

«СОГЛАСОВАНО»

ОАНО «Елизаветинский лицей»



«УТВЕРЖДЕНО»

ООО «Веда»

Речицкая Е.В.



**ПРИМЕРНОЕ 20-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ В
ВОЗРАСТЕ ОТ 7 ДО 11 ЛЕТ**

Примерное 20 дневное меню для организации четырех разового питания школьников в возрасте от 7 до 11 лет обучающихся в образовательных организациях

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
ЗАВТРАК	Каша вязкая (пшеничая) (Молоко, вода, крупа пшеничая, сахар, соль, масло сливочное)	160	10,2	9,6	44,72	307,58	2,02	221 от 2006 г
	Запеканка творожная со ст. Молоком (Творог, крупа манная, масло сливочное, яйцо, сахар, масло растительное, Молоко стученное)	60/20	11,8	8,36	62,98	373,92	0,16	267 от 2006 г.
	Бутерброд с маслом (Хлеб пшеничный, масло сливочное)	30	2,5	6,45	14,66	120,68	0	1,4а
	Какао с молоком (Молоко, вода, сахар, какао порошок)	200	0,05	0	9,47	38,32	0,036	434 от 2006 г.
ОБЕД	Салат витаминный (Капуста б/к, яблоко, морковь, масло раст., соль, сахар)	80	1,01	3,05	5,83	55,49	23,406	72 от 2006 г.
	Суп пюре из тыквы с сухариками(постный) (Тыква, лук, морковь, картофель, вода, соль, масло раст. Сухари пшеничные)	200	1,5	3,9	9,4	78,7	8,2	N89.209с62017
	Тефтели куриные в сливочном соусе (Фарш из куриного филе, яйцо, хлеб пшеничный, соль, масло раст., молоко, вода, мука, масло слив., соль.)	80	12,8	12,3	2,8	170,7	0,0	N294.с62017
	Каша гречневая рассычатая/Овощи на пару (Крупа гречневая, соль, масло растительное. Капуста цветная)	100/50	2,65	3,6	17,69	114,14	20,772	369 от 2006 г.
	Напиток из сухофруктов (Вода смесь сухих фруктов, сахар.)	200	0	0	17,96	71,82	0	412 от 2006 г.
	Хлеб пшеничный/ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	700
ПОЛДНИК								
	Изделие выпечное. Собств. Произв "Гусиная лапка" (Мука пшен., маргарин, сахар, творог, яйца, разрыхлитель)	50	6,63	9,49	45,34	294	2,321	
	Кисломолочный продукт. Пром произв	200	0,4	0,4	9,8	44	10	431 от 2006 г
УЖИН								
	Кнели мясные (фарш из говядины, яйцо, хлеб пшен., лук, масло раст., соль)	70						
	Булгур (Крупа булгур, вода, масло слив., соль)	120	0,7	4,27	5,9	62,56	0,02	
	Хлеб пшеничный	20	1,98	0,36	10,02	52,2	0	700
	Чай с лимоном и сахаром (Вода, чай листовой, сахар, лимон)	200	2,46	3,06	19,63	116,17	24	431 от 2006 г
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2072	76,31	84,16	267,74	2124,65	181,88	

День 2										
ЗАВТРАК	Каша вязкая рисовая (Молоко, вода, крупа рисовая, сахар, соль, масло сливочное)	160	4,45	4,9	7,18	91,8	1,98	221	от 2006 г	
	Омлет (Яйцо, молоко, соль, масло растительное)	60	5	4,6	0,2	62,8	0,01			
	Бутерброд с сыром/Хлеб пшеничный, сыр)	40	2,5	6,45	14,66	120,68	0		1,4а	
	Кофейный напиток с молоком(Молоко, вода, сахар, цикорий порошок)	200	0,05	0	9,47	38,32	0,036	692	от 2004 г.	
ОБЕД	Овощные столбики (Огурец свежий, морковь.)	80	2,35	5,38	17,4	128,37	17,225	549	от 2009 г.	
	Суп гороховый с сухариками (Куриный бульон, горох колотый, Картофель, морковь, лук, соль, масло растит. Сухари пшеничные)	200	1,6	4,9	6,3	81,5	11,1	199,6	2017	
	Котлеты из индейки (Фарш из филе индейки, яйцо, хлеб, лук, соль, раст. масло, вода)	80	5	5,08	25,69	173,74	0	341	от 2006 г.	
	Овощи тушеные (картофель, морковь, капуста б/к, лук, томатное пюре)	150	0,61	0,25	18,68	91,04	180	359	от 2006 г.	
	Хлеб пшеничный/ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	700		
ПОЛДНИК	Напиток из с/м ягод (Смесь ягод с/м, вода, сахар)	200	0,24	0,03	0,75	4,2	3	519	от 2009 г.	
	Выпечное изделие собственного прозв Шарлотка (Мука, яйцо, сахар, разрыхлитель, масло растительное, яблоки)	50	16,88	13,38	23,65	284,99	3,485			
	Кисломолочный продукт. Пром произв	200								
УЖИН	Помидор (свежий помидор)	20	0,22	0,04	0,76	4,8	2			
	Макаронны с сыром (макаронные изделия, масло сливочное, соль, Сыр)	130/20	6,04	8,31	0,63	182,76	0,39	294	от 2006 г.	
	Хлеб пшеничный	20	1,22	0,42	8,37	42,88	0	700		
	Чай с сахаром(Вода, чай листовой, сахар)	200	10,8	2,75	11,7	44,35	4,06	431	от 2006 г	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2220	75,04	72,02	277,48	2084	470,31			

