

"Утверждаю"

ИП ГУСЕВА А.В.

"Согласовано"

МАОУ "СОШ № 22"

ГУСЕВА А.В.

ДИРЕКТОР

ЧЕРВОННЫХ А.В./

Примерное меню (Сезон: Весенне - Летний)

МЕНЮ ВЕСНА-ЛЕТО 12-18 ЛЕТ С 01.03.2024

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

День 1

ЗАВТРАК

СЫР (ПОРЦИЯМИ)25Г	25Г	6,6	6,8		87,6	№75,2018г.	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННО 5Г	5Г	0,1	3,6	0,1	33,1	№79,2018г	
КАША РИСОВАЯ 250Г МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250/10Г	6,0	10,2	42,5	285,5	№236, 2018Г.	
ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ	200Г			19,0	76,0	№507/2018	
ФРУКТ СВЕЖИЙ (1 ШТ.)	1ШТ	0,7	0,7	16,7	75,5	№82, 2018Г	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 60Г	60г	5,3	2,0	28,6	153,5	108/2013Г	

Итого по подменю: 720,0 18,7 23,3 106,9 711,2

ОБЕД

ИКРА КАБАЧКОВАЯ ПРОМЫШЛ.ПРОИЗВОДСТВА 100Г	100Г	0,9	3,6	8,1	69,0	№150,2018	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ(СО СМЕТАНОЙ)	250/10г	2,5	7,0	14,1	129,3	№95/2018г	
КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ 100Г	100Г	16,6	16,6	5,7	238,6	№335,2018	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180Г	180Г	6,8	6,7	43,6	261,9	№256, 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: 900,0 31,6 34,4 123,2 930,5

ЗАВТРАК "ДИЕТА №9"

СЫР (ПОРЦИЯМИ)25Г	25Г	6,6	6,8		87,6	№75,2018г.	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННО 5Г	5Г	0,1	3,6	0,1	33,1	№79,2018г	
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 200ГР	200Г	4,8	9,7	33,8	241,6	№236, 2018Г.	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200Г			0,1	0,3	№457,2018г	
ФРУКТ СВЕЖИЙ (100 ГР)	1ШТ	0,6	0,6	14,7	66,6	№82, 2018Г	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 60Г	60Г	5,1	2,0	26,8	145,3	109/2013Г	

Итого по подменю: 590,0 17,2 22,7 75,5 574,5

ОБЕД "ДИЕТА №9"

ИКРА КАБАЧКОВАЯ ПРОМЫШЛ.ПРОИЗВОДСТВА 100Г	100Г	0,9	3,6	8,1	69,0	№150,2018	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ(СО СМЕТАНОЙ)	250/10г	2,5	7,0	14,1	129,3	№95/2018г	
КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ 100Г	100Г	16,6	16,6	5,7	238,6	№335,2018	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180Г	180Г	6,8	6,7	43,6	261,9	№256, 2018Г	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (Б/С)	200	1,0	0,1	10,2	45,5	№494, 2018г	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 60Г	60Г	5,1	2,0	26,8	145,3	109/2013Г	

Итого по подменю: 900,0 32,9 36,0 108,5 889,6

День 2

ЗАВТРАК

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ 100)	100г	4,0	1,5	14,3	86,7	№470,2018	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 200Г	200Г	18,0	23,7	4,7	304,1	№268, 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	
ПРЯНИКИ	1 ШТ	3,0	2,4	37,5	183,0	№589,2013г	

Итого по подменю: 580,0 29,0 28,1 90,4 729,5

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
ОБЕД							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ 100Г	100Г	1,4	6,1	8,5	94,5	№26,2018Г	
СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ (250)	250Г	7,8	6,3	27,1	196,1	№111,2018	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ 100ГР	100ГР	13,3	4,3	6,6	118,6	№308,2018	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ (180Г)	180Г	3,9	7,2	26,5	186,3	377,2018г	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200г	0,7	0,3	19,6	83,8	№496,2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 50Г	50Г	4,4	1,7	23,8	127,9	108/2013Г	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30Г	30г	2,4	0,2	13,4	66,4	109/2013Г	

