



«СОГЛАСОВАНО»
ОАНО «Елизаветинский лицей»



«УТВЕРЖДЕНО» ООО «Веда»
Речицкая Е.В.

**ПРИМЕРНОЕ 20-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ В
ВОЗРАСТЕ ОТ 11 ДО 17 ЛЕТ**

Примерное 20 дневное меню для организации четырехразового питания школьников в возрасте от 14 до 17 лет обучающихся в образовательных организациях

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
ЗАВТРАК	Каша вязкая (пшеница) (Молоко, вода, крупа пшеница, сахар, соль, масло сливочное)	200	10,2	9,6	44,72	307,58	2,02	221 от 2006 г.
	Запеканка творожная со сл. Молоком (Творог, крупа манная, масло сливочное, яйцо, сахар, масло растительное, Молоко ступенное)	80/20	11,8	8,36	62,98	373,92	0,16	267 от 2006 г.
	Бутерброд с маслом (Хлеб пшеничный, масло сливочное)	50	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.
ЗАВТРАК 2	Фрукты и ягоды свежие	100	5,04	5,76	15,48	138,6	1,44	458 от 2006 г.
ОБЕД	Салат витаминный (Капуста б/к, яблоко, морковь, масло раст. соль, сахар)	80	1,01	3,05	5,83	55,49	23,41	72 от 2006 г.
	Суп пюре из тыквы с сухариками(постный) (Тыква, лук, морковь, картофель, вода, соль, масло раст. Сухари пшеничные)	230	1,5	3,9	9,4	78,7	8,2	№89,209с62017
	Терфегли куриные в сливочном соусе (Фарш из куриного филе, яйцо, хлеб пшеничный, соль,масло раст., молоко, вода, мука, Масло слив., соль.)	90	12,8	12,3	2,8	170,7	0,0	№294,с62017
	Каша гречневая рассыпчатая(Овощи на пару (Крупа гречневая, вода, соль, Масло растительное, Капуста цветная)	150/30	2,65	3,6	17,69	114,14	20,77	369 от 2006 г.
	Напиток из сухофруктов (Вода смесь сухих фруктов, сахар, кислота лимонная)	200	0	0	17,96	71,82	0	412 от 2006 г.
	Хлеб пшеничный/ржаной	20	1,98	0,36	10,02	52,2	0	700
ПОЛДНИК	Изделие выпеченное. Собств. Произв "Усиная лапка" (Мука пшен., маргарин, сахар, творог, яйца, разрыхлитель)	100	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)	80						
	Булгур (Крупа булгур, вода, Масло слив., соль)	150	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	2,46	3,06	19,63	116,17	24	431 от 2006 г.
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2072	76,31	84,16	267,7	2124,65	181,9	

День 2										
ЗАВТРАК	Каша вязкая рисовая (Молоко, вода, крупа рисовая, сахар, соль, масло сливочное)	200	4,45	4,9	7,18	91,8	1,98	221	от 2006 г	
	Омлет (Яйцо, молоко, соль, масло растительное)	80	5	4,6	0,2	62,8	0,01			
	Бутерброд с маслом (Хлеб пшеничный, масло сливочное)	50	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	692	от 2004 г.	
	Фрукты и ягоды свежие	100	5,04	5,76	15,48	138,6	1,44	458	от 2006 г.	
ЗАВТРАК 2	Плоды и ягоды свежие	100	5,04	5,76	15,48	138,6	1,44	458	от 2006 г.	
ОБЕД	Овощные столбики (Огурец свежий, морковь,)	80	2,35	5,38	17,4	128,37	17,23	549	от 2009 г.	
	Суп гороховый с сухариками (Куриный бульон, горох колотый, Картофель, морковь, лук, соль, масло растит. Сухари пшеничные)	230	1,6	4,9	6,3	81,5	11,1	199	сб 2017	
	Котлеты из индейки (Фарш из филе индейки, яйцо, хлеб, лук, соль, раст. масло, вода)	90	5	5,08	25,69	173,74	0	341	от 2006 г.	
	Овощи тушеные (картофель, морковь, капуста б/к, лук., томатное пюре)	180	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 (Смесь ягод с/м, вода, сахар)	200	0,24	0,03	0,75	4,2	3	519	от 2009 г.		
ПОЛДНИК	Выпечное изделие собственного произв Шарлотка (Мука, яйцо, сахар, разрыхлитель, масло растительное, яблоки)	100	16,88	13,38	23,65	284,99	3,485			
	Кисломолочный продукт. Пром произв	200								
УЖИН	Помидор (свежий помидор)	80	0,22	0,04	0,76	4,8	2			
	Макаронны с сыром (Вода, макаронные изделия, масло сливочное, соль, Сыр)	200/30	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	277,5	2084,03	470,3			

