

	Вторник										
	Завтрак										
117	Омлет	65	5,82	9,02	1,52	110,54	65	5,82	9,02	1,52	110,54
41	Масло сливочное (порция)	10	0,00	8,2	0,10	75,00	10	0,00	8,2	0,10	75,00
42	Сыр (порция)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	10	2,32	2,95	0,00	36,40
8	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,53	64,28	30	1,8	0,6	12,53	64,28
943	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,00	28,00	200	0,2	0,00	14,00	28,00
	Итого:		10,14	20,77	28,15	314,22		10,14	20,77	28,15	314,22
	Обед										
21	Салат из свежих помидоров	60	0,6	6,12	2,08	67,04	60	0,6	6,12	2,08	67,04
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8	250	2,69	2,84	17,14	104,75
694	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,7	200	4,08	6,4	27,26	183,00
244	Рыба припущенная	100	7,65	1,01	3,18	52,5	100	7,65	1,01	3,18	52,5
	Напиток из сока	200	1,44	0,0	27,78	116,89	200	1,44	0,0	27,78	116,89
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	40	2,6	0,48	1,05	72,4
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,53	64,28	30	1,8	0,6	12,53	64,28
	Фрукты	100	0,92	0,3	11,1	52,5	100	0,92	0,3	11,1	52,5
	Итого:		20,83	16,54	95,96	674,11		21,78	17,75	102,12	713,36
	Полдник										
	Кондитерские изделия	50-80									
	Среда										
	Звтрак										
93	Суп молочный с макаронным изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,2	200	5,75	5,21	18,84	145,2
41	Масло сливочное (порция)	10	0,00	8,2	0,10	75,00	10	0,00	8,2	0,10	75,00
42	Сыр (порция)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	10	2,32	2,95	0,00	36,40
8	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,53	64,28	30	1,8	0,6	12,53	64,28
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,4	16,1	99,2	200	3,1	2,4	16,1	99,2
	Итого:		12,97	19,36	47,57	420,08		12,97	19,36	47,57	420,08
	Обед										
45	Винегрет	60	0,82	3,71	5,06	56,88	60	0,82	3,71	5,06	56,88
187	Щи из свежей капусты	200	1,4	3,91	6,79	67,8	250	1,75	4,89	8,49	84,75
608	Котлета мясная с соусом	120	11,16	9,93	13,61	188,21	70/50	11,16	9,93	13,61	188,21
304	Рис отварной	150	8,73	14,61	75	140,76	200	11,64	19,48	100,0	187,68
868	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,2	200	0,04	0,00	24,76	94,2

	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	40	2,6	0,48	1,05	72,4
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,53	64,28	30	1,8	0,6	12,53	64,28
	Фрукты	100	0,92	0,3	11,1	52,5	100	0,92	0,3	11,1	52,5
	Итого:		27,47	33,54	149,9	737,03		30,73	39,39	176,6	800,9
	Полдник										
	Кондитерские изделия	50-80									
	Четверг										
	Завтрак										
14	Каша молочная пшенная	220	2,7	5,41	18,49	66,05	220	2,7	5,41	18,49	66,05
41	Масло сливочное (порция)	10	0,00	8,2	0,10	75,00	10	0,00	8,2	0,10	75,00
42	Сыр (порция)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	10	2,32	2,95	0,00	36,40
8	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,53	64,28	30	1,8	0,6	12,53	64,28
382	Какао с молоком	200	3,9	3,3	15,6	108,9	200	3,9	3,3	15,6	108,9
	Итого:		10,72	20,46	46,72	350,63		10,72	20,46	46,72	350,63
	Обед										
13	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	60	0,46	3,65	1,43	40,38
201	Суп крестьянский	200	4,79	6,03	12,42	118,62	250	5,99	7,54	15,53	148,28
688	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	200	7,36	6,02	35,26	224,6
591	Гуляш из отварной говядины	110	14,79	13,42	3,57	126,15	60/50	14,79	13,42	3,57	14,79
648	Кисель	200	0,00	0,00	15,3	49,6	200	0,00	0,00	15,3	49,6
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	40	2,6	0,48	1,05	72,4
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,53	64,28	30	1,8	0,6	12,53	64,28
	Фрукты	100	0,92	0,3	11,1	52,5	100	0,92	0,3	11,1	52,5
	Итого:		25,83	31,82	95,71	744,05		28,87	34,83	107,63	829,86
	Полдник										
	Кондитерские изделия	50-80									
	Пятница										
	Завтрак										
117	Омлет	65	5,82	9,02	1,52	110,54	65	5,82	9,02	1,52	110,54
41	Масло сливочное (порция)	10	0,00	8,2	0,10	75,00	10	0,00	8,2	0,10	75,00
42	Сыр (порция)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	10	2,32	2,95	0,00	36,40
8	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,53	64,28	30	1,8	0,6	12,53	64,28
943	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,00	28,00	200	0,2	0,00	14,00	28,00
	Итого:		10,14	20,77	28,15	314,22		10,14	20,77	28,15	314,22
	Обед										
33	Салат из отварной свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	60	0,86	3,65	5,02	56,34