Итого по подменю: 910,0 33,9 26,1 125,5 873,6

ЗАВТРАК "ДИЕТА №9"

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ 100)	100г	4,0	1,5	14,3	86,7	№470,2018	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 200Г	200Г	18,0	23,7	4,7	304,1	№268, 2018г	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200Г			0,1	0,3	№457,2018г	
ПРЯНИКИ	1 ШТ	3,0	2,4	37,5	183,0	№589,2013г	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 50Г	50г	4,3	1,7	22,3	121,1	108/2013Г	

Итого по подменю: 580,0 29,3 29,3 78,9 695,2

ОБЕД "ДИЕТА №9"

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ 100Г	100Г	1,4	6,1	8,5	94,5	№26,2018Г	
СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ (250)	250Г	7,8	6,3	27,1	196,1	№111,2018	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ 100ГР	100ГР	13,3	4,3	6,6	118,6	№308,2018	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ (180Г)	180Г	3,9	7,2	26,5	186,3	377,2018г	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА Б/С	200Г	0,7	0,3	9,7	43,9	519/2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 60Г	60Г	5,1	2,0	26,8	145,3	109/2013Г	

Итого по подменю: 890,0 32,2 26,2 105,2 784,7

День 3

ЗАВТРАК

САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ(100Г)	100Г	1,6	10,1	3,3	110,3	№9,2018Г	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 280Г	280Г	23,1	30,4	58,4	599,4	№ 330, 2018	
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: 640,0 29,5 41,1 100,6 889,6

ОБЕД

ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ 100Г)	100Г	1,1	0,2	3,8	21,4	№148/2018Г	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАР.ИЗДЕЛИЯМИ 250Г.	250г	2,9	3,0	20,8	121,3	№116, 2018г	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ (100ГР)	100Г	14,1	12,6	0,3	170,9	№439,2013(ДИЕТ.	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ 180Г	180Г	6,9	7,0	34,1	227,0	№202, 2018г	
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШ.(КУРАГИ)	200г	1,0	0,1	20,2	85,4	№494, 2018г	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 60Г	60г	5,3	2,0	28,6	153,5	108/2013Г	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30Г	30г	2,4	0,2	13,4	66,4	109/2013Г	

Итого по подменю: 920,0 33,7 25,1 121,2 845,9

ЗАВТРАК "ДИЕТА №9"

САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ(100Г)	100Г	1,6	10,1	3,3	110,3	№9,2018Г	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 280Г	280Г	23,1	30,4	58,4	599,4	№ 330, 2018	
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: 640,0 29,5 41,1 100,6 889,6

ОБЕД "ДИЕТА №9"

ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ 100Г)	100Г	1,1	0,2	3,8	21,4	№148/2018Г	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАР.ИЗДЕЛИЯМИ 250Г.	250г	2,9	3,0	20,8	121,3	№116, 2018г	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ (100ГР)	100Г	14,1	12,6	0,3	170,9	№439,2013(ДИЕТ.	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ 180Г	180Г	6,9	7,0	34,1	227,0	№202, 2018г	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (Б/С)	200	1,0	0,1	10,2	45,5	№494, 2018г	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 60Г	60Г	5,1	2,0	26,8	145,3	109/2013Г	
Итого по подменю:	890,0	31,1	24,9	96,0	731,4		

День 4

ЗАВТРАК

БУТЕРБРОД С СЫРОМ (1 вариант)	20/20/5г	7,2	9,9	9,8	157,1	№63,2018г	
КАША ОВСЯНАЯ ИЗ "ГЕРКУЛЕСА" ЖИДКАЯ 255г	255г	8,5	10,4	33,7	262,4	232, 2018	
ФРУКТ СВЕЖИЙ (1 ШТ.)	1ШТ	0,7	0,7	16,7	75,5	№82, 2018Г	
ЧАЙ С ДЖЕМОМ	220Г	0,1		8,1	32,7	№458,2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 60Г	60г	5,3	2,0	28,6	153,5	108/2013Г	
Итого по подменю:	750,0	21,8	23,0	96,9	681,2		

