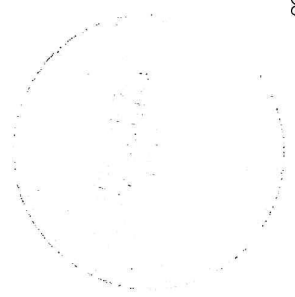


Меню-раскладка для обучающихся в возрасте 7-11 лет на летне-осенний период года

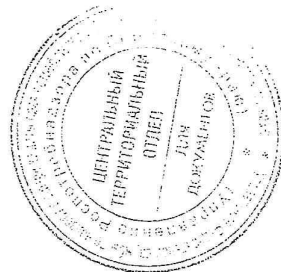
№	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продукта	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	E	Ca	P	Mg	Fe	
1 неделя - ПН																		
Завтрак																		
255	Каша овсяная вязкая	180	Масло сливочное	91	91	5,4	10,26	32,04	242,1	0,11	0,61	53,87	0,59	135,04	208,96	31,43	0,81	
			Крупа овсяная	40	40													
			Вода	49	49													
Обед																		
112	Грибы свежие:	100	Молоко пастеризованное 2,5 %	94	94													
83	Суперборщ с маслом (1-й вариант)	40	Банан	70	70	1,05	0,35	21	91,35	0,03	7	0	0,28	5,6	19,6	29,4	0,42	
			Хлеб пшеничный фермовый	20	20	1,98	12,95	10,1	161,05	0,02	0	80	0,42	8,8	19	2,8	0,28	
			Масло сливочное	20	20													
108	Хлеб пшеничный	200	Хлеб пшеничный фермовый	20	20	1,5	0,16	9,86	46,88	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22	
493	Чай с сахаром	200	Сладер Сахар-песок	10	10	0,4	0,11	10,05	42,812	0	0	0	0,01	10,2	16,48	8,8	1,67	
			Вода	100	100													
			Чай высшего сорта, черный байховый	2	2													
	Итого					10,03	23,54	83,06	584,2	0,19	7,61	133,87	1,61	163,64	277,04	75,23	3,38	
Ужин																		
17	Салат из свежих огурцов	80	Масло растительное	8	8	0,59	8,08	1,51	81,51221	0,03	2,97	0	3,6	14,42	25,6	11,87	0,42	
			Соль йодированная	0,2	0,2													
			Огурцы свежие	91	85													
142	Щи из свежей капусты с картофелем	200	Бульон мясной	160	160	2,22	4,28	4,77	56,46713	0,05	14,59	0	1,89	40,85	51,14	20,97	0,67	
			Капуста белокочанная	50	40													
			Картофель	32	23													
			Морковь	13	10													
			Лук репчатый	10	8													
			Масло растительное	4	4													
			Томатное пюре	2	2													
			Соль йодированная	2	2													
479	Сметана	7	Сметана 15,0%	7	7	0,17	1	0,38	11,1601	0	0,03	6,05	0,03	5,95	4,06	0,6	0,01	
381	Котлеты из говядины	80	Говядина (мясо охлажденное)	82	80	12,89	9,04	12,55	183,1824	0,12	0,11	3,32	0,41	43,7	134,92	19,31	2,13	
			Масса полуфабриката	98	98													
			Масло растительное для смазки	5	5													
			Сухари	9	9													
			Соль йодированная	0,8	0,8													
			Хлеб пшеничный фермовый	15	15													
			Молоко пастеризованное 2,5 %	18	17													
426	Картофель отварной	180	Картофель	238	171	3,28	8,5	18,4	164,16	0,17	23,95	0	3,74	17,78	89,94	33,58	1,33	
			Соль йодированная	0,7	0,7													
			Масло растительное	173	173													
108	Хлеб пшеничный	80	Хлеб пшеничный фермовый	50	50	3,75	0,4	24,05	117,2	0,06	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55	
110	Хлеб столичный (жидко-пшеничный)	45	Хлеб ржанопшеничный	45	45	2,52	0,5	22,23	103,455	0,05	0	0	0,4	10,35	47,7	11,25	1,4	
518	Сок фруктовое	200	Сок фруктовое Яблочный	200	200	1	0,2	24,2	102,6	0,02	4	0	0,2	14	14	6	0,8	
			Итого	26,42	32,09	26,42	32,09	108,8	829,74	0,51	45,72	9,97	10,81	156,95	399,86	112,58	9,31	
	Итого день			36,45	55,63	36,45	55,63	191,86	1413,94	0,7	53,33	143,84	12,42	320,59	876,9	187,81	12,69	

№	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах блюда	Вес в граммах продукта	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