День 3										
ЗАВТРАК	Каша "Дружба" молочная с маслом (Молоко, вода, крупа пшеница, рисовая, сахар, соль, масло сливочное)	160	5,94	6,2	16,61	139,23	0,35	179	от 2004 г	
	Пудинг творожный. Соус абрикосовый (Творог, крупа манная, масло сливочное, яйцо, сахар, масло растительное. Соус абрикосовый)	60/20	11,8	8,36	62,98	373,92	0,16	267	от 2006 г.	
	Булгерброд с маслом (Хлеб пшеничный, масло сливочное)	30	2,5	6,45	14,66	120,68	0		1,4а	
	Какао с молоком (Молоко, вода, сахар, какао порошок)	200	0,11	0	9,34	39,19	2,592	434	от 2006 г.	
ОБЕД	Салат с огурцом и пекинской капустой (Огурец свежий, капуста пекинская, соль, масло раст.)	80	0,39	0	1,71	7,98	75	41	от 2006 г.	
	Суп куриный с вермишелью (Булйон куриный, картофель, морковь, лук, макаронные изделия, соль, масло растительное)	200	0,61	0,25	18,68	91,04	180	128	от 2006 г.	
	Филе трески в яйце (Филе трески, мука, соль, масло растительное, яйцо)	80	26,15	28,5	3,12	373,09	2,452	311	от 2006 г.	
	Картофель запеченный (Картофель, соль, масло растит.)	150	2,45	3,4	15,97	101,9	18	356	от 2006 г.	
	Кисель из с/м ягод (Смесь ягод с/м, вода, сахар, крахмал)	200	1,7	2,21	4,19	44,2	3,012	519	от 2009 г.	
ПОЛДНИК	Печенье промышленного производства	50	10,28	9,84	57,95	362,85	0,413	509	от 2006 г.	
	Кисломолочный продукт. Пром произв	200	0,4	0,3	10,3	46	5	431	от 2006 г	
УЖИН	Каша гречневая рассыпчатая /Овощи запеченные (Вода, крупа гречневая, масло слив., соль, Брокколи)	100/20	5,7	4,82	27,45	180,34	0	392	от 2017 г.	
	Котлета куриная на пару/Соус сливочный (Фарш из куриного филе, яйцо, хлеб пшеничный, соль, масло раст., молоко, вода, мука, масло слив., соль).	70/20	25,03	21,37	4,5	346,56	0,58			
	Хлеб пшеничный	20	1,22	0,42	8,37	42,88	0	700		
	Чай с лимоном и сахаром (Вода, чай листовой, сахар, лимон)	200	10,8	2,75	11,7	44,35	4,06	431	от 2006 г	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2216	76,77	81,28	329,68	2365,4	257,08			

День 4										
ЗАВТРАК	Суп молочный с вермишелью (Молоко, вода, макаронные изделия, соль, сахар, Масло слив.)	160	8,44	13,91	28,35	276,52	0,09	217		
	Яйцо куриное диетическое сварное вкрутую	40	10,3	10,82	41,42	305,34	1,98	221 от 2006 г.		
	Бутерброд с маслом и сыром(Хлеб пшеничный, масло сливочное, сыр)	40	2,5	6,45	14,66	120,68	0	1,4а		
	Кофейный напиток с молоком (Молоко, вода, сахар, цикорий порошок)	200	0,05	0	9,47	38,32	0,036	692 от 2004 г.		
ОБЕД	Салат из отварной свеклы с зеленым горошком (Свекла, зеленый горошек консервированный, соль, Масло растительное)	70	7,62	9,95	22,23	208,97	20	134 от 1983 г.		
	Уха Ростовская с зеленью (Филе рыбы (минтай/греска), крупа пшенная, картофель, лук, морковь, масло раст. соль,)	180	9,2	3,55	16,48	135,2	18,225	127 от 2006 г.		
	Плов с курицей (Крупа рисовая, филе куриное, морковь, лук, соль, Масло раст.)	180	2,81	7,08	22,41	164,77	0	642 от 1983 г.		
	Напиток из с/м ягод (Вода, смесь ягод с/м, сахар)	180	0,24	0,03	0,75	4,2	3	519 от 2009 г.		
	Хлеб пшеничный/ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	700		
	Оладьи с джемом (Кефир, мука пшен., яйцо, сахар, разрыхлитель, Масло раст., джем)	60/20	13,23	13,01	44,18	346,57	0,532			
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт. Пром произв	180	0,4	0,4	9,8	44	10	431 от 2006 г		
	УЖИН	20								
	Морковные палочки (Морковь свежая)	70/20	8,44	13,91	28,35	276,52	0,09	217		
	Фрикадельки мясные/Соус красный (Фарш из говядины, яйцо, лук, соль, Масло раст. Томатное пюре, мука, вода, соль, сахар, Масло раст.)	120								
	Каша гречневая рассыпчатая(Крупа гречневая, вода, соль, Масло сливочное	20	1,98	0,36	10,02	52,2	0	700		
	Хлеб пшеничный	200	10,8	2,75	11,7	44,35	4,06	431 от 2006 г		
	Чай с лимоном и сахаром (Вода, чай листовый, сахар, лимон)	2080	79,42	69,04	286,84	2096,6	305,87			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:										

День 5									
ЗАВТРАК	Каша вязкая (манная) (Молоко, вода, крупа манная, сахар, соль, масло слив.)	160	9,06	8,44	42,88	285,06	2,04	таб 8 от 1983г	
	Сырники с джемом (Творог, мука, яйцо, сахар, масло раст. Ждем)	60/20	5	4,6	0,2	62,8	0,01		
	Бутерброд с маслом (Хлеб пшеничный, масло сливочное)	30	5,94	6,2	16,61	139,23	0,35		1,4а
	Какао с молоком (Молоко, вода, сахар, какао порошок)	200	0,05	0	9,47	38,32	0,036		434 от 2006 г.
ОБЕД	Картофель с сель-дью (Картофель, седелка, масло растительное.)	80	3,09	5,43	4,68	79,84	5,142		532 от 2009 г.
	Щи зеленые с яйцом, сметаной и зеленью (Бульон куриный, лук, морковь, картофель, шпинат с/м, лимон, кислота, соль, раст.масло)	80/20/14	7,57	5,5	23,68	176,1	26,375		139 от 2004 г.
	Котлета из индейки (Фарш из филе индейки, яйцо, хлеб пшеничный, соль, масло раст.)	80	8,44	13,91	28,35	276,52	0,09		217
	Макаронны отварные (макаронны, масло растительное, соль, вода)	150	8,44	13,91	28,35	276,52	0,09		217
	Напиток из шиповника (Вода плоды шиповника сушеные, сахар, кислота лимон.)	200	0,61	0,25	18,68	91,04	180		519 от 2009 г.
	Хлеб пшеничный/ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0		700
ПОЛДНИК									
	Изделие выпечное собственного пр-ва Кекс	50	0,61	0,25	18,68	91,04	180		
	Кисломолочный напиток. Пром произв	200	0,94	0,21	18,91	86,66	62,732		431 от 2006 г
УЖИН									
	Филе куриное запеченое (Филе Куриное, соль, масло раст.)	70	15,18	4,29	7,3	129,6	26,67		75 от 2006 г.
	Рис отварной(Крупа рисовая, вода, соль, масло растительное).	120	0,24	0,03	0,75	4,2	3		311 от 2006 г.
	Хлеб пшеничный	20	2,45	3,4	15,97	101,9	18		356 от 2006 г.
	Чай с лимоном и сахаром (Вода, чай листовой, сахар, лимон)	200	1,98	0,36	10,02	52,2	0		700
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2141	68,07	65,71	302,14	2082,2	304,95		