ОБЕД

ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100Г	1,2	6,2	8,9	96,1	№47,2018Г	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФ.(НА ВОДЕ)250	250/10г	2,3	7,3	9,2	111,7	№104/2018	
КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ" 100Г	100Г	14,9	16,2	10,5	247,5	№341,2018	
РИС ОТВАРНОЙ (180Г)	180Г	4,6	6,5	47,6	267,2	№385,2018г	
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:	900,0	28,2	36,7	125,7	947,2		

ЗАВТРАК "ДИЕТА №9"

БУТЕРБРОД С СЫРОМ (1 вариант)	20/20/5г	6,8	9,2	9,6	148,7	№63,2018г	
КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200г	6,7	8,1	26,2	204,5	№232,2018	
ФРУКТ СВЕЖИЙ (100 ГР)	1ШТ	0,6	0,6	14,7	66,6	№82, 2018Г	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200Г			0,1	0,3	№457,2018г	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 50Г	50г	4,3	1,7	22,3	121,1	108/2013Г	
Итого по подменю:	595,0	18,4	19,6	72,9	541,2		

ОБЕД "ДИЕТА №9"

ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100Г	1,2	6,2	8,9	96,1	№47,2018Г	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФ.(НА ВОДЕ)250	250/10г	2,3	7,3	9,2	111,7	№104/2018	
КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ" 100Г	100Г	14,9	16,2	10,5	247,5	№341,2018	
РИС ОТВАРНОЙ (180Г)	180Г	4,6	6,5	47,6	267,2	№385,2018г	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ Б/С	200	0,7		18,0	74,9	№495/2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 60Г	60Г	5,1	2,0	26,8	145,3	109/2013Г	
Итого по подменю:	900,0	28,8	38,2	121,0	942,7		

День 5

ЗАВТРАК

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ 100Г	100Г	1,1	6,2	3,7	74,8	№ 17,2018	
БИТОЧЕК ПРИПУЩЕННЫЙ 100Г(КОТЛЕТЫ,БИТОЧКИ)	100Г	18,4	8,6	10,7	193,7	№372,2018	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 200Г	200Г	4,4	8,0	29,6	207,3	№377,2018г	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 60Г	60г	5,3	2,0	28,6	153,5	108/2013Г	
ЧАЙ С САХАРОМ.	200г			15,0	60,1	№457,2018г	
Итого по подменю:	660,0	29,2	24,8	87,6	689,4		

ОБЕД

ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ 100)	100Г	0,7	0,1	1,9	11,3	№148, 2018г	
"РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО СМЕТАНОЙ 250г	250/10Г	2,6	7,6	18,5	152,6	№100/2018	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 280Г	280Г	19,8	23,7	24,0	388,9	№176/2018	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200г	0,3	0,2	15,2	64,1	№487/2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 60Г	60г	5,3	2,0	28,6	153,5	108/2013Г	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30Г	30г	2,4	0,2	13,4	66,4	109/2013Г	

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

Итого по подменю: 930,0 31,1 33,8 101,6 836,8

ЗАВТРАК "ДИЕТА №9"

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ 100Г	100Г	1,2	6,2	4,6	79,2	№ 17,2018	
БИТОЧЕК ПРИПУЩЕННЫЙ 100Г(КОТЛЕТЫ,БИТОЧКИ)	100Г	12,9	13,2	10,1	210,5	№372,2018	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ (180Г)	180Г	3,9	7,2	26,5	186,3	377,2018г	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200Г			0,1	0,3	№457,2018г	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 50Г	50г	4,3	1,7	22,3	121,1	108/2013Г	

Итого по подменю: 630,0 22,3 28,3 63,6 597,4

ОБЕД "ДИЕТА №9"

ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ 100)	100Г	0,7	0,1	1,9	11,3	№148, 2018г	
"РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО СМЕТАНОЙ 250г	250/10Г	2,6	7,6	18,5	152,6	№100/2018	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 280Г	280Г	19,8	23,7	24,0	388,9	№176/2018	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ б/с	200г	0,3	0,2	5,3	24,2	№487/2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 60Г	60Г	5,1	2,0	26,8	145,3	109/2013Г	

