

Светлана В.

Утверждено:

«*01*» *сентября* 20*12*г.

Согласовано

«*01*» *09* 20*12*г.

Начальник ГОУ
по Ленинградскому району
Роспотребнадзор
в Приозерском районе

Н.Д. Никитенко



**Циклическое примерное 10-дневное меню горячих завтраков и обедов
для организации питания детей с 7-11 лет и с 11-18 лет в образовательных учреждениях
муниципального образования Приозерский муниципальный район Ленинградской области**

1. Меню составлено на основании требований Сан ПиН 2.4.5.2409-08
2. При составлении меню использовалась документация:
 - «Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга» СПб 2008 г.
 - «Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» 3 Пермь 2004 г.
3. Для удовлетворения физиологических потребностей детей в основных пищевых веществах и энергии необходимо сбалансированное соотношение пищевых веществ в рационе. При составлении меню необходимо достичь рационального поступления в организм белков, жиров, углеводов, минеральных веществ, витаминов. Потребность в пищевых веществах и энергии на период пребывания учащихся в учреждениях: с 7-11 лет Белки 46-54(г); Жиры 47-55(г); Углеводы 201-235(г); Энергетическая ценность 1410-1627(ккал); с 11-18 лет Белки 54-63(г); Жиры 55-64 (г); Углеводы 229-268(г); Энергетическая ценность 1627-1899(ккал) согласно 4 Сан ПиН 2.4.5.2409-08);
4. В данном меню возможны изменения в случаях несвоевременных поставок пищевых продуктов. Замену продуктов питания производить на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов (Приложение 6 Сан ПиН 2.4.5.2409-08);
5. Приемку продуктов проводить только при наличии сопроводительных документов. На продукты растительного происхождения требовать результаты лабораторных исследований на наличие нитратов и пестицидов, на мясо, рыбу, яйцо – ветеринарные свидетельства;
6. При приготовлении блюд из овощей урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта использовать только после термической обработки (бланширование);
7. При заправке и приготовлении блюд использовать йодированную соль, проверяя ее срок реализации.

**Примерное меню для организации горячего питания учащихся МОУ «Запорожская ООШ»
на период с 01.09.2020 по 31.12.2020 года**

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав		
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	оды, г
Завтрак					
КАША ИЗ ХЛОПЬЕВ «ГЕРКУЛЕС» ЖИЛКАЯ		20	8,5	13,7	34,1
САХАР ПЕСОК	1	10	0	0	9,1
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ	30,8	30,8	3,6	1,8	17,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5%	176	176	4,8	4,1	7,6
МАСЛО СЛАДКО-	1	10	0,1	7,8	0,1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		20	4,5	3,7	19,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	7	70	0	0	0
САХАР ПЕСОК	1	13	0	0	11,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5%	156	156	4,3	3,7	6,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,2	0	1
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ		2	4,8	6,1	
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ	2	20,2	4,8	6,1	0
ХЛЕБ ЗЕРНОВОЙ		6	5,2	0,8	27,1
ХЛЕБ ЗЕРНОВОЙ	6	60	5,2	0,8	27,1
ЯБЛОКО		15	0,	0,5	12,9
ЯБЛОКИ	1	100	0,5	0,5	12,9
			24,3	32,7	97,9
II Завтрак					
МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАННОЕ		20	5,8	6,4	9,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3.2%	200	200	5,8	6,4	9,4
			5,8	6,4	9,4
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ		10	1,2	7,1	9,3
СВЕКЛА КРАСНАЯ	60	40,2	1,2	0,1	6,3
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	3
МАСЛО	7	7	0	7	0
СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ		25	5,	7,6	14,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ		0	7		
МАСЛО СЛАДКО-	237,5	237,5	0	0	0
МАСЛО СЛАДКО-	5	5	0	3,9	0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1	10	0,1	0	0,7
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	12,5	10	0,1	0	0,6
УКРОП	3,75	2,775	0,1	0	0,2
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	2	20	2,1	0,3	12,8
КУРЫ ПОТРОШ. 1	2	19,5	3	3,4	0

ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	3,25	2,45	0	0	0,2	1,1
КУРИЦА ОТВАРНАЯ		1	27,8	27,5	0,7	344,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5	4,25	0,1	0	0,3	1,5
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	112,5	15959	27,6	2	0	341,4
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	5	3,75	0,1	0	0,4	1,7
КАПУСТА ТУШЕНАЯ		1	3,7	6,0	1	123,9
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,7	10,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	187,5	150	2	0	6,5	37,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,4	12,15	0,2	0	0,9	4,5
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	19,5	15,6	0,2	0	1	5,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ	3	3	0,3	0	1,9	9,0
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	7,5	7,5	0,3	0	0,8	4,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	7,5	7,5	0	5	0,1	50,5
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	5,25	3,9	0,1	0	0,4	1,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45	0	0	0	0,0
КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ		2	0,1		2	117,8
КЛЮКВА	25,2	24,7	0,1	0	0,8	6,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	179	179	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	24	24	0	0	21,8	86,2
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	9	9	0	0	6,4	25,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		6	4,0	0,5	25,4	122,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	60	60	4	0,5	25,4	122,4
			42,5	48,7	93,2	960,8
Полдник						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		2	1,0	0,2	20,2	92,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	1	0,2	20,2	92,0
ПЕЧЕНЬЕ		5	3,8	4,9	37,2	208,5
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА	50	50	3,8	4,9	37,2	208,5
			4,8	5,1	57,4	300,5
ВСЕГО ЗАДЕНЬ:			77,4	92,9	257,9	2 159,4

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав		
	Брутто, г	Нетто, г	Белки,г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак					
ОЛАДЬИ порционные		150	11,2	14,2	51,7
САХАР ПЕСОК	2.7	2.7	0	0	2.5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	4.5	4.5	0	4.2	0
ЯБЛОКИ	21.45	18.9	0.1	0.1	1.7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0.25 шт.	13.05	1.6	1.4	0.1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	69	69	7.1	0.8	43.9
ДРОЖЖИ	2.7	2.7	0.3	0.1	0.1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	7.5	7.5	0	5.8	0.1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5%	75	75	2.1	1.8	3.3
СГУЩ.МОЛОКО 8,5% ЖИРНОСТИ		125	3,5	3,1	5,6
Сгуш.молоко 8.5% ЖИРНОСТИ		1292026	3.5	3.1	5.6
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		200	0,1		9,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0.7	0.7	0.1	0	0.3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9.1
ЛИМОН	8	4.8	0	0	0.1
			21,7	30,4	104,8
II Завтрак					
МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАННОЕ		200	5,8	6,4	9,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3.2%	200		5,8	6,4	9,4
			5,8	6,4	9,4
Обед					
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С ЯБЛОКАМИ И КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ		50	1,4	7,2	7,3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	7	6	1.1	0.1	2.8
ЯБЛОКИ	2	17.6	0.1	0.1	1.7
ЛИМОН	9	5.	0.1	0	0.2
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	7	7	0	7	0
СЕЛЬДЕРЕИ КОРЕНЬ	15.9	11.1	0.1	0	0.6
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ		250	13,7	13,1	21,6
КАРТОФЕЛЬ	1	7	1.3	0.3	10
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1	10	0,1	0	0,7

ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ	5	5	0,3	0	0,4	2,5
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	20	16	0,2	0	1	5,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5%	187,5	187,5	5,1	4,4	8,2	91,2
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	50	37,5	6,4	4,5	0	7
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	20	16	0,3	0	0,7	4,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	5	5	0	3	0	3
РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ		8 0	8,2	4,8	3,7	86,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	1	15,2	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	4	4	0	3,8	0	32,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,72	0,1	0	0,5	2,5
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	20	16	0,2	0	1	5,0
РЫБА ХЕК СЕРЕБРИСТЫЙ	110,88	48,8	7,7	1	0	37,8
ТОМАТНАЯ ПАСТА	1,6	1,6	0,1	0	0,3	1,4
САХАР ПЕСОК	1,6	1,6	0	0	1,5	5,8
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	4,8	3,6	0,1	0	0,4	1,6
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА 2%	2,4	2,4	0	0	0	0,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		1	3,1	5,1	19,7	133,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	5,2	5,2	0	4	0	35,0
КАРТОФЕЛЬ	174,3	125,5	2,4	0,5	18,7	86,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5%	23,7	23,7	0,7	0,6	1	11,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ		6	4,0	0,5	2	122,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	60	6	4	0	25,4	122,4
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА		2	0,7	0,3	2	122,9
САХАР ПЕСОК	20	2	0	0	18,2	71,8
ШИПОВНИК СУХОЙ	20	2	0,7	0	8,8	51,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
			31,1	31,0	10	830,2
Полдник						
СОК ОВОЩНОЙ МОРКОВНЫЙ		2	2,2	0	2	112,0
СОК ОВОЩНОЙ МОРКОВНЫЙ	200	200	2,2	0	25,2	112,0
ГАЛЕТЫ		5	4,9	5,1	3	196,5
ГАЛЕТЫ	50	50	4,9	5	32,8	196,5
			7,1	5,3	5	308,5
ВСЕГО ЗАДЕНЬ:			65,7	73,1	276,9	2 038,6