285	1 десерт - ВТ Запеканка Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	180	Хлопья "Геркулес" Соль йодированная Вода Сахар Сахар-песок Масло сливочное	26 0,4 52 4 4	26 0,4 52 4 4	5,19	7,44	25,1	166,0556	0,14	0,66	37,17	0,49	126,05	158,78	48,21	1,11	
103	Хлеб пшеничный	106	Молоко пастеризованное 2,5 %	101	101													
61	Бургеры с вареными котлетами (1-й вариант)	30 45	Хлеб пшеничный формовой Хлеб пшеничный формовой Котлета вареная Любительская	20 18 26 27	20 18 26 27	1,5 4,34	0,15 5,83	9,86 8,68	46,88 105,3354	0,02 0,06	0	0	0,27 0,33	4	13	2,81	0,22 0,57	
341	Батрушки с творожным, опадным, фруктовым, сладким фаршем (6/ф)	40	Соль йодированная Яйцо куриное Масло растительное Мука пшеничная в/с Прожми пресованные Сахар Сахар-песок Тесто Вода Масло сливочное	0,3 1 0,1 0,1 21 0,6 1 31 81 0,9	0,3 1 0,1 0,1 21 0,6 1 31 81 0,9	2,39	1,15	13,11	72,33163	0,03	0	5,68	0,39	5,35	18,36	3,4	0,26	
112	Плоды свежие	100	Апельсин	100	100	0,4	0,14	10	44,86	0,03	42	0	0,14	23,6	16,1	9,1	0,21	
607	Фарш творожный (для запеканки, пирожков и вареников) (1-й вариант)	20	Яйцо куриное Ванилин Мука пшеничная в/с Сахар Сахар-песок Творог "Крестьянский" 5,0% Масло сливочное	0 0 0,8 2 2 15 0,6	0 0 0,8 2 2 15 0,6	3,26	1,38	2,56	35,74211	0,01	0,04	7,54	0,04	23,77	30,57	3,41	0,07	
495	Какао с молоком	200	Какао порошковое Вода Молоко пастеризованное 2,5 % Сахар Сахар-песок	31 100 106 101 15	31 100 106 101 15	3,58	2,91	18,7	115,2863	0,04	0,52	20,14	0,01	121,38	102,56	25,51	0,78	
15	Итог Обед					22,15	19,01	89,22	616,53	0,32	43,22	70,93	1,62	312,06	388,73	96,4	3,23	
149	Салат из редиса	80	Масло растительное Соль йодированная Редис	8 0,6 78	8 0,6 78	0,75	8,05	2,13	84,03246	0,01	10,99	0	3,46	24,46	27,76	8,15	0,63	
149	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	Соль йодированная Картофель Вода Пшеница 1 категории (бюджетной и наружной куски) Яйцо куриное Масса готовых фрикаделек Морковь Лук репка Томатное пюре Масло растительное	2 107 140 43 3 28 10 13 2 2	2 107 140 43 3 28 10 13 2 2	7,03	7,41	11,8	142,0568	0,11	8,58	5,63	1,17	23,69	123,45	30,93	1,86	
479	Сметана	7	Сметана 15,0%	7	7	0,17	1	0,38	11,1601	0	0,03	6,65	0,02	5,85	4,05	0,6	0,01	
345	Котлеты рыбные любительские	120	Лук репка Морковь Яйцо куриное или минтай, филе Хлеб пшеничный формовой Масло сливочное	7 31 18 80 10 4	7 31 18 80 10 4	13,83	4,82	7,53	128,7366	0,11	1,28	62,49	0,6	57,48	193,59	44,59	1,27	
423	Колупа тушеная	180	Молоко пастеризованное 2,5 % Масло сливочное Петрушка зелень Морковь Колупа белокочанная Соль йодированная Лук репка Мука пшеничная в/с Томатное пюре Сахар Сахар-песок	12 8 5 9 235 0,5 13 2 14 5	12 8 5 9 235 0,5 13 2 14 5	4,01	6,11	14,55	129,2394	0,09	33,83	32,4	0,51	106,18	79,84	41,24	1,56	

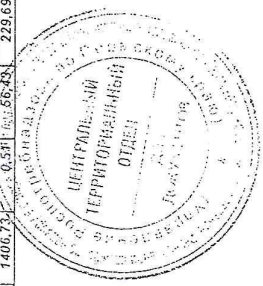
108	Хлеб пшеничный	45	Хлеб пшеничный формовый	45	3,38	0,36	22,16	105,48	0,05	0	0	0,5	9	29,25	6,3	0,5
110	Хлеб столбовый (ржано-пшеничный)	50	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,53	24,7	114,95	0,06	0	0	0,45	11,5	53	12,5	1,55
512	Компот из плодов и ягод сушеных	200	Вода	200	0,33	0,07	27,01	110,0314	0,02	0	0	0,07	11,96	17,82	5,93	0,48
			Виноград сушеный (кисл)	15												
			Сахар. Сахар-песок	15												
			Лимонная кислота	0,2												
	Итого				32,31	26,38	110,29	825,75	0,41	54,8	107,23	6,9	250,13	528,76	150,73	7,86
	Итого день				54,46	47,39	199,51	1442,28	0,73	98,02	176,16	8,52	562,19	917,49	248,63	11,09



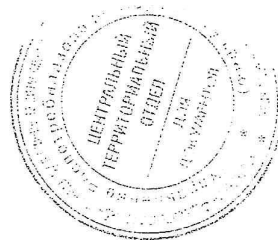
