

СОГЛАСОВАНО
С родительским комитетом
Протокол заседания №3 от 01.11.2021г
Председатель _____ Панкова О.В.

Основное десятидневное меню
на осенне-зимний период 2021-2022 года
СП «Детский сад № 30»
ГБОУ СОШ № 29 г. Сызрани



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ СОШ № 29 г. Сызрани
/М. А. Шапошникова/
Приказом ГБОУ СОШ №29 г. Сызрани
№ 149/1
2021г. №

Меню	Выход блюда	Г				Кал.	Вит. С	
			Б	Ж	У			
ПОНЕДЕЛЬНИК – 1 день								
Завтрак								
1. Макароны отварные с маслом: Макароны Масло сливочное	145/160	50/60 4/5	5,2/6,24 0,03/0,04	0,55/0,66 2,9/3,63	35,75/42,9 0,05/0,07	172/206,4 24,4/30,55		№219
2. Икра кабачковая	25/30		0,3/0,3	-	1,7/2,1	7/8		
3. Чай с сахаром: Чай Сахар	170/200	1/1 7/9	- -	- -	- 7/9	- 40,5/47,8		№411
4. Бутерброд с маслом: Батон Масло сливочное	35/40	30/35 4/5	2,37/2,77 0,03/0,04	0,81/0,95 2,9/3,63	17,27/20,3 0,05/0,07	83,7/97,4 24,4/30,55		№1
ИТОГО:	350/400		7,63/9,1	7,16/8,87	67,11/80,33	360,9/432,6		
II Завтрак								
1. Йогурт	120/130		5,4/5,85	4,2/4,55	7,56/8,19	90/97,5		№420
ИТОГО:	120/130		5,4/5,85	4,2/4,55	7,56/8,19	90/97,5		
Обед								
1. Салат из репчатого лука Лук репчатый Масло растительное	30/40	40/50 4/5	0,68/0,85 0,02/0,03	0,04/0,05 4/5,0	3,8/4,75 -	17,2/21,5 35,96/45		№11
2. Свекольник на м\б, со сметаной Картофель Лук репчатый Морковь Свёкла Масло растительное Томатная паста Сметана	150/200	60/80 10/15 10/15 30/40 4/5 2/3 10/12	1,2/1,6 0,17/0,26 0,14/0,21 0,51/0,68 0,02/0,03 0,07/0,1 0,26/0,34	0,06/0,08 0,01/0,02 0,01/0,02 - 4/5 - 1,5/1,8	11,82/15,76 0,95/1,43 0,69/1,05 3,24/4,32 - 0,35/0,53 0,36/0,43	49,8/66,4 4,3/6,45 3,2/4,95 14,4/19,2 35,96/45 1,76/2,64 16,1/19,32		№64
3. Капуста тушёная с мясом Мясо Капуста Лук репчатый Масло растительное Морковь Томатная паста	100/120	50/60 120/150 10/15 3/4 10/15 3/4	9,5/11,5 2,16/2,7 0,17/0,26 0,02/0,02 0,14/0,21 0,1/0,13	8/9,6 - 0,01/0,02 3,0/4,0 0,01/0,02 -	- 6,48/8,1 0,95/1,43 - 0,69/1,05 0,53/0,71	109/130,8 33,6/42 4,3/6,45 26,97/35,96 3,2/4,95 2,64/3,52		№143

4. Компот из с/ф, витаминизированный: Сухофрукты Сахар	130/150	10/15 7/9	0,52/0,78 -	- -	6,59/9,89 7/9	27,2/40,8 40,5/47,8	0,035/0 0,5	№394
5. Хлеб пшеничный:	50/60	50/60	3,85/4,62	0,7/0,84	24,95/29,94	124/148,8		
ИТОГО:	510/630		23,97/29,8	24,6/30,4 7	77,3/98,78	620,2/778	0,045/ 0,05	
Уплотненный полдник								
1. Пудинг из творога: Яйцо Сахар Масло сливочное Манная крупа Творог Сметана Молоко Мука	130/150	15/20 10/12 2/3 10/12 100/115 4/5 20/30 4/5	1,9/2,52 - 0,01/0,02 1,03/1,24 19,4/22,6 0,1/0,13 0,6/0,9 0,3/0,4	1,6/2,18 - 2/3 0,1/0,12 9,2/11,2 0,6/0,75 0,7/1,0 0,04/0,05	0,1/0,14 10/12 - 7,2/8,8 3,7/4,3 0,12/0,15 1/1,4 1,4/2,5	23,6/31,4 40,5/47,8 18/26,97 32,8/39,4 188,3/219,7 6,3/7,9 12/17,8 7/11		№24 9
2. Сок фруктовый	200/200		1/1	0,2/0,2	20,2/20,2	92/92		№41 8
3. Фрукт	130/150		0,52/0,6	-	14,69/16,95	59,8/70		
ИТОГО:	460/500		18,3/22,2	10,84/13,42	54,6/61,56	462,3/468,8		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1440/ 1660		55,3/66,95	50,8/62,3	206,86/248,6	1533,4 1776,9	0,045/ 0,05	

