

"Утверждаю"

ИП ГУСЕВА А.В.



"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 22"



Примерное меню (Сезон: Осенне-Зимний)

УТВЕРЖДЕННОЕ МЕНЮ 2 ВАРИАНТ 7-11 ЛЕТ

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
--------------------	---------------	------	------	------	------	-------------------	------------

День 1

ЗАВТРАК

ФРУКТ СВЕЖИЙ (100 ГР)	1ШТ	0,6	0,6	14,7	66,6	№82, 2018Г	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150Г	150г	13,5	17,7	3,5	227,2	№268, 2018г	
ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ	200Г			19,0	76,0	№507/2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 50Г	50Г	4,0	0,5	23,8	115,5	108/2013Г	
ПРЯНИКИ	1 ШТ	0,2	0,1	2,3	11,0	№589,2013г	

Итого по подменю: 530,0 18,3 18,9 63,3 496,3

ОБЕД

САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ 60Г	60Г	1,6	4,5	6,3	72,0	№1,2018Г	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ 200Г	200г	2,0	5,9	11,3	106,2	№95, 2018г	
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ" 90ГР	90Г	13,0	14,0	12,2	226,4	№347,2018	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ (150Г)	150г	3,3	6,0	22,1	155,3	377,2018г	
СОКИ ФРУКТОВЫЕ (200)	200г			24,0	96,0	№501,2018Г	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30Г	30Г	2,4	0,3	14,3	69,3	108/2013Г	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30Г	30г	2,4	0,2	13,4	66,4	109/2013Г	

Итого по подменю: 760,0 24,7 30,9 103,6 791,6

ЗАВТРАК "ДИЕТА №9"

ФРУКТ СВЕЖИЙ (100 ГР)	1ШТ	0,4	0,4	9,8	44,4	№82, 2018Г	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150Г	150г	13,5	17,7	3,6	227,6	№268, 2018г	
ЧАЙ КАРКАДЕ Б/С	200Г			0,1	0,3	№461,2018г	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 60Г	60Г	5,1	2,0	26,8	145,3	109/2013Г	

Итого по подменю: 510,0 19,0 20,1 40,3 417,6

ОБЕД "ДИЕТА №9"

САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ 60Г	60Г	1,6	4,5	6,3	72,0	№1,2018Г	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ 200Г	200г	2,0	5,9	11,3	106,2	№95, 2018г	
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ" 90ГР	90Г	13,0	14,0	12,2	226,4	№347,2018	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ (150Г)	150г	3,3	6,0	22,1	155,3	377,2018г	
СОКИ Б/С (200)	200Г	0,2		1,4	7,0	№501,2018Г	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 60Г	60Г	5,1	2,0	26,8	145,3	109/2013Г	

Итого по подменю: 760,0 25,2 32,4 80,1 712,2

ПОЛДНИК (ОВЗ)

ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ	200Г			9,9	39,7	№616/2013	
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ 60Г	60Г	5,6	5,3	34,9	209,6	№541, 2018г	
ФРУКТ СВЕЖИЙ (100 ГР)	1ШТ	0,4	0,4	9,8	44,4	№82, 2018Г	