№	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование ингредиентов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
301	1 неделя - СР Застрак Омлет натуральный	180	Яйцо куриное Молоко пастеризованное 2,5 % Масло сливочное Соль йодированная Сахар. Сахар-песок	127 69 14 0,4	111 69 14 0,4	15,62	23,42	7,03	301,4368	0,1	0,45	345,12	0,81	147,37	279,84	23,07	2,88
10	Салат из моркови с изюмом	100	Сахар. Сахар-песок Морковь Лимон	100 80 12	10 80 11	1,39	0,15	22,99	98,81641	0,07	6,47	0	0,4	34,93	60,42	36,27	0,98
108	Хлеб пшеничный	45	Виноград сушеный (изюм)	11	11	3,38	0,36	22,18	105,48	0,05	0	0	0,5	9	29,25	6,3	0,5
112	Плоды свежие	100	Яблоки	100	88	0,4	0,35	9,8	43,968	0,03	8,8	0	0,18	14,08	9,68	7,92	1,94
495	Чай с молоком	200	Чай высшего сорта, черный байховый	2	2	1,82	1,34	16,24	84,3202	0,02	0,26	10,07	0,01	68,65	57,47	15,06	1,68
			Вода	50	50												
			Сахар. Сахар-песок	15	15												
			Молоко пастеризованное 2,5 %	53	50												
	Итого					22,61	25,62	78,25	634,02	0,26	15,98	355,19	1,68	274,03	436,67	88,61	7,98
106	Обед Овощи натуральные	100	Помидоры свежие	106	100	1,1	0,2	3,81	21,44815	0,06	22,55	0	0,7	14,03	26,06	20,05	0,9
157	Суп с макаронными изделиями	200	Бульон куриный Макаронные изделия из муки в/с Морковь Лук репка Масло растительное Томатное пюре Соль йодированная	100 16 10 10 4 1	100 16 8 8 4 1	1,9	4	15,72	106,4747	0,05	0,76	2,72	2,08	24,13	46,91	15,39	0,53
405	Курица в соусе с томатом	100	Соль йодированная Кура полн. 1 кат. мякоть с кожей Сметана 15,0%	2 173 4	2 104 4	11,12	11,25	3,42	159,4034	0,04	1,47	105,47	0,72	28,74	87,22	19,2	1,36
			Лук репка	4	4												
			Морковь	8	7												
			Томатное пюре	8	8												
			Соль йодированная	0,5	0,5												
			Чеснок	0,8	0,6												
			Вода	38	38												
			Масло сливочное	8	8												
			Мука пшеничная в/с	2	2												
415	Рис припущенный	150	Масло сливочное Крупа рисовая Соль йодированная	7 52 0,4	7 51 0,4	3,5	5,4	32,4	192,1959	0,02	0	27	0,27	2,88	99,1	18,25	0,51
			Вода	109	109												
108	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный формовый	40	40	3	0,32	19,72	83,76	0,04	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
110	Хлеб столовый (ржанко-пшеничный)	45	Хлеб ржано-пшеничный	45	45	2,52	0,5	22,23	103,455	0,05	0	0	0,4	10,35	47,7	11,25	1,4
518	Соки фруктовые	200	Соки фруктовые, абрикосовый	200	200	1	0,2	24,2	102,6	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
			Итого			24,14	21,87	121,49	779,34	0,28	28,78	135,19	4,79	102,13	306,99	97,73	7,95
			Итого день			46,75	47,49	199,74	1413,86	0,54	44,76	490,38	6,67	376,16	743,66	186,34	15,33



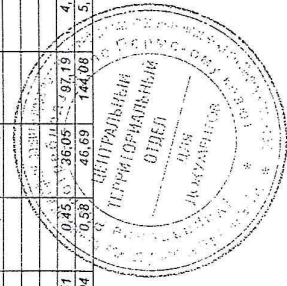
№	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктово	Вес в граммах brutto	Вес в граммах netto	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
260	1 неделя - ЧТ Запеканка Каша "Дружба"	180	Крупа пшенио шлифованная Крупа рисовая Соль йодированная Яйца Сахар-песок Масло сливочное Молоко пастеризованное 2,5 % Хлеб пшеничный формовой Банан Масло сливочное Сыр Голландский (брусковый) Хлеб пшеничный формовой Кофейный напиток Молоко пастеризованное 2,5 % Сахар-песок Вода	10 10 14 0,4 63 4 9 92 25 100 5 21 20 5 105 120	10 10 13 0,4 63 4 9 87 25 70 5 20 20 5 100 120	4,52 1,88 1,05 6,86 2,8	9,03 0,2 0,35 9,15 2,44	24,13 12,32 0,3 9,9 13,73	195,8775 58,6 91,35 149,3964 88,13184	0,08 0,03 0,03 0,03 0,03	0,57 0 7 0,14 0,52	52,57 0 0 62,34 19,95	0,17 0,28 0,28 0,35 0	101,73 5 5,6 206,8 116,4	112,02 16,25 19,6 135,46 83,49	25,76 3,5 29,4 13,89 13,27	0,52 0,28 0,42 0,37 0,13		
