



"Утверждаю"

ИП Гусева А.В.

"Согласовано"

МАОУ СОШ № 77

Гусева А.В./

Директор

/Иконникова Е.Е./

Примерное меню (Сезон: Осенне - Зимний)

УТВЕРЖДЕННОЕ МЕНЮ 2 ВАРИАНТ 12-18 ЛЕТ

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

День 1

ЗАВТРАК

ФРУКТ СВЕЖИЙ (1 ШТ)	1ШТ	0,6	0,6	14,7	66,6	№82, 2018Г	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 200Г	200Г	18,0	23,7	4,7	304,1	№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					№589,2013	

Итого по подменю: 580,0

22,6 24,8 62,2 562,2

ОБЕД

САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ 100Г	100Г	2,7	7,5	10,5	120,0	№1,2018Г	
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	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ (200Г)	200Г	4,4	8,0	29,4	207,0	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: 920,0

28,8 38,5 119,2 939,5

ЗАВТРАК "ДИЕТА №9"

ФРУКТ СВЕЖИЙ (1 ШТ)	1ШТ	0,6	0,6	14,7	66,6	№82, 2018Г	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 200Г	200Г	18,0	23,7	4,7	304,1	№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: 560,0

23,7 26,3 46,3 516,3

ОБЕД "ДИЕТА №9"

САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ 100Г	100Г	2,7	7,5	10,5	120,0	№1,2018Г	
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	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ (200Г)	200Г	4,4	8,0	29,4	207,0	377,2018г	
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 подменю: 940,0

31,0 40,6 104,6 908,5

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 (1 ШТ)	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	206Г	10,0	7,7	52,3	318,7	№220,2018Г	
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	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ 100)	100г	4,0	1,5	14,3	86,7	№470,2018	

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

Итого по подменю: 575,0 18,8 17,1 105,4 650,4

ОБЕД

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 100Г	100Г	0,9	5,2	3,5	64,0	№ 18,2018	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ(СО	250/10г	2,3	7,3	9,2	111,7	№104/2018	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 280Г	280Г	23,1	30,4	58,4	599,4	№ 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: 900,0 31,8 43,7 118,4 994,6

ЗАВТРАК "ДИЕТА №9"

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	100Г	1,7	6,6	11,9	113,6	№73,2013Г	
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	50/50Г	14,4	13,4	5,8	201,1	№193,2003	
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ 200Г	200Г	0,6	4,4	0,9	45,6	№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 подменю: 660,0 21,8 26,4 45,5 505,9

ОБЕД "ДИЕТА №9"

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 100Г	100Г	0,9	5,2	3,5	64,0	№ 18,2018	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ(СО	250/10г	2,3	7,3	9,2	111,7	№104/2018	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 280Г	280Г	23,1	30,4	58,4	599,4	№ 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: 920,0 33,8 45,8 116,5 1012,7

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 100	100Г	1,5	10,7	10,9	146,4	№2,2018Г	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 280Г	280Г	30,5	37,9	27,0	571,1	№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: 640,0 36,8 49,2 76,8 897,4

ОБЕД

ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ 100Г)	100Г	1,1	0,2	3,8	21,4	№148/2018Г	
СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ (250)	250Г	32,9	42,3	27,4	621,4	№111,2018	
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ 100/50Г	100/50Г	8,5	0,5		38,4	№347/2013	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 200Г	200г	7,6	7,4	48,4	290,5	№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: 960,0 55,9 51,0 127,5 1192,8

ЗАВТРАК "ДИЕТА №9"

САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 100	100Г	1,5	10,7	10,9	146,4	№2,2018Г	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 280Г	280Г	30,5	37,9	27,0	571,1	№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	

Итого по подменю: 640,0 37,2 50,6 65,0 864,2

ОБЕД "ДИЕТА №9"

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ 100Г)	100Г	1,1	0,2	3,8	21,4	№148/2018Г	
СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ (250)	250Г	32,9	42,3	27,4	621,4	№111,2018	
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ 100/50Г	100/50Г	8,5	0,5		38,4	№347/2013	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 200Г	200г	7,6	7,4	48,4	290,5	№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: 980,0 57,9 53,1 125,5 1210,9