170	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	100,2	82,00	250	1,81	4,91	125,25	102,5
601	Плов	200	15,3	14,7	38,6	348,3	250	19,3	18,38	48,25	435,38
	Напиток из сока	200	1,44	0,0	27,78	116,89	200	1,44	0,0	27,78	116,89
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	40	2,6	0,48	1,05	72,4
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,53	64,28	30	1,8	0,6	12,53	64,28
	Фрукты	100	0,92	0,3	11,1	52,5	100	0,92	0,3	11,1	52,5
	Итого:		24,37	23,66	196,28	792,71		28,73	28,32	230,98	900,29
	Полдник										
	Кондитерские изделия	50-80									

Неделя: Вторая

Сезон: весенний

№ рец	Наименование блюда	Масса порции (г.)	С 7 до 11 лет				Масса порции (г.)	С 11 лет и старше			
			Б	Ж	У	ккал		Б	Ж	У	ккал
	Понедельник										
	Завтрак										
93	Суп молочный с макаронным изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,2	200	5,75	5,21	18,84	145,2
41	Масло сливочное (порция)	10	0,00	8,2	0,10	75,00	10	0,00	8,2	0,10	75,00
42	Сыр (порция)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	10	2,32	2,95	0,00	36,40
8	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,53	64,28	30	1,8	0,6	12,53	64,28
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,4	16,1	99,2	200	3,1	2,4	16,1	99,2
	Итого:		12,97	19,36	47,57	420,08		12,97	19,36	47,57	420,08
	Обед										
34	Салат из отвар.свеклы с зел. горош	60	1,0	2,51	4,91	46,26	60	1,0	2,51	4,91	46,26
206	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,8	250	5,49	5,28	16,33	134,75
679	Гречка рассыпчатая отварная	150	7,46	5,61	35,84	230,45	200	9,94	7,48	47,78	307,26
664	Бефстроганов из отварной говядины	110	20,04	13,56	7,08	231,6	60/50	20,04	13,56	7,08	231,6
859	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,2	22,3	110,00	200	0,2	0,2	22,3	110,00
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	40	2,6	0,48	1,05	72,4
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,53	64,28	30	1,8	0,6	12,53	64,28

	Фрукты	100	0,92	0,3	11,1	52,5	100	0,92	0,3	11,1	52,5
	Итого:		38,41	27,48	107,87	915,29		41,99	30,41	123,08	1019,05
	Полдник										
	Кондитерские изделия	50-80									
	Вторник										
	Завтрак										
117	Омлет	65	5,82	9,02	1,52	110,54	65	5,82	9,02	1,52	110,54
41	Масло сливочное (порция)	10	0,00	8,2	0,10	75,00	10	0,00	8,2	0,10	75,00
42	Сыр (порция)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	10	2,32	2,95	0,00	36,40
8	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,53	64,28	30	1,8	0,6	12,53	64,28
943	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,00	28,00	200	0,2	0,00	14,00	28,00
	Итого:		10,14	20,77	28,15	314,22		10,14	20,77	28,15	314,22
	Обед										
13	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	60	0,46	3,65	1,43	40,38
35	Свекольник	200	1,54	5,07	8,04	83,33	250	1,93	6,34	10,05	104,16
694	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,7	200	4,08	6,4	27,26	183,00
486	Рыба, тушеная с овощами	100	19,42	10,99	9,14	210,00	70/50	19,42	10,99	9,14	210,00
868	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,2	200	0,04	0,00	24,76	94,2
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	40	2,6	0,48	1,05	72,4
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,53	64,28	30	1,8	0,6	12,53	64,28
	Фрукты	100	0,92	0,3	11,1	52,5	100	0,92	0,3	11,1	52,5
	Итого:		30,45	26,85	92,58	781,79		31,25	28,76	97,32	820,92
	Полдник										
	Кондитерские изделия	50-80									
	Среда										
	Завтрак										
14	Каша молочная пшенная	220	2,7	5,41	18,49	66,05	220	2,7	5,41	18,49	66,05
41	Масло сливочное (порция)	10	0,00	8,2	0,10	75,00	10	0,00	8,2	0,10	75,00
42	Сыр (порция)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	10	2,32	2,95	0,00	36,40
8	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,53	64,28	30	1,8	0,6	12,53	64,28
382	Какао с молоком	200	3,9	3,3	15,6	108,9	200	3,9	3,3	15,6	108,9
	Итого:		10,72	20,46	46,72	350,63		10,72	20,46	46,72	350,63
	Обед										
21	Салат из свежих помидоров	60	0,6	6,12	2,08	67,04	60	0,6	6,12	2,08	67,04
187	Щи из свежей капусты	200	1,4	3,91	6,79	67,8	250	1,75	4,89	8,49	84,75
304	Рис отварной	150	8,73	14,61	75	140,76	200	11,64	19,48	100,0	187,68