Меню	Выход блюда	Г				Кал.	Вит. С	
			Б	Ж	У			
ВТОРНИК — 2 день								
Завтрак								
1. Каша пшеничная молочная:	140/150							№168
Пшеничная крупа		18/23	2,25/2,88	0,29/0,37	11,99/15,3	57,4/73,2		
Молоко		130/140	3,36/3,64	3,84/4,16	5,64/6,11	69,6/75,4		
Масло сливочное		3/4	0,02/0,03	2,18/2,9	0,04/0,05	18,33/24,44		
Сахар		4/5	-	-	5,99/7,99	23,88/31,84		
2. Кофейный напиток с молоком:	170/200							№414
Кофейный напиток		1/1	0,01/0,01	-	0,03/0,03	0,35/0,35		
Сахар		7/9	-	-	7/9	40,5/47,8		
Молоко		150/170	3,36/3,64	3,84/4,16	5,64/6,11	69,6/75,4		
3. Бутерброд с сыром:	40/50							№3
Батон		30/35	2,37/2,77	0,81/0,95	17,27/20,3	83,7/97,4		
Сыр		10/15	2,3/3,45	2,9/4,35	-	36/54		
ИТОГО:	350/401		11,67/16,4	13,8/16,89	56,6/67,9	399,4/479,8		
II Завтрак								
1.Снежок	120/130		3,4/3,6	3/3,25	13,2/14,3	105,6/114,4		№420
ИТОГО:	120/130		3,4/3,6	3/3,25	13,2/14,3	105,6/114,4		
Обед								
1.Салат из белокочанной капусты	40/50							№21
Капуста		40/50	0,52/0,65	0,04/0,05	2,8/3,5	13,2/16,5		
Морковь		8/10	0,14/0,17	0,01/0,01	0,76/0,95	3,44/4,3		
Сахар		2/3	0,13/0,17	-	0,71/0,89	3,52/4,4		
Масло растительное		4/5	0,02/0,03	4/5	-	35,96/44,95		
2. Рассольник с курицей, со сметаной:	150/200							№80
Картофель		60/80	1,2/1,6	0,06/0,08	11,8/15,8	49,8/66,4		
Лук репчатый		10/15	0,17/0,26	0,01/0,02	0,95/1,43	4,3/6,45		
Морковь		10/15	0,14/0,21	0,01/0,02	0,69/1,05	3,2/4,95		
Масло растительное		4/5	0,02/0,02	1,45/2,18	0,03/0,04	12,2/18,3		
Перловая крупа		5/7	0,47/0,65	0,06/0,08	3,69/5,16	16,2/22,68		
Солёный огурец		20/25	0,16/0,2	0,02/0,03	0,28/0,35	2,2/2,75		
Сметана		10/12	0,28/0,34	1,5/1,8	0,36/0,43	16,1/19,3		

Куры		12/15	2,16/2,7	2,16/2,7	0,12/0,15	28,92/36,15		
3. Кнели куриные с рисом:	80/130							№329
Куры		70/100	12,6/18	12,6/18	0,7/1	168,7/241		
Рис		15/20	1,22/1,62	0,06/0,08	11,7/15,6	52,3/69,74		
Молоко		20/30	0,56/0,84	0,5/0,75	0,94/1,41	10,6/15,9		
Масло сливочное		2/3	0,02/0,02	1,45/2,18	0,03/0,04	15,7/18,3		
Яйцо		10/15	1,27/1,91	1,15/1,73	1,04/0,11	24,5/23,55		
Лук		10/15	0,17/0,26	0,01/0,02	0,95/1,43	4,3/6,45		
4. Компот из яблок, витаминизированный	130/150							№390
Яблок свежие		10/15	0,04/0,06	-	1,13/1,7	4,6/6,9	0,045/	
Сахар		7/9	-	-	7/9	40,5/47,8	0,05	
5. Хлеб ржаной:	50/60	50/60	3,65/4,38	0,65/0,78	18,2/21,8	93,5/112,2		
ИТОГО:	450/590		24,9/34,09	24,7/35,6	68,9/87,8	616,3/800,6	0,045/	0,05
Уплотненный полдник								
1. Рыба, запечённая в омлете:	130/150							№263
Рыба		70/90	11,4/14,3	0,63/0,81	-	50,4/64,8		
Молоко		40/50	1,18/1,45	1,28/1,6	1,88/2,35	23,6/29		
Яйцо		30/30	3,81/3,81	3,45/3,45	0,21/0,21	47,1/47,1		
Масло сливочное		2/3	0,02/0,02	1,45/2,18	0,03/0,04	15,7/18,3		
2. Чай с сахаром	150/170							№411
Чай		1/1	-	-	-	-		
Сахар		7/9	-	-	7/10	40,5/47,8		
3. Хлеб пшеничный:	30/40		2,4/3,08	0,42/0,56	14,9/19,6	74,4/99,2		
4. Печенье	20/40		1,5/3	2,36/4,7	14,69/30	83,4/166		
ИТОГО:	440/510		19,3/23,3	7,3/8,6	41,7/51,1	311,5/376,2		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1360		61,3/79,6	50/65,6	194,8/255	1417,2	0,045/	0,05
	1631					1774,1		

Меню	Выход блюда	Г				Кал.	Вит. С	
			Б	Ж	У			
СРЕДА- 3 день								
Завтрак								
1. Каша Дружба молочная:	145/160							№168
Рис		10/12	0,81/0,97	0,04/0,05	7,81/9,37	34,87/41,8		
Пшено		10/12	1,2/1,44	0,29/0,35	6,93/8,32	4		
Молоко		130/140	3,36/3,64	3,84/4,16	5,64/6,11	33,4/40,08		
Масло сливочное		3/4	0,02/0,03	2,18/2,9	0,04/0,05	69,6/75,4		
Сахар		4/5	-	-	5,99/7,99	18,33/24,4		
2. Какао с молоком:	170/200							№416
Какао		1/1	0,25/0,25	0,14/0,14	0,3/0,3	3,38/3,38		
Сахар		7/10	-	-	7/10	40,5/47,8		
Молоко		150/170	3,36/3,64	3,84/4,16	5,64/6,11	69,6/75,4		
3. Бутерброд с маслом:	35/40							№1
Батон		30/35	2,37/2,77	0,81/0,95	17,27/20,3	83,7/97,4		
Масло сливочное		4/5	0,03/0,04	2,9/3,63	0,05/0,07	24,4/30,55		
ИТОГО:	350/400		10,4/11,6	13,8/16,0	52,08/61,5	367,8/427,	4	
II Завтрак								
1. Йогурт	120/130		5,4/5,85	4,2/4,55	7,56/8,19	90/97,5		№420
ИТОГО:	120/130		5,4/5,85	4,2/4,55	7,56/8,19	90/97,5		
Обед								
1.Свекла порционнно	30/40							№34
Свёкла		40/50	0,7/0,85	-	4,32/5,4	19,2/24		
2. Суп картофельный с клецками, с мясом	150/200							№91
Картофель		60/80	1,2/1,6	0,06/0,08	11,82/15,7	49,8/66,4		
Лук репчатый		10/15	0,17/0,26	0,01/0,02	0,95/1,43	4,3/6,45		
Морковь		10/15	0,14/0,21	0,01/0,02	0,69/1,05	3,2/4,95		
Масло растительное		4/5	0,02/0,03	4/5	-	35,96/45		
Мука		15/20	1,8/2,4	0,15/0,2	10,05/13,4	48,8/65		
Яйцо		8/10	1/1,27	0,92/1,15	0,06/0,07	12,56/15,7		
Мясо		15/20	2,85/3,8	2,4/3,2	-	32,7/43,6		
3. Бефстроганов из печени:	40/50							№293
Печень говяжья		50/60	8,9/10,7	1,85/2,2	2,65/3,18	63,5/76,2		
Мука		2/3	0,24/0,32	0,02/0,03	1,34/2,03	6,5/9,93		