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 (1 ШТ)	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"(200)	200Г	5,4	6,7	28,0	193,9	№226/2018	
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 (1 ШТ)	1ШТ	0,6	0,6	14,7	66,6	№82, 2018Г	

Итого по подменю: 595,0 15,3 16,8 74,7 511,2

ОБЕД

САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ 100Г	100Г	2,5	11,4	10,2	152,9	№6,2008Г	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАР.ИЗДЕЛИЯМИ 250Г.	250г	2,9	3,0	20,8	121,3	№116, 2018г	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 280г	280Г	35,9	40,4	40,0	667,8	№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: 890,0 46,5 55,3 120,5 1166,7

ЗАВТРАК "ДИЕТА №9"

БИТОЧЕК ПРИПУЩЕННЫЙ 100Г(КОТЛЕТЫ,БИТОЧКИ)	100Г	18,4	8,6	10,7	193,7	№372,2018	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ 200Г	200г	7,6	7,8	38,8	255,6	№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 (1 ШТ.)	1ШТ	0,7	0,7	16,7	75,5	№82, 2018Г	

Итого по подменю: 730,0 31,8 19,1 93,1 670,4

ОБЕД "ДИЕТА №9"

САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ 100Г	100Г	2,5	11,4	10,2	152,9	№6,2008Г	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАР.ИЗДЕЛИЯМИ 250Г.	250г	2,9	3,0	20,8	121,3	№116, 2018г	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 280г	280Г	35,9	40,4	40,0	667,8	№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: 910,0 48,8 57,4 124,7 1210,6

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

День 5

ЗАВТРАК

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ 100Г	100Г	6,9	7,0	19,5	168,1	№ 15,2018	
--	------	-----	-----	------	-------	-----------	--

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ 100Г	100Г	12,9	13,3	10,1	211,3	№372,2018	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ (200Г)	200Г	4,4	8,0	29,4	207,0	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:		660,0	28,9	28,9	97,7	765,2	

ОБЕД

ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ 100)	100Г	0,7	0,1	1,9	11,3	№148, 2018г	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 250г	250	2,4	7,2	18,1	146,9	№100/2018	
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 100Г	100Г	12,9	13,3	10,1	211,3	№405/2013(ДИЕТ.	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 200Г	200г	7,6	7,4	48,4	290,5	№256, 2018г	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	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:		910,0	28,7	28,7	121,4	859,8	

ЗАВТРАК "ДИЕТА №9"

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ 100Г	100Г	6,9	7,0	19,5	168,1	№ 15,2018	
ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ 100Г	100Г	12,9	13,3	10,1	211,3	№372,2018	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (150Г)	150Г	3,3	6,0	22,1	155,4	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 подменю:		660,0	28,2	29,4	78,7	690,4	

ОБЕД "ДИЕТА №9"

ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ 100)	100Г	0,7	0,1	1,9	11,3	№148, 2018г	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 250г	250	2,4	7,2	18,1	146,9	№100/2018	
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 100Г	100Г	12,9	13,3	10,1	211,3	№405/2013(ДИЕТ.	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 200Г	200г	7,6	7,4	48,4	290,5	№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 подменю:		930,0	30,7	30,8	119,5	877,9	

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 подменю:		300,0	14,1	10,0	61,8	393,1	

День 6

ЗАВТРАК

ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ СО СГУЦ.	200г	22,4	12,3	45,8	365,8	153,2008г	
ФРУКТ СВЕЖИЙ (1 ШТ)	1ШТ	0,4	0,4	9,8	44,4	№82, 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	27,6	13,3	94,5	590,1	