Итого по подменю: 360,0 6,0 5,7 54,6 293,7

День 2

ЗАВТРАК

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННО 10Г	10г	0,1	7,3	0,1	66,2	№79,2018г	
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ .	150Г	5,5	4,3	28,7	175,5	№220,2018Г	
ЧАЙ С САХАРОМ	200г			10,1	40,2	№457,2018г	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 50Г	50Г	4,0	0,5	23,8	115,5	108/2013Г	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ 100)	100г	4,0	1,5	14,3	86,7	№470,2018	
Итого по подменю: 510,0		13,6	13,6	77,0	484,1		
ОБЕД							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 60Г	60Г	0,6	3,1	2,1	38,4	№ 18,2018	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФ.(НА ВОДЕ) 200Г	200г	2,0	6,1	7,9	95,0	№104/2018	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 240Г	240г	19,8	26,0	50,1	513,6	№ 330, 2018	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200г	0,7	0,3	19,6	83,8	№496,2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30Г	30Г	2,4	0,3	14,3	69,3	108/2013Г	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30Г	30г	2,4	0,2	13,4	66,4	109/2013Г	
Итого по подменю: 760,0		27,9	36,0	107,4	866,5		
ЗАВТРАК "ДИЕТА №9"							
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	60Г	1,0	3,9	7,2	68,2	№73,2013Г	
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	50/50Г	14,4	13,4	5,8	201,1	№193,2003	
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ 150	150Г	0,4	3,3	0,7	34,2	№156,2018	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200Г			0,1	0,3	№457,2018г	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 80Г	80г	6,8	2,6	35,7	193,7	109/2013Г	
Итого по подменю: 590,0		22,6	23,2	49,5	497,5		
ОБЕД "ДИЕТА №9"							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 60Г	60Г	0,6	3,1	2,3	39,2	№ 18,2018	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФ.(НА ВОДЕ) 200Г	200г	2,0	6,2	7,9	95,2	№104/2018	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 240Г	240г	19,8	26,1	50,1	513,9	№ 330, 2018	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА Б/С	200Г	0,7	0,3	9,7	43,9	519/2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 80Г	80г	6,8	2,6	35,7	193,7	109/2013Г	
Итого по подменю: 780,0		29,9	38,3	105,7	885,9		
ПОЛДНИК (ОВЗ)							
ЧАЙ С САХАРОМ	200г			10,1	40,2	№457,2018г	
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ 100/30г	100г	18,6	9,4	39,7	318,1	№286,2018Г	
Итого по подменю: 300,0		18,6	9,4	49,8	358,3		
День 3							
ЗАВТРАК							
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 60Г(7-11)	60Г	1,1	4,2	4,2	58,9	№2,2018Г	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 240Г	240г	26,1	32,5	23,1	489,5	№328,2018г	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200Г	0,1		10,3	41,3	№459,2018г	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 60Г	60г	4,7	0,6	28,6	138,6	108/2013Г	
Итого по подменю: 560,0		32,0	37,3	66,2	728,3		
ОБЕД							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ 60Г)	60Г	0,7	0,1	2,3	12,8	148/2018	
СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ (200)	200/5г	26,3	33,8	21,9	497,1	№111,2018	
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ 90/50Г	90/50Г	15,5	4,7	10,5	146,3	№347/2013	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150Г	150г	5,7	5,6	36,3	218,2	№256, 2018Г	
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШ.(КУРАГИ)	200г	1,0	0,1	20,2	85,4	№494, 2018г	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30Г	30Г	2,4	0,3	14,3	69,3	108/2013Г	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30Г	30г	2,4	0,2	13,4	66,4	109/2013Г	
Итого по подменю: 810,0		54,0	44,8	118,9	1095,5		
ЗАВТРАК "ДИЕТА №9"							
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 60Г(7-11)	60Г	0,9	6,5	6,5	88,0	№2,2018Г	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 240Г	240г	26,1	32,6	23,1	490,0	№328,2018г	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ б/с	200Г	0,1		0,3	1,4	№459,2018г	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 60Г	60Г	5,1	2,0	26,8	145,3	109/2013Г	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
--------------------	------------------	---------	---------	---------	------------	----------------------	---------------

Итого по подменю: 560,0 32,2 41,1 56,7 724,7

ОБЕД "ДИЕТА №9"

ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ 60Г)	60Г	0,7	0,1	2,3	13,1	148/2018	
СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ (200)	200/5г	11,0	6,6	4,8	122,1	№111,2018	
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ 90/50Г	90/50Г	15,5	4,7	10,5	146,3	№347/2013	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150Г	150г	5,7	5,6	36,3	218,2	№256, 2018Г	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (Б/С)	200	1,0	0,1	10,2	45,5	№494, 2018г	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 80Г	80г	6,8	2,6	35,7	193,7	109/2013Г	

Итого по подменю: 830,0 40,7 19,7 99,8 738,9

ПОЛДНИК (ОВЗ)

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР 200)	200	5,8	5,0	8,0	100,2	№470/2018г	
БУЛОЧКА "РОССИЙСКАЯ"	60Г	4,5	4,6	36,9	206,7	№478,2003Г	
ФРУКТ СВЕЖИЙ (100 ГР)	1ШТ	0,4	0,4	9,8	44,4	№82, 2018Г	

Итого по подменю: 360,0 10,7 10,0 54,7 351,3

День 4

ЗАВТРАК

БУТЕРБРОД С СЫРОМ (1 вариант)	20/20/5г	6,8	9,2	9,6	148,7	№63,2018г	
КАША "ДРУЖБА" 150Г	150г	4,1	5,9	21,0	153,6	№226, 2018г	
ЧАЙ С ДЖЕМОМ	220Г	0,1		8,1	32,7	№458,2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30Г	30Г	2,4	0,3	14,3	69,3	108/2013Г	
ФРУКТ СВЕЖИЙ (100 ГР)	1ШТ	0,6	0,6	14,7	66,6	№82, 2018Г	