День 6										
ЗАВТРАК	Каша кукурузная молочная (Молоко, вода, крупа кукурузная, сахар, Соль, масло слив.)	160	4,45	4,9	7,18	91,8	1,98	221	от 2006 г.	
	Яйцо куриное диетическое сваренное вкрутую	40	11,8	8,36	62,98	373,92	0,16	267	от 2006 г.	
	Бутерброд с маслом и сыром(Хлеб пшеничный, масло сливочное, сыр)	40	5,94	6,2	16,61	139,23	0,35	1,4а		
	Кофейный напиток с молоком(Молоко, вода, сахар, цикорий порошок)	180	0,05	0	9,47	38,32	0,036	692	от 2004 г.	
ОБЕД	Салат из помидор с зелень и пекинской капусты	80	0,39	0	1,71	7,98	75	72	от 2006 г.	
	Борщ со сметаной и зеленью. (Бульон куриный, свекла, картофель, капуста б/к, морковь, лук, томатное пюре, перец болгар., соль, сахар, масло раст.)	180/20	0,18	0,06	1,26	5,97	13,5	138	от 2004 г.	
	Тефтели рыбные (Фарш рыбный (треска/минтай), яйцо, хлеб пшеничный, соль, масло растит)	70	7,91	7,14	9,43	136,42	2,025	276	от 2006 г.	
	Рис отварной (Крупа рисовая вода, соль, масло слив)	150	0,61	0,25	18,68	91,04	180	359	от 2006 г.	
	Хлеб пшеничный/ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	700		
	Напиток из с/м ягод (Вода, смесь ягод с/м, сахар)	200	12,8	7,63	8,45	150,7	0,232	412	от 2006 г.	
ПОЛДНИК	Изделие выпечное собственного пр-ва Творожник(масло сливочное, сахар, творог)	50	17,5	2	0	88	0	458	от 2006 г.	
	Кисломолочный продукт. Пром произв	200	6,55	9,41	43,39	284,53	0,32	431	от 2006 г.	
УЖИН										
	Птица тушеная с овощами (Филе куриное, лук, Морковь, картофель, зел горошек конс, вода, соус сметанный)	70	7,91	7,14	9,43	136,42	2,025	276	от 2006 г.	
	Макаронны из твердых сортов пшеницы (Вода, макаронные изделия, соль, масло слив.)	120	8,44	13,91	28,35	276,52	0,09	217		
	Хлеб пшеничный	20	1,98	0,36	10,02	52,2	0	700		
	Чай с лимоном и сахаром (Вода, чай листовой, сахар, лимон)	200						431	от 2006 г.	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2115	81,03	53,14	274,09	2026,1	341,26			

День 7									
ЗАВТРАК	Каша овсяная молочная с маслом (Молоко, вода, крупа овсяная, рисовая, сахар, соль, Масло сливочное)	160	5,94	6,2	16,61	139,23	0,35	179	от 2004 г
	Запеканка творожная со ст. Молоком (Творог, крупа манная, масло сливочное, яйцо, сахар, масло растительное, Молоко стученное)	60/20	5	4,6	0,2	62,8	0,01		
	Бутерброд с маслом (Хлеб пшеничный, масло сливочное)	30	2,5	6,45	14,66	120,68	0		1,4а
	Кофейный напиток с молоком (Молоко, вода, сахар, пикорий порошок)	200	0,05	0	9,47	38,32	0,036	434	от 2006 г.
ОБЕД	Винегрет с сельдкой	80	4,37	5,8	5,92	75,3	0,02	549	от 2009 г.
	Рассольник с перловкой, на курином бульоне зеленью и сметаной (Бульон куриный, картофель, морковь, лук, огурец соленый, крупа перловая, соль, масло растит., укроп, сметана)	200/10	21,85	16,3	25,67	337,81	34,496	104	от 2006 г.
	Жаркое по-домашнему с курицей (Филе курицы, картофель, морковь, лук, томатное пюре, соль, масло раст.)	230	0,61	0,25	18,68	91,04	180	341	от 2006 г.
	Хлеб пшеничный/ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	700	
	Напиток из с/м ягод (Вода, смесь ягод с/м, сахар)	200	0,18	0,06	1,26	5,97	13,5	519	от 2009 г.
ПОЛДНИК	Кекс собственногопр-ва (Мука пшен., маргарин, сахар, яйцо, ванилин, разрыхлитель)	50	6,59	10,58	38,89	279,51	0,32		
	Кисломолочный продукт. Пром произв	200	0,4	0,3	10,3	46	5	431	от 2006 г
УЖИН	Морковные столбики (Морковь свежая)	20							
	Филе индейки в бризоль(Филе индейки, соль, мука, яйцо, масло растительное).	70	9,84	7,3	6,05	138,13	0,07	322	от 2006г
	Цветная капуста на пару (Цветная капуста, соль, вода, растительное масло).	120	5,63	2,7	34,5	184,48	0	353	от 2006 г.
	Хлеб пшеничный	20	1,98	0,36	10,02	52,2	0	700	
	Чай с сахаром(Вода, чай листовой, сахар)	180	0	0	17,96	71,82	0	431	от 2006 г
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2210	71,76	61,29	287,53	2007,9	323,56		