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав		
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак					
СОСИСКИ МОЛОЧНЫЕ		50	5,4	11,7	0,2
СОСИСКИ МОЛОЧНЫЕ	52	51,7	5,4	11,7	0,2
КАПУСТА ТУШЕНАЯ		150	3,7	6,0	14,3
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	187,5	150	2,6	0,2	6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,4	12,15	0,2	0	0
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	19,5	15,6	0,2	0	1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	1
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	7,5	7,5	0,3	0	0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	7,5	7,5	0	5,8	0,1
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	5,25	3,9	0,1	0	0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	45	45	0	0	0
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,2		14,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	13,7
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0
ХЛЕБ ЗЕРНОВОЙ		30	5,2	0,8	27,1
ХЛЕБ ЗЕРНОВОЙ	30	30	5,2	0,8	27,1
БАНАН		150	1,6	0,5	22,1
БАНАН	100	105	1,6	0,5	22,1
			23,6	23,0	83,
II Завтрак					
МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАННОЕ		200	5,	6,4	9,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3.2%	200	200	5,8	6,4	9
			5,8	6,4	9,4
Обед					
САЛАТ ОВОЩНОЙ С ПЕРЦЕМИ ЯБЛОКАМИ		100	3	1,	10,1
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	31	25	0,3	0	1
ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ	28	21,5	0	0	1
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	31	2	0,5	0	1
ЯБЛОКИ	22	2	0,1	0,1	2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	1	1	0	10	0
БОРЩ С КАП. (СВ.) И КАРТОФ.С МЯСОМ		250	8,6	5,7	10,
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	3	300	0	0	0
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	0,9
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	5	40	0,7	0	1,

КАРТОФЕЛЬ	32,5	23,5	0,5	0,1	3,5	1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10	8,4	0,1	0	0,6	3,1
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	12	9,5	0,1	0	0,6	3,0
СВЕКЛА	40	32	0,5	0	2,5	1
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	50	37,5	6,4	4,5	0	73,6
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,1	0,4	1
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА 2%	0,1	0,3	0	0	0	0,0
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЗ МЯСА (РУБЛЕННЫЕ)		8 0	15,9	11,7	1	209,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ	14,4	14,4	1	0,1	6,6	30,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5%	9,6	9,6	0,3	0,2	0,5	4,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	4,8	4,8	0	4,5	0	3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8	0,1	0	0,6	3,0
ПОЛУФАБР. ГОВЯД. КОТЛЕТН.М	80	80	13,5	6,9	0	110,3
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	8	8	1	0	4,5	21,5
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		1	3,4	4,0	3	184,7
КРУПА РИСОВАЯ	51,9	51,5	3,4	0,5	34,7	154,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	109,2	109,2	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	4	4	0	3,5	0	30,3
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК		2	0,2	0,2	2	88,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	1	1	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	18,2	71,8
ЯБЛОКИ	4	4	0	0,2	3,5	16,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ		6	4,0	0,5	2	122,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ		30	4	0,5	25,4	122,4
			33,4	32,2	110,4	863,3
Полдник						
КИСЛОМОЛ ПРОДУКТ с		2 0	6,5	4,7	10,0	109,8
КИСЛОМОЛ. ПРОДУКТ С ГИФИДОФЛОВОЙ 2.5%	200	200	6,5	4,7	10	109,8
ПЕЧЕНЬЕ		5	3	4,9	3	208,5
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА	50	50	3,8	4,9	37,2	208,5
			10,3	9,6	47,2	318,3
ВСЕГО ЗАДЕНЬ:			73,1	71,2	250,6	1 931,2

