

"Утверждаю"

ИП Гусева А.В.



/Гусева А.В./

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 77



Директор /Иконникова Е.Е./

Примерное меню (Сезон: Весенне - Летний)

МЕНЮ ВЕСНА-ЛЕТО 7-11 ЛЕТ С 01.03.2023

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 МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 150гр	150гр	4,3	5,2	24,9	163,4	№236, 2018Г.	
ЧАЙ С ВИТАМИНАМИ "ВАЛЕТЕК КЛАССНЫЕ	200Г			9,9	39,7	№507/2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 50Г	50Г	4,0	0,5	23,8	115,5	108/2013Г	
ФРУКТ СВЕЖИЙ (1 ШТ)	1ШТ	0,4	0,4	9,8	44,4	№82, 2018Г	

Итого по подменю: 530,0 15,4 16,5 68,5 483,7

ОБЕД

ИКРА КАБАЧКОВАЯ ПРОМЫШЛ.ПРОИЗВОДСТВА 60ГР	60Г	0,6	2,2	4,9	41,4	№150,2018	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ 200Г	200г	2,0	5,9	11,3	106,2	№95, 2018г	
КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ 90Г	90Г	16,6	17,4	5,7	245,7	№337,2018	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150г	5,7	5,5	36,3	217,6	№227, 2008Г	
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 29,7 31,5 109,9 842,6

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 150гр	150гр	4,3	5,2	24,9	163,4	№236, 2018Г.	
ФРУКТ СВЕЖИЙ (1 ШТ)	1ШТ	0,4	0,4	9,8	44,4	№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: 530,0 15,7 17,7 57,2 449,9

ОБЕД "ДИЕТА №9"

ИКРА КАБАЧКОВАЯ ПРОМЫШЛ.ПРОИЗВОДСТВА 60ГР	60Г	0,6	2,2	4,9	41,4	№150,2018	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ 200Г	200г	2,0	5,9	11,3	106,2	№95, 2018г	
КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ 90Г	90Г	16,6	17,4	5,7	245,7	№337,2018	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150г	5,7	5,5	36,3	217,6	№227, 2008Г	
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: 760,0 30,7 33,0 103,0 831,1

День 2

ЗАВТРАК

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ 100)	100г	4,0	1,5	14,3	86,7	№470,2018	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150Г	150г	13,5	17,7	3,5	227,2	№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: 530,0 24,5 22,1 89,2 652,6

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сум руб
ОБЕД							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ 60Г	60Г	0,9	3,7	5,0	56,5	№26,2018Г	
СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ (200)	200/5г	11,0	6,6	4,8	122,1	№111,2018	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ 90ГР	90ГР	12,0	3,9	5,9	106,8	№308,2018	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ (150Г)	150г	3,3	6,0	22,1	155,3	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 30Г	30г	2,4	0,2	13,4	66,4	109/2013Г	

Итого по подменю: 790,0 35,6 22,7 99,4 744,4

ЗАВТРАК "ДИЕТА №9"

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ 100)	100г	4,0	1,5	14,3	86,7	№470,2018	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150Г	150г	13,5	17,7	3,5	227,2	№268, 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	
ПРЯНИКИ	1 ШТ	3,0	2,4	37,5	183,0	№589,2013г	

Итого по подменю: 530,0 24,8 23,3 77,7 618,3

ОБЕД "ДИЕТА №9"

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ 60Г	60Г	0,9	3,7	5,0	56,5	№26,2018Г	
СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ (200)	200/5г	11,0	6,6	4,8	122,1	№111,2018	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ 90ГР	90ГР	12,0	3,9	5,9	106,8	№308,2018	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ (150Г)	150г	3,3	6,0	22,1	155,3	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: 760,0 33,0 22,5 74,3 629,9

День 3

ЗАВТРАК

САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	60Г	1,0	6,1	2,0	66,2	№9,2018Г	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 240Г	240г	19,8	26,0	50,1	513,6	№ 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: 560,0 25,6 32,7 91,0 759,7