День 3										
ЗАВТРАК	Каша "Дружба молочная с маслом (Молоко, вода, крупа пшениная, рисовая, сахар, соль, масло сливочное)	200	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)	80/20	11,8	8,36	62,98	373,92	0,16	267	от 2006 г.	
	Бутерброд с маслом (Хлеб пшеничный, масло сливочное)	50	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.	
ЗАВТРАК 2	Фрукты и ягоды свежие	100	5,04	5,76	15,48	138,6	1,44	458	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 (Бульон куриный, картофель, морковь, лук, макаронные изделия, соль, масло растительное)	230	0,61	0,25	18,68	91,04	180	128	от 2006 г.	
	Филе трески в яйце (Филе трески, мука, соль, масло растительное, яйцо)	90	26,15	28,5	3,12	373,09	2,452	311	от 2006 г.	
	Картофель запеченый (Картофель, соль, масло растит.)	180	2,45	3,4	15,97	101,9	18	356	от 2006 г.	
	Хлеб пшеничный/ржаной	20	1,98	0,36	10,02	52,2	0	700		
	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	100	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)	120/30	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).	80/20	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	329,7	2365,35	257,1			

День 4										
ЗАВТРАК	Суп молочный с вермшелью (Молоко, вода, макаронные изделия, соль, сахар, масло слив.)	200	8,44	13,91	28,35	276,52	0,09	217		
	Яйцо куриное диетическое сварное вкрутую	80	10,3	10,82	41,42	305,34	1,98	221 от 2006 г.		
	Бутерброд с маслом и сыром (Хлеб пшеничный, масло сливочное, сыр)	50	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.		
	Фрукты и ягоды свежие	100	5,04	5,76	15,48	138,6	1,44	458 от 2006 г.		
ЗАВТРАК 2	Фрукты и ягоды свежие	100	5,04	5,76	15,48	138,6	1,44	458 от 2006 г.		
ОБЕД	Салат из отварной свеклы с зеленым горошком (Свекла, зеленый горошек консервированный, соль, масло растительное)	80	7,62	9,95	22,23	208,97	20	134 от 1983 г.		
	Уха Ростовская с зеленью (Филе рыбы (минтай/треска), крупа пшеничная, картофель, лук, морковь, масло раст., соль,)	230	9,2	3,55	16,48	135,2	18,23	127 от 2006 г.		
	Плов с курицей (Крупа рисовая, филе куриное, морковь, лук, соль, масло раст.)	250	2,81	7,08	22,41	164,77	0	642 от 1983 г.		
	Напиток из с/м ягод (Вода, смесь ягод с/м, сахар)	200	0,24	0,03	0,75	4,2	3	519 от 2009 г.		
	Хлеб пшеничный/ржаной	20	1,98	0,36	10,02	52,2	0	700		
ПОЛДНИК	Оладьи с джемом (Кефир, мука пшен., яйцо, сахар, разрыхлитель, масло раст., джем)	80/20	13,23	13,01	44,18	346,57	0,532			
	Кисломолочный продукт. Пром произв	200	0,4	0,4	9,8	44	10	431 от 2006 г.		
УЖИН	Бургер с говядиной (Мука, яйцо, молоко, дрожжи, маргарин, сахар, соль, говядина отварная, соль, капуста пекинская, помидор)	230	8,44	13,91	28,35	276,52	0,09	217		
	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:		2080	79,42	69,04	286,8	2096,64	305,9			

День 5									
ЗАВТРАК	Каша вязкая (манная) (Молоко, вода, крупа манная, сахар, соль, масло слив.)	200	9,06	8,44	42,88	285,06	2,04	таб 8 от 1983г	
	Сырники с джемом (Творог, мука, яйцо, сахар, масло раст. Ждем)	80/20	5	4,6	0,2	62,8	0,01		
	Бутерброд с маслом (Хлеб пшеничный, масло сливочное)	50	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.	
ЗАВТРАК 2	Фрукты и ягоды свежие	100	5,04	5,76	15,48	138,6	1,44	458 от 2006 г.	
ОБЕД	Картофель с сельдью(Картофель, селедка, 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)	200/20/10	7,57	5,5	23,68	176,1	26,38	139 от 2004 г.	
	Котлета из индейки (Фарш из филе индейки, яйцо, хлеб пшеничный, соль, масло раст.)	90	8,44	13,91	28,35	276,52	0,09	217	
	Макаронны отварные (макаронны, масло растительное, соль, вода)	180	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	20	1,98	0,36	10,02	52,2	0	700	
ПОЛДНИК	Изделие выпечное собственного пр-ва.	100	0,61	0,25	18,68	91,04	180		
	Кисломолочный напиток. Пром произв	200	0,94	0,21	18,91	86,66	62,73	431 от 2006 г	
УЖИН	Бедро куриное запеченое (Бедро Куриное, соль, масло раст.)	80	15,18	4,29	7,3	129,6	26,67	75 от 2006 г.	
	Рис отварной (Крупа рисовая, вода, соль, масло растительное).	150	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 листовый, сахар, лимон)	200	1,98	0,36	10,02	52,2	0	700	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2141	68,07	65,71	302,1	2082,17	304,9		