Томатная паста		4/5	0,07/0,1	-	0,33/0,53	1,74/2,64		
Масло растительное		2/3	0,01/0,02	2/3	-	18/27		
Лук		10/15	0,17/0,26	0,01/0,02	0,95/1,43	4,3/6,45		
Морковь		10/15	0,14/0,21	0,01/0,02	0,69/1,05	3,2/4,95		
4.Гречка отварная:	100/120							№179
Гречка		45/55	3,78/5,04	0,99/1,32	19,2/25,6	99/132		
Масло сливочное		4/5	0,03/0,04	2,9/3,63	0,05/0,07	24,5/30,5		
5. Компот из с/ф, витаминизированный:	130/150						0,045/0,05	№394
Сухофрукты		10/15	0,52/0,78	-	6,59/9,89	27,2/40,8		
Сахар		7/9	-	-	7/9	40,5/47,8		
6. Хлеб пшеничный:	50/60	50/60	3,85/4,62	0,7/0,84	24,95/29,94	124/148,8		
ИТОГО:	500/760		23,4/29,3	21,2/27,1	92,02/119,6	643,9/827,5	0,045/0,05	
Уплотненный полдник								
1.Запеканка из творога:	100/100							№251
творог		94/94	3,39/3,96	0,63/0,74	20,4/23,8	103,5/120		
крупа манная		6/6	0,98/1,1	1,1/1,3	1,65/1,9	20,6/23,5		
сахар		10/10	1,27/1,5	1,1/1,4	0,07/0,08	15,4/18,5		
яйцо		10/10	5,2/6,7	1,5/2	0,5/0,7	36,3/48,4		
сметана		5/5	-	-	7,9/9,9	31,7/39,6		
Масло сливочное		5/5	0,05/0,05	3,6/3,6	0,07/0,07	33,2/33,2		
2. Сок фруктовый	200/200		1/1	0,2/0,2	20,2/20,2	92/92		№418
3. Фрукт	130/150		0,52/0,6	-	14,69/16,95	59,8/70		
ИТОГО:	460/500		18,9/22,8	10,8/13,45	57,08/63,9	413,2480,3		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	14001780		58,1/69,6	50/62,2	208,7/253,2	1514,91832,7	0,045/0,05	

Меню	Выход блюда	Г				Кал.	Вит. С	
			Б	Ж	У			
ЧЕТВЕРГ— 4 день								
Завтрак								
1. Каша манная молочная:	140/150							№182
Манная крупа		16/20	1,65/2,06	0,18/0,22	11,2/14	53,4/66,8		
Молоко		130/140	3,36/3,64	3,84/4,16	5,64/6,11	69,6/75,4		
Масло сливочное		3/4	0,02/0,03	2,18/2,9	0,04/0,05	18,33/24,4		
Сахар		4/5	-	-	5,99/7,99	23,88/31,8		
2. Кофейный напиток с молоком:	170/200							№414
Кофейный напиток		1/1	0,01/0,01	-	0,03/0,03	0,35/0,35		
Сахар		7/10	-	-	10/12	40,5/47,8		
Молоко		150/170	3,36/3,64	3,84/4,16	5,64/6,11	69,6/75,4		
3. Бутерброд с сыром:	40/50							№3
Батон		30/35	2,37/2,77	0,81/0,95	17,27/20,3	83,7/97,4		
Сыр		10/15	2,3/3,45	2,9/4,35	-	36/54		
ИТОГО:	350/400		13,07/15,6	13,75/16,7	55,8/66,6	395,4 473,4		
II Завтрак								
1.Снежок	120/130		3,4/3,6	3/3,25	13,2/14,3	105,6/114,4		№420
ИТОГО:	120/130		3,4/3,6	3/3,25	13,2/14,3	105,6/114,4		
Обед								
1.Салат из репчатого лука с зеленым горошком	30/40							№11
Лук репчатый		30/40	0,68/0,85	0,04/0,05	3,8/4,75	17,2/21,5		
Масло растительное		4/5	0,02/0,03	4/5,0	-	35,96/45		
Зеленый горошек		15/20	0,45/0,6	-	0,9/1,2	5,2/7		
2. Суп с вермишелью, на к/б	150/200							№88
Картофель		60/80	1,2/1,6	0,06/0,08	11,82/15,7	49,8/66,4		
Лук репчатый		10/15	0,17/0,26	0,01/0,02	0,95/1,43	4,3/6,45		
Морковь		10/15	0,14/0,21	0,01/0,02	0,69/1,05	3,2/4,95		
Масло растительное		4/5	0,02/0,03	4/5	-	35,96/45		
Вермишель		10/12	1,04/1,25	0,11/0,13	7,15/8,58	34,4/41,28		