108	Хлеб пшеничный	25	Хлеб пшеничный (булочки)	92	87														
112	Фрукты свежие	100	Банан	100	70														
90	Бургеры с сыром (1-й вариант)	45	Масло сливочное Сыр Голландский (брусковый) Хлеб пшеничный формовой Кофейный напиток Молоко пастеризованное 2,5 % Сахар-песок Вода	5 21 20 5 105 120	5 20 20 5 100 120	6,86 2,8	9,15 2,44	9,9 13,73	149,3964 88,13184	0,03 0,03	0,14 0,52	62,34 19,95	0,35 0	206,8 116,4	135,46 83,49	13,89 13,27	0,37 0,13		
507	Кофейный напиток с молоком	200	Кофейный напиток Молоко пастеризованное 2,5 % Сахар-песок Вода	5 105 10 120	5 100 10 120	2,8	2,44	13,73	88,13184	0,03	0,52	19,95	0	116,4	83,49	13,27	0,13		
	Итого																		
	Обед																		
1	Салат из капусты белокочанной	80	Морковь Масло растительное Сахар-песок Лимонная кислота Соль йодированная Растуа белокочанная Вода Картофель Горошек зеленый (консерв.) Масло сливочное Соль йодированная Петрушка корень Морковь Лук репка	10 4 4 0,2 0,2 78 1,30 67 16 4 2 3 10 10	8 4 4 0,2 0,2 63 1,30 48 11 4 2 2 8 8	1,15 1,45	4,06 2,98	6,73 12,1	66,08701 81,138	0,02 0,07	19,19 6,27	0 16	1,85 0,16	31,92 19,52	22,71 47,24	12,82 18,19	0,43 0,69		
380	Котлеты из говядины с овощами	80	Морковь Капуста белокочанная Соль йодированная Яйцо куриное Говядина 1 категории (бюджетной и наружной куски) Сметана 15,0% Мука пшеничная в/с Масло сливочное Макаронные изделия из муки в/с Соль йодированная Масло сливочное Хлеб пшеничный формовой Хлеб ржано-пшеничный Сахар-песок Апельсин Яблоки Вода	15 46 0,3 5 87 6 0,8 7 51 0,4 7 40 45 15 59 42 120	13 36 0,3 5 65 6 0,8 7 51 0,4 7 40 45 15 41 120	12,82 15,42	2,9 15,42	201,6905 189,5861	0,05 0,06	11,35 44,51	0,48 0,48	35,75 140,2	24,21 2,13						
291	Макаронные изделия отварные	150	Макаронные изделия из муки в/с Соль йодированная Масло сливочное Хлеб пшеничный формовой Хлеб ржано-пшеничный Сахар-песок Апельсин Яблоки Вода	0,4 7 40 45 15 59 42 120	0,4 7 40 45 15 41 120	5,4	5,39	29,68	189,5861	0,06	0	34,32	0,83	8,43	43,89	8,32	1,01		
108	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный (булочки)	92	87														
110	Хлеб столичный (ржано-пшеничный)	45	Хлеб ржано-пшеничный	45	45														
510	Компот из апельсина с яблоками	200	Сахар-песок Апельсин Яблоки Вода	15 59 42 120	15 41 120														
	Итого																		
	Итого день																		
				26,86 43,96	28,91 50,08	113,94 195,04	823,37 1406,79	0,39 0,59	48,2 229,69	94,83 707,17	4,33 5,41	133,77 569,3	340,35 707,17	88,65 174,46	7,05 8,76				



№	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование ингредиентов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Vf	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
313	Завтрак 1 неделя - ПТ Запеканка из творога	150	Молоко пастеризованное 2,5 % Крупа манная Творог полужирный 9,0% Сухари Яйцо куриное Масло сливочное Сметана 15,0% Соль йодированная Ванилин	39; 10; 141 5 5 5 1 0	37 10 140	20,5	16,02	24,12	322,6718	0,12	0,84	42,54	0,52	278,33	351,59	38,65	1,12
481	Молоко ступенное	25	Молоко ступенное с сахаром 8,5 %	25	25	1,8	2,12	13,68	81,825	0,02	0,25	10,5	0,05	76,75	54,75	8,5	0,05