День 6										
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная (Молоко, вода, крупа гречневая, сахар. Соль, масло слив.)	200	4,45	4,9	7,18	91,8	1,98	221	от 2006 г	
	Яйцо куриное диетическое свареное вкрутую	80	11,8	8,36	62,98	373,92	0,16	267	от 2006 г.	
	Булгерброд с маслом и сыром(Хлеб пшеничный, масло сливочное, сыр)	50	5,94	6,2	16,61	139,23	0,35	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.	
ЗАВТРАК 2	Фрукты и ягоды свежие	100	5,04	5,76	15,48	138,6	1,44	458	от 2006 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. (Булбон куринный, свекла, картофель, капуста б/к, морковь, лук, томатное пюре, перец болгар., соль, сахар, масло раст.)	210/20	0,18	0,06	1,26	5,97	13,5	138	от 2004 г.	
	Терфегли рыбные (Фарш рыбный (треска/минтай), яйцо, хлеб пшеничный, соль, масло растит)	90	7,91	7,14	9,43	136,42	2,025	276	от 2006 г.	
	Рис отварной/Брокколи отварные (Крупа рисовая вода, соль, масло слив.Брокколи с/м)	130/20	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	12,8	7,63	8,45	150,7	0,232	412	от 2006 г.	
ПОЛДНИК	Изделие выпечное собственного пр-ва Творожник(масло сливочное, сахар, Кисломолочный продукт. Пром произв	100	17,5	2	0	88	0	458	от 2006 г.	
		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 конц, вода. соус сметанный)	80	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.)	150	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	274,1	1906,14	341,3			

День 7									
ЗАВТРАК	Каша "Дружба молочная с маслом (Молоко, вода, крупа пшениная, рисовая, сахар, соль, масло сливочное)	200	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 стуженное)	80/20	5	4,6	0,2	62,8	0,01		
	Бутерброд с маслом (Хлеб пшеничный, масло сливочное)	50	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	434	от 2006 г.
ЗАВТРАК 2	Фрукты и ягоды свежие	100	5,04	5,76	15,48	138,6	1,44	458	от 2006 г.
ОБЕД	Винегрет с сельдью	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)	240/10	21,85	16,3	25,67	337,81	34,5	104	от 2006 г.
	Жаркое по-домашнему с курицей (Филе курицы, картофель, морковь, лук, томатное пюре, соль, масло раст.)	250	0,61	0,25	18,68	91,04	180	341	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	0,18	0,06	1,26	5,97	13,5	519	от 2009 г.
ПОЛДНИК	Кекс собственнотогопр-ва (Мука пшен., маргарин, сахар, яйцо, ванилин, разрыхлитель)	100	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 стогабики (Морковь свежая)	80							
	Филе индейки в бризоль с зеленью (Филе индейки, соль, мука, яйцо, укроп, масло раст.)	80	9,84	7,3	6,05	138,13	0,07	322	от 2006г
	Булгур (Вода крупа Булгур, масло сливочное, соль)	150	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 листовый, сахар,)	200	0	0	17,96	71,82	0	431	от 2006 г
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2210	71,76	61,29	287,5	1997,9	323,6		

День 8										
ЗАВТРАК	Каша пшениная молочная (Молоко, вода, крупа пшениная, соль, сахар, масло слив.)	200	6,75	8,8	32,01	240	0,3			221
	Омлет (Яйцо, молоко, соль, масло растительное)	80	11,8	8,36	62,98	373,92	0,16	267	от 2006 г.	
	Бутерброд с маслом и сыром(Хлеб пшеничный, масло сливочное, сыр)	50	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.	
	Фрукты и ягоды свежие	100	5,04	5,76	15,48	138,6	1,44	458	от 2006 г.	
ОБЕД	Салат из свежей моркови и яблока (Морковь, яблоко, масло раст, соль.)	800	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)	230	7,62	9,95	22,23	208,97	20	104	от 2006 г.	
	Биточек мясной паровой /Соус красный (Фарш из филе говядины, яйцо, хлеб, лук, соль, раст. масло, вода. Томатное пюре, мука, соль, сахар, масло раст.)	80/10	1,76	3,76	7,34	70,01	6,21	311	от 2006 г.	
	Каша гречневая рассыпчатая /Овощи запеченные (Вода крупа гречневая, соль, масло слив. Капуста цветная)	130/20	10,23	16,75	11,14	235,27	2,904	356	от 2006 г.	
	Хлеб пшеничный/ржаной	20	1,98	0,36	10,02	52,2	0		700	
ПОЛДНИК	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.	
	Желе ягодное (Ягода с/м, сахар, вода, желатин)	100	6,59	10,58	38,89	279,51	0,32			
	Напиток из шиповника(ягоды шиповника, вода, сахар)	200	0,4	0,4	9,8	44	10	431	от 2006 г.	
	Соленый огурец	80								
	Картофельная запеканка с фаршем из отварного мяса (Картофельное пюре, яйцо, слоб, фарш из отварной говядины, лук, масло раст.)	230	0,7	4,27	5,9	62,56	0,02			
УЖИН	Хлеб пшеничный	20	1,98	0,36	10,02	52,2	0		700	
	Чай с лимоном и сахаром (Вода, чай листовой, сахар, лимон)	200	0,43	3,68	1,96	42,47	17,22	431	от 2006 г.	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2217	69,11	88,17	266,1	2150,03	371,5			