ОБЕД

ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100Г	1,2	6,2	8,9	96,1	№47,2018Г	
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (250Г)	250Г	2,1	3,1	17,2	105,0	№123,2018	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ (100)	100	14,1	12,6	0,3	170,9	№366,2018	
РИС ОТВАРНОЙ 200Г	200Г	5,1	7,3	53,7	301,1	№384,2018Г	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	200Г			10,0	39,9	№490,2018г	
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:		910,0	27,3	29,7	117,8	848,7	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
ЗАВТРАК "ДИЕТА №9"							
ПУДИНГ ТВОРОЖ.ЗАПЕЧЕН. С СОУСОМ (ДИЕТА№9)200Г	200/40Г	37,0	19,2	71,4	606,9	№285,2018Г	
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 60Г	60Г	5,1	2,0	26,8	145,3	109/2013Г	
Итого по подменю:		600,0	42,6	21,6	108,3	798,0	
ОБЕД "ДИЕТА №9"							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100Г	1,2	6,2	8,9	96,1	№47,2018Г	
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (250Г)	250Г	2,1	3,1	17,2	105,0	№123,2018	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ (100)	100	14,1	12,6	0,3	170,9	№366,2018	
РИС ОТВАРНОЙ 200Г	200Г	5,1	7,3	53,7	301,1	№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:		930,0	29,3	31,8	115,8	866,8	
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	
<u>День 7</u>							
ЗАВТРАК							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ 100Г)	100Г	1,1	0,2	3,8	21,4	№148/2018Г	
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ" 100Г	100Г	14,4	15,5	13,5	251,5	№347,2018	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ 200Г	200г	7,6	7,8	37,9	252,2	№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:		660,0	27,8	24,1	98,8	723,8	
ОБЕД							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ 100Г)	100Г	1,1	0,2	3,8	21,4	№148/2018Г	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 250Г.	250	2,5	3,9	13,8	100,6	№114,2018Г	
ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ (120Г)	120Г	10,9	16,2	4,8	208,9	№367, 2018Г	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 200Г	200Г	4,4	8,1	29,6	208,8	№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:		930,0	23,7	28,9	103,7	771,4	
ЗАВТРАК "ДИЕТА №9"							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ 100Г)	100Г	1,1	0,2	3,8	21,4	№148/2018Г	
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ" 100Г	100Г	14,4	15,5	13,5	251,5	№347,2018	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ 200Г	200г	7,6	7,8	37,9	252,2	№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:		660,0	28,2	25,5	82,1	670,7	
ОБЕД "ДИЕТА №9"							
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКАЧАННОЙ И СВЕКЛЫ	100Г	2,4	7,1	7,1	101,5	№4,2018Г	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 250Г.	250	2,5	3,9	13,8	100,6	№114,2018Г	
ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ (120Г)	120Г	10,9	16,2	4,8	208,9	№367, 2018Г	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 200Г	200Г	4,4	8,1	29,6	208,8	№377,2018Г	
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 подменю:		950,0	27,2	37,9	92,4	820,5	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
ПОЛДНИК (ОВЗ)							
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200г						
ПЕЧЕНЬЕ	1ШТ	3,1	2,5	17,0	103,0	№465,2018г	
ФРУКТ СВЕЖИЙ (1 ШТ)	1ШТ	2,0	5,6	19,7	137,3	№590,2013	
Итого по подменю:	330,0	5,5	8,5	46,5	284,7	№82, 2018Г	

День 8

ЗАВТРАК

РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ ИЗ МИНТАЯ 100ГР	100Г	15,8	7,5	7,4	160,1	№304,2018	
РИС ОТВАРНОЙ (150Г)	150Г	3,8	5,4	39,7	222,7	№385,2018г	
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)	1ШТ	0,6	0,6	14,7	66,6	№82, 2018Г	
Итого по подменю:	660,0	24,9	15,2	100,5	638,2		

ОБЕД

САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 100	100Г	1,5	10,8	10,9	146,7	№2,2018Г	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ(СО СМЕТАНОЙ)	250/10г	2,3	7,1	11,6	118,9	№117,2018г	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ (100/5)	100/5Г	14,8	14,2	9,9	226,0	№348, 2018г	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ 200Г	200г	7,6	7,8	37,9	252,2	№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:	925,0	31,7	40,7	117,6	963,3		

ЗАВТРАК "ДИЕТА №9"

РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ ПАРОВЫЕ ИЗ МИНТАЯ 100ГР	100Г	15,8	7,5	7,4	160,1	№304,2018	
РИС ОТВАРНОЙ (150Г)	150Г	3,8	5,4	39,7	222,7	№385,2018г	
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (СМЕСЬ ОВОЩНАЯ)50Г	50Г		1,1		10,0	№156,2018	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200Г			0,1	0,3	№457,2018г	
ФРУКТ СВЕЖИЙ (1 ШТ)	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:	660,0	25,3	16,6	88,7	605,0		

ОБЕД "ДИЕТА №9"

САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 100	100Г	1,5	10,8	10,9	146,7	№2,2018Г	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ(СО СМЕТАНОЙ)	250/10г	2,3	7,1	11,6	118,9	№117,2018г	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ (100/5)	100/5Г	14,8	14,2	9,9	226,0	№348, 2018г	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ 200Г	200г	7,6	7,8	37,9	252,2	№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:	945,0	33,7	42,8	115,7	981,4		

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		

День 9

ЗАВТРАК

ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ 100)	100Г	0,7	0,1	1,9	11,3	№148, 2018г	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ (100)	100	14,1	12,6	0,3	170,9	№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	

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

Итого по подменю: 660,0 27,2 20,7 89,5 652,6

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 ДОМАШНИЕ (100Г)	100Г	14,1	21,6	10,4	292,3	№168,2003	
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ (200Г)	200Г	4,9	7,2	50,7	286,9	№386,2018	
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 подменю: 920,0 29,6 47,9 128,0 1061,7

ЗАВТРАК "ДИЕТА №9"

ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ 100)	100Г	0,7	0,1	1,9	11,3	№148, 2018г	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ (100)	100	14,1	12,6	0,3	170,9	№366,2018	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 200Г	200г	7,6	7,4	48,4	290,5	№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: 660,0 27,6 22,1 77,7 619,4

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 ДОМАШНИЕ (100Г)	100Г	14,1	21,6	10,4	292,3	№168,2003	
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ (200Г)	200Г	4,9	7,2	50,7	286,9	№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: 940,0 31,7 50,0 126,5 1082,2

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 (1 ШТ)	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 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 (1 ШТ)	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

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	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 280Г	280Г	30,5	37,9	27,0	571,1	№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: 890,0 40,2 51,5 100,6 1027,4

ЗАВТРАК "ДИЕТА №9"

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ(ДИЕТА№9) 200/40Г	200/40Г	36,7	23,3	57,0	584,6	№279, 2018г.	
ЧАЙ С МОЛОКОМ Б/С	200Г	1,5	1,3	12,5	67,3	№460, 2018г	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 60Г	60Г	5,1	2,0	26,8	145,3	109/2013Г	
ФРУКТ СВЕЖИЙ (1 ШТ)	1ШТ	0,4	0,4	9,8	44,4	№82, 2018Г	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
Итого по подменю:		600,0	43,7	27,0	106,1	841,6	
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	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 280Г	280Г	30,5	37,9	27,0	571,1	№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 подменю:		910,0	42,5	53,6	104,8	1071,3	
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 подменю:		300,0	14,4	13,2	62,1	424,4	
<u>День 11</u>							
ЗАВТРАК							
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННО 5Г	5Г	0,1	3,6	0,1	33,1	№79,2018г	
КАША ОВСЯНАЯ ИЗ "ГЕРКУЛЕСА" ЖИДКАЯ 220г	220г	7,3	8,9	28,8	225,0	232, 2018	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200г	3,1	2,5	16,8	102,2	№465,2018г	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 60Г	60г	4,7	0,6	28,6	138,6	108/2013Г	
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60г	5,6	4,8	34,6	203,8	№541, 2018г	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ 100)	100г	4,0	1,5	14,3	86,7	№470,2018	
Итого по подменю:		645,0	24,8	21,9	123,2	789,4	
ОБЕД							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ 100Г)	100Г	1,1	0,2	3,9	21,8	№148/2018Г	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ(СО СМЕТАНОЙ)	250/10г	2,3	7,1	11,6	118,9	№117,2018г	
БИТОЧЕК ПРИПУЩЕННЫЙ 100Г(КОТЛЕТЫ,БИТОЧКИ)	100Г	18,4	8,6	10,7	193,7	№372,2018	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ 200Г	200г	7,6	7,8	38,8	255,6	№202/2018г	
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:		920,0	34,2	24,2	111,7	801,7	
ЗАВТРАК "ДИЕТА №9"							
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ(100Г)	100Г	1,1	6,2	5,9	84,0	№10,2018Г	
ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ (120Г)	120Г	17,6	12,2	5,1	200,2	№367, 2018Г	
КАША ПЕРЛОВАЯ 200Г	200г	4,4	7,8	31,4	213,2	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 подменю:		680,0	28,2	28,2	69,3	643,0	
ОБЕД "ДИЕТА №9"							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ 100Г)	100Г	1,1	0,2	3,9	21,8	№148/2018Г	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ(СО СМЕТАНОЙ)	250/10г	2,3	7,1	11,6	118,9	№117,2018г	
БИТОЧЕК ПРИПУЩЕННЫЙ 100Г(КОТЛЕТЫ,БИТОЧКИ)	100Г	18,4	8,6	10,7	193,7	№372,2018	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ 200Г	200г	7,6	7,8	38,8	255,6	№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 подменю:		940,0	36,4	26,3	102,1	790,7	
ПОЛДНИК (ОВЗ)							
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	