3. Рагу овощное с курицей	120/160							№361
Картофель		60/80	1,2/1,6	0,06/0,08	11,8/15,7	49,8/66,4		
Капуста		60/80	1/1,4	-	3,2/4,3	17,3/23,0		
Мясо птицы		50/60	9,1/10,9	9,2/11,04	-	119/142,8		
Лук репчатый		10/15	0,17/0,26	0,01/0,02	1,04/1,56	4,1/6,15		
Масло сливочное		2/3	0,02/0,03	1,45/2,18	0,03/0,04	12,3/18,3		
Томатная паста		4/5	0,07/0,1	-	0,35/0,53	1,76/2,64		
Морковь		10/15	0,14/0,21	0,01/0,02	0,69/1,05	3,2/4,95		
Масло растительное		2/3	0,02/0,03	1,45/2,18	0,03/0,04	12,3/18,3		
4. Компот из яблок, витаминизированный	130/150							№390
Яблоки свежие		10/15	0,04/0,06	-	1,13/1,7	4,6/6,9	0,045/	
Сахар		7/9	-	-	7/10	40,5/47,8	0,05	
5. Хлеб ржаной:	50/60	50/60	3,65/4,38	0,65/0,78	18,2/21,8	93,5/112,2		
ИТОГО:	540/660		18,9/23,4	19,7/24,5	79,5/101,7	563,57/705,6	0,045/0,05	
Уплотненный полдник								
1.Котлета рыбная:	50/60							№262
Рыба		70/90	7,95/9,54	0,45/0,54	-	36/43,2		
Лук репчатый		10/12	0,17/0,2	0,01/0,01	0,95/1,14	4,3/5,16		
Мука		2/3	0,24/0,36	0,02/0,03	1,34/2,01	6,5/9,75		
Булка		5/7	0,4/0,55	0,14/0,19	2,9/4,06	13,95/19,5		
Яйцо		8/10	1,02/1,27	0,92/1,15	0,06/0,07	12,56/15,7		
2.Винегрет овощной	40/50							№46
Картофель		17/20	0,34/0,4	0,02/0,02	3,35/3,94	14,1/16,6		
Свёкла		15/20	0,26/0,34	-	1,62/2,16	7,2/9,6		
Морковь		10/12	0,14/0,16	0,01/0,01	0,69/0,84	3,2/3,96		
Огурцы солёные		25/30	0,2/0,24	0,03/0,03	0,35/0,42	2,75/3,3		
Лук репчатый		6/8	0,1/0,14	0,01/0,01	0,57/0,76	2,58/3,44		
Масло растительное		4/5	-	4/5	-	35,9/44,9		
3. Чай с лимоном:	150/170							№412
Чай		1/1	-	-	-	-		
Сахар		7/9	-	-	7/10	40,5/47,8		
Лимон		4/5	0,04/0,05	-	0,14/0,18	1,24/1,55		
4. Хлеб пшеничный:	30/40		2,4/3,08	0,42/0,56	14,9/19,6	74,4/99,2		
5. Фрукт	130/150		0,52/0,6	-	14,69/16,9	59,8/70		
ИТОГО:	420/500		13,8/16,9	6,03/7,55	51,6/64,08	314,9/393,		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1466/1741		53,2/66,5	50,5/62,0	200,1/247,7	1406,5/1787,7	0,045/0,05	

Меню	Выход блюда	Г				Кал.	Вит. С	
			Б	Ж	У			
ПЯТНИЦА— 5 день								
<u>Завтрак</u>								
1. Суп вермишелевый молочный:	145/160							№93
Вермишель		10/12	1,04/1,25	0,11/0,13	7,15/8,58	34,4/41,3		
Молоко		130/140	3,36/3,64	3,84/4,16	5,64/6,11	69,6/75,4		
Масло сливочное		3/4	0,02/0,03	2,18/2,9	0,04/0,05	18,33/24,4		
Сахар		4/5	-	-	5,99/7,99	23,88/31,8		
2. Какао с молоком:	170/200							№416
Какао		1/1	0,25/0,25	0,14/0,14	0,3/0,3	3,38/3,38		
Сахар		7/9	-	-	10/12	40,5/47,8		
Молоко		150/170	3,36/3,64	3,84/4,16	5,64/6,11	69,6/75,4		
3. Бутерброд с маслом:	35/40							№1
Батон		30/35	2,37/2,77	0,81/0,95	17,27/20,3	83,7/97,4		
Масло сливочное		4/5	0,03/0,04	2,9/3,63	0,05/0,07	24,4/30,55		
ИТОГО:	370/435		11,4/12,8	14,04/16,4	59,7/70,6	401,7/468,0		
<u>II Завтрак</u>								
1. Йогурт	120/130		5,4/5,85	4,2/4,55	7,56/8,19	90/97,5		№420
ИТОГО:	120/130		5,4/5,85	4,2/4,55	7,56/8,19	90/97,5		
<u>Обед</u>								
1.Икра морковная	40/50							№55
Морковь		40/50	0,52/0,65	0,04/0,05	2,8/3,5	13,2/16,5		
Лук репчатый		8/10	0,14/0,17	0,01/0,01	0,76/0,95	3,44/4,3		
Томатная паста		4/5	0,13/0,17	-	0,71/0,89	3,52/4,4		
Масло растительное		4/5	0,02/0,03	4/5	-	35,96/44,95		
2. Борщ с мясом, со сметаной	150/200							№68
Картофель		60/80	1,2/1,6	0,06/0,08	11,8/15,8	49,8/66,4		
Лук репчатый		10/15	0,17/0,2	0,01/0,01	0,95/1,14	4,3/5,6		
Морковь		10/15	0,13/0,2	0,01/0,02	0,7/1,05	3,3/4,95		
Капуста		20/30	0,36/0,54	-	1,08/1,62	5,6/8,4		
Масло растительное		4/5	0,02/0,03	4/5	-	36/45		
Томатная паста		2/3	0,07/0,10	-	0,35/0,53	1,76/2,64		
Свёкла		30/40	0,51/0,7	-	3,24/4,32	14,4/19,2		
Сметана		10/12	0,3/0,34	1,5/1,8	0,36/0,43	16,1/19,3		