День 9										
ЗАВТРАК	Каша кукурузная молочная (Молоко, вода, крупа кукурузная, сахар, соль, масло слив.)	200	5,94	6,2	16,61	139,23	0,35	179	от 2004 г	
	Горячий бутерброд (Хлеб пшеничный, сыр)	80	8,26	14,68	1,7	175,53	0,14			222
	Кофейный напиток (Молоко, вода, сахар, цикорий порошок)	200	0,05	0	9,47	38,32	0,036	692	от 2004 г.	
ЗАВТРАК 2	Фрукты и ягоды свежие	100	5,04	5,76	15,48	138,6	1,44	458	от 2006 г.	
	ОБЕД									
	Салат Степной из отварных овощей (Картофель отварной, морковь отварная, сол.огурец, зел.горошек консерв., 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.)	230	10,0	3,5	16,8	146,0	15,6	N226,с62017		
	Плов с курицей (Крупа рисовая, филе куриное, морковь, лук, соль, масло раст.)	250	8,44	13,91	28,35	276,52	0,09	217		
	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	20	1,98	0,36	10,02	52,2	0	700		
ПОЛДНИК	Изделие выпечное собственного пр-ва	100	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	Тертые мясные в томатном соусе (Фарш из говядины, лук, яйцо, хлеб пшеничный, пюре томатное, морковь, мука пшеничная, вода)	70/10	11,27	9,17	4,62	146,3	0,2	311	от 2006 г.	
	Каша гречневая расыпчатая (Вода, крупа гречневая, соль, масло слив.)	150	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	20	1,22	0,42	8,37	42,88	0	700		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2205	81,71	81,14	290	2230,27	574,9			

День 10										
ЗАВТРАК	Каша вязкая (манная) (Молоко, вода, крупа манная, сахар, соль, масло слив.)	200	9,76	9,46	39,16	287,58	2,02	таб 8 от 1983г		
	Сырники с джемом (Творог, мука, яйцо, сахар, масло раст. Ждем)	80/20	11,8	8,36	62,98	373,92	0,16	267 от 2006 г.		
	Бутерброд с сыром и маслом (хлеб пшеничный, масло слив., сыр)	50	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.		
ЗАВТРАК 2	Фрукты и ягоды свежие	100	5,04	5,76	15,48	138,6	1,44	458 от 2006 г.		
ОБЕД	Салат Витаминный.	80	2,35	5,25	8,7	93,9	22,13	532 от 2009 г.		
	Суп гороховый с зеленью (Куриный бульон, горох колотый. Картофель, морковь, лук, соль, масло растит., укроп)	230	7,57	5,5	23,68	176,1	26,38	139 от 2004 г.		
	Кнели паровые из индейки со сливочным маслом(Фарш из филе индейки, яйцо, хлеб пшеничный, соль,масло сливочное).	90	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)	180	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	20	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)	100	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	289,9	2021,89	220,7			
УЖИН	Помидор дольками (помидор свежий)	80	0,22	0,04	0,76	4,8	2			
	Ленивые голубцы (капуста бк, фарш из отварной говядины, рис, соль)	230	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 листовая, сахар, лимон)	200	10,8	2,75	11,7	44,35	4,06	431 от 2006 г		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2245	71,08	65	289,9	2021,89	220,7			