ОБЕД

ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ 60Г)	60Г	0,7	0,1	2,3	12,8	148/2018	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАР.ИЗДЕЛИЯМИ 200Г.	200Г	2,3	2,4	16,6	97,0	№116, 2018г	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ (90)	90г	12,7	11,4	0,3	153,9	№366,2018	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ 150Г	150г	5,7	5,8	28,4	189,2	№202, 2018г	
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШ.(КУРАГИ)	200г	1,0	0,1	20,2	85,4	№494, 2018г	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30Г	30г	2,6	1,0	13,4	72,6	109/2013Г	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 60Г	60г	5,3	2,0	28,6	153,5	108/2013Г	

Итого по подменю: 790,0 30,3 22,8 109,8 764,4

ЗАВТРАК "ДИЕТА №9"

САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	60Г	1,0	6,1	2,0	66,2	№9,2018Г	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 240Г	240г	19,8	26,0	50,1	513,6	№ 330, 2018	
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: 550,0 25,2 33,8 74,7 702,3

ОБЕД "ДИЕТА №9"

ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ 60Г)	60Г	0,7	0,1	2,3	12,8	148/2018	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАР.ИЗДЕЛИЯМИ 200Г.	200Г	2,3	2,4	16,6	97,0	№116, 2018г	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ (90)	90г	12,7	11,4	0,3	153,9	№366,2018	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ 150Г	150г	5,7	5,8	28,4	189,2	№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:	760,0	27,5	21,8	84,6	643,7		

День 4

ЗАВТРАК

БУТЕРБРОД С СЫРОМ (1 вариант)	20/20/5г	6,8	9,2	9,6	148,7	№63,2018г	
КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ 150Г	150Г	3,8	4,6	14,7	114,8	№232,2018	
ЧАЙ С ДЖЕМОМ	220Г			0,1	0,3	№458,2018	
ФРУКТ СВЕЖИЙ (1 ШТ)	1ШТ	0,6	0,6	14,7	66,6	№82, 2018Г	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 60Г	60г	5,3	2,0	28,6	153,5	108/2013Г	
Итого по подменю:	575,0	16,5	16,4	67,7	483,9		

ОБЕД

ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ(60ГР)	60Г	0,7	3,7	5,4	57,6	№47,2018Г	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 200Г	200г	2,0	6,1	7,9	95,0	№104/2018	
КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ" 90Г	90Г	13,5	14,6	9,4	222,7	№341,2018	
РИС ОТВАРНОЙ (150Г)	150Г	3,8	5,4	39,7	222,7	№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:	760,0	25,2	30,3	111,9	822,7		

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 150Г	150Г	3,8	4,6	14,7	114,8	№232,2018	
ФРУКТ СВЕЖИЙ (1 ШТ)	1ШТ	0,6	0,6	14,7	66,6	№82, 2018Г	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30Г	30г	2,6	1,0	13,4	72,6	109/2013Г	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200Г			0,1	0,3	№457,2018г	
Итого по подменю:	525,0	13,8	15,4	52,5	403,0		

ОБЕД "ДИЕТА №9"

ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ(60ГР)	60Г	0,7	3,7	5,4	57,6	№47,2018Г	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 200Г	200г	2,0	6,1	7,9	95,0	№104/2018	
КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ" 90Г	90Г	13,5	14,6	9,4	222,7	№341,2018	
РИС ОТВАРНОЙ (150Г)	150Г	3,8	5,4	39,7	222,7	№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:	760,0	25,8	31,8	107,2	818,2		

День 5

ЗАВТРАК

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ 60Г	60г	0,6	3,7	2,2	44,6	№ 17,2018	
БИТОЧЕК ПРИПУЩЕННЫЙ 90Г.(КОТЛЕТЫ,БИТОЧКИ)	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 подменю:	560,0	20,2	22,2	72,1	568,9		

ОБЕД

ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ 60)	60г	0,4	0,1	1,1	6,8	№148, 2018г	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 200г	200г	6,0	7,0	14,7	145,5	№100/2018	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ(240)	240Г	17,0	20,3	20,6	333,5	№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.	Сум руб
--------------------	------------------	---------	---------	---------	------------	----------------------	------------