Мясо		15/20	2,85/3,8	2,4/3,2	-	32,7/43,6		
3. Гуляш из отварного мяса:	50/60							№293
Мясо		60/70	9,5/11,4	8,0/9,6	-	109/130,8		
Лук репчатый		10/12	0,17/0,2	0,01/0,01	0,95/1,14	4,3/5,6		
Мука		2/3	0,24/0,36	0,02/0,03	1,34/2,01	6,5/9,75		
Масло сливочное		5/7	0,4/0,55	0,14/0,19	2,9/4,06	13,95/19,53		
Морковь		120/12	1,02/1,27	0,92/1,15	0,06/0,07	12,6/15,7		
Томатная паста		3/4						
4. Картофельное пюре	100/120							№339
Картофель		120/150	2,4/3,0	0,12/0,15	23,5/29,6	99,6/124,5		
Молоко		20/30	0,56/0,84	0,64/0,96	0,94/1,41	11,6/17,4		
Масло сливочное		4/5	0,03/0,04	2,9/3,63	0,05/0,07	24,4/30,55		
5. Компот из с/ф, витаминизированный:	130/150						0,045/0,0	№394
Сухофрукты		10/15	0,52/0,78	-	6,59/9,89	27,2/40,8	5	
Сахар		7/9	-	-	7/10	40,5/47,8		
6. Хлеб пшеничный:	50/60	50/60	3,85/4,62	0,7/0,84	24,95/29,9	124/148,8		
ИТОГО:	530/600		25,2/31,6	25,5/31,8	127,8/123,4	701,7/888,4	0,045/0,0	5
1. Булочка домашняя:	100/150							№452
Мука		50/60	6/7,2	0,5/0,6	33,5/40,2	162,5/195		
Молоко		30/40	0,84/1,12	0,96/1,28	1,4/1,9	17,4/23,2		
Масло сливочное		4/5	0,03/0,04	2,9/3,63	0,05/0,07	24,4/30,55		
Дрожжи		1/1	0,49/0,49	0,06/0,06	0,4/0,4	4,1/4,1		
Сахар		10/12	-	-	10/12	40,5/47,8		
Яйцо(тесто)		8/10	1,02/1,27	0,92/1,15	0,06/0,07	12,6/15,7		
Масло растительное		4/5	0,02/0,03	4/5	-	36/45		
2. Сок фруктовый	200/200		1/1	0,2/0,2	20,2/20,2	92/92		№399
ИТОГО:	300/350		12,4/15,06	11,3/14,3	69,4/79,6	431,4		
						508,2		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1330/1525		54,4/65,3	55,1/67,1	224,5/281,8	1624,8	0,045/0,0	5
						1962,1		

Меню	Выход блюда	Г				Кал.	Вит. С	
			Б	Ж	У			
ПОНЕДЕЛЬНИК — 6 день								
<u>Завтрак</u>								
1. Каша гречневая с маслом, сахаром:	145/160							№165
Гречневая крупа		60/70	5,2/6,24	1,3/1,7	22,8/28,6	120/154		
Масло сливочное		4/5	0,03/0,04	2,9/3,63	0,05/0,07	24,4/30,55		
Сахар		2/3	-	-	3,99/4,99	15,94/19,92		
2. Чай с сахаром:	170/200							№411
Чай		1/1	-	-	-	-		
Сахар		7/9	-	-	7/9	40,5/47,8		
3. Бутерброд с маслом:	35/40							№1
Батон		30/35	2,37/2,77	0,81/0,95	17,27/20,3	83,7/97,4		
Масло сливочное		4/5	0,03/0,04	2,9/3,63	0,05/0,07	24,4/30,55		
ИТОГО:	350/400		7,63/9,1	7,9/9,9	54,2/66,03	308,9/380,2		
<u>II Завтрак</u>								
1.Снежок	120/130							№420
			3,4/3,6	3/3,25	13,2/14,3	105,6/114,4		
ИТОГО:	120/130		3,4/3,6	3/3,25	13,2/14,3	105,6/114,4		
<u>Обед</u>								
1.Икра свекольная	40/50							№55
Свекла		40/50	0,52/0,65	0,04/0,05	2,8/3,5	13,2/16,5		
Лук репчатый		8/10	0,14/0,17	0,01/0,01	0,76/0,95	3,44/4,3		
Томатная паста		4/5	0,13/0,17	-	0,71/0,89	3,52/4,4		
Масло растительное		4/5	0,02/0,03	4/5	-	35,96/44,95		
2. Суп с рыбными консервами	150/200							№95
Картофель		60/80	1,2/1,6	0,06/0,08	11,82/15,7	49,8/66,4		
Лук репчатый		10/15	0,17/0,26	0,01/0,02	0,95/1,43	4,3/6,45		
Морковь		10/15	0,14/0,21	0,01/0,02	0,69/1,05	3,2/4,95		
Масло растительное		4/5	0,02/0,03	4/5	-	35,96/45		
Рис		10/12	0,7/0,84	0,1/0,12	0,7/8,4	33/39,6		
Рыбные консервы		20/25	3,4/4,25	2,4/3	-	35,2/44		
3. Гороховое пюре:	100/120							№314
Горох		50/60	10,2/12,3	1/1,2	24,8/29,7	149/178,8		
Масло сливочное		4/5	0,03/0,04	2,9/3,63	0,05/0,07	24,4/30,55		
4. Фрикадельки мясные в соусе:	50/60							№305
Мясо		50/60	9,5/11,4	8,0/9,6	-	109/130,8		
Лук репчатый		10/15	0,17/0,2	0,01/0,01	0,95/1,14	4,3/5,6		
Мука		2/3	0,24/0,36	0,02/0,03	1,34/2,01	6,5/9,75		