День 11										
ЗАВТРАК	Каша кукурузная молочная (Молоко, вода, крупа кукурузная, сахар, соль, масло слив.)	200	10,2	9,6	44,72	307,58	2,02	221	от 2006 г	
	Яйцо куриное сваренное вкрутую	80	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.	
	Булгерброд с маслом (Хлеб пшеничный, масло сливочное)	50								
ЗАВТРАК 2	Флоды и ягоды свежие	100	3	1	4	40	0,7	458	от 2006 г.	
ОБЕД	Салат "Греческий" (Огурец, помидор, перец, сыр Брынза, мало раст., соль)	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)	230	0,18	0,06	1,26	5,97	13,5	478	от 2017 г.	
	Филе трески бризоль (Филе трески, соль, мука, масло раст., яйцо)	90	0,39	0	1,71	7,98	75	298	от 2006 г.	
	Рис отварной (Вода, крупа рисовая, соль, масло сливочное, соль)	130/20	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.)	100	18,72	18,65	30,43	366,97	0,504			
	Кисломолочный продукт. Пром проквиз	200	0,94	0,21	18,91	86,66	62,73	431	от 2006 г	
УЖИН	Овощные стоблики(дайкон,перец сладкий, огурец, морковь)	80								
	Котлета куриная (Фарш из куриного филе, яйцо, хлеб пшеничный, соль,масло раст., молоко, вода, мука, масло слив., соль.)	80	11,6	5,11	9,02	126,14	3,288	311	от 2006 г.	
	Картофельное пюре (Картофель, вода, масло слив, молоко, соль)	150	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	291,1	1953,1	212,1			

День 12										
	Каша геркулесовая молочная с маслом (Молоко, вода, хлопья овсяные "Геркулес", сахар, соль, масло слив)	200	9,44	9,32	44,4	300,56	1,98	Табл. 8 от 1983г		
	Запеканка творожная со ст. Молоком (Творог, крупа манная, Масло сливочное, яйцо, сахар, масло растительное. Молоко стуженное)	80/20	8,26	14,68	1,7	175,53	0,14		222	
	Бугерброд с сыром и маслом (хлеб пшеничный, масло слив., сыр)	50	2,5	6,45	14,66	120,68	0		1,4а	
	Кофейный напиток (Молоко, вода, сахар, цикорий порошок)	200	0,05	0	9,47	38,32	0,036		692 от 2004 г.	
ЗАВТРАК 2	Фрукты и ягоды свежие	100								
ОБЕД	Морковные столяйки (Морковь свежая.)	80	1,7	2,21	4,19	44,2	3,012		549 от 2009 г.	
	Суп картофельный с фрикадельками (Вода, крупа рисовая, картофель, морковь, лук, фарш из говядины, соль, масло раст.)	200/30	7,62	9,95	22,23	208,97	20		104 от 2006 г.	
	Куриная ватрушка с сыром(Фарш из куриного филе, яйцо, лук,хлеб пшен., соль, сыр)	90	12,18	8,81	3,03	140,28	0,06		341 от 2006 г.	
	Капустя тушеная (Капуста б/к, морковь, лук, томатное пюре, соль, сахар)	180	2,68	4,32	67,99	72,8	0		362 от 2006 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	Кисломолочный продукт. Пром произва	200	0,05	0	9,47	38,32	0,036		431 от 2006 г	
	Шарлотка (Мука, яйцо, сахар, разрыхлитель, масло растительное, яблоки)	100	18,72	18,65	30,43	366,97	0,504			
УЖИН	Филе куриное отварное(куриная грудка, соль)	80	2,45	3,40	15,97	104,9	18		356 от 2006 г.	
	Каша гречневая рассыпчатая (Вода, крупа гречневая, соль, масло слив.)	150								
	Хлеб пшеничный	20	0,24	0,03	0,75	4,2	3		431 от 2006 г	
	Чай с сахаром (Вода, чай листовый, сахар)	200								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		75,55	80,95	260,2	2090,6	264,3			

День 13										
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная (Молоко, вода, крупа пшеничная, сахар, соль, масло слив.)	200	9,76	9,46	39,16	287,58	2,02	таб 8 от 1983г		
	Омлет (Яйцо, молоко, соль, раст. масло)	80	11,8	8,36	62,98	373,92	0,16	267 от 2006 г.		
	Бутерброд с маслом (Хлеб пшеничный, масло слив.)	50								
	Какао с молоком (Молоко, вода, сахар, какао порошок)	200	0,11	0	9,34	39,19	2,592	434 от 2006 г.		
ЗАВТРАК 2	Фрукты и ягоды свежие	100	3	1	4	40	0,7	458 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 шинкованных овощей "Минестроне" (Вода, картофель, лук, морковь, капуста б/к, капуста цветная, брокколи, фасоль стручковая, кабачок, горошек зел.конс., перец болгарский. Соль, масло раст.)	230	22,11	15,6	19,16	305,1	16,61	96 от 2006 г.		
	Гуляши из говядины (Говядина отварная, вода, мука, огурец сол., морковь, соль, масло раст.)	70/30								
ПОЛДНИК	Рис /Мини морковь (Вода, крупа рисовая, соль, масло слив. Морковь мини с/м.)	130/20	21,85	16,3	25,67	337,81	34,5	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		
	Сосиска в тесте (Мука, яйца, молоко, вода, маргарин, сахар, соль, дрожжи, сосиска)	100	6,59	10,58	38,89	279,51	0,32			
УЖИН	Напиток из с/м ягод (Вода, смесь ягод с/м, сахар)	200	0,8	0,4	8,1	47	180	431 от 2006 г.		
	Зеленый стол (огурец, дайкон)	80								
	Шашлычок куриный. (Куриное филе, соль, масло раст.)	80	0,18	0,06	1,26	5,97	13,5	302 от 2006 г.		
	Картофель по-деревенски (Картофель, соль, масло растит)	150	0,39	0	1,71	7,98	75	353 от 2006 г.		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	Чай с лимоном и сахаром (Вода, чай листовой, 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	290,6	2219,2	434,6			