День 8									
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная (Молоко, вода, крупа пшеничная, соль, сахар, масло слив.)	160	6,75	8,8	32,01	240	0,3		221
	Омлет (Яйцо, молоко, соль, масло растительное)	60	11,8	8,36	62,98	373,92	0,16	267 от 2006 г.	
	Бутерброд с маслом и сыром (Хлеб пшеничный, масло сливочное, сыр)	40	2,5	6,45	14,66	120,68	0	1,4а	
	Какао с молоком (Молоко, вода, сахар, какао порошок)	200	0,05	0	9,47	38,32	0,036	434 от 2006 г.	
ОБЕД	Салат из свежей моркови и яблока (Морковь, яблоко, масло раст, соль.	80	0,18	0,06	1,26	5,97	13,5	555 от 2009 г.	
	Суп пюре из цветной капусты с сухариками и зеленью (Капуста цветная с/м, лук, картофель, вода, соль, укроп, Сухари пшеничные)	200	7,62	9,95	22,23	208,97	20	104 от 2006 г.	
	Биточек мясной паровой (Соеус красный (Фарш из филе говядины, яйцо, хлеб, лук, соль, раст. масло, вода, Томатное пюре, мука, соль, сахар, масло раст.))	80/20	1,76	3,76	7,34	70,01	6,21	311 от 2006 г.	
	Каша гречневая рассыпчатая (Вода крупа гречневая, соль, масло слив)	150	10,23	16,75	11,14	235,27	2,904	356 от 2006 г.	
	Хлеб пшеничный/ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	700	
	Напиток из с/м ягод (Вода, смесь ягод с/м, сахар)	200	12,8	7,63	8,45	150,7	0,232	412 от 2006 г.	
ПОЛДНИК	Изделие выпечное собственное пр-ва Гусинье латки(мука пшеничная, масло с	50	6,59	10,58	38,89	279,51	0,32		
	Напиток шиповника (Вода, сахар, ягоды шиповника).	200	0,4	0,4	9,8	44	10	431 от 2006 г	
УЖИН	Соленый огурец	20							
	Картофельная запеканка с фаршем из отварного мяса (Картофельное пюре, яйцо, слоб, фарш из отварной говядины, лук, масло раст.)	180	0,7	4,27	5,9	62,56	0,02		
	Хлеб пшеничный	20	1,98	0,36	10,02	52,2	0	700	
	Чай с лимоном и сахаром (Вода, чай листовый, сахар, лимон)	200	0,43	3,68	1,96	42,47	17,22	431 от 2006 г	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2217	69,11	88,17	266,13	2150	371,54		

День 9										
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная с маслом (Молоко, вода, крупа ячневая, сахар, соль, масло слив)	160	5,94	6,2	16,61	139,23	0,35	179	от 2004 г	
	Горячий бутерброд (Хлеб пшеничный, сыр)	40	8,26	14,68	1,7	175,53	0,14			222
	Кофейный напиток (Молоко, вода, сахар, цикорий порошок)	180	0,05	0	9,47	38,32	0,036	692	от 2004 г.	
ОБЕД	Салат Степной из отварных овощей (Картофель отварной, морковь отварная, сол.огурец, зел.горошек конц. раст. масло, соль)	80	0,24	0,03	0,75	4,2	3	41	от 2006 г.	
	Суп сырный на курином бульоне (Бульон куриный, картофель, морковь, лук, молоко, сыр плавленый, соль, масло раст.)	200	10,0	3,5	16,8	146,0	15,6	N226,с62017		
	Гуляш куриный (филе куриное, соль, вода, лук, морковь, пюре томатное)	70/20	8,44	13,91	28,35	276,52	0,09	217		
	Рис отварной (Крупа рисовая, вода, соль, масло растительное).	150								
	Напиток из с/м ягод (Вода, смесь ягод с/м, сахар)	200	0,18	0,06	1,26	5,97	13,5	519	от 2009 г.	
	Хлеб пшеничный/ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	700		
ПОЛДНИК	Омлет(молоко,яйцо куриное,соль.)	50	18,72	18,65	30,43	366,97	0,504			
	Кисломолочный продукт. Пром произв	200	0,8	0,4	8,1	47	180	431	от 2006 г	
УЖИН	Тефтели мясные в томатном соусе (Фарш из говядины, лук, яйцо, хлеб пшеничный, пюре томатное, морковь, мука пшеничная, вода)	70/20	11,27	9,17	4,62	146,3	0,2	311	от 2006 г.	
	Каша гречневая рассыпчатая (Вода, крупа гречневая, соль, Масло слив.)	120	2,66	3,78	15,15	106,67	0,06	353	от 2006 г.	
	Чай с лимоном и сахаром (Вода, чай листовый, сахар, лимон)	200	10,8	2,75	11,7	44,35	4,06	431	от 2006 г	
	Хлеб пшеничный/ржаной	30	1,22	0,42	8,37	42,88	0	700		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2205	81,71	81,14	290,01	2230,3	574,93			

День 10									
ЗАВТРАК	Каша вязкая (манная) (Молоко, вода, крупа манная, сахар, соль, масло слив.)	160	9,76	9,46	39,16	287,58	2,02	таб 8 от 1983г	
	Сырники с джемом (Творог, мука, яйцо, сахар, масло раст. Ждем)	60/20	11,8	8,36	62,98	373,92	0,16	267 от 2006 г.	
	Бутерброд с сыром и маслом (хлеб пшеничный, масло слив., сыр)	40	5,94	6,2	16,61	139,23	0,35	1,4а	
	Какао с молоком (Молоко, вода, сахар, какао порошок)	200	0,05	0	9,47	38,32	0,036	434 от 2006 г.	
ОБЕД	Салат Витаминный.	80	2,35	5,25	8,7	93,9	22,125	532 от 2009 г.	
	Суп гороховый с зеленью (Куринный бульон, горох колотый, Картофель, морковь, лук, соль, масло растит., укроп)	200	7,57	5,5	23,68	176,1	26,375	139 от 2004 г.	
	Кнедли паровые из индейки со сливочным маслом (Фарш из филе индейки, яйцо, хлеб пшеничный, соль, масло сливочное).	80	0,61	0,25	18,68	91,04	180	341 от 2006 г.	
	Овощи тушеные (Морковь, картофель, лук, капуста б/к, кабачок, зел горошек конц, соль, раст. масло)	150	0	0	17,96	71,82	0	356 от 2006 г.	
	Напиток из шиповника (Вода плоды шиповника сушеные, сахар, кислота лимон.)	200	0,18	0,06	1,26	5,97	13,5	519 от 2009 г.	
	Хлеб пшеничный/ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	700	
ПОЛДНИК	Изделие выпечное собственного пр-ва. Печенье овсяное (Мука, хлопья Геркулес, маргарин, сахар, яйцо, разрыхлитель)	50	18,72	18,65	30,43	366,97	0,504		
	Кисломолочный продукт. Пром произв	200	0,4	0,4	9,8	44	10	431 от 2006 г	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2245	71,08	65	289,88	2021,9	220,69		
УЖИН	Помидор дольками (помидор свежий)	20	0,22	0,04	0,76	4,8	2		
	Ленивые голубцы (капуста б/к, фарш из отварной говядины, рис, соль)	180	5,04	6,93	0,53	152,3	0	356 от 2006 г.	
	Хлеб пшеничный/ржаной	20	1,22	0,42	8,37	42,88	0	700	
	Чай с лимоном и сахаром (Вода, чай листовый, сахар, лимон)	200	10,8	2,75	11,7	44,35	4,06	431 от 2006 г	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2245	71,08	65	289,88	2021,9	220,69			