Итого по подменю: 900,0 28,5 33,6 76,5 722,3

День 6

ЗАВТРАК

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩ.МОЛОКОМ 200/40Г	200/40г	36,7	23,3	56,9	555,2	№279, 2018г.	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ .	200/7Г	0,1		10,6	42,8	№459,2018г	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30Г	30Г	2,4	0,3	14,3	69,3	108/2013Г	
ФРУКТ СВЕЖИЙ (100 ГР)	1ШТ	0,4	0,4	9,8	44,4	№82, 2018Г	

Итого по подменю: 577,0 39,6 24,0 91,6 711,7

ОБЕД

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 100Г	100Г	0,9	5,2	3,5	64,0	№ 18,2018	
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (250Г)	250Г	10,1	9,5	17,2	195,2	№123,2018	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ (100/5)	100/5Г	14,8	14,2	9,9	226,0	№348, 2018г	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 180Г(12-18)	180Г	5,6	8,2	33,6	230,7	№154, 2018г	
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ	200Г	1,0	0,1	20,2	85,4	№494,2018	
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: 895,0 37,2 37,7 112,1 937,0

ЗАВТРАК "ДИЕТА №9"

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩ.МОЛОКОМ 200/40Г	200/40г	36,7	23,3	56,9	555,2	№279, 2018г.	
ФРУКТ СВЕЖИЙ (100 ГР)	1ШТ	0,4	0,4	9,8	44,4	№82, 2018Г	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ б/с	200Г	0,1		0,3	1,4	№459,2018г	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 50Г	50г	4,3	1,7	22,3	121,1	108/2013Г	

Итого по подменю: 590,0 41,5 25,4 89,3 722,1

ОБЕД "ДИЕТА №9"

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 100Г	100Г	0,9	5,2	3,5	64,0	№ 18,2018	
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (250Г)	250Г	10,1	9,5	17,2	195,2	№123,2018	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ (100/5)	100/5Г	14,8	14,2	9,9	226,0	№348, 2018г	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 180Г(12-18)	180Г	5,6	8,2	33,6	230,7	№154, 2018г	
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ(б/с)	200	1,0	0,1	20,2	85,4	№494,2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 60Г	60Г	5,1	2,0	26,8	145,3	109/2013Г	