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

День 12

ЗАВТРАК

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 100Г	100	0,7	6,1	1,8	64,8	№ 14,2018	
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 100г	100г	18,4	24,5	4,9	313,3	№327,2018Г	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 200Г(12-18)	200	6,2	9,1	37,4	256,4	№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: 660,0 30,1 40,3 83,0 814,4

ОБЕД

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 100Г	100Г	1,2	10,1	6,5	121,7	№21,2018Г	
ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ (С КРУПОЙ) (250Г)	250Г	2,2	5,1	8,9	90,8	№108,2018	
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ 100Г	100Г	16,4	3,7	1,4	104,6	№163,2008	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (1-Й ВАРИАНТ)	200Г	6,7	14,4	28,0	268,1	№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: 910,0 32,3 33,9 92,7 806,3

ЗАВТРАК "ДИЕТА №9"

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 100Г	100	0,7	6,1	1,8	64,8	№ 14,2018	
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 100г	100г	18,4	24,5	4,9	313,3	№327,2018Г	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 200Г(12-18)	200	6,2	9,1	37,4	256,4	№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: 660,0 30,5 41,7 71,2 781,2

ОБЕД "ДИЕТА №9"

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 100Г	100Г	1,2	10,1	6,5	121,7	№21,2018Г	
ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ (С КРУПОЙ) (250Г)	250Г	2,2	5,1	8,9	90,8	№108,2018	
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ 100Г	100Г	16,4	3,7	1,4	104,6	№163,2008	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (1-Й ВАРИАНТ)	200Г	6,7	14,4	28,0	268,1	№176/2018	
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: 930,0 34,3 36,0 90,7 824,4

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 (1 ШТ)	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 об"ем блюд за один прием пищи
ЗАВТРАК					
Норма: 20-25 %	18,0 - 22,5	18,4 - 23,0	76,6 - 95,8	542,6 - 678,3	550,0
Факт: 25,8 %	27,3	25,0	92,2	699,0	622,1
	<u>Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,4</u>				
ОБЕД					
Норма: 30-35 %	27,0 - 31,5	27,6 - 32,2	114,9 - 134,1	813,9 - 949,6	800,0
Факт: 35,1 %	34,2	39,4	114,9	952,8	915,4
	<u>Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 3,4</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: 25,2 %	30,7	27,8	77,6	683,8	647,5
	<u>Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 2,5</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: 35,8 %	36,5	42,2	111,5	971,5	935,4
	<u>Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 3,1</u>				
ПОЛДНИК (ОВЗ)					
Норма: 10 %	9,0	9,2	38,3	271,3	350,0
Факт: 13,3 %	11,1	9,7	57,5	361,8	321,7
	<u>Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 5,2</u>				