День 11										
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная (Молоко, вода, крупа ячневая, сахар. Соль, масло слив.)	160	10,2	9,6	44,72	307,58	2,02	221 от 2006 г		
	Яйцо куриное сваренное вкрутую	40	2,5	6,45	14,66	120,68	0	1,4а		
	Какао с молоком (Молоко, вода, сахар, какао порошок)	200	0,11	0	9,34	39,19	2,592	434 от 2004 г.		
	Бутерброд с маслом (Хлеб пшеничный, масло сливочное)	40								
ОБЕД	Салат с огурцом и пекинской капустой, с солью и раст.маслом	80	1,92	5,2	9,4	93,07	31,25	72 от 2006 г.		
	Суп пюре из тыквы с сухариками(постный) (Тыква, лук, морковь, картофель, вода, соль, масло раст. Сухари пшеничные)	200	0,18	0,06	1,26	5,97	13,5	478 от 2017 г.		
	Филе трески бризоль (Филе трески, соль, мука, масло раст., яйцо)	80	0,39	0	1,71	7,98	75	298 от 2006 г.		
	Рис отварной /Овощное сое (Вода, крупа рисовая, соль,масло сливочное, брокколи, цветная капуста, морковь, масло раст., соль)	100/50	0,14	0	20,9	82,48	0	369 от 2006 г.		
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,02	52,2	0	700		
	Компот из см ягод (Смесь ягод с/м, вода, сахар)	200	12,93	9,57	8,64	169,47	0,272	412 от 2006		
Полдник	Изделие выпечное . Улитка с творогом (Мука, яйцо, молоко, дрожжи, творог, маргарин, масло раст.)	50	9	9,1	14,8	162	0,2			
	Кисломолочный продукт. Пром прокизв	200	11,6	5,11	9,02	126,14	3,288	311 от 2006 г.		
УЖИН	Овощные стогайки(дайкон,перец сладкий, огурец, морковь)	20	1,98	0,36	10,02	52,2	0	700		
	Котлета куриная (Фарш из куриного филе, яйцо, хлеб пшеничный, соль,масло раст., молоко, вода, мука, масло слив., соль.)	70	0,24	0,03	0,75	4,2	3	431 от 2006 г		
	Картофельное пюре (Картофель, вода, масло слив, молоко, соль)	120	2,45	3,4	15,97	101,9	18	356 от 2006 г.		
	Хлеб пшеничный	20	1,98	0,36	10,02	52,2	0	700		
	Чай с лимоном и сахаром (Вода, чай листовой, сахар, лимон)	200	0,24	0,03	0,75	4,2	3	431 от 2006 г		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			57,51	62,43	291,09	2013,1	212,08			

День 13										
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная (Молоко, вода, крупа пшеничная, сахар, соль, масло слив.)	160	9,76	9,46	39,16	287,58	2,02	таб 8 от 1983г		
	Омлет (Яйцо, молоко, соль, раст. масло)	60	6,59	10,58	38,89	279,51	0,32			
	Бутерброд с маслом (Хлеб пшеничный, масло сливочное)	30	11,8	8,36	62,98	373,92	0,16	267 от 2006 г.		
	Какао с молоком (Молоко, вода, сахар, какао порошок)	200	0,11	0	9,34	39,19	2,592	434 от 2006 г.		
ОБЕД	Винегрет (Картофель отв., морковь отв., свекла отв., лук, огурец сол., горошек консерв, масло растит, соль)	80	7,25	7,02	16,83	160,05	20,8	555 от 2009 г.		
	Суп из мелко шинкованых овощей "Минестроне" (Вода, картофель, лук, морковь, капуста б/к, капуста цветная, брокколи, фасоль стручковая, кабачок, горошек зел.конс., перец болгарский. Соль, масло раст.)	200	22,11	15,6	19,16	305,1	16,61	96 от 2006 г.		
	Гуляш из говядины (Говядина отварная, вода, мука, огурец сол., морковь, соль, масло раст.)	70/30								
	Рис /Мини морковь (Вода, крупа рисовая, соль, масло слив. Морковь мини с/м.)	100/50	21,85	16,3	25,67	337,81	34,496	642 от 1983 г.		
	Напиток из с/м ягод (Вода, смесь ягод с/м, сахар)	200	0,61	0,25	18,68	91,04	180	519 от 2009 г.		
	Хлеб пшеничный/ржаной	20	1,98	0,36	10,02	52,2	0	700		
ПОЛДНИК	Изделие выпечное собственнотого пр-ва Печенье Песочное(Мука пшеничная, ма	50	6,59	10,58	38,89	279,51	0,32			
	Компот из с/х фруктов(Вода, смесь с/х фруктов, сахар, лимонная кислота).	200	0,8	0,4	8,1	47	180	431 от 2006 г		
УЖИН	Зеленый стол (огурец, сельдерей, дайкон)	20								
	Тефтели куриные. Соус сливочный соусе (Фарш из филе куриного, лук, яйцо, хлеб пшеничный, молоко, мука пшеничная, масло слив)	60/20	0,18	0,06	1,26	5,97	13,5	302 от 2006 г.		
	Картофельное пюре (Картофель, соль, масло сливочное, молоко)	120	0,39	0	1,71	7,98	75	353 от 2006 г.		
	Чай с лимоном и сахаром (Вода, чай листовый, сахар, лимон)	200	12,8	7,63	8,45	150,7	0,232	431 от 2006 г		
	Хлеб пшеничный	20	1,98	0,36	10,02	52,2	0	700		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2230	75,08	81,81	290,57	2219,2	434,63			