108	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный формовой	20	20	1,5	0,16	9,86	46,88	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
93	Бугерборлы с маслом (1-й вариант)	20	Хлеб пшеничный формовой	10	10	0,84	6,33	5,05	80,53	0,01	0	40	0,21	4,4	9,5	1,4	0,13
112	Плоды свежие	100	Масло сливочное	10	10	10	0,14	10	44,86	0,03	42	0	0,14	23,8	16,1	9,1	0,21
493	Чай с сахаром	200	Сахар, Сахар-песок	100	100	0,4	0,11	10,66	42,812	0	0	0	0,01	10,2	16,48	8,8	1,67
	Итого		Чай высшего сорта, черный биховый	2	2	25,94	24,89	72,96	619,56	0,2	43,09	93,04	1,75	397,48	461,42	69,25	3,4
19	Обед Салат из свежих помидоров и огурцов	100	Масло растительное Соль йодированная Лук зеленый (перо) Помидоры свежие Огурцы свежие	5 0,2 15 57 44	5 0,2	1,04	5,16	3,22	63,43506	0,05	16,32	0	2,74	26,54	29,58	18,72	0,81
131	Свекольник	200	Курдюк Масло сливочное Вода Свекла Морковь Лук репка Сахар, Сахар-песок Томатное пюре Соль йодированная	45 4 160 64 51 10 8 11 2 2 2	33 4 160	1,68	2,95	9,62	71,78815	0,05	7,55	16	0,19	34,66	55,11	24,74	1,26
479	Сметана	7	Сметана 15,0%	7	7	0,17	1	0,33	11,1601	0	0,03	6,65	0,02	5,95	4,06	0,6	0,01
368	Жирное по домашнему	230	Картофель Масса готовых овощей Масло сливочное Лук репка Томатное пюре Говядина 1 категории (боловой и наружный куски) Соль йодированная	159 157 7 7 7 158	114 157	23,91	23,22	17,32	372,732	0,16	10,03	29,27	0,74	35,94	285,51	53,85	4,28
108	Хлеб пшеничный	45	Хлеб пшеничный формовой	45	45	3,36	0,36	22,18	105,48	0,05	0	0	0,5	9	29,25	6,3	0,5
170	Хлеб столбовый (ржано-пшеничный)	50	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	2,8	0,55	24,7	114,95	0,05	0	0	0,45	11,5	53	12,5	1,55
518	Соки фруктовые	200	Соки фруктовые, Яблочный	200	200	1	0,2	24,2	102,6	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Итого			33,67	33,67	33,67	33,44	101,62	842,15	0,39	37,93	51,92	4,83	137,09	471,5	124,71	11,21
	Итого			59,61	59,61	59,61	56,33	174,58	1461,73	0,59	81,02	144,96	5,98	534,57	832,92	193,96	14,67



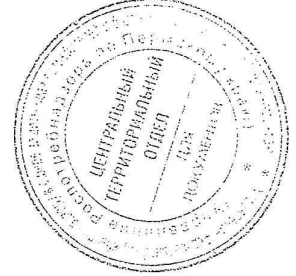
№	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продукта	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Вг	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
252	2 недели - ПН Завтрак Каша манная молочная жидкая	180	Крупа манная Соль йодированная Вода Сахар Сахар-песок Масло сливочное Молоко пастеризованное 2,5 %	28 0,4 63 4 4 91	28 0,4 63 4 4 91	5,35	5,74	27,77	184,1928	0,05	0,95	35,22	0,46	105,19	94,25	15,45	0,39
112	Плоды свежие	100	Яблоки	100	88	0,4	0,35	9,81	43,968	0,03	8,8	0	0,16	14,08	9,68	7,92	1,94
108	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный формовой	20	20	1,5	0,16	9,96	45,68	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
95	Бутерброды с джемом или повидлом (1-й вариант)	35	Хлеб пшеничный формовой Повидло яблочное Масло сливочное	12 21 3	12 21 3	0,99 0,21 0,21	2,21	19,2	100,6433	0,02	0,1	11,67	0,16	5,92	10,32	3,08	0,4
494	Чай с лимон	200	Чай высшего сорта, черный байховый Сахар Сахар-песок Лимон Вода	2 12 8 100	2 12 8 100	0,46	0,11	12,25	51,8432	0	1,15	0	0,02	12,76	16,8	9,18	1,67
Итого				100	100	8,71	8,57	78,89	427,53	0,13	10,64	46,89	1,03	142,95	144,04	39,44	4,62
72	Салат картофельный	80	Лук репка Масло растительное Соль йодированная Картофель Вода	16 4 0,2 92 160	14 4 0,2 87 160	1,47	4,28	10,72	87,30496	0,07	10,67	0	1,85	10,93	42,83	14,95	0,62