608	Биточки с соусом	120	11,16	9,93	13,61	188,21	70/50	11,16	9,93	13,61	188,21
648	Кисель	200	0,00	0,00	15,3	49,6	200	0,00	0,00	15,3	49,6
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	40	2,6	0,48	1,05	72,4
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,53	64,28	30	1,8	0,6	12,53	64,28
	Фрукты	100	0,92	0,3	11,1	52,5	100	0,92	0,3	11,1	52,5
	Итого:		27,21	35,95	137,46	702,59		30,47	41,8	164,16	766,46
	Полдник										
	Кондитерские изделия	50-80									
	Четверг										
	Завтрак										
390	Каша манная молочная	200	6,24	6,1	19,7	158,64	200	6,24	6,1	19,7	158,64
41	Масло сливочное (порция)	10	0,00	8,2	0,10	75,00	10	0,00	8,2	0,10	75,00
42	Сыр (порция)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	10	2,32	2,95	0,00	36,40
8	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,53	64,28	30	1,8	0,6	12,53	64,28
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,4	16,1	99,2	200	3,1	2,4	16,1	99,2
	Итого:		13,46	20,25	48,43	433,52		13,46	20,25	48,43	433,52
	Обед										
13	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	60	0,46	3,65	1,43	40,38
42	Суп картофельный с рыбой	200	11,33	9,73	5,33	154,2	250	14,16	12,16	6,66	192,75
688	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	200	7,36	6,02	35,26	224,6
591	Гуляш из отварной говядины	110	14,79	13,42	3,57	126,15	60/50	14,79	13,42	3,57	14,79
859	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,2	22,3	110,00	200	0,2	0,2	22,3	110,00
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	40	2,6	0,48	1,05	72,4
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,53	64,28	30	1,8	0,6	12,53	64,28
	Фрукты	100	0,92	0,3	11,1	52,5	100	0,92	0,3	11,1	52,5
	Итого:		32,57	35,72	95,62	840,03		37,24	39,65	105,76	934,73
	Полдник										
	Кондитерские изделия	50-80									
	Пятница										
	Завтрак										
117	Омлет	65	5,82	9,02	1,52	110,54	65	5,82	9,02	1,52	110,54
41	Масло сливочное (порция)	10	0,00	8,2	0,10	75,00	10	0,00	8,2	0,10	75,00
42	Сыр (порция)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	10	2,32	2,95	0,00	36,40
8	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,53	64,28	30	1,8	0,6	12,53	64,28
943	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,00	28,00	200	0,2	0,00	14,00	28,00
	Итого:		10,14	20,77	28,15	314,22		10,14	20,77	28,15	314,22

Приложение 1

**Замена салатов основного меню при приготовлении обедов в весенний период
(март, апрель, май)**

День недели	Наименование блюда	Масса порции (г.)	С 7 до 11 лет				Масса порции (г.)	С 11 лет и старше			
			Б	Ж	У	ккал		Б	Ж	У	ккал
	I неделя										
Понедельник	Картофельный с зеленым горошком	60	0,6	3,5	4,82	51,8	60	0,6	3,5	4,82	51,8
Вторник	Салат из отварной свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	60	0,86	3,65	5,02	56,34
Среда	Винегрет овощной	60	0,82	3,71	5,06	56,88	60	0,82	3,71	5,06	56,88
Четверг	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	60	0,46	3,65	1,43	40,38
Пятница	Салат из свежих помидоров	60	0,6	6,12	2,08	67,04	60	0,6	6,12	2,08	67,04
	II неделя										
Понедельник	Салат из отварной свеклы с зел. горошком	60	1,0	2,51	4,91	46,26	60	1,0	2,51	4,91	46,26
Вторник	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	60	0,46	3,65	1,43	40,38
Среда	Салат из свежих помидоров	60	0,6	6,12	2,08	67,04	60	0,6	6,12	2,08	67,04
Четверг	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	60	0,46	3,65	1,43	40,38
Пятница	Винегрет овощной	60	0,82	3,71	5,06	56,88	60	0,82	3,71	5,06	56,88