День 14										
ЗАВТРАК	Каша кукурузная молочная (Молоко, вода, хлопья кукурузные, соль, сахар, масло слив)	160	10,2	9,6	44,72	307,58	2,02	221 от 2006 г.		
	Творожник со сливочной крошкой (Мука пшеничная, яйцо, маргарин, творог, разрыхлитель, сахар)	60	10,2	9,6	44,72	307,58	2,02	221 от 2006 г.		
	Кофейный напиток (Молоко, вода, сахар, пикорий порошок)	200	0,05	0	9,47	38,32	0,036	692 от 2004 г.		
ОБЕД	Салат из зеленого горошка с яйцом	80	9,2	3,55	16,48	135,2	18,225	41 от 2006 г.		
	Борщ со сметаной и зеленью. (Бульон куриный, свекла, картофель, капуста б/к, морковь, лук, томатное пюре, перец болгар., соль, сахар, масло раст.)	180/10/5	17,64	12,83	27,52	297,75	61,182	98 от 2006 г.		
	Бифштекс из говядины (Фарш из говядины, яйцо, хлеб пшеничный, лук, соль, масло раст.)	80	10,1	18,8	5,1	246		263 от 2016 г.		
	Макаронны / Овощи запеченные (Макаронны, вода, соль, масло слив, Кабачок, баклажан)	100/50	0,61	0,25	18,68	91,04	180	359 от 2006 г.		
	Хлеб пшеничный/ржаной	20	1,98	0,36	10,02	52,2	0	700		
	Напиток из с/м ягод (Вода, смесь ягод с/м, сахар)	200	0,02	0	0,06	0,4	1	519 от 2009 г.		
ПОЛДНИК	Кеж собственногопр-ва (Мука пшен., маргарин, сахар, яйцо, ванилин, разрыхлитель)	50	18,72	18,65	30,43	366,97	0,504			
	Кисломологичный продукт. Пром произв	200	10,68	22,12	34,57	381,78	0,39	431 от 2006 г		
УЖИН										
	Помидор свежий	20	0,06	0,02	0,22	1,44	0,39	17 от 202006 г.		
	Олады из мяса индейки (Фарш из филе индейки, лук, молоко, мука, соль, масло раст.)	70	2,36	2,85	15,33	115,63	2,025	276 от 2006 г.		
	Овощное рагу (Картофель, капуста, лук, горошек консервированный, с	120	10,80	2,75	11,70	44,35	4,06	355 от 2006 г.		
	Чай с сахаром (Вода, чай листовый, сахар)	200	1,22	0,42	8,37	42,88	0	700		
	Хлеб пшеничный/ржаной	20	1,22	0,42	8,37	42,88	0	700		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2291	76,68	71,23	281,96	2075,2	531,4			

День 15										
ЗАВТРАК	Каша вязкая (манная) (Молоко, вода, крупа манная, сахар, соль, масло слив.)	160	10,3	10,82	41,42	305,34	1,98	таб 8 от 1983г		
	Омлет (Яйцо, молоко, соль, масло раст)	60								
	Бутерброд с маслом (Хлеб пшеничный, масло сливочное)	30	0,05	0	9,47	38,32	0,036	434 от 2006 г.		
	Какао с молоком (Молоко, вода, сахар, какао порошок)	200	0,05	0	9,47	38,32	0,036	434 от 2006 г.		
ОБЕД	Салат из блк капусты огурцом и зеленью с раст. маслом и солью	80	7,25	7,02	16,83	160,05	20,8	532 от 2009 г.		
	Суп с чечевицей и курицей (Бульон куриный, морковь, фиде курицы, соль, лук, чечевича, масло растительное).	200	14,54	3,72	7,77	119,74	1,056	139 от 2004 г.		
	Говядина тушенная с овощами (Говядина, лук, морковь, вода, соль, масло растительное)	60/30	7,91	7,14	9,43	136,42	2,025	276 от 2006 г.		
	Каша гречневая рассыпчатая (Вода, крупа гречневая, соль, масло сливочное)	150	2,65	3,6	17,69	114,14	20,772	355 от 2006 г.		
	Напиток из с/м ягод (Вода, смесь ягод с/м, сахар)	200	2,81	7,08	22,41	164,77	0	519 от 2009 г.		
ПОЛДНИК	Изделие выпечное собственного пр-ва. Пломка с сахаром (Мука, молоко, вода, яйцо, маргарин, сахар, соль, масло раст.)	50	17,5	2	0	88	0	431 от 2006 г.		
	Кисломолочный продукт. Пром произв.	200	18,72	18,65	30,43	366,97	0,504			
УЖИН	Огурец соленый	20		0,06	1,26	5,97	13,5	17 от 2006 г.		
	Биточки куриные (Филе куриное, соль, вода, масло растительное, мука, яйцо, сухари пшеничные).	70	11,6	5,11	9,02	126,14	3,288	311 от 2006 г.		
	Рис отварной (Крупа рисовая, соль, вода, масо сливочное).	120	0,61	0,25	18,68	91,04	180	359 от 2006 г.		
	Чай с сахаром (Вода, чай листовой, сахар)	180	2,65	3,6	17,69	114,14	20,772	355 от 2006 г.		
	Хлеб пшеничный/ржаной	20	1,98	0,36	10,02	52,2	0	700		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2125	80,78	51,28	278,85	2020,3	319,55			