Булка		5/7	0,4/0,55	0,14/0,19	2,9/4,06	13,95/19,53		
Яйцо		8/10	1,02/1,27	0,92/1,15	0,06/0,07	12,6/15,7		
Масло растительное		2/3	0,01/0,02	2/3	-	17,98/27		
Томатная паста		2/3	0,07/0,1	-	0,35/0,53	1,76/2,64		
5. Компот из с/ф, витаминизированный:	130/150						0,045/0,05	№394
Сухофрукты		10/15	0,52/0,78	-	6,59/9,89	27,2/40,8		
Сахар		7/9	-	-	7/9	40,5/47,8		
6. Хлеб пшеничный:	50/60	50/60	3,85/4,62	0,7/0,84	24,95/29,9	124/148,8		
ИТОГО:	520/640		32,45/39,8	26,3/32,9	92,4/124,3	692,7/946,3	0,045/0,05	
Уплотненный полдник								
1. Лакомка творожная:	130/150							№251
Яйцо		15/20	1,9/2,54	1,73/2,3	0,11/0,14	23,6/31,4		
Сахар		10/12	-	-	10/12	40,5/47,8		
Масло сливочное		6/8	0,04/0,04	4,36/5,8	0,08/0,1	36,7/48,9		
Манная крупа		2/3	0,21/0,31	0,02/0,03	1,4/2,1	6,7/10,02		
Творог		60/80	9,6/12,8	4,8/6,4	1,8/2,4	94,2/125,6		
Мука		20/22	2,4/2,64	0,2/0,22	13,4/14,8	65/71,5		
Молоко		20/30	0,56/0,84	0,64/0,96	0,94/1,41	11,6/17,4		
2. Сок фруктовый	200/200		1/1	0,2/0,2	20,2/20,2	92/92		№418
3. Фрукт	130/150		0,52/0,6	0,52/0,6	12,74/14,7	61,1/70,5		
ИТОГО:	430/500		16,23/20,77	12,5/16,5	60,7/67,9	431,4/515,2		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1440/1705		59,7/73,3	50,7/62,75	220,5/272,5	1538,6 1955,9		

Меню	Выход блюда	Г				Кал.	Вит. С	
			Б	Ж	У			
ВТОРНИК — 7 день								
<u>Завтрак</u>								
1. Омлет:	140/150							№229
Яйцо		90/90	11,4/11,4	10,4/10,4	0,6/0,6	141/141		
Молоко		50/60	1,4/1,7	1,6/1,92	2,35/2,82	29/34,8		
Масло сливочное		2/3	0,02/0,03	1,45/2,18	0,03/0,04	12,3/18,4		
2. Кофейный напиток с молоком:	170/200							№414
Кофейный напиток		1/1	0,01/0,01	-	0,03/0,03	0,35/0,35		
Сахар		7/9	-	-	7/9	40,5/47,8		
Молоко		150/170	3,36/3,64	3,84/4,16	5,64/6,11	69,6/75,4		
3. Бутерброд с сыром:	40/50							№3
Батон		30/35	2,37/2,77	0,81/0,95	17,27/20,3	83,7/97,4		
Сыр		10/15	2,3/3,45	2,9/4,35	-	36/54		
ИТОГО:	386/451		16,2/23	19,6/21,8	35,9/41,9	400,2/450,8		
<u>II Завтрак</u>								
1. Йогурт	120/130		5,4/5,85	4,2/4,55	7,56/8,19	90/97,5		№420
ИТОГО:	120/130		5,4/5,85	4,2/4,55	7,56/8,19	90/97,5		
<u>Обед</u>								
1. Салат из картофеля с сол. огурцами	40/50							№23
Картофель		17/26	0,34/0,52	0,02/0,03	3,35/5,12	14,2/21,58		
Огурцы солёные		25/30	0,2/0,24	0,03/0,03	0,35/0,42	2,75/3,3		
Лук репчатый		8/10	0,14/0,17	0,01/0,01	0,76/0,95	3,44/4,3		
Масло растительное		4/5	0,02/0,03	4/5	-	35,96/44,95		
2. Суп с вермишелью, на к/б	150/200							№88
Картофель		60/80	1,2/1,6	0,06/0,08	11,82/15,7	49,8/66,4		
Лук репчатый		10/15	0,17/0,26	0,01/0,02	0,95/1,43	4,3/6,45		
Морковь		10/15	0,14/0,21	0,01/0,02	0,69/1,05	3,2/4,95		
Масло растительное		4/5	0,02/0,03	4/5	-	35,96/45		
Вермишель		10/12	1,04/1,25	0,11/0,13	7,15/8,58	34,4/41,28		
3. Плов с курицей:	120/160							№321
Рис		30/35	2,43/2,84	0,12/0,14	23,43/27,4	104,6/122,5		
Курица		50/60	9,1/10,9	9,2/11	-	119/142,8		
Лук репчатый		10/15	0,17/0,26	0,01/0,02	0,95/1,43	4,3/6,45		
Морковь		10/15	0,13/0,2	0,01/0,02	0,7/1,05	3,3/4,95		
Масло сливочное		2/3	0,02/0,02	1,45/2,18	0,03/0,04	12,3/18,4		