153	Суп с рыбными консервами	200	Горбуша в томатном соусе (консервы) Вода Соль йодированная Картофель Морковь Лук репка Крупа рисовая Масло сливочное Укроп Вода Лук репка Крупа рисовая Говядина 1 категории (бюджетной и наружной куски) Масса готового блюда Сахар Сахар-песок Молоко пастеризованное 2,5 % Масло сливочное Соль йодированная Мука пшеничная в/с Масло сливочное Молоко пастеризованное 2,5 % Картофель Лук репка Морковь Капуста белокочанная Соль йодированная Масса готового блюда	32 19 160 2 75 16 8 4 3 1 28 7 70 80 0,3 34 11 0,8 6 5 54 110 27 23 55 45 56 46 0,4 0,4 360	19 19 160 2 54 13 6 4 3 1 8 24 7 52 80 0,3 33 11 0,8 6 5 51 78 23 45 46 46 0,4 0,4 360	4,12	3,4	11,12	91,52281	0,09	6,54	15,71	0,48	81,21	81,92	25,46	0,84
350	Тертельки из говядины с рисом - "вжик"	80	Вода Лук репка Крупа рисовая Говядина 1 категории (бюджетной и наружной куски) Масса готового блюда Сахар Сахар-песок Молоко пастеризованное 2,5 % Масло сливочное Соль йодированная Мука пшеничная в/с Масло сливочное Молоко пастеризованное 2,5 % Картофель Лук репка Морковь Капуста белокочанная Соль йодированная Масса готового блюда Хлеб пшеничный формовой Хлеб ржаной-пшеничный Вода Яблоки Сахар Сахар-песок Лимонная кислота	8 8 24 7 70 80 0,3 34 11 0,8 6 5 54 110 27 23 55 45 56 46 0,4 0,4 360 40 45 172 45 15 0,2	8 8 24 7 52 80 0,3 33 11 0,8 6 5 51 78 23 45 46 46 0,4 0,4 360 30,04 38,61	11,03	16,14	11,31	234,6218	0,05	1,39	49,62	0,48	52,25	140,51	20,76	1,7
155	Рагу из овощей	180	Масло сливочное Молоко пастеризованное 2,5 % Картофель Лук репка Морковь Капуста белокочанная Соль йодированная Масса готового блюда Хлеб пшеничный формовой Хлеб ржаной-пшеничный Вода Яблоки Сахар Сахар-песок Лимонная кислота	5 5 110 27 23 55 45 56 46 0,4 0,4 360 40 45 172 45 15 0,2	5 5 110 27 23 55 45 56 46 0,4 0,4 360 30,04 38,61	4,6	5,25	18,47	139,5683	0,12	15,85	31,85	0,4	105,49	132,77	47,66	1,37
108	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный формовой	40	40	3	0,32	19,72	93,76	0,04	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
110	Хлеб столовый (ржаной-пшеничный)	45	Хлеб ржаной-пшеничный	45	45	2,57	0,5	22,23	103,455	0,05	0	0	0,4	10,35	47,7	11,25	1,4
307	Компот из свежих плодов и ягод (яблоко)	200	Вода Яблоки Сахар Сахар-песок Лимонная кислота	172 45 15 0,2	172 45 15 0,2	0,15	0,15	17,48	72,28926	0,01	1,6	0	0,08	6,54	4,09	3,42	0,9
Итого				200	200	26,9	30,04	111,14	822,51	0,35	36,05	144,08	4,14	277,88	475,63	129,1	7,27
Итого день						35,61	38,61	190,03	1250,04	0,58	46,69	144,08	5,17	420,83	619,87	165,54	11,89



№	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование ингредиентов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Вт	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
165	Завтрак Суп молочный с макаронными изделиями	220	Молоко пастеризованное 2,5 % Сахар-песок Макаронные изделия из муки в/с Масло сливочное Соль йодированная Яйца Укроп куриное Хлеб пшеничный формовой Банан Сыр Российский Масло сливочное Кофейный напиток	154 2 18 2 2 66 46 50 100 15 10 51	146 2 18 2 2 66 40 50 70 15 10 5	6,07 0,28 0,35 3,48 0,08 2,8	5,37 4,5 0,4 0,35 4,42 7,26 2,44	20,37 24,65 21 4,2 0,13 13,73	154,102 117,2 91,36 53,69663 66,09 88,13184	0,08 0,03 0,06 0,03 0,01 0,03	0,95 0 7 0,1 0 0,52	41,05 0 0,28 0,07 0 19,95	0,29 0,55 0,28 0,56 0,07 0	171,89 22,01 10 131,88 2,4 116,4	144,69 76,84 32,5 19,6 74,93 3	21,48 4,8 7 29,4 5,25 0	0,53 1 0,42 0,15 0,02 0,13