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав		
	г	г	г	г	г
Завтрак					
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ		50	15,9	4,1	11,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА	14,9	1	1	0,1	6,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	3,2	3,2	0	3	0
РЫБА ТРЕСКА ПОТРОШЕННАЯ	121,6	87,6	13,3	0,5	0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	7,5	7,5	1	0	4,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5%	20,3	2	0,6	0,5	0,9
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		150	3,1	5,1	19,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	5,2	5,2	0	4	0
КАРТОФЕЛЬ	174,3	125,5	2,4	0,5	18,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5%	23,7	2	0,7	0,6	1
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		30	0,4		1,1
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	53	49,3	0,4	0	1,1
КАКАО С МОЛОКОМ		200	3,8	3,0	23,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	18,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5%	100	100	2,8	2,4	4,4
КАКАО-ПОРОШОК	4	4	1	0,6	0,4
ХЛЕБ ЗЕРНОВОЙ		0	5,2	0,8	27,1
ХЛЕБ ЗЕРНОВОЙ	0	30	5,2	0,8	27,1
			29,3	13,2	91,3
II Завтрак					
МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАННОЕ		200	5,	6,4	9,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3.2%	200	200	5,8	6,4	9,4
			5,	6,4	9,4
Обед					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ		50	1	10,1	6,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	10	1	0	10	0
КАРТОФЕЛЬ	28	2	0,4	0,1	3,1
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	12	10,1	0,1	0	0,6
СВЕКЛА	19,1	1	0,2	0	1,2
ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	18	15	0,2	0	0,5
КАПУСТА КВАШЕННАЯ	21	2	0	0	0,6
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	18	1	0,2	0	0,3
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ		250	8,8	9,4	16,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18	18	0	0	0
КАРТОФЕЛЬ	1	72	1	0,3	10

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6	5	0,1	0	0,4	1,9
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	12,5	10	0,1	0	0,6	3,2
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	50	37,5	6,4	4,5	0	73,6
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	7,5	7,375	0,7	0,1	4,5	20,9
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	16,75	16,75	0,1	0	0,3	2,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	5	5	0	3,9	0	3
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,6	0,2	7,3
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА		50	11,9	11,0	4,4	175,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5%	43,6	43,6	1,2	1	1,9	2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	3	3,6	0	2,8	0	24,2
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	4	3,5	0	0	0,2	1,1
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	80	60	10,3	7,2	0	117,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ	3,6	3,6	0,4	0	2	10,8
КАША ГРЕЧНЕВАЯ		1	8,6	7,3	36,9	240,6
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	71,4	70,7	8,5	2,2	36,8	196,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	106,5	106,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ЧЕСОЧНОЕ	7,5	7,5	0,1	5,1	0,1	44,6
КОМПОТ ИЗ СМОРОДИНЫ		2	0,6	0,2	14,9	67,0
СМОРОДИНА ЧЕРНАЯ	62	6	0,6	0,2	4	23,9
САХАР ПЕСОК	12	12	0	0	10,9	4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	138	138	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	4,0	0,5	25,4	122,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ		30	4	0,5	25,4	122,4
			35,4	38,5	104,5	921,1
Полдник						
ЧАЙ С САХАРОМ		2	0,2		14,1	56,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	1	1	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	13,7	53,9
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,4	2,3
ПИРОГИ ПЕЧЕННЫЕ С		1	6,0	6,0	56,9	300,6
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	2	10,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5%	1	15	0	0	0,6	7,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	4	4	0	3,4	0	29,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	1	1	0	0	0	8,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1	3,48	0,4	0,4	0	5,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1	3,48	0,4	0	0	5,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ	40,1	40,1	4,1	0	25,5	120,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ	1	1	0,2	0	1,2	5,7
ПОВИДЛО ЯБЛОЧНОЕ	4	45	0,2	0	27	107,6
ДРОЖЖИ	2	2	0	0	0	1,4
			6,2	6,0	7	356,8
ВСЕГО ЗАДЕНЬ:			76,7	64,1	276,2	1 992,5