Итого по подменю: 790,0 31,4 29,8 93,6 769,8

ЗАВТРАК "ДИЕТА №9"

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ 60Г	60г	0,6	3,7	2,2	44,6	№ 17,2018	
БИТОЧЕК ПРИПУЩЕННЫЙ 90Г.(КОТЛЕТЫ,БИТОЧКИ)	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 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: 560,0 20,6 23,6 60,3 535,7

ОБЕД "ДИЕТА №9"

ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ 60)	60г	0,4	0,1	1,1	6,8	№148, 2018г	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 200г	200г	6,0	7,0	14,7	145,5	№100/2018	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ(240)	240Г	17,0	20,3	20,6	333,5	№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: 760,0 28,8 29,6 68,5 655,3

День 6

ЗАВТРАК

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/30г	27,8	13,9	43,0	386,1	№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 (1 ШТ)	1ШТ	0,4	0,4	9,8	44,4	№82, 2018Г	

Итого по подменю: 517,0 30,7 14,6 77,7 542,6

ОБЕД

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 60Г	60Г	0,6	3,1	2,1	38,4	№ 18,2018	
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (200Г)	200Г	8,1	7,6	13,8	155,9	№123,2018	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ 90/5	90/5Г	10,2	10,5	8,5	169,0	№348, 2018г	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 150Г(7-11)	150г	4,9	7,2	29,4	202,1	№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: 765,0 29,6 29,0 101,7 786,5

ЗАВТРАК "ДИЕТА №9"

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/30г	27,8	13,9	43,0	386,1	№279, 2018Г	
ФРУКТ СВЕЖИЙ (1 ШТ)	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 30Г	30г	2,6	1,0	13,4	72,6	109/2013Г	

Итого по подменю: 510,0 30,9 15,3 66,5 504,5

ОБЕД "ДИЕТА №9"

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 60Г	60Г	0,6	3,1	2,1	38,4	№ 18,2018	
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (200Г)	200Г	8,1	7,6	13,8	155,9	№123,2018	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ 90/5	90/5Г	10,2	10,5	8,5	169,0	№348, 2018г	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 150Г(7-11)	150г	4,9	7,2	29,4	202,1	№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: 765,0 29,9 30,5 100,8 796,1

День 7

ЗАВТРАК

ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ 60Г)	60Г	0,7	0,1	2,3	12,8	148/2018	
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ (90Г)	90Г	12,9	19,8	9,3	266,6	№168,2003	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
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	24,0	26,3	83,6	667,3		

ОБЕД

ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ 60Г)	60Г	0,7	0,1	2,3	12,8	148/2018	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ 200Г.	200Г	1,9	5,9	9,3	98,3	№117,2018г	
ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ (120Г)	120Г	10,9	16,2	4,8	208,9	№367, 2018Г	
РИС ОТВАРНОЙ (150Г)	150Г	3,8	5,4	39,7	222,7	№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:	790,0	22,1	28,1	107,8	774,4		

ЗАВТРАК "ДИЕТА №9"

ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ 60Г)	60Г	0,7	0,1	2,3	12,8	148/2018	
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ (90Г)	90Г	12,9	19,8	9,3	266,6	№168,2003	
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	24,4	27,7	66,9	614,2		

ОБЕД "ДИЕТА №9"

ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ 60Г)	60Г	0,7	0,1	2,3	12,8	148/2018	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ 200Г.	200Г	1,9	5,9	9,3	98,3	№117,2018г	
ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ (120Г)	120Г	10,9	16,2	4,8	208,9	№367, 2018Г	
РИС ОТВАРНОЙ (150Г)	150Г	3,8	5,4	39,7	222,7	№385,2018г	
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:	790,0	23,4	29,7	103,1	773,4		