	Итого			120	100	22,31	24,84	80,16	633,44	0,23	8,57	240,02	1,53	460,19	435,05	81,19	2,8
5	Салат из белокочанной капусты с яблоками	80	Масло растительное Ликоньяк-пота Соль йодированная Капуста белокочанная Яблоки Картофель Крупа овсяная Вода Морковь Пук-репка Масло растительное Капуста белокочанная Соль йодированная	8 0,1 0,2 51 46 27 8 170 10 10 4 30 2 91 80 3 166 1 15 21 0,7 238 230	8 0,1 0,2 41 40 19 8 170 8 8 4 24 2 91 80 3 71 1 15 20 0,7 171 230	0,9 0,1 0,2 0,4 1,7 1,7 0,9	8,19 0,2 0,2 4,2 7,26 4,37 0,9	5,86 11,6 7,01 163,7756 8,32 11,6 8,32	100,7631 92,54211 163,7756 100,7631	0,02 0,07 0,13	15,71 7,92 53,79	0 0 0,52	3,64 1,99 0,52	26,62 29,03 34,45	17,42 56,41 88,85	10,21 21,91 16,82	1,13 0,79 1,29
412	Котлеты из мур пригущенные	80	Масса готового блюда Масло растительное для смазки Крупа пшеничная Соль йодированная Хлеб пшеничный формовой Молоко пастеризованное 2,5 % Соль йодированная Картофель	91 80 3 166 1 15 21 0,7 238 230	91 80 3 71 1 15 20 0,7 171 230	14,03 0,9 0,9 0,9 0,9	8,32 0,9 0,9 0,9 0,9	7,01 22,23 27,09 113,1629	163,7756 103,455 113,1629	0,07 0,05 0,03	0,13 0,24 0,24	53,79 0 0	0,52 0,44 0,44 0,87	34,45 8 10,35 31,4	88,85 26 47,7 32,24	16,82 5,6 11,26 18,91	1,29 1,34 0,44 0,8
173	Картофель отварной	180	Молоко пастеризованное 2,5 % Соль йодированная Картофель	0,7 238 230	0,7 171 230	3,35 0,9 0,9	6,54 0,9 0,9	23,4 27,09 113,1629	165,8725 113,1629	0,18	23,95	30,78	0,25	19,8	91,91	33,6	1,34
103	Хлеб пшеничный	40	Масса казотофеля отварного Масло сливочное	40 45	40 45	3 2,52	0,32 0,5	19,72 22,23	93,76 103,455	0,04 0,05	0	0	0,44 0,44	8 10,35	26 47,7	5,6 11,26	0,44 0,8
110	Хлеб столовый (гожане-пшеничный)	45	Хлеб ржанар-пшеничный	45	45	0,91	0,91	27,09	113,1629	0,03	0,24	0	0,87	31,4	32,24	18,91	0,8
508	Компот из смеси сухофруктов	200	Сахар-песок Абрикосы сушеные без косточки (курага) Энотград сушеный (хлюм) Вода	15 15 10 190	15 15 10 190	26,53 48,84	28,84 53,68	116,91 197,07	833,33 1466,77	0,45 0,68	47,95 56,52	84,57 324,59	8,12 9,65	159,85 620,04	360,54 795,59	118,3 199,49	7,19 9,99
	Итого			190	190	26,53	28,84	116,91	833,33	0,45	47,95	84,57	8,12	159,85	360,54	118,3	7,19
	Итого дань			190	190	48,84	53,68	197,07	1466,77	0,68	56,52	324,59	9,65	620,04	795,59	199,49	9,99



№	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование ингредиентов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
264	2 недели - СР Завтрак Каша пшеничная молочная жидкая	180	Крупа пшеничная "Полтавская" Соль йодированная Вода Сахар. Сахар-песок Масло сливочное Молоко пастеризованное 2,5 % Хлеб пшеничный сдобный	36 0,4 61 4 4 90 18	35 0,4 61 4 4 86	5,77 0,1 0,1 0,1 0,1 4,34	5,8	32,75	206,3424	0,12	0,36	34,24	0,69	109,41	160,02	32,25	1,68
81	Бутерброды с вареными колбасами (1-й вариант)	45	Хлеб пшеничный сдобный Масло сливочное Молоко пастеризованное 2,5 % Колбаса вареная, Любительская	20 20 20	20 20 20	1,5 0,9 3,36	0,16 0,14 2,91	9,86 10 18,7	46,68 44,65 115,2633	0,02 0,03 0,04	0	0	0,22 0,14 0,01	7,71	39,36	5,97	0,57
108	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный сдобный	20	20	1,5	0,16	9,86	46,68	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
112	Плоды съедобные	100	Апельсин	70	70	0,9	0,14	10	44,65	0,03	42	0	0,14	23,8	18,1	9,1	0,21
496	Какао с молоком	200	Какао порошок Вода Молоко пастеризованное 2,5 % Сахар. Сахар-песок	3 100 106 15	3 100 101	3,36	2,91	18,7	115,2633	0,04	0,52	20,14	0,01	121,38	102,56	25,51	0,76