Меню	Выход блюда	Г				Кал.	Вит. С	
			Б	Ж	У			
СРЕДА - 8 день								
Завтрак								
1. Каша пшённая молочная:	145/160							№168
Пшено		25/30	2,8/3,45	0,8/0,99	16,6/19,9	85,5/102,6		
Молоко		130/140	3,36/3,64	3,84/4,16	5,64/6,11	69,6/75,4		
Масло сливочное		3/4	0,02/0,03	2,18/2,9	0,04/0,05	18,33/24,4		
Сахар		4/5	-	-	5,99/7,99	23,88/31,8		
2. Какао с молоком:	170/200							№416
Какао		1/1	0,25/0,25	0,14/0,14	0,3/0,3	3,38/3,38		
Сахар		7/9	-	-	10/12	40,5/47,8		
Молоко		150/170	3,36/3,64	3,84/4,16	5,64/6,11	69,6/75,4		
3. Бутерброд с маслом:	35/40							№1
Батон		30/35	2,37/2,77	0,81/0,95	17,27/20,3	83,7/97,4		
Масло сливочное		4/5	0,03/0,04	2,9/3,63	0,05/0,07	24,4/30,55		
ИТОГО:	350/400		11,6/13,2	14,2/16,6	57,4/56,83	393,6/462,93		
II Завтрак								
1. Снежок	120/130		3,4/3,6	3/3,25	13,2/14,3	105,6/114,4		№420
ИТОГО:	120/130		3,4/3,6	3/3,25	13,2/14,3	105,6/114,4		
Обед								
1. Салат из репчатого лука	30/40							№11
Лук репчатый		40/50	0,68/0,85	0,04/0,05	3,8/4,75	17,2/21,5		
Масло растительное		4/5	0,02/0,03	4/5,0	-	35,96/45		
2. Суп картофельный с бобовыми, мясом, сухариками	150/200							№87
Картофель		60/80	1,2/1,6	0,06/0,08	11,82/15,7	49,8/66,4		
Лук репчатый		10/15	0,17/0,26	0,01/0,02	0,95/1,43	4,3/6,45		
Морковь		10/15	0,14/0,21	0,01/0,02	0,69/1,05	3,2/4,95		
Масло растительное		4/5	0,02/0,03	4/5	-	35,96/45		
Горох		12/17	2,76/3,91	0,19/0,27	6,92/9,81	35,4/50,7		
Мясо		15/20	2,85/3,8	2,4/3,2	-	32,7/43,6		
Сухарика		20/20						
3. Капуста тушеная с мясом:	100/150							№315
Капуста		80/120	1,44/2,16	-	4,3/6,48	22,4/33,6		
Мясо		40/60	7,6/11,4	6,4/9,6	-	87,2/130,8		
Лук репчатый		10/15	0,17/0,26	0,01/0,02	0,95/1,43	4,3/6,45		

Масло сливочное		2/3	0,02/0,02	1,45/2,18	0,03/0,04	12,1/18,33		
Томатная паста		3/4	0,1/0,13	-	0,53/0,71	2,64/3,52		
Морковь		10/15	0,14/0,21	0,01/0,02	0,69/1,05	3,2/4,95		
4. Компот из с/ф, витаминизированный:	130/150						0,045/0,05	№394
Сухофрукты		10/15	0,52/0,78	-	6,59/9,89	27,2/40,8		
Сахар		7/9	-	-	10,0/12,0	40,5/47,8		
5. Хлеб ржаной:	50/60	50/60	3,65/4,38	0,65/0,78	18,2/21,8	93,5/112,2		
ИТОГО:	460/600		23,8/32,9	20,6/28,1	72,6/95,6	560,9/747,4	0,045/0,05	
Уплотненный полдник								
1. Оладьи:	130/150							№432
Мука		60/80	7,2/9,6	0,6/0,8	40,2/53,6	195/260		
Молоко		60/80	1,68/2,24	1,92/2,56	2,82/3,76	34,8/46,4		
Дрожжи		1/1	0,49/0,49	0,06/0,06	0,4/0,4	4,1/4,1		
Сахар		10/12	-	-	10/12	40,5/47,8		
Масло растительное		8/10	0,05/0,06	7,99/9,9	-	71,9/89,9		
Масло сливочное		3/4	0,02/0,03	2,18/2,9	0,04/0,05	18,3/24,4		
Яйцо		8/10	1,02/1,27	0,92/1,15	0,06/0,07	12,56/15,7		
2. Повидло фруктовое	20/25		-	-	12,2/15,3	48/60		
3. Чай с сахаром	150/170							№411
Чай		1/1	-	-	-	-		
Сахар		7/9	-	-	7/9	40,5/47,8		
4. Фрукт	130/150		0,52/0,6	0,52/0,6	12,74/14,7	61,1/70,5		
ИТОГО:	330/495		11,9/15,3	14,5/18,2	98,7/120,1	578,3/710,8		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1260/1625		53,7/65,8	52,3/66,2	231,9/286,8	1638,42035		

Меню	Выход блюда	Г				Ккал.	Вит. С	
			Б	Ж	У			
ЧЕТВЕРГ— 9 день								
Завтрак								
1. Каша геркулес молочная: Геркулес Молоко Масло сливочное Сахар	145/160	18/23 130/140 3/4 4/5	2,36/3,01 3,36/3,64 0,02/0,03 -	1,12/1,43 3,84/4,16 2,18/2,9 -	11,83/15,1 5,64/6,11 0,04/0,05 5,99/7,99	63,9/81,65 69,6/75,4 18,33/24,4 23,88/31,8		№168
2. Кофейный напиток с молоком: Кофейный напиток Сахар Молоко	170/200	1/1 7/9 150/170	0,01/0,01 - 3,36/3,64	- - 3,84/4,16	0,03/0,03 7/9 5,64/6,11	0,35/0,35 40,5/47,8 69,6/75,4		№414
3. Бутерброд с сыром: Батон Сыр	40/50	30/35 10/15	2,37/2,77 2,3/3,45	0,81/0,95 2,9/4,35	17,27/20,3 -	83,7/97,4 36/54		№3
ИТОГО:	386/451		13,8/16,5	14,7/17,9 5	56,4/67,7	405,9/488, 2		
II Завтрак								
1. Йогурт	120/130		5,4/5,85	4,2/4,55	7,56/8,19	90/97,5		№420
ИТОГО:	120/130		5,4/5,85	4,2/4,55	7,56/8,19	90/97,5		
Обед								
1. Салат из белокочанной капусты Капуста Морковь Сахар Масло растительное	40/50	40/50 8/10 2/3 4/5	0,52/0,65 0,14/0,17 0,13/0,17 0,02/0,03	0,04/0,05 0,01/0,01 - 4/5	2,8/3,5 0,76/0,95 0,71/0,89 -	13,2/16,5 3,44/4,3 3,52/4,4 35,96/44,9 5		№21
2. Суп картофельный с крупой, на к/б Картофель Лук репчатый Морковь Масло растительное Пшено	150/200	60/80 10/15 10/15 4/5 10/12	1,2/1,6 0,17/0,26 0,14/0,21 0,02/0,03 1,2/1,5	0,06/0,08 0,01/0,02 0,01/0,02 4/5 0,3/0,35	11,82/15,7 0,95/1,43 0,69/1,05 - 6,9/8,3	49,8/66,4 4,3/6,45 3,2/4,95 35,96/45 33,4/40,08		№86
3. Гречка отварная: Гречка Масло сливочное	100/120	40/50 4/5	3,78/5,04 0,03/0,04	0,99/1,32 2,9/3,63	19,2/25,6 0,05/0,07	99/132 24,5/30,5		№179