Итого по подменю: 895,0 37,5 39,2 111,2 946,6

День 7

ЗАВТРАК

ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ 100Г)	100Г	1,1	0,2	3,8	21,4	№148/2018Г	
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ (100Г)	100Г	14,1	21,6	10,4	292,3	№168,2003	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	N блюда по сборн.	Сумма, руб
КАША ГРЕЧНЕВАЯ 180Г	180Г	6,9	7,0	34,1	227,0	№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:	640,0	26,8	29,4	91,9	739,4		
ОБЕД							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ 100Г)	100Г	1,1	0,2	3,8	21,4	№148/2018Г	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ (НА ВОДЕ) 250Г	250/10г	2,3	7,1	11,6	118,9	№117,2018г	
ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ (120Г)	120Г	10,9	16,2	4,8	208,9	№367, 2018Г	
РИС ОТВАРНОЙ (180Г)	180Г	4,6	6,5	47,6	267,2	№385,2018г	
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:	920,0	23,7	30,5	119,5	848,1		
ЗАВТРАК "ДИЕТА №9"							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ 100Г)	100Г	1,1	0,2	3,8	21,4	№148/2018Г	
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ (100Г)	100Г	14,1	21,6	10,4	292,3	№168,2003	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ 180Г	180Г	6,9	7,0	34,1	227,0	№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:	640,0	27,2	30,8	75,2	686,3		
ОБЕД "ДИЕТА №9"							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ 100Г)	100Г	1,1	0,2	3,8	21,4	№148/2018Г	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ (НА ВОДЕ) 250Г	250/10г	2,3	7,1	11,6	118,9	№117,2018г	
ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ (120Г)	120Г	10,9	16,2	4,8	208,9	№367, 2018Г	
РИС ОТВАРНОЙ (180Г)	180Г	4,6	6,5	47,6	267,2	№385,2018г	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (Б/С)	200	1,0	0,1	10,2	45,5	№494, 2018г	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 60Г	60Г	5,1	2,0	26,8	145,3	109/2013Г	
Итого по подменю:	920,0	25,0	32,1	104,8	807,2		
День 8							
ЗАВТРАК							
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННО 10Г	10г	0,1	7,3	0,1	66,2	№79,2018г	
КАША "ДРУЖБА"(250)	250Г	6,8	8,4	35,6	244,7	№226/2018	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ 100)	100г	4,0	1,5	14,3	86,7	№470,2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 60Г	60г	5,3	2,0	28,6	153,5	108/2013Г	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ.	200г	3,1	2,5	26,9	142,9	№465,2018г	
Итого по подменю:	620,0	19,3	21,7	105,5	694,0		
ОБЕД							
ОВОЩИ КОНС.ПОРЦИЯМИ (ОГУРЕЦ)(100)	100г	1,1	0,1	7,0	33,3	№149,2018Г	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 250Г.	250	1,5	3,9	10,2	82,1	№114,2018г	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ (100)	100г	23,6	10,4	0,8	191,0	№366,2018	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 180Г	180г	3,9	7,2	26,2	185,0	377,2018г	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200г	0,7	0,3	19,6	83,8	№496,2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 60Г	60г	5,3	2,0	28,6	153,5	108/2013Г	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 60Г	60Г	5,1	2,0	26,8	145,3	109/2013Г	
Итого по подменю:	950,0	41,2	25,9	119,2	874,0		
ЗАВТРАК "ДИЕТА №9"							
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННО 5Г	5Г	0,1	3,6	0,1	33,1	№79,2018г	
КАША "ДРУЖБА"(200)	200Г	5,4	6,7	28,0	193,9	№226/2018	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ 100)	100г	4,0	1,5	14,3	86,7	№470,2018	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ Б/С	200Г	3,1	2,5	7,0	63,1	№465,2018г	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 50Г	50г	4,3	1,7	22,3	121,1	108/2013Г	

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

Итого по подменю: 555,0 16,9 16,0 71,7 497,9

ОБЕД "ДИЕТА №9"

ОВОЩИ КОНС.ПОРЦИЯМИ (ОГУРЕЦ)(100)	100г	1,1	0,1	7,0	33,3	№149,2018Г	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 250Г.	250	1,5	3,9	10,2	82,1	№114,2018г	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ (100)	100г	23,6	10,4	0,8	191,0	№366,2018	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 180Г	180г	3,9	7,2	26,2	185,0	377,2018г	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА Б/С	200Г	0,7	0,3	9,7	43,9	519/2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 60Г	60Г	5,1	2,0	26,8	145,3	109/2013Г	

Итого по подменю: 890,0 35,9 23,9 80,7 680,6

День 9

ЗАВТРАК

ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ 100)	100Г	0,7	0,1	1,9	11,3	№148, 2018г	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ (110)	110Г	26,0	11,4	0,9	210,1	№366,2018	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 200Г	200г	7,6	7,4	48,4	290,5	№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: 670,0 39,1 19,5 90,1 691,8

ОБЕД

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ 100Г	100Г	3,1	11,4	10,3	155,8	№42,2018Г	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ(СО СМЕТАНОЙ)	250/10г	2,5	7,0	14,1	129,3	№95/2018г	
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ" 100Г	100Г	14,4	15,5	13,5	251,5	№347,2018	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ 180Г	180Г	6,9	7,0	34,1	227,0	№202, 2018г	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200Г	0,3	0,2	15,2	64,1	№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: 900,0 32,0 41,6 114,9 963,4

ЗАВТРАК "ДИЕТА №9"

ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ 100)	100Г	0,7	0,1	1,9	11,3	№148, 2018г	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ (100ГР)	100Г	14,1	12,6	0,3	170,9	№439,2013(ДИЕТ.	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180Г	180Г	6,8	6,7	43,6	261,9	№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: 640,0 26,8 21,4 72,9 590,8

ОБЕД "ДИЕТА №9"