День 16		Выход							
ЗАВТРАК	Каша овсяная молочная с маслом (Молоко, вода, хлопья "Геркулес", сахар, соль, масло сливочное)	160	5,94	6,2	16,61	139,23	0,35	179 от 2004 г	
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	40	5	4,6	0,2	62,8	0,01		
	Бутерброд с сыром и маслом (хлеб пшеничный, масло слив., сыр)	40	9,76	9,46	39,16	287,58	2,02		1,4а
	Какао с молоком (Молоко, вода, сахар, какао порошок)	200	3,67	3,82	15,35	111,71	1,422	434 от 2006 г.	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты(б/к капуста, соль, масло раст., лимон, кислот, сахар, лук зел или морковь)	80	0,99	3,56	6,06	60,13	24,47	20 от 2004 г	
	Суп с рыбными консервами(рыбные консервы, картофель, морковь, лук, рис, масло слив, петрушка, вода или бульон рыбный)	200	6,88	6,72	11,46	133,8	7,3	87 от 2004 г.	
	Жаркое по-домашнему (Куриное филе, лук, морковь, картофель, томатное пюре, соль, раст.масло, вода)	230	22,52	3,65	17,96	216,81	7,34	276 от 2009 г.	
	Хлеб пшеничный/ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	700	
	Компот из сухофруктов (Вода, смесь сушеных плодов и фруктов, саха, кислота лимон.)	200	0,4	0,02	24,98	101,7	0,36	376 от 2006 г.	
ПОЛДНИК	Изделие выпечное собственного пр-ва. Кекс морковный	50	6,63	9,49	45,34	294	2,321		
	Сок фруктовый	200	0,61	0,25	18,68	91,04	180	431 от 2006 г	
УЖИН									
	Запеканка творожная со ст. Молоком (Творог, крупа манная, масло сливочное, яйцо, сахар, масло растительное, Молоко стущеное)	150/20	10,23	16,75	11,14	235,27	2,904	356 от 2006 г.	
	Чай с лимоном и сахаром (Вода, чай листовой, сахар, лимон)	200	0,84	1,27	3,64	29,99	2,664	431 от 2006 г	
	Хлеб пшеничный	20	1,98	0,36	10,02	52,2	0	700	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2240	90,34	76,96	315,51	2330,9	297,57		

День 17										
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная (Молоко, вода, крупа гречневая, сахар, соль, Масло слив.)	160	5,9	6,04	19,34	156,42	1,82	297	от 2004 г.	
	Бутерброд с маслом и сыром (Хлеб пшеничный, Масло сливочное, сыр)	30	2,5	6,45	14,66	120,68	0		1,4а	
	Кофейный напиток (Молоко, вода, сахар, цикорий порошок)	180	0,11	0	9,34	39,19	2,592	434	от 2006 г.	
ОБЕД	Винегрет (Картофель отв., морковь отв., свекла отв., лук, огурец сол., горошек консерв., масло растит., соль)	80	7,57	5,5	23,68	176,1	26,375	549	от 2009 г.	
	Суп куриный с вермишелью (Бульон куриный, картофель, морковь, лук, макаронные изделия, соль, масло растительное)	200	8,37	8,38	4,79	126,58	2,088	104	от 2006 г.	
	Котлеты рыбные (Фарш из рыбного филе(треска/минтай), яйцо, хлеб пшеничный, соль, масло раст.)	80	8,16	9,36	6,56	143,2	0,896			130
	Картофельное пюре (Вода, картофель, молоко, масло слив., соль)	150	4	12,6	10,5	174,36	4,37	519	от 2009 г.	
	Хлеб пшеничный/ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0		700	
	Напиток из с/м ягод (Вода, смесь ягод с/м, сахар)	200	1	1,26	3,82	32,16	15,9	362	от 2006 г.	
ПОЛДНИК	Изделие выпечное Печенье песочное(Мука, маргарин, яйцо, сахар, разрыхлитель)	50	0,4	0,4	9,8	44	10			
	Кисломолочный продукт. Пром произв.	200	10,68	22,12	34,57	381,78	0,39	299	от 2006 г.	
УЖИН	Оладьи из мяса индейки (Фарш из филе индейки, лук, молоко, мука, соль, Масло раст.)	70	20,61	8,22	0	197,01	3,36	359	от 2006 г.	
	Кус-кус (Вода, крупа Кус-кус, Масло сливочное)	100/20	3,09	5,43	4,68	79,84	5,142	353	от 2006 г.	
	Хлеб пшеничный	20	1,98	0,36	10,02	52,2	0		700	
	Чай с сахаром (Вода, чай листовой, сахар)	200	2,8	4,95	22,56	146,3	0,803	245	от 2006 г.	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2211	68,12	70,81	254,78	2003,1	288,16			

День 18									
ЗАВТРАК	Каша пшениная молочная (Молоко, вода, крупа пшениная, сахар, соль, масло слив.)	160	5,92	6,42	35,8	219,02	0,48		186
	Омлет (Яйцо, молоко, соль, масло растительное)	60	11,8	8,36	62,98	373,92	0,16	267 от 2006 г.	
	Бутерброд с маслом (Хлеб пшеничный, масло сливочное)	30	2,5	6,45	14,66	120,68	0		1,4а
	Какао с молоком (Молоко, вода, сахар, какао порошок)	200	0,05	0	9,47	38,32	0,036	434 от 2006 г.	
ОБЕД	Салат из свежего огурца с помидором и зеленью.	80	7,25	7,02	16,83	160,05	20,8	555 от 2009 г.	
	Борщ со сметаной и зеленью. (Бульон куриный, свекла, картофель, капуста б/к, морковь, лук, томатное пюре, перец болгар., соль, сахар, масло раст. укроп)	200	22,11	15,6	19,16	305,1	16,61	96 от 2006 г.	
	Отварная курица (Филе куриное, соль, вода)	80	12,65	7,34	8,4	148,16	1,04	642 от 1983 г.	
	Рис отварной (вода, крупа рисовая, соль, масло сливочное)	150							
	Хлеб пшеничный/ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	700	
	Напиток из с/м ягод (Вода, смесь ягод с/м, сахар)	200	6,3	4,35	27,38	167,04	0	519 от 2009 г.	
ПОПДНИК	Изделие выпечное собственного пр-ва. Крендель (Мука пшеничная, яйцо, молоко, сахар, соль, вода, масло сливочное, масло растительное, джем в ассортименте).	50	14	10,31	41,2	318,11	0,611		
	Кисель ягодный (Вода, смесь с/з ягод, сахар, крахмал).	200	0,94	0,21	18,91	86,66	62,732	431 от 2006 г	
УЖИН	Овощные палочки (Огурец, морковь)	20	8,44	13,91	28,35	276,52	0,09	217	
	Биточек мясной. Соус сливочный (Фарш из говядины, яйцо, хлеб пшеничный, соль, лук, мука, молоко, соль, сливочное Масло)	60/20							
	Каша гречневая рассыпчатая (Вода, крупа гречневая, соль, масло слив.)	120	8,44	13,91	28,35	276,52	0,09	217	
	Чай с лимоном и сахаром (Вода, чай листовой, сахар, лимон)	200	2,65	3,6	17,69	114,14	20,772	431 от 2006 г	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2070	82,44	65,62	297,07	2118,7	365,2		