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав		
	Брутто, г	г	г	г	г
Завтрак					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)		130	26,6	19,0	34,2
КРУПА МАННАЯ	13,5	13,5	1,3	0,1	8,
САХАР ПЕСОК	9	9	0	0	8,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	4,5	4,	0	3,5	0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	2,	2,	0	2,5	0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт.	6,	0,8	0,7	0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4,5	4,	0,1	0,5	0,
ТВОРОГ ПОЛУЖИРНЫЙ 9,0%	136,8	136,8	23,4	11,6	3,
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	18,4	18,4	0,4	0,1	11
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	4,5	4,	0,6	0	2,
ДЖЕМ		20	0,1		14,6
ДЖЕМ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	20	20	0,1	0	14,6
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,2		14,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	1	0	0	0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	13,7
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,
ЯБЛОКО		100	0,5),5	12,9
			33,2	27,6	104,5
II Завтрак					
МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАННОЕ		200	5,8	6,4	9,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	200	200	5,8	6,4	9,
			5,8	6,4	9,4
Обед					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	38	30	0,67),50	3,81
УХА РОСТОВСКАЯ		250	6,6	2,4	9,9
РЫБА СУДАК (ФИЛЕ С КОЖЕЙ)	3	31	5,3	0,2	0
КАРТОФЕЛЬ	82	59	1,1	0,2	8,
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	6,	5	0,1	0	0,
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9	7,5	0,1	0	0,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	2,5	2,5	0	2	16,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	325	325	0	0	0,0
ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	3,5	2,8	0	0	0,1
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ		1	19,0	7,2	2,7
ГОВЯДИНА	64	50	18,1	3,	121,1
ЛУК	23	23	0,6	2,	33,6
БАТОН В/С	13	13	0,3	0	1,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	1	1	0	0,	8,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	40	40	0	0	0,0
ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ		1	5,5	6,5	3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	7,5	7,5	0	5,	0,1
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	52,5	52,5	5,5	0,	33,7
					159,8

КОМПОТ ИЗ СМЕСИ	2				1	71,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	192	192	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	18,2	71,8
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	25	25	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		4,0	0,5	2	122,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	30	30	4	0,	25,4	122,4
			36,8	23,7	9	765,6
Полдник						
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ	2		0,3	0,1	3	134,8
ШИПОВНИК СУХОЙ	8	8	0,3	0,	3,5	20,4
САХАР ПЕСОК	24	24	0	0	21,8	86,2
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	10	10	0	0	7,1	28,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	218	218	0	0	0	0,0
ПРЯНИКИ	5		3,0	2,4	3	183,0
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	50	50	3	2,	37,5	183,0
			3,3	2,5	6	317,8
ВСЕГО ЗАДЕНЬ:			79,1	60,2	281,7	1 996,9

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав		
	г	г	г	г	г
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200		8,1	5,5	32,9
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	50	49,5	5,9	1,5	25,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80	80	0	0	0
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	3,
МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5%	80	80	2,2	1,9	3,
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,1	0
КОЛБАСА П/К	15		7,	4,0	5,8
	501	50	7,5	4	5,
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,2		14,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	13
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0,2	0	0,
ХЛЕБ ЗЕРНОВОЙ	30		5,2	0,8	27,1
ХЛЕБ ЗЕРНОВОЙ	30	30	5,2	0,8	27,1
			22,3	15,0	100,2
II Завтрак					
МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАННОЕ	200		5,8	6,4	9,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3.2%	200	200	5,8	6,4	9,
			5,8	6,4	9,4
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	100		1,1	7,2	8,7
СВЕКЛА	82	65,6	1	0,1	5,
ЯБЛОКИ	39	34,3	0,1	0,1	3,
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	7	7	0	7	0
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ	250		9,	8,7	11,6
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	43	35	0,	0	1,
КАРТОФЕЛЬ	5	36	0,	0,1	5,
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	6,	5	0,1	0	0,
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	6,	5	0,1	0	0,
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1	1	0,1	0	0,
ФАСОЛЬ	7,	7,5	1,	0,2	3,
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	5	5	0	3	0