4. Куры тушёные в соусе с овощами	40/50							№319
Куры		50/60	9,1/10,9	9,2/11,04	-	119/142,8		
Томатная паста		2/3	0,07/0,1	-	0,35/0,53	1,76/2,64		
Масло растительное		2/3	0,01/0,02	2/3	-	17,9/27		
Лук		20/25	0,34/0,43	0,02/0,03	1,9/2,38	8,6/10,75		
Морковь		20/25	0,26/0,33	0,02/0,03	1,4/1,75	6,6/8,25		
5. Компот из яблок, витаминизированный	130/150							№390
Яблоки свежие		10/15	0,04/0,06	-	1,13/1,7	4,6/6,9	0,045/0,0	
Сахар		7/9	-	-	10,0/12,0	40,5/47,8	5	
6. Хлеб ржаной:	50/60	50/60	3,65/4,38	0,65/0,78	18,2/21,8	93,5/112,2		
ИТОГО:	500/620		20,9/26,2	24,2/30,3	80,4/102,5	625,7/773,2	0,045/0,05	
Уплотненный полдник								
1. Суфле из рыбы с рисом:	130/150							№284
Рыба		80/100	12,8/16	0,8/1	-	57,6/72		
Яйцо		10/12	1,27/1,52	1,15/1,38	0,07/0,08	15,7/18,8		
Рис		10/12	0,8/1	0,04/0,05	7,8/9,4	34,9/41,9		
Масло сливочное		2/3	0,02/0,03	1,45/2,18	0,03/0,04	12,2/18,3		
Лук репчатый		8/10	0,14/0,17	0,01/0,01	0,76/0,95	3,4/4,3		
Молоко		20/30	0,56/0,84	0,64/0,96	0,94/1,4	11,6/17,4		
2. Чай с сахаром	150/170							№411
Чай		1/1	-	-	-	-		
Сахар		7/9	-	-	10/12	40,5/47,8		
3. Хлеб пшеничный:	30/40		2,4/3,08	0,42/0,56	14,9/19,6	74,4/99,2		
4. Фрукт	130/150		0,52/0,6	-	14,69/16,95	59,8/70		
ИТОГО:	440/510		18,5/23,2	4,5/6,2	49,2/60,4	258,1/389,7		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1446/1711		58,6/71,7	50,6/63,2	193,6/248,8	1479,8/1768,6		

Макаронны Масло сливочное		40/50 4/5	5,2/6,24 0,03/0,04	0,55/0,66 2,9/3,63	35,75/42,9 0,05/0,07	172/206,4 24,4/30,55		
4. Запеканка из печени: Печень говяжья Мука Масло сливочное Лук Яйцо	50/60	50/60 2/3 2/3 10/15 10/15	8,9/10,7 0,24/0,32 0,01/0,02 0,17/0,26 0,14/0,21	1,85/2,2 0,02/0,03 2/3 0,01/0,02 0,01/0,02	2,65/3,18 1,34/2,03 - 0,95/1,43 0,69/1,05	63,5/76,2 6,5/9,93 18/27 4,3/6,45 3,2/4,95		№311
5. Компот из с/ф, витаминизированный: Сухофрукты Сахар	130/150	10/15 7/9	0,52/0,78 -	- -	6,59/9,89 7/9	27,2/40,8 40,5/47,8	0,045/0,0 5	№394
6. Хлеб ржаной:	50/60	50/60	3,65/4,38	0,65/0,78	18,2/21,8	93,5/112,2		
ИТОГО:	500/640		20,3/25,4	20,2/21,0 6	78,9/102,9	574,5/735, 7	0,045/0,0 5	
Уплотненный полдник								
1. Сочник с творогом: Яйцо Сахар Мука Масло сливочное Масло растительное Манная крупа Творог Сметана	120/140	20/20 10/15 40/50 18/20 2/3 4/5 45/50 10/12	2,52/2,52 - 4,8/6 0,14/0,16 - 0,41/0,53 7,2/8 0,3/0,34	2,21/2,21 - 0,4/0,5 13,7/14,4 2/3 0,04/0,06 3,6/4,05 1,5/1,8	0,14/0,14 9,97/14,96 26,96/33,4 0,23/0,26 - 2,8/3,5 1,3/1,5 0,4/0,43	31,0/31,0 39,8/59,7 130,8/162 110/122,2 17,9/26,97 13,4/16,7 70,6/78,55 16,1/19,3		№352
2. Сок фруктовый	200/200		1/1	0,2/0,2	20,2/20,2	92/92		№418
ИТОГО:	410/470		16,4/18,6	23,65/26, 2	62,0/74,6	521,6/608, 4		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	140/1675		53,9/69,4	60,6/66,5	213,4/264, 4	1595,7/192 4,8		