День 8

ЗАВТРАК

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННО 5Г	5Г	0,1	3,6	0,1	33,1	№79,2018г	
КАША "ДРУЖБА" 150Г	150г	4,1	5,9	21,0	153,6	№226, 2018г	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200г	3,1	2,5	16,8	102,2	№465,2018г	
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 подменю:	505,0	15,3	14,0	76,0	491,1		

ОБЕД

ОВОЩИ КОНС. ПОРЦИЯМИ (ОГУРЕЦ)60Г	60г			2,1	8,4	№149,2018Г	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 200Г.	200Г	4,8	4,1	16,4	121,6	№114,2018г	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ (90)	90г	21,3	6,1	0,7	142,6	№366,2018	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (150Г)	150	3,3	6,0	22,1	155,3	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 30Г	30г	2,4	0,2	13,4	66,4	109/2013Г	
Итого по подменю:	790,0	37,8	18,7	102,9	731,6		

ЗАВТРАК "ДИЕТА №9"

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННО 5Г	5Г	0,1	3,6	0,1	33,1	№79,2018г	
КАША "ДРУЖБА" 150Г	150г	4,1	5,9	21,0	153,6	№226, 2018г	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ Б/С	200Г	3,1	2,5	7,0	63,1	№465,2018г	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ 100)	100г	4,0	1,5	14,3	86,7	№470,2018	
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.	Сум руб
--------------------	------------------	---------	---------	---------	------------	----------------------	------------

Итого по подменю: 505,0 15,6 15,2 64,7 457,6

ОБЕД "ДИЕТА №9"

ОВОЩИ КОНС. ПОРЦИЯМИ (ОГУРЕЦ)60Г	60г			2,1	8,4	№149,2018Г	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 200Г.	200Г	4,8	4,1	16,4	121,6	№114,2018г	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ (90)	90г	21,3	6,1	0,7	142,6	№366,2018	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (150Г)	150	3,3	6,0	22,1	155,3	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: 760,0 35,2 18,5 77,8 617,1

День 9

ЗАВТРАК

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	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 "ШКОЛЬНЫЕ"	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	
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: 760,0 27,9 34,7 101,4 831,1

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 50Г	50г	4,3	1,7	22,3	121,1	108/2013Г	

Итого по подменю: 550,0 23,2 18,8 60,3 501,4

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 "ШКОЛЬНЫЕ"	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	
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: 760,0 28,0 36,1 97,2 825,4

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 (1 ШТ)	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

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
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	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ(240)	240Г	16,3	24,4	45,3	465,9	№ 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: 760,0 24,8 33,4 113,4 853,8

ЗАВТРАК "ДИЕТА №9"

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/30г	27,8	13,9	43,0	386,1	№279, 2018Г	
КАКАО С МОЛОКОМ Б/С	200	3,6	2,9	5,6	62,5	№462, 2018г	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30Г	30г	2,6	1,0	13,4	72,6	109/2013Г	
ФРУКТ СВЕЖИЙ (1 ШТ)	1ШТ	0,6	0,6	14,7	66,6	№82, 2018Г	

Итого по подменю: 510,0 34,6 18,4 76,7 587,8

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	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ(240)	240Г	16,3	24,4	45,3	465,9	№ 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: 760,0 25,4 34,9 108,7 849,3

День 11

ЗАВТРАК

САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ(60Г)	60Г	0,7	3,7	3,5	50,4	№10,2018Г	
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ 90/50Г	90/50Г	15,3	4,4	10,5	142,8	№347/2013	
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 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: 630,0 25,4 25,6 90,1 691,9

ОБЕД

ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ 60Г)	60Г	0,7	0,1	2,3	12,8	148/2018	
"РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО СМЕТАНОЙ 200г	200Г	2,0	5,9	14,8	120,5	№100/2018	
ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ 90Г	90Г	18,2	8,3	9,5	185,5	№372,2018	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150Г	150г	5,7	5,6	36,3	218,2	№256, 2018Г	
НАПИТОК "ВИТОШКА" ДЛЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО	200Г			19,0	76,0	№507/2018	
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 31,4 20,4 109,6 748,7

ЗАВТРАК "ДИЕТА №9"

САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ(60Г)	60Г	0,7	3,7	3,5	50,4	№10,2018Г	
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ 90/50Г	90/50Г	15,3	4,4	10,5	142,8	№347/2013	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ (150Г)	150г	3,3	6,0	22,1	155,3	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	
ПЕЧЕНЬЕ	1ШТ	2,1	11,0	20,1	187,7	№590,2013	

Итого по подменю: 630,0 25,7 26,8 78,6 657,6

ОБЕД "ДИЕТА №9"

ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ 60Г)	60Г	0,7	0,1	2,3	12,8	148/2018	
"РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО СМЕТАНОЙ 200г	200Г	2,0	5,9	14,8	120,5	№100/2018	
ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ 90Г	90Г	18,2	8,3	9,5	185,5	№372,2018	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150Г	150г	5,7	5,6	36,3	218,2	№256, 2018Г	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Су ру
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 60Г	60Г	5,1	2,0	26,8	145,3	109/2013Г	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ Б/С	200	0,7		18,0	74,9	№495/2018	
Итого по подменю: 760,0		32,4	21,9	107,7	757,2		

День 12

ЗАВТРАК

ОВОЩИ КОНС. ПОРЦИЯМИ (ОГУРЕЦ)60Г	60г			2,1	8,4	№149,2018Г	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ (90/5)	90/5Г	13,4	12,8	8,9	204,5	№348, 2018г	
РИС ОТВАРНОЙ (150Г)	150Г	3,8	5,4	39,7	222,7	№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: 565,0		22,0	18,8	89,6	615,5		

ОБЕД

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ 60Г	60Г	0,4	3,7	1,2	39,4	№ 15,2018	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ 200Г.	200Г	1,9	5,9	9,3	98,3	№117,2018г	
РЫБА,ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 100Г	100Г	9,7	9,8	4,6	145,5	№299, 2018г	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 150Г(7-11)	150г	4,9	7,2	29,4	202,1	№154, 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: 800,0		25,6	28,9	106,7	790,6		

ЗАВТРАК "ДИЕТА №9"

ОВОЩИ КОНС. ПОРЦИЯМИ (ОГУРЕЦ)60Г	60г			2,1	8,4	№149,2018Г	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ (90/5)	90/5Г	13,4	12,8	8,9	204,5	№348, 2018г	
РИС ОТВАРНОЙ (150Г)	150Г	3,8	5,4	39,7	222,7	№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: 555,0		21,6	19,9	73,3	558,1		

ОБЕД "ДИЕТА №9"

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ 60Г	60Г	0,4	3,7	1,2	39,4	№ 15,2018	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ 200Г.	200Г	1,9	5,9	9,3	98,3	№117,2018г	
РЫБА,ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 100Г	100Г	9,7	9,8	4,6	145,5	№299, 2018г	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 150Г(7-11)	150г	4,9	7,2	29,4	202,1	№154, 2018г	
КОМПОТ ИЗ ЯГОД(КУРАГИ)Б/С	200Г	1,9	0,1	18,9	84,2	№494, 2018г	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 60Г	60Г	5,1	2,0	26,8	145,3	109/2013Г	
Итого по подменю: 770,0		23,9	28,7	90,2	714,8		

Средние значения за период

Наименование приема пищи / Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	Сумма об"ем блюд за один прием пищи,
ЗАВТРАК					
Норма: 20-25 %	15,4 - 19,3	15,8 - 19,8	67,0 - 83,8	470,0 - 587,5	500,0
Факт: 25,3 %	23,1	20,4	80,7	594,9	550,2
<u>Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,5</u>					
ОБЕД					
Норма: 30-35 %	23,1 - 27,0	23,7 - 27,7	100,5 - 117,3	705,0 - 822,5	700,0
Факт: 33,5 %	29,2	27,5	105,6	788,3	776,3
<u>Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,6</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: 23,4 %	22,9	21,3	67,4	549,1	542,9
<u>Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 2,9</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: 31,6 %	28,6	28,2	93,5	742,6	763,8
<u>Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,3</u>					