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	187,5	187,5	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	50	37,5	6,4	4,5	0	7
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С КАПУСТОЙ И МОРКОВЬЮ		80	10,5	8,2	3,7	132,3
РЫБА МИНТАЙ	97,6	48,8	7,4	0,4	0	3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	22,4	17,9	0,3	0	0,7	4,5
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	21,6	17,3	0,2	0	1,1	5,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	19,2	16,2	0,2	0	1,2	5,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	4	4	0	3,1	0	2
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ	8,8	8,5	1,9	2,4	0	2
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	20	20	0,5	2,3	0,7	29,2
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ		1	3,2	6,1	17,7	135,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5%	45	45	1,2	1	2	2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	6	6	0	4,7	0	4
КАРТОФЕЛЬ	147	105,8	2	0,4	15,7	73,4
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ		2	0,5	0,1	26,7	110,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	125	125	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	25	25	0	0	22,8	8
АПЕЛЬСИН	75	52,5	0,5	0,1	3,9	20,3
ХЛЕБ РЖАНОЙ		330	4,0	0,5	2	122,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	30	30	4	0,5	25,4	122,4
			28,8	30,8	9	773,1
Полдник						
СОК		2	1,0	0,2	2	92,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	1	0,2	20,2	92,0
ПИРОГИ С КАПУСТОЙ		1	6	9,6	2	220,8
САХАР ПЕСОК	2,4	2,4	0	0	2,2	8,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5%	12,5	12,5	0	0,3	0,5	6,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	3	3	0	2,9	0	24,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	4	4,2	0	3	0	28,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	1	1	0	1	0	13,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	1	1	1	0,1	4,3	25,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	2	0	0	0	4,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0	5	0	0,7	0	8,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ	3	3	3	0,4	21,2	100,4
ДРОЖЖИ	1	1	0	0	0	1,2
			7,8	9,8	4	312,8
ВСЕГО ЗАДЕНЬ:			64,7	62,0	251,8	1 829,0

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав		
	г	г	г	г	г
Завтрак					
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	110		7,3	7,9	4,
МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5%	20.6	2	0,6	0,5	0.
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	3,4	3,4	0	2,6	0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1.25 шт.	4	5,2	4,7	0.
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	22.9	20	1.5	0.1	3.
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200		0,3		14,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	13.7
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0.2	0	0.
ЛИМОН	15	9	0.1	0	0.
ХЛЕБ ЗЕРНОВОЙ	30		5,2	0,8	27,1
ХЛЕБ ЗЕРНОВОЙ	30	30	5.2	0.8	27.1
АПЕЛЬСИН	100		0,9	0,2	8,5
АПЕЛЬСИН	151000	100	0.9	0.2	8.
			17,8	12,1	62,0
II Завтрак					
МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАННОЕ	200		5,	6,4	9,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3.2%	200	200	5.8	6.4	9.
			5,	6,4	9,
Обед					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100		0,	10,2	6,
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	6	5	0.7	0.1	3.
ЯБЛОКИ	3	33.4	0.1	0.1	3.
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	1	1	0	10	0
СУП СВЕКОЛЬНЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250		9,	5,8	11,9
СВЕКЛА	42	3	0.5	0	2.7
КАРТОФЕЛЬ	4	2	0.6	0.1	4.
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	2	1	0.2	0	1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12.5	1	0.1	0	0.
ФАСОЛЬ	5	5	1	0.1	2.
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2.	2.5	0.1	0	0.
СМЕТАНА 15%ЖИРНОСТИ	1	1	0.3	1.1	0.
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	5	3	6.4	4.5	0
РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ	80		16,8	3,0	0,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,	3,2	0	0	0,

РЫБА ОКУНЬ МОРСКОЙ ПОТРОШЕННЫЙ	138,9	97,2	16,8	3	0	90,1
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	4.5	3.3	0	0	0.3	1.5
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		150	3,1	5,1	19,7	133,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	5.2	5.2	0	4	0	35.0
КАРТОФЕЛЬ	174.3	125.5	2.4	0.5	18.7	86.9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5%	23.7	23.7	0.7	0.6	1	11.5
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ		200	0,3	0,1	32,4	134,8
ШИПОВНИК СУХОЙ	8	8	0.3	0.1	3.5	20.4
САХАР ПЕСОК	24	24	0	0	21.8	86.2
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	10	10	0	0	7.1	28.2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	218	218	0	0	0	0.0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		60	4,0	0,5	25,4	122,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	60	60	4	0.5	25.4	122.4
			34,2	24,7	96,9	753,2
Полдник						
СОК ОВОЩНОЙ ТОМАТНЫЙ		2	2,0	0,2	5,8	36,0
СОК ОВОЩНОЙ ТОМАТНЫЙ	200	200	2	0.2	5.8	36.0
ГАЛЕТЫ		50	4,9	5,1	32,8	196,5
ГАЛЕТЫ	50	50	4.9	5.1	32.8	196.5
			6,9	5,3	38,6	232,5
ВСЕГО ЗАДЕНЬ:			64,7	48,5	206,9	1 544,2