День 19										
ЗАВТРАК	Каша кукурузная молочная с маслом (Молоко, вода, хлопья кукурузные, сахар, соль, масло слив.)	160	9,44	9,32	44,4	300,56	1,98	Табл. 8 от 1983г		
	Сырники со сметаной (Творог, крупа манная, масло сливочное, яйцо, сахар, масло растительное, Сметана))	60/10	8,26	14,68	1,7	175,53	0,14		222	
	Бутерброд с сыром (хлеб пшеничный, сыр)	30	2,5	6,45	14,66	120,68	0		1,4а	
	Кофейный напиток (Молоко, вода, сахар, пикорий порошок)	200	0,05	0	9,47	38,32	0,036		692 от 2004 г.	
ОБЕД	Салат из б/к капусты огушком и зеленью с раст. маслом и солью	80	6,25	11,65	11,35	175,5	53,175		41 от 2006 г.	
	Суп пюре из брокколи с сухариками (Вода, брокколи, лук, картофель, соль, масло раст)	200	0,18	0,06	1,26	5,97	13,5		138 от 2004 г.	
	Ежки мясные /Соус красный (Фарш из говядины, лук, яйцо, рис, мука соль, томатное пюре, лук, Морковь, слив.масло)	60/20	5	5,08	25,69	173,74	0		167 от 2006 г.	
	Картофельное пюре/Овощи гриль (Вода, картофель, масло слив, молоко, соль, Баклажаны, кабачки, морковь)	100/50								
	Напиток из с/м ягод (Вода, смесь ягод с/м, сахар)	200	0,61	0,25	18,68	91,04	180		519 от 2009 г.	
	Хлеб пшеничный/ржаной	20	1,98	0,36	10,02	52,2	0		700	
	ПОЛДНИК	Печенье промышленного производства	60/20	10,28	9,84	57,95	362,85	0,413		465 от 2006 г.
		Кисломолочный продукт. Пром произв.	200	5,04	5,76	15,48	138,6	1,44		431 от 2006 г
УЖИН										
	Свежий огурец	20								
	Пельмени со сметаной (Мука, фарш куринный, лук, соль, вода)	150/20	5	5,08	25,69	173,74	0		167 от 2006 г.	
	Чай с сахаром (Вода, чай листовый, сахар)	180	0,05	0	9,47	38,32	0,036		431 от 2006 г	
	Хлеб пшеничный	20	1,98	0,36	10,02	52,2	0		700	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2075	75,44	87,25	252,2	2109	367,65			

День 20									
ЗАВТРАК	Каша вязкая (манная) (Молоко, вода, крупа манная, сахар, соль, масло слив.)	160	9,06	8,44	42,88	285,06	2,04	таб 8 от 1983г	
	Блинчики со сметаной (Мука пшен., молоко, вода, яйцо, сахар, соль, Сметана)	60	16,88	13,38	23,65	284,99	3,485	267 от 2006 г.	
	Какао с молоком (Молоко, вода, сахар, какао порошок)	200	0,05	0	9,47	38,32	0,036	434 от 2006 г.	
ОБЕД	Морковные палочки	80	4,72	6,8	9,45	119	45,65	532 от 2009 г.	
	Щи из свежей капусты (Бульон куриный, филе куриное, картофель, морковь, лук, капуста б/к, томатное пюре, соль, масло раст.)	200	21,1	12,67	36,37	344,7	35,794	139 от 2004 г.	
	Филе куриное в сырной корочке (Филе куриное, мука, яйцо, соль, масло растит, сыр)	80	6,8	7,8	31,4	222	0	534 от 2009 г.	
	Рис отварной/Овощи паровые (Вода, крупа рисовая, соль, масло слив. Брокколи)	100/50							
	Напиток из шиповника (Вода плоды шиповника сушеные, сахар, кислота лимон.)	200	0,61	0,25	18,68	91,04	180	519 от 2009 г.	
	Хлеб пшеничный/ржаной	20	1,98	0,36	10,02	52,2	0	700	
ПОЛДНИК	Желе ягодное (Смесь с/з ягод, вода, сахар, желатин)	50	8,3	14,16	39,85	320,18	0,32		
	Напиток шиповника(Вода, ягоды шиповника, сахар, лимонная кислота)	200	0,8	0,4	8,1	47	180	431 от 2006 г	
УЖИН	Зеленый стол (сель-дерей, редис Дайкон, Огурец)	20							
	Лазанья с фаршем из отварного мяса. Соус молочный Бешамель (Макаронник) (Фарш из отварной говядины. Лук, морковь, сель-дерей, томатное пюре, масло растит.. Соль, сахар, масло сливочное, мука, молоко, сыр, издлеие макаронное из тв. сортов)	230	0,05	0	9,47	38,32	0,036	76 от 2006 г.	
	Хлеб пшеничный	20	1,98	0,36	10,02	52,2	0	700	
	Чай с лимоном и сахаром (Вода, чай листовой, сахар, лимон)	200	2,65	3,6	17,69	114,14	20,772	431 от 2006 г	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
		43263	1515,1	1432,81	5683,31	41889	6908,7		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:									
		2163,2	62	65	277	2094,4	345,43		
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:									
			14,47	30,78	54,27	41889	65,97		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от									
			14,47	30,78	54,27	41889	65,97		
калорийности									