Итого по подменю: 545,0 14,0 16,0 67,7 470,9

ОБЕД

САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ 60Г	60Г	1,1	4,3	4,4	60,4	№3,2018Г	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАР.ИЗДЕЛИЯМИ 200Г.	200Г	2,3	2,4	16,6	97,0	№116, 2018г	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 240г	240Г	30,8	34,7	34,3	572,4	№334, 2018г	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200г	0,4		21,8	89,0	№495/2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30Г	30Г	2,4	0,3	14,3	69,3	108/2013Г	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30Г	30г	2,4	0,2	13,4	66,4	109/2013Г	

Итого по подменю: 760,0 39,4 41,9 104,8 954,5

ЗАВТРАК "ДИЕТА №9"

БИТОЧЕК ПРИПУЩЕННЫЙ 90Г.(КОТЛЕТЫ,БИТОЧКИ)	90Г	16,5	7,8	9,4	174,2	№372,2018	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ 150Г	150г	5,7	5,8	28,6	189,7	№202, 2018г	
ЧАЙ КАРКАДЕ Б/С	200Г			0,1	0,3	№461,2018г	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 60Г	60Г	5,1	2,0	26,8	145,3	109/2013Г	
ФРУКТ СВЕЖИЙ (100 ГР)	1ШТ	0,4	0,4	9,8	44,4	№82, 2018Г	

Итого по подменю: 600,0 27,7 16,0 74,7 553,9

ОБЕД "ДИЕТА №9"

САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ 60Г	60Г	1,1	4,3	4,4	60,4	№3,2018Г	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАР.ИЗДЕЛИЯМИ 200Г.	200Г	2,3	2,4	16,6	97,0	№116, 2018г	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 240г	240Г	30,8	34,7	34,3	572,4	№334, 2018г	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ Б/С	200	0,7		18,0	74,9	№495/2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 80Г	80г	6,8	2,6	35,7	193,7	109/2013Г	

Итого по подменю: 780,0 41,7 44,0 109,0 998,4

ПОЛДНИК (ОВЗ)

БУТЕРБРОД С СЫРОМ (1 вариант)	20/20/5г	7,2	9,9	9,8	157,1	№63,2018г	
КАКАО С МОЛОКОМ	200г	3,6	2,9	15,6	102,4	№462, 2018г	
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	60г	4,6	1,5	36,9	179,7	№506,2003	

Итого по подменю: 305,0 15,4 14,3 62,3 439,2

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
--------------------	------------------	---------	---------	---------	------------	----------------------	---------------

День 5

ЗАВТРАК

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ 60Г	60Г	4,1	4,2	11,7	100,9	№ 15,2018	
ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ 90Г	90Г	11,6	11,9	9,1	190,2	№372,2018	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ (150Г)	150г	3,3	6,0	22,1	155,3	377,2018г	
ЧАЙ С САХАРОМ	200г			10,1	40,2	№457,2018г	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 60Г	60г	4,7	0,6	28,6	138,6	108/2013Г	

Итого по подмену: 560,0 23,7 22,7 81,6 625,2

ОБЕД

ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ 60)	60г	0,4	0,1	1,1	6,8	№148, 2018г	
"РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО СМЕТАНОЙ 200Г	200Г	2,0	5,9	14,8	120,5	№100/2018	
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 90Г	90Г	11,6	11,9	9,1	190,2	№405/2013(ДИЕТ.	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150Г	150г	5,7	5,6	36,3	218,2	№256, 2018Г	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200г	0,2	0,2	14,8	61,7	№487/2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30Г	30Г	2,4	0,3	14,3	69,3	108/2013Г	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30Г	30г	2,4	0,2	13,4	66,4	109/2013Г	

Итого по подмену: 760,0 24,7 24,2 103,8 733,1

ЗАВТРАК "ДИЕТА №9"

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ 60Г	60Г	4,1	4,2	11,7	100,9	№ 15,2018	
ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ 90Г	90Г	11,6	11,9	9,1	190,2	№372,2018	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (100Г)	100Г	2,2	4,0	14,7	103,4	377,2018г	
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (СМЕСЬ ОВОЩНАЯ)50Г	50Г		1,1	0,1	10,0	№156,2018	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200Г			0,1	0,3	№457,2018г	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 60Г	60Г	5,1	2,0	26,8	145,3	109/2013Г	

Итого по подмену: 560,0 23,0 23,2 62,5 550,1

ОБЕД "ДИЕТА №9"

ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ 60)	60г	0,4	0,1	1,1	6,8	№148, 2018г	
"РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО СМЕТАНОЙ 200Г	200Г	2,0	5,9	14,8	120,5	№100/2018	
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 90Г	90Г	11,6	11,9	9,1	190,2	№405/2013(ДИЕТ.	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150Г	150г	5,7	5,6	36,3	218,2	№256, 2018Г	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ б/с	200г	0,3	0,2	5,3	24,2	№487/2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 80Г	80г	6,8	2,6	35,7	193,7	109/2013Г	

Итого по подмену: 780,0 26,8 26,3 102,3 753,6

ПОЛДНИК (ОВЗ)

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ 200)	200г	8,0	3,0	28,6	173,4	№470,2018	
МАННИК 100Г	100Г	6,1	7,0	33,2	219,7	№550,2018	

Итого по подмену: 300,0 14,1 10,0 61,8 393,1

День 6

ЗАВТРАК

ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕН.СО СГУЩ.МОЛОКОМ	150/30Г	27,8	14,5	53,5	434,5	№285,2018г	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ .	200/7Г	0,1		10,6	42,8	№459,2018г	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 60Г	60г	4,7	0,6	28,6	138,6	108/2013Г	
ФРУКТ СВЕЖИЙ (100 ГР)	1ШТ	0,4	0,4	9,8	44,4	№82, 2018Г	

Итого по подмену: 547,0 33,0 15,5 102,5 660,3

ОБЕД

ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ(60ГР)	60Г	0,7	3,7	5,4	57,6	№47,2018Г	
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (200Г)	200Г	1,7	2,5	13,7	84,0	№123,2018	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ (90)	90г	12,7	11,4	0,3	153,9	№366,2018	
РИС ОТВАРНОЙ 150Г	150Г	3,9	5,5	40,3	225,8	№384,2018Г	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	200Г			10,0	39,9	№490,2018г	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30Г	30Г	2,4	0,3	14,3	69,3	108/2013Г	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30Г	30г	2,4	0,2	13,4	66,4	109/2013Г	
Итого по подменю: 760,0		23,8	23,6	97,4	696,9		
ЗАВТРАК "ДИЕТА №9"							
ПУДИНГ ТВОРОЖ. ЗАПЕЧЕН.С СОУСОМ(ДИЕТА№9) 150/30	150/30	27,8	14,5	53,5	455,5	№285,2018Г	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ б/с	200Г	0,1		0,3	1,4	№459,2018Г	
ФРУКТ СВЕЖИЙ (100 ГР)	1ШТ	0,4	0,4	9,8	44,4	№82, 2018Г	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 50Г	50	4,3	1,7	22,3	121,1	109/2013Г	
Итого по подменю: 530,0		32,6	16,6	85,9	622,4		
ОБЕД "ДИЕТА №9"							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ(60ГР)	60Г	0,7	3,7	5,4	57,6	№47,2018Г	
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (200Г)	200Г	1,7	2,5	13,7	84,0	№123,2018	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ (90)	90г	12,7	11,4	0,3	153,9	№366,2018	
РИС ОТВАРНОЙ 150Г	150Г	3,9	5,5	40,3	225,8	№384,2018Г	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД Б/С	200Г					№490,2018Г	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 80Г	80г	6,8	2,6	35,7	193,7	109/2013Г	
Итого по подменю: 780,0		25,8	25,7	95,4	715,0		
ПОЛДНИК (ОВЗ)							
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200Г	0,1		10,3	41,3	№459,2018Г	
ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ 100Г	100Г	10,3	9,8	58,4	363,3	№540,2018Г	
Итого по подменю: 300,0		10,4	9,8	68,7	404,6		

День 7

ЗАВТРАК

ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ 60Г)	60Г	0,7	0,1	2,3	12,8	148/2018	
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ" 90ГР	90Г	13,0	14,0	12,2	226,4	№347,2018	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ 150Г	150г	5,7	5,8	28,4	189,2	№202, 2018Г	
ЧАЙ КАРКАДЕ С САХАРОМ	200г			15,0	60,1	№461,2018Г	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 60Г	60г	4,7	0,6	28,6	138,6	108/2013Г	
Итого по подменю: 560,0		24,1	20,5	86,5	627,1		

ОБЕД

ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ 60Г)	60Г	0,7	0,1	2,3	12,8	148/2018	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 200Г.	200Г	2,0	3,2	11,0	80,5	№114,2018Г	
ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ (120Г)	120Г	10,9	16,2	4,8	208,9	№367, 2018Г	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (150Г)	150	3,3	6,0	22,1	155,3	377,2018Г	
СОКИ ФРУКТОВЫЕ (200)	200г			24,0	96,0	№501,2018Г	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30Г	30Г	2,4	0,3	14,3	69,3	108/2013Г	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30Г	30г	2,4	0,2	13,4	66,4	109/2013Г	
Итого по подменю: 790,0		21,7	26,0	91,9	689,2		