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав		
	г	г	г	г	г
Завтрак					
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЗ МЯСА (РУБЛЕННЫЕ)		80	15,9	11,7	12,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА	14.4	14.4	1	0.1	6.
МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5%	9.6	9.6	0.3	0.2	0.
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	4.8	4.8	0	4.5	0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9.6	8	0.1	0	0.6
ПОЛУФАБР.ГОВЯД.КОТЛЕТН.МЯСО	80	80	13.5	6.9	0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	8	8	1	0	4.5
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		150	3,	4,0	34,7
КРУПА РИСОВАЯ	51.9	51.5	3.4	0.5	34.7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	109.2	109.2	0	0	0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	4.5	4.5	0	3.5	0
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ		50	0,	0,1	0,9
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	50	50	0.4	0.1	0.9
КАКАО С МОЛОКОМ		200	3,	3,0	23,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	18.2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5%	100	100	2	2.4	4.4
КАКАО-ПОРОШОК	4	4	1	0.6	0.4
ХЛЕБ ЗЕРНОВОЙ		60	5,	0,8	27,1
ХЛЕБ ЗЕРНОВОЙ	60	60	5.2	0.8	27.1
ЯБЛОКО		150	0,	0,5	12,9
ЯБЛОКИ	1	132	0	0.5	12.9
			29,2	20,1	110,8
II Завтрак					
МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАННОЕ		200	5,	6,	9,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3.2%	2	200	5	6.4	9.4
			5,	6,4	9,4
Обед					
КОНСЕРВЫ ИКРА КАБАЧКОВАЯ		100	1	8,	7,7
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	100	100	1	8	7.7
СУП КРЕСТ.С КРУПОЙ (ПЕРЛОВОЙ)С МЯСОМ		250	8,	6,	12,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21	21	0	0	0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	2.	2.5	0	2	0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	37	30	0	0	1.3
КАРТОФЕЛЬ	33	24	0	0.1	3.5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10.5	0	0	0.8
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	12	10	0	0	0.6
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	5	37,5	6	4,5	0

КРУПА ПЕРЛОВАЯ	10	9,9	0,9	0,1	6	28,1
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ		2	25,0	19,1	25,1	358,8
КАРТОФЕЛЬ	210	151,2	2,9	0,6	22,4	104,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	24	20,2	0,3	0	1,5	7,5
ПОЛУФАБР. ГОВЯД. КОТЛЕТЫ.	125,8	125,8	21,3	10,7	0	173,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	10	10	0,1	7,8	0,1	67,3
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	10	10	0,4	0	1,1	5,9
СОК АБРИКОСОВЫЙ		2	1,0		25,4	110,0
СОК АБРИКОСОВЫЙ	200	200	1	0	25,4	110,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60		4,0	0,5	25,4	122,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ	60	60	4	0,5	25,4	122,4
			40,4	35,2	95,8	860,1
Полдник						
КИСЛОМОЛ ПРОДУКТ С		20	6,8	5,0	11,0	122,0
КИСЛОМОЛ. ПРОДУКТ С БИФИДОФЛОРОЙ 2,5%	200	200	6,8	5	11	122,0
ПРЯНИКИ		50	3,0	2,4	37,5	183,0
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	50	50	3	2,4	37,5	183,0
			9,8	7,4	48,5	305,0
ВСЕГО ЗАДЕНЬ:			85,2	69,1	264,5	2 015,0