День 14										
ЗАВТРАК	Каша пшениная молочная (Молоко, вода, пшено, соль, сахар, масло слив)	200	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)	80	10,2	9,6	44,72	307,58	2,02	221	от 2006 г.	
	Бутерброд с сыром и маслом (хлеб пшеничный, масло слив., сыр)	50	2,5	6,45	14,66	120,68	0		1,4а	
	Кофейный напиток (Молоко, вода, сахар, цикорий порошок)	200	0,05	0	9,47	38,32	0,036	692	от 2004 г.	
ЗАВТРАК 2	Фрукты и ягоды свежие	100	3	1	4	40	0,7	458	от 2006 г.	
ОБЕД	Салат из зеленого горошка с яйцом	80	9,2	3,55	16,48	135,2	18,23	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.)	220/10/5	17,64	12,83	27,52	297,75	61,18	98	от 2006 г.	
	Котлета мясорубленная (Фарш из говядины, яйцо, хлеб пшеничный, лук, соль, масло раст.)	90	10,1	18,8	5,1	246		263	от 2016 г.	
	Макаронны / Овощи запеченные (Макаронны, вода, соль, масло слив. Кабачок, баклажан)	130/20	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	Кеос собственогопр-ва (Мука пшен., маргарин, сахар, яйцо, ванилин, разрыхлитель)	100	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	80	0,06	0,02	0,22	1,44	0,39	17	от 202006 г.	
	Оладьи из мяса индейки (Фарш из филе индейки, лук, молоко, мука, соль, масло раст.)	70	9,86	7,18	3,31	117,54	0,68	360	от 2016 г.	
	Овощное рагу (Картофель, капуста, лук, горошек консервированны	150	2,36	2,85	15,33	115,63	2,025	276	от 2006 г.	
	Чай с сахаром (Вода, чай листовая, сахар)	200	10,80	2,75	11,70	44,35	4,06	355	от 2006 г.	
	Хлеб пшеничный/ржаной	20	1,22	0,42	8,37	42,88	0	700		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2291	76,68	71,23	282	2075,18	531,4			

День 15									
ЗАВТРАК	Каша вязкая (Манная) (Молоко, вода, крупа манная, сахар, соль, масло слив.)	200	10,3	10,82	41,42	305,34	1,98	таб 8 от 1983г	
	Скрямбел с зеленью и сыром (Яйцо, молоко, сыр, укроп)	80							
	Булгерброд с маслом (Хлеб пшеничный, масло сливочное)	50	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.	
ЗАВТРАК 2	Фрукты и ягоды свежие	100	3	1	4	40	0,7	458 от 2006 г.	
ОБЕД	Салат из б/к 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 (Булбон куриный, морковь, филе курицы, соль, лук, чечевича, масло растительное).	230	14,54	3,72	7,77	119,74	1,056	139 от 2004 г.	
	Говядина тушеная с овощами (Филе говядины, лук, морковь, вода, соль, раст. масло)	70/30	7,91	7,14	9,43	136,42	2,025	276 от 2006 г.	
	Каша гречневая рассыпчатая (Вода, крупа гречневая, соль, масло сливочное)	180	2,65	3,6	17,69	114,14	20,77	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.	
	Хлеб пшеничный/ржаной	20	1,98	0,36	10,02	52,2	0	700	
ПОЛДНИК	Изделие выпечное собственного пр-ва. Пломка с сахаром (Мука, молоко, вода, яйцо, маргарин, сахар, соль, масло раст.)	100	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	80		0,06	1,26	5,97	13,5	17 от 2006 г.	
	Нагетсы куриные (Филе куриное, соль, масло раст, мука, яйцо, сухари пшеничные)	80	11,6	5,11	9,02	126,14	3,288	311 от 2006 г.	
	Рис отварной (Крупа рисовая, соль, вода, масо сливочное).	150	0,61	0,25	18,68	91,04	180	359 от 2006 г.	
	Чай с сахаром (Вода, чай листовый, схар)	200	2,65	3,6	17,69	114,14	20,77	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	278,9	1910,26	319,6		