ЗАВТРАК "ДИЕТА №9"

ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ 60Г)	60Г	0,7	0,1	2,3	12,8	148/2018	
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ" 90ГР	90Г	13,0	14,0	12,2	226,4	№347,2018	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ 150Г	150г	5,7	5,8	28,4	189,2	№202, 2018Г	
ЧАЙ КАРКАДЕ Б/С	200Г			0,1	0,3	№461,2018Г	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 60Г	60Г	5,1	2,0	26,8	145,3	109/2013Г	
Итого по подменю: 560,0		24,5	21,9	69,8	574,0		

ОБЕД "ДИЕТА №9"

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКАЧАННОЙ И СВЕКЛЫ 60Г	60Г	1,4	4,2	4,3	60,9	№4,2018Г	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 200Г.	200Г	2,0	3,2	11,0	80,5	№114,2018Г	
ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ (120Г)	120Г	10,9	16,2	4,8	208,9	№367, 2018Г	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 150Г(7-11)	150г	4,6	8,8	27,8	208,4	№154, 2018Г	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
СОКИ Б/С (200)	200Г	0,2		1,4	7,0	№501,2018Г	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 80Г	80г	6,8	2,6	35,7	193,7	109/2013Г	
Итого по подменю:		810,0	25,9	35,0	85,0	759,4	
ПОЛДНИК (ОВЗ)							
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200г	3,1	2,5	17,0	103,0	№465,2018Г	
ПЕЧЕНЬЕ	1ШТ	2,0	5,6	19,7	137,3	№590,2013	
ФРУКТ СВЕЖИЙ (100 ГР)	1ШТ	0,4	0,4	9,8	44,4	№82, 2018Г	
Итого по подменю:		330,0	5,5	8,5	46,5	284,7	
<u>День 8</u>							
ЗАВТРАК							
РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ ИЗ МИНТАЯ(90ГР)	90Г	14,2	6,7	6,7	144,1	№304,2018	
РИС ОТВАРНОЙ 100Г	100Г	2,6	3,7	26,9	150,5	№224,2008г	
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (СМЕСЬ ОВОЩНАЯ)50Г	50Г		1,1		10,0	№156,2018	
ЧАЙ С САХАРОМ	200г			10,1	40,2	№457,2018г	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 60Г	60г	4,7	0,6	28,6	138,6	108/2013Г	
ФРУКТ СВЕЖИЙ (1 ШТ.)	170Г/1ШТ	0,7	0,7	16,7	75,5	№82, 2018Г	
Итого по подменю:		670,0	22,2	12,8	89,0	558,9	
ОБЕД							
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 60Г(7-11)	60Г	0,9	6,5	6,5	88,0	№2,2018Г	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ 200Г.	200Г	1,9	5,9	9,3	98,3	№117,2018г	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ 90/5	90/5Г	10,1	10,5	8,4	168,8	№348, 2018г	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ 150Г	150г	5,7	5,8	28,4	189,2	№202, 2018г	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200г	0,7	0,3	19,6	83,8	№496,2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30Г	30Г	2,4	0,3	14,3	69,3	108/2013Г	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30Г	30г	2,4	0,2	13,4	66,4	109/2013Г	
Итого по подменю:		765,0	24,1	29,5	99,9	763,8	
ЗАВТРАК "ДИЕТА №9"							
РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ ИЗ МИНТАЯ(90ГР)	90Г	14,2	6,7	6,7	144,1	№304,2018	
РИС ОТВАРНОЙ 100Г	100Г	2,6	3,7	26,9	150,5	№224,2008г	
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (СМЕСЬ ОВОЩНАЯ)50Г	50Г		1,1		10,0	№156,2018	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200Г			0,1	0,3	№457,2018г	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 60Г	60Г	5,1	2,0	26,8	145,3	109/2013Г	
ФРУКТ СВЕЖИЙ (1 ШТ.)	170Г/1ШТ	0,7	0,7	16,7	75,5	№82, 2018Г	
Итого по подменю:		670,0	22,6	14,2	77,2	525,7	
ОБЕД "ДИЕТА №9"							
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 60Г(7-11)	60Г	0,9	6,5	6,5	88,0	№2,2018Г	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ 200Г.	200Г	1,9	5,9	9,3	98,3	№117,2018г	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ 90/5	90/5Г	10,1	10,5	8,4	168,8	№348, 2018г	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ 150Г	150г	5,7	5,8	28,4	189,2	№202, 2018г	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА Б/С	200Г	0,7	0,3	9,7	43,9	519/2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 80Г	80г	6,8	2,6	35,7	193,7	109/2013Г	
Итого по подменю:		785,0	26,1	31,6	98,0	781,9	
ПОЛДНИК (ОВЗ)							
СОКИ ФРУКТОВЫЕ (200)	200г	0,6	0,4	24,0	102,0	№501,2018Г	
КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ 100Г	100Г	5,1	9,1	50,2	302,6	№547, 2018	
Итого по подменю:		300,0	5,7	9,5	74,2	404,6	
<u>День 9</u>							
ЗАВТРАК							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ 60)	60г	0,4	0,1	1,1	6,8	№148, 2018г	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
ПТИЦА ОТВАРНАЯ (90)	90г	12,7	11,4	0,3	153,9	№366,2018	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150Г	150г	5,7	5,6	36,3	218,2	№256, 2018Г	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200Г	0,1		10,3	41,3	№459,2018г	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 60Г	60г	4,7	0,6	28,6	138,6	108/2013Г	
Итого по подменю:		560,0	23,6	17,7	76,6	558,8	