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ 100Г	100Г	3,1	11,4	10,3	155,8	№42,2018Г	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ(СО СМЕТАНОЙ)	250/10г	2,5	7,0	14,1	129,3	№95/2018г	
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ" 100Г	100Г	14,4	15,5	13,5	251,5	№347,2018	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ 180Г	180Г	6,9	7,0	34,1	227,0	№202, 2018г	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК Б/С	200	0,1	0,1	11,9	48,8	№486/2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 60Г	60Г	5,1	2,0	26,8	145,3	109/2013Г	

Итого по подменю: 900,0 32,1 43,0 110,7 957,7

День 10

ЗАВТРАК

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩ.МОЛОКОМ 200/40Г	200/40г	36,7	23,3	56,9	555,2	№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: 570,0 43,3 27,1 101,3 792,7

ОБЕД

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ(100Г)	100Г	1,6	10,1	3,3	110,3	№9,2018Г	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАР.ИЗДЕЛИЯМИ 250Г.	250г	2,9	3,0	20,8	121,3	№116, 2018г	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ(280)	280Г	19,0	28,5	52,9	543,6	№ 375, 2018	
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: 890,0 28,7 42,1 126,5 999,9

ЗАВТРАК "ДИЕТА №9"

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩ.МОЛОКОМ 200/40Г	200/40г	36,7	23,3	56,9	555,2	№279, 2018г.	
ФРУКТ СВЕЖИЙ (100 ГР)	1ШТ	0,6	0,6	14,7	66,6	№82, 2018Г	
КАКАО С МОЛОКОМ Б/С	200	3,6	2,9	5,6	62,5	№462, 2018г	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 50Г	50г	4,3	1,7	22,3	121,1	108/2013Г	

Итого по подменю: 590,0 45,2 28,5 99,5 805,4

ОБЕД "ДИЕТА №9"

САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ(100Г)	100Г	1,6	10,1	3,3	110,3	№9,2018Г	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАР.ИЗДЕЛИЯМИ 250Г.	250г	2,9	3,0	20,8	121,3	№116, 2018г	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ(280)	280Г	19,0	28,5	52,9	543,6	№ 375, 2018	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ Б/С	200	0,7		18,0	74,9	№495/2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 60Г	60Г	5,1	2,0	26,8	145,3	109/2013Г	

Итого по подменю: 890,0 29,3 43,6 121,8 995,4

День 11

ЗАВТРАК

САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ(100Г)	100Г	1,1	6,2	5,9	84,0	№10,2018Г	
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ 100/50Г	100/50Г	16,4	4,6	11,0	150,6	№347/2013	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ (180Г)	180Г	3,9	7,2	26,5	186,3	377,2018г	
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	
ПЕЧЕНЬЕ	1ШТ	2,1	11,0	20,1	187,7	№590,2013	

Итого по подменю: 710,0 27,5 29,5 97,4 764,3

ОБЕД

ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ 100Г)	100Г	1,1	0,2	3,8	21,4	№148/2018Г	
"РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО СМЕТАНОЙ 250г	250/10Г	2,5	7,5	18,8	152,8	№100/2018	
ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ 100Г	100Г	20,2	9,3	10,5	206,3	№372,2018	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180Г	180Г	6,8	6,7	43,6	262,1	№256, 2018Г	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200г	0,4		21,8	89,0	№495/2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30Г	30Г	2,7	1,0	14,3	76,7	108/2013Г	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30Г	30г	2,6	1,0	13,4	72,6	109/2013Г	

Итого по подменю: 900,0 36,3 25,7 126,2 880,9

ЗАВТРАК "ДИЕТА №9"

САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ(100Г)	100Г	1,1	6,2	5,9	84,0	№10,2018Г	
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ 100/50Г	100/50Г	16,4	4,6	11,0	150,6	№347/2013	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ (180Г)	180Г	3,9	7,2	26,5	186,3	377,2018г	
ПЕЧЕНЬЕ	1ШТ	2,1	11,0	20,1	187,7	№590,2013	
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 подменю: 720,0 28,6 31,0 90,4 754,2

ОБЕД "ДИЕТА №9"

ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ 100Г)	100Г	1,1	0,2	3,8	21,4	№148/2018Г	
"РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО СМЕТАНОЙ 250г	250/10Г	2,5	7,5	18,8	152,8	№100/2018	
ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ 100Г	100Г	20,2	9,3	10,5	206,3	№372,2018	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180Г	180Г	6,8	6,7	43,6	262,1	№256, 2018Г	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ Б/С	200	0,7		18,0	74,9	№495/2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 60Г	60Г	5,1	2,0	26,8	145,3	109/2013Г	
Итого по подменю: 900,0		36,4	25,7	121,5	862,8		

День 12

ЗАВТРАК

ОВОЩИ КОНС.ПОРЦИЯМИ (ОГУРЕЦ)(100)	100г	1,1	0,1	7,0	33,3	№149,2018Г	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ (100/5)	100/5Г	14,8	14,2	9,9	226,0	№348, 2018г	
РИС ОТВАРНОЙ (180Г)	180Г	4,6	6,5	47,6	267,2	№385,2018г	
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: 645,0		25,3	21,4	103,4	706,4		

ОБЕД

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ 100Г	100Г	0,7	6,1	2,0	65,8	№ 15,2018	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ (НА ВОДЕ) 250Г	250/10г	2,3	7,1	11,6	118,9	№117,2018г	
РЫБА,ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 100Г	100Г	9,7	9,8	4,6	145,5	№299, 2018г	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 200Г	200Г	6,2	9,1	37,4	256,4	№154, 2018г	
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШ.(КУРАГИ)	200г	1,0	0,1	20,2	85,4	№494, 2018г	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 50Г	50Г	4,4	1,7	23,8	127,9	108/2013Г	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30Г	30г	2,4	0,2	13,4	66,4	109/2013Г	
Итого по подменю: 940,0		26,7	34,1	113,0	866,3		

ЗАВТРАК "ДИЕТА №9"

ОВОЩИ КОНС.ПОРЦИЯМИ (ОГУРЕЦ)(100)	100г	1,1	0,1	7,0	33,3	№149,2018Г	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ (100/5)	100/5Г	14,8	14,2	9,9	226,0	№348, 2018г	
РИС ОТВАРНОЙ (180Г)	180Г	4,6	6,5	47,6	267,2	№385,2018г	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ б/с	200Г	0,1		0,3	1,4	№459,2018г	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 50Г	50г	4,3	1,7	22,3	121,1	108/2013Г	
Итого по подменю: 635,0		24,9	22,5	87,1	649,0		

ОБЕД "ДИЕТА №9"

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ 100Г	100Г	0,7	6,1	2,0	65,8	№ 15,2018	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ (НА ВОДЕ) 250Г	250/10г	2,3	7,1	11,6	118,9	№117,2018г	
РЫБА,ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 100Г	100Г	9,7	9,8	4,6	145,5	№299, 2018г	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 200Г	200Г	6,2	9,1	37,4	256,4	№154, 2018г	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (Б/С)	200	1,0	0,1	10,2	45,5	№494, 2018г	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 60Г	60Г	5,1	2,0	26,8	145,3	109/2013Г	
Итого по подменю: 920,0		25,0	34,2	92,6	777,4		

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 %	18,0 - 22,5	18,4 - 23,0	76,6 - 95,8	542,6 - 678,3	550,0
Факт: 27,0 %	29,1	26,1	96,9	733,4	648,5
<u>Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,3</u>					
ОБЕД					
Норма: 30-35 %	27,0 - 31,5	27,6 - 32,2	114,9 - 134,1	813,9 - 949,6	800,0
Факт: 33,2 %	32,0	32,8	119,0	900,3	912,9
<u>Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,7</u>					
ЗАВТРАК "ДИЕТА №9"					
Норма: 20-25 %	18,0 - 22,5	18,4 - 23,0	76,6 - 95,8	542,6 - 678,3	550,0
Факт: 24,6 %	27,3	26,3	81,4	666,9	617,1
<u>Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,0</u>					
ОБЕД "ДИЕТА №9"					
Норма: 30-35 %	27,0 - 31,5	27,6 - 32,2	114,9 - 134,1	813,9 - 949,6	800,0
Факт: 31,0 %	31,2	33,3	104,1	841,5	899,6
<u>Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 3,3</u>					