День 16																
ЗАВТРАК	Каша овсяная молочная с маслом (Молоко, вода, хлопья "Геркулес", сахар, соль, масло сливочное)									200	5,94	6,2	16,61	139,23	0,35	179 от 2004 г
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую									80	5	4,6	0,2	62,8	0,01	
	Бутерброд с сыром и маслом (Хлеб пшеничный, масло слив., сыр)									50	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.
ЗАВТРАК 2	Фрукты и ягоды свежие									100	3	1	4	40	0,7	458 от 2006 г.
ОБЕД	Салат витаминный (Капуста б/к, яблоко, морковь, масло раст, соль, сахар)									80	8,82	5,9	17,95	160,8	3,825	72 от 2006 г.
	Суп рыбный (Филе рыбы (минтай/треска), крупа рисовая, картофель, лук, морковь, масло раст., соль,)									230	1,73	0,11	31,36	134,71	1,332	138 от 2004 г.
	Жаркое по-домашнему с курицей (Куриное филе, лук, морковь, картофель, томатное пюре, соль, раст.масло, вода)									250	25,76	2,07	0,64	124,19	2,208	649 от 2009 г.
	Хлеб пшеничный/ржаной									20	1,98	0,36	10,02	52,2	0	700
	Компот из сухофруктов (Вода, смесь сушеных плодов и фруктов, саха, кислота лимон.)									200	0,86	6,13	5,53	81,41	7,68	412 от 2006 г.
ПОЛДНИК	Изделие выпечное: Пицца Школьная (Мука, яйца, сахар, соль, дрожжи, молоко, маргарин, сыр, сол.отурец, пюре томатное, ветчина из индейки, помидор)									100	6,63	9,49	45,34	294	2,321	
	Напиток из с/м ягод (Вода, смесь ягод с/м, сахар)									200	0,61	0,25	18,68	91,04	180	431 от 2006 г
УЖИН	Овощная нарезка (Редис Дайкон, морковь, сельдерей)									80						
	Макаронны из твердых сортов с сыром (Вода, макаронные изделия, соль, масло раст., сыр)									200/30	10,23	16,75	11,14	235,27	2,904	356 от 2006 г.
	Чай с лимоном и сахаром (Вода, чай листовый, 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	315,5	2330,88	297,6	

День 17										
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная (Молоко, вода, крупа гречневая, сахар, соль, Масло слив.)	200	5,9	6,04	19,34	156,42	1,82	297	от 2004 г.	
	Запеканка творожная со ст. Молоком (Творог, крупа манная, Масло сливочное, яйцо, сахар, масло растительное. Молоко стуженое)	70/20	8,26	14,68	1,7	175,53	0,14			222
	Бутерброд с маслом (Хлеб пшеничный, масло сливочное)	50	2,5	6,45	14,66	120,68	0		1,4а	
	Кофейный напиток (Молоко, вода, сахар, цикорий порошок)	200	0,11	0	9,34	39,19	2,592	434	от 2006 г.	
ЗАВТРАК 2	Фрукты и ягоды свежие	100	3	1	4	40	0,7	458	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	26,38	549	от 2009 г.	
	Суп куриный с вермишелью (Бульон куриный, картофель, морковь, лук, макаронные изделия, соль, масло растительное)	230	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.)	90	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	20	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)	100	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 индейки	80	20,61	8,22	0	157,01	3,36	359	от 2006 г.	
	Кус кус /овощи гриль	130/20	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	200	2,8	4,95	22,56	146,3	0,803	245	от 2006 г.	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2211	68,12	70,81	254,8	1943,12	288,2			

День 18									
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная (Молоко, вода, крупа ячневая, сахар, Соль, масло слив.)	200	5,92	6,42	35,8	219,02	0,48		186
	Омлет (Яйцо, молоко, соль, масло растительное)	80	11,8	8,36	62,98	373,92	0,16	267 от 2006 г.	
	Бутерброд с сыромХлеб пшеничный, сыр)	50	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.	
ЗАВТРАК 2	Флоды и ягоды свежие	100	3	1	4	40	0,7	458 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)	230	22,11	15,6	19,16	305,1	16,61	96 от 2006 г.	
	Плов с курицей (Крупа рисовая, филе куринок, морковь, лук, соль, Масло раст.)	250	12,65	7,34	8,4	148,16	1,04	642 от 1983 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	6,3	4,35	27,38	167,04	0	519 от 2009 г.	
ПОЛДНИК	Желе ягодное (Ягода с/м, сахар, вода, желатин)	100	14	10,31	41,2	318,11	0,611		
	Напиток из шиповника(ягоды шиповника,вода,сахар)	200	0,94	0,21	18,91	86,66	62,73	431 от 2006 г	
УЖИН	Овощные палочки (Огурец, морковь)	80	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)	70/20							
	Каша гречневая рассыпчатая (Вода, крупа гречневая, соль, Масло слив.)	150	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	2,65	3,6	17,69	114,14	20,77	431 от 2006 г	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2070	82,44	65,62	297,1	2118,73	365,2		