ОБЕД

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60Г	1,8	6,8	6,2	93,5	№42,2018Г	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ 200Г	200г	2,3	7,4	11,7	122,2	№95, 2018г	
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ (90Г)	90Г	12,7	19,4	9,3	263,1	№168,2003	
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ(150)	150Г	3,7	5,4	38,0	215,2	№386,2018	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,2	14,8	61,7	№487/2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30Г	30Г	2,4	0,3	14,3	69,3	108/2013Г	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30Г	30г	2,4	0,2	13,4	66,4	109/2013Г	
Итого по подменю:		760,0	25,5	39,7	107,7	891,4	

ЗАВТРАК "ДИЕТА №9"

ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ 60)	60г	0,4	0,1	1,1	6,8	№148, 2018г	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ (90)	90г	12,7	11,4	0,3	153,9	№366,2018	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150Г	150г	5,7	5,6	36,3	218,2	№256, 2018Г	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ б/с	200Г	0,1		0,3	1,4	№459,2018г	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 60Г	60Г	5,1	2,0	26,8	145,3	109/2013Г	
Итого по подменю:		560,0	24,0	19,1	64,8	525,6	

ОБЕД "ДИЕТА №9"

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60Г	1,8	6,8	6,2	93,5	№42,2018Г	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ 200Г	200г	2,3	7,4	11,7	122,2	№95, 2018г	
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ (90Г)	90Г	12,7	19,4	9,3	263,1	№168,2003	
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ(150)	150Г	3,7	5,4	38,0	215,2	№386,2018	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ б/с	200г	0,3	0,2	5,3	24,2	№487/2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 80Г	80г	6,8	2,6	35,7	193,7	109/2013Г	
Итого по подменю:		780,0	27,6	41,8	106,2	911,9	

ПОЛДНИК (ОВЗ)

ЧАЙ С МОЛОКОМ	200г	1,5	1,3	12,5	67,3	№460, 2018г	
ПРЯНИКИ	1 ШТ	3,0	2,4	37,5	183,0	№589,2013г	
ФРУКТ СВЕЖИЙ (100 ГР)	1ШТ	0,4	0,4	9,8	44,4	№82, 2018Г	
Итого по подменю:		330,0	4,9	4,1	59,8	294,7	

День 10

ЗАВТРАК

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/30г	27,8	13,9	43,0	386,1	№279, 2018Г	
КАКАО С МОЛОКОМ	200г	3,6	2,9	15,4	101,6	№462, 2018г	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30Г	30Г	2,4	0,3	14,3	69,3	108/2013Г	
ФРУКТ СВЕЖИЙ (100 ГР)	1ШТ	0,6	0,6	14,7	66,6	№82, 2018Г	
Итого по подменю:		510,0	34,4	17,7	87,4	623,6	

ОБЕД

САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	60Г	1,0	6,1	2,0	66,2	№9,2018Г	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАР.ИЗДЕЛИЯМИ 200Г.	200Г	2,3	2,4	16,6	97,0	№116, 2018г	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 240Г	240г	26,1	32,5	23,1	489,5	№328,2018г	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200г	0,4		21,8	89,0	№495/2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30Г	30Г	2,4	0,3	14,3	69,3	108/2013Г	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30Г	30г	2,4	0,2	13,4	66,4	109/2013Г	
Итого по подменю:		760,0	34,6	41,5	91,2	877,4	