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав		
	Брутто, г	г	г	г	г
Завтрак					
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ		200	8,1	12,6	39,6
КРУПА МАННАЯ	15.4	15.2	1	0.2	10.2
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9.1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	10	10	0.1	7.8	0.1
МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5%	176	176	4.8	4.1	7.6
КОФЕ С МОЛОКОМ		200	3,8	3,0	23,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	110	110	0	0	0
САХАР ПЕСОК	2	20	0	0	18.2
МОЛОКО ПАСТЕР. 2.5%	150	150	4.2	3.6	7.»
КОФ.НАПИТОК»КУРЗЕМЕ»	4	4	1	0.6	0.4
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ		20	4,	6,1	
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ (КРУГЛЫЙ)	21	20.2	4.8	6.1	0
ХЛЕБ ЗЕРНОВОЙ		30	5,2	0,8	27,1
ХЛЕБ ЗЕРНОВОЙ		30	5.2	0.8	27.1
			24,2	27,2	116,2
II Завтрак					
МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАННОЕ		200	5,	6,4	9,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3.2%	2	2	5,	6,4	9,4
			5,	6,4	9,4
Обед					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	40	0.	0.1	2.1
СУП С ОВОЩАМИ НА КУР,БУЛ,		250	8,	9,2	8,3

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	62,5	50	0,9	0,1	2,2	1
КАРТОФЕЛЬ	40	28,8	0,6	0,1	4,3	2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,7	3,7
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	12,5	10	0,1	0	0,6	3,2
КУРА 1 КАТЕГОРИИ	50	37,5	6,4	4	0	7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	5	5	0	3	0	33,7
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	3,3	2,5	0	0	0	1,2
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0	0	7,3
ПЛОВ С МЯСОМ ПТИЦЫ		8	17,1	12,0	16,6	233,3
	180	180				
РИС ДЛЯ ПЛОВА	50	50	5	0,7	3	159,8
МЯСО ПТИЦЫ (КУРА)	95,52	66,88	13,5	5,2	0	95,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	36	30	0,3	0	0,21	11,1
МОРКОВЬ КРАСНАЯ	40	35	0,3	0	1,8	9,6
КОМПОТ ИЗ СЛИВЫ		2	0,4	0,2	15,6	67,0
СЛИВА САДОВАЯ	6	54	0	0	4	23,9
САХАР ПЕСОК	12	12	0	0	10,9	4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	1	138	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		3	4,0	0,5	2	122,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ ФОРМОВОЙ		30	4	0	25,4	122,4
			36,7	38,5	107,2	916,8
Полдник						
МОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ		2	5,5	4,7	7,6	97,2
2,5% ЖИРНОСТИ	200	200	5	4	7	97,2
ПЕЧЕНЬЕ		5	3,8	4,9	37,2	208,5
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА	50	50	3	4,9	37,2	208,5
			9,3	9,6	44,8	305,7
ВСЕГО ЗАДЕНЬ:			76,0	81,7	277,6	2 144,6

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав		
	г	г	г	г	г
Завтрак					
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ		140	31,6	19,4	26,8
КРУПА МАННАЯ	12	12	1.	0,1	7.
САХАР ПЕСОК	12	12	0	0	10,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	4.8	4.8	0	3.8	0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0.1 шт.	4.2	0.	0.5	0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6	6	0.2	0.7	0.
ТВОРОГ ПОЛУЖИРНЫЙ 9.0%	129.2	129.2	29	14.3	4.
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6	6	0.8	0	3.
СГУЩ.МОЛОКО		20	1,4	1,7	11,1
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8.5%	20	20	1,4	1,7	11,1
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		200	0,		14,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0
САХАР ПЕСОК	1	15	0	0	13,7
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0.	0	0.
ЛИМОН	1	9	0.1	0	0.
ХЛЕБ ЗЕРНОВОЙ		0	5,2	0,8	27,
ХЛЕБ ЗЕРНОВОЙ		30	5.	0.	27.1
ГРУША		100	0,5	0,4	13,
ГРУША	1	100	0.5	0.4	13.9
			39,6	28,4	97,
II Завтрак					
МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАННОЕ		200	5,8	6,4	9,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3.2%	200	200	5.	6.4	9.
			5,8	6,4	9,4
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВ		100	1,	7,1	7,2
СВЕКЛА	9	36.8	1.1	0.1	6.
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	7	7	0	7	0
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	2	16,9	0,5	0	1

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С МЯСОМ
250

		12,1
		8,9
		17,5
		203,2
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ		20,25
		20,25
		4,5
0,3		
8,8		54,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ		175
		175
		0
		0
		0
		0,0
КАРТОФЕЛЬ		66,75
		48
		1
		0,2
		7,1
		33,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ		12
		10
		0,1
		0
0,7		3,7
МОРКОВЬ КРАСНАЯ		10
12,5		0,1
		0
0,6		3,2
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ		50
		37,5
		6,4
		4,5