День 19										
ЗАВТРАК	Каша кукурузная молочная (Молоко, вода, крупа кукурузная, сахар, соль, масло слив.)	200	9,44	9,32	44,4	300,56	1,98	Табл.8 от 1983г		
	Сырники со слоушен.мол (Творог, крупа манная, масло сливочное, яйцо, сахар, масло растительное,)	70/10	8,26	14,68	1,7	175,53	0,14			222
	Бутерброд с маслом (хлеб пшеничный, масло слив.)	50	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.		
ЗАВТРАК 2	Фрукты и ягоды свежие	100	3	1	4	40	0,7	458 от 2006 г.		
ОБЕД	Салат "Греческий" (Огурец, помидор, перец, сыр Брынза, мало раст., соль)	80	6,25	11,65	11,35	175,5	53,18	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.		
	Ежики мясные /Соус красный (Фарш из говядины, лук, яйцо, рис, мука соль, Томатное пюре, лук, Морковь, слив.масло)	80/20	5	5,08	25,69	173,74	0	167 от 2006 г.		
	Картофельное пюре/Овощи гриль (Вода, картофель, масло слив, молоко, соль, Багжажаны, кабачки, морквя)	130/20								
ПОЛДНИК	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		
	Блинчики с джемом(Мука пшен, молоко, вода, яйцо, сахар, соль, джем)	90/20	10,28	9,84	57,95	362,85	0,413	465 от 2006 г.		
	Кисломолочный продукт. Пром прозав.	200	5,04	5,76	15,48	138,6	1,44	431 от 2006 г		
УЖИН	Свежий огурец	80								
	Пельмени со сметаной(Мука, фарш куринный, лук, соль, вода)	230/20	5	5,08	25,69	173,74	0	167 от 2006 г.		
	Чай с сахаром (Вода, чай листовый, сахар)	200	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	2108,98	367,6			

День 20										
ЗАВТРАК	Каша вязкая (манная) (Молоко, вода, крупа манная, сахар, соль, Масло слив.)	200	9,06	8,44	42,88	285,06	2,04	греб 8 от 1983г		
	Омлет (Яйцо, молоко, соль, Масло растительное)	80	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.		
	Бутерброд с маслом и сыром (Хлеб пшеничный, масло слив. Сыр)	50	2,5	6,45	14,66	120,68	0	1,4а		
ЗАВТРАК 2	Плоды и ягоды свежие	100	3	1	4	40	0,7	458 от 2006 г.		
ОБЕД	Морковные палочки	80	4,72	6,8	9,45	119	45,65	532 от 2009 г.		
	Щи зеленые (постные) (Вода, картофель, морковь, лук, шпинат с/м, лимонная кислота, соль, Масло раст.)	230	21,1	12,67	36,37	344,7	35,79	139 от 2004 г.		
	Филе куриное в сырной корочке (Филе куриное, мука, яйцо, соль, Масло растит, сыр)	90	6,8	7,8	31,4	222	0	534 от 2009 г.		
	Рис отварной/Овощи паровые (Вода, крупа рисовая, соль, Масло слив. Брокколи)	140/30								
	Напиток из пшеничника (Вода плоды пшеничника сушеные, сахар, кислота лимон.)	200	0,61	0,25	18,68	91,04	180	519 от 2009 г.		
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный/ржаной	20	1,98	0,36	10,02	52,2	0	700		
	Изделие выпечное собственного пр-ва. Пломка с сахаром (Мука, Молоко, вода, яйцо, маргарин, сахар, соль, Масло раст.)	100	8,3	14,16	39,85	320,18	0,32			
	Кисломолочный продукт. Пром произв.	200	0,8	0,4	8,1	47	180	431 от 2006 г		
УЖИН	Зеленый стол (сельдерей, репс Дайкон, Огурец)	80								
	Лазанья с фаршем из отварного мяса. Соус молочный Бешамель (Макаронник) (Фарш из отварной говядины. Лук, морковь, сельдерей, томатное пюре, Масло растит.. Соль, сахар, Масло сливочное, мука, Молоко, сыр, Изделие 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 листовый, сахар, лимон)	200	2,65	3,6	17,69	114,14	20,77	431 от 2006 г		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2185	82,89	63,52	289,6	2079,79	476,1			
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		43263	1515,13	1432,8	5683	41888,9	6909			
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		2163,15	62	65	277	2094,45	345,4			
Содержание витаминов, минерал, углеводов в меню за плановый период в % от суточной нормы:			14,47	30,78	54,27	41888,9	65,97			
Содержание витаминов, минерал, углеводов в меню за плановый период в % от суточной нормы:			14,47	30,78	54,27	41888,9	65,97			