ЗАВТРАК "ДИЕТА №9"

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ (ДИЕТА №9)	150/30Г	27,8	13,9	43,1	408,2	№279, 2018Г	
ЧАЙ С МОЛОКОМ Б/С	200Г	1,5	1,3	12,5	67,3	№460, 2018г	
ФРУКТ СВЕЖИЙ (100 ГР)	1ШТ	0,6	0,6	14,7	66,6	№82, 2018Г	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 50Г	50	4,3	1,7	22,3	121,1	109/2013Г	
Итого по подмену:	530,0	34,2	17,5	92,6	663,2		

ОБЕД "ДИЕТА №9"

САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	60Г	1,0	6,1	2,0	66,2	№9,2018Г	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАР.ИЗДЕЛИЯМИ 200Г.	200Г	2,3	2,4	16,6	97,0	№116, 2018г	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 240Г	240г	26,1	32,5	23,1	489,5	№328,2018г	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ Б/С	200	0,7		18,0	74,9	№495/2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 80Г	80г	6,8	2,6	35,7	193,7	109/2013Г	
Итого по подмену:	780,0	36,9	43,6	95,4	921,3		

ПОЛДНИК (ОВЗ)

МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200г	6,0	5,0	9,9	108,4	№469,2018г	
ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ 100Г.	100Г	8,4	8,2	52,2	316,0	№538,2018	
Итого по подмену:	300,0	14,4	13,2	62,1	424,4		

День 11

ЗАВТРАК

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННО 5Г	5Г	0,1	3,6	0,1	33,1	№79,2018г	
КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ 150Г	150Г	5,0	6,1	19,6	153,4	№232,2018	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200г	3,1	2,5	16,8	102,2	№465,2018г	
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60г	5,6	4,8	34,6	203,8	№541, 2018г	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 50Г	50Г	4,0	0,5	23,8	115,5	108/2013Г	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ 100)	100г	4,0	1,5	14,3	86,7	№470,2018	
Итого по подмену:	565,0	21,8	19,0	109,2	694,7		

ОБЕД

ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ 60Г)	60Г	0,7	0,1	2,3	12,8	148/2018	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ 200Г.	200Г	6,0	7,1	9,8	126,6	№117,2018г	
БИТОЧЕК ПРИПУЩЕННЫЙ 90Г.(КОТЛЕТЫ,БИТОЧКИ)	90Г	16,5	7,8	9,4	174,2	№372,2018	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ 150Г	150г	5,7	5,8	28,4	189,2	№202, 2018г	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30Г	30Г	2,4	0,3	14,3	69,3	108/2013Г	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30Г	30г	2,4	0,2	13,4	66,4	109/2013Г	
НАПИТОК "ВИТОШКА" ДЛЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО	200Г			19,0	76,0	№507/2018	
Итого по подмену:	760,0	33,7	21,3	96,6	714,5		

ЗАВТРАК "ДИЕТА №9"

САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ(60Г)	60Г	0,7	3,7	3,5	50,4	№10,2018Г	
ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ (120Г)	120Г	17,6	12,2	5,1	200,2	№367, 2018Г	
КАША ПЕРЛОВАЯ 150Г	150г	3,3	5,8	23,5	159,9	207,2018г	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200Г			0,1	0,3	№457,2018г	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 60Г	60Г	5,1	2,0	26,8	145,3	109/2013Г	
Итого по подмену:	590,0	26,7	23,7	59,0	556,1		

ОБЕД "ДИЕТА №9"

ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ 60Г)	60Г	0,7	0,1	2,3	12,8	148/2018	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ 200Г.	200Г	6,0	7,1	9,8	126,6	№117,2018г	
БИТОЧЕК ПРИПУЩЕННЫЙ 90Г.(КОТЛЕТЫ,БИТОЧКИ)	90Г	16,5	7,8	9,4	174,2	№372,2018	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ 150Г	150г	5,7	5,8	28,4	189,2	№202, 2018г	
СОКИ Б/С (200)	200Г	0,2		1,4	7,0	№501,2018Г	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 80Г	80г	6,8	2,6	35,7	193,7	109/2013Г	
Итого по подмену:	780,0	35,9	23,4	87,0	703,5		

ПОЛДНИК (ОВЗ)

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200г	3,1	2,5	17,0	103,0	№465,2018г	
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ 100/30Г	100/30Г	16,2	8,9	35,4	286,1	№285,2018г	
Итого по подменю:		330,0	19,3	11,4	52,4	389,1	

День 12

ЗАВТРАК

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 60Г	60Г	0,4	3,7	1,1	38,9	№ 14,2018	
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 100г	100г	18,4	24,5	4,9	313,3	№327,2018Г	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 150Г(7-11)	150г	4,9	7,2	29,4	202,1	№154, 2018г	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200Г	0,1		10,3	41,3	№459,2018г	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 60Г	60г	4,7	0,6	28,6	138,6	108/2013Г	
Итого по подменю:		570,0	28,5	36,0	74,3	734,2	

ОБЕД

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 60Г	60Г	0,7	6,1	3,9	73,0	№21,2018Г	
ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ (С КРУПОЙ)200ГР	200/5Г	1,8	4,1	7,2	72,8	№108,2018	
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ 90Г	90Г	12,7	3,2	1,2	84,5	№163,2008Г	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (1-Й ВАРИАНТ)150ГР	150г	5,2	22,5	21,3	308,7	№176/2018	
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШ.(КУРАГИ)	200г	1,0	0,1	20,2	85,4	№494, 2018г	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30Г	30Г	2,4	0,3	14,3	69,3	108/2013Г	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30Г	30г	2,4	0,2	13,4	66,4	109/2013Г	
Итого по подменю:		760,0	26,2	36,5	81,5	760,1	

ЗАВТРАК "ДИЕТА №9"

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 60Г	60Г	0,4	3,7	1,1	38,9	№ 14,2018	
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 100г	100г	18,4	24,5	4,9	313,3	№327,2018Г	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 150Г(7-11)	150г	4,9	7,2	29,4	202,1	№154, 2018г	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ б/с	200Г	0,1		0,3	1,4	№459,2018г	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 60Г	60Г	5,1	2,0	26,8	145,3	109/2013Г	
Итого по подменю:		570,0	28,9	37,4	62,5	701,0	

ОБЕД "ДИЕТА №9"

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ Б/С 60Г	60Г	0,7	6,1	3,9	73,7	№21,2018Г	
ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ (С КРУПОЙ)200ГР	200/5Г	1,8	4,1	7,2	72,8	№108,2018	
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ 90Г	90Г	12,7	3,2	1,2	84,5	№163,2008Г	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (1-Й ВАРИАНТ)150ГР	150г	5,2	22,5	21,3	308,7	№176/2018	
КОМПОТ ИЗ ЯГОД(КУРАГИ)Б/С	200Г	1,9	0,1	18,9	84,2	№494, 2018г	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 80Г	80г	6,8	2,6	35,7	193,7	109/2013Г	
Итого по подменю:		780,0	29,1	38,6	88,2	817,6	

ПОЛДНИК (ОВЗ)

БУТЕРБРОД С СЫРОМ (1 вариант)	20/20/5г	7,2	9,9	9,8	157,1	№63,2018г	
СОКИ ФРУКТОВЫЕ (200)	200г	0,6	0,4	24,0	102,0	№501,2018Г	
ФРУКТ СВЕЖИЙ (100 ГР)	1ШТ	0,4	0,4	9,8	44,4	№82, 2018Г	
Итого по подменю:		345,0	8,2	10,7	43,6	303,5	

Средние значения за период

Наименование приема пищи / Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	Сумма объема блюд за один прием пищи, г
ЗАВТРАК					
Норма: 20-25 %	15,4 - 19,3	15,8 - 19,8	67,0 - 83,8	470,0 - 587,5	500,0
Факт: 25,8 %	24,1	20,6	81,7	605,2	557,3
<u>Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,4</u>					
ОБЕД					
Норма: 30-35 %	23,1 - 27,0	23,7 - 27,7	100,5 - 117,3	705,0 - 822,5	700,0
Факт: 34,9 %	29,9	33,0	100,4	819,5	767,1
<u>Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 3,4</u>					
ЗАВТРАК "ДИЕТА №9"					
Норма: 20-25 %	15,4 - 19,3	15,8 - 19,8	67,0 - 83,8	470,0 - 587,5	500,0
Факт: 24,5 %	26,5	22,8	66,2	575,9	569,2
<u>Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 2,5</u>					
ОБЕД "ДИЕТА №9"					
Норма: 30-35 %	23,1 - 27,0	23,7 - 27,7	100,5 - 117,3	705,0 - 822,5	700,0
Факт: 34,4 %	30,9	33,4	96,0	808,3	785,4
<u>Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 3,1</u>					
ПОЛДНИК (ОВЗ)					
Норма: 10 %	7,7	7,9	33,5	235,0	300,0
Факт: 15,4 %	11,1	9,7	57,5	361,8	321,7
<u>Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 5,2</u>					