161	Суп-пюре из разных овощей	200	Морковь Молоко пастеризованное 2,5 % Соль йодированная Вода Картофель Лук репчатый Мука пшеничная в/с Масло сливочное	31 30 2 150 25 24 10 4 4	25 30 2 150 20 17 8 4 4	2,28 0,2 0,1 0,1 0,1 0,7 0,7 0,7	3,6	9,44	79,35699	0,05	5,95	21,7	0,25	62,29	66,03	22,71	0,64
170	Грени из пшеничного хлеба	15	Хлеб пшеничный сдобный	28	28	2,09	0,22	12,87	61,839	0,03	0	0	0,31	5,46	17	3,74	0,3
396	Печень говяжья по-строгановски	80	Сметана 15,0% Печень говяжья, мороженая Масло растительное Мука пшеничная в/с Масло сливочное Соль йодированная Соль йодированная (фарш) Вода Масло сливочное Хлеб пшеничный сдобный Хлеб ожно-пшеничный Соки фруктовые, Африканский	15 90 7 0,7 0,7 0,4 83 122 8 40 45 200	15 75 7 0,7 0,7 0,4 82 122	13,02 7,5 0,7 0,7 0,7 9,54	11,43	4,76	17,3,947	0,06	7,92	61,95,23	3,62	21,84	233,15	14,31	4,86
237	Каша гречневая рассычатая	180	Крупа гречневая (фарш) Вода Масло сливочное Хлеб пшеничный сдобный Хлеб ожно-пшеничный Соки фруктовые, Африканский	83 122 8 40 45	82 122	9,54	8,1	45,93	294,7879	0,25	0	32,4	0,74	19,28	241,92	160,74	5,41
108	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный сдобный	40	40	3	0,32	19,72	93,76	0,04	0	0	0,44	6	26	5,6	0,44
110	Хлеб столовый (рожано-пшеничный)	45	Хлеб ожно-пшеничный	45	45	2,52	0,5	22,23	103,455	0,05	0	0	0,4	10,35	47,7	11,25	1,4
518	Соки фруктовые	200	Соки фруктовые, Африканский	200	200	1	0,2	102,6	102,6	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
Итого:				34,38	28,49	34,38	28,49	143,96	969,8	0,55	30,03	6209,33	7,87	165,86	669,11	240,88	16,62
Итого: день				50,47	41,33	50,47	41,33	224,16	1488,5	0,82	73,11	6263,71	9,27	432,16	1090,15	316,51	20,08



Продуктовый набор для детей в возрасте 7-11 лет на летне-осенний период года

Продукты	1 неде			1 неде			1 неде			2 неде			2 неде			2 неде			Факт за 10 дней	Среднее день	
	ПН	ЛЯ	ВТ	СР	ЛЯ	ВТ	СР	ЛЯ	ВТ	СР	ЛЯ	ВТ	СР	ЛЯ	ВТ	СР	ЛЯ	ВТ			СР
Соки фруктовые, овощные	200			200			200			0			200			200			200	1000	100
Картофель	194,1	76,75		0	47,95	199,3	190,2	17,28	15,41	146,5	103,5	103,5	103,5	103,5	103,5	103,5	103,5	103,5	103,5	103,5	103,5
Хлеб	159	173,5	130	130	116,7	149,9	151,1	134,1	142,8	142,8	141,7	141,7	141,7	141,7	141,7	141,7	141,7	141,7	141,7	141,7	141,7
Хлеб пшеничный формовой	105,2	92,6	85	85	71,67	104,9	106,1	84,5	97,78	97,78	90,77	90,77	90,77	90,77	90,77	90,77	90,77	90,77	90,77	90,77	90,77
Хлеб ржано-пшеничный	45	50	45	45	45	45	45	45	45	45	46	46	46	46	46	46	46	46	46	460	46
Мука пшеничная в/с	0	23,76	1,58	0,8	5,71	0	4,73	0	4,73	0	8,14	8,14	8,14	8,14	8,14	8,14	8,14	8,14	8,14	81,38	8,14
Крупы, бобовые	39,56	27,72	51,23	23,17	38,47	7,88	118	42,77	43,64	402,41	40,24	40,24	40,24	40,24	40,24	40,24	40,24	40,24	40,24	402,41	40,24
Макаронные изделия из муки в/с	0	0	16	51	0	17,6	0	36,75	0	121,35	12,14	12,14	12,14	12,14	12,14	12,14	12,14	12,14	12,14	121,35	12,14
Овощи, зелень	145	344	218,4	148,5	200,6	170,7	81,02	104,8	188,5	154,7	175,64	175,64	175,64	175,64	175,64	175,64	175,64	175,64	175,64	1756,39	175,64
Фрукты и ягоды свежие	70	70	98,8	148,3	70	135,2	110,1	89,71	151,7	79,54	102,33	102,33	102,33	102,33	102,33	102,33	102,33	102,33	102,33	1023,27	102,33
Сухофрукты	0	14,85	10,89	0	65,4	118,4	52,29	74,85	63	57,34	5,73	5,73	5,73	5,73	5,73	5,73	5,73	5,73	5,73	57,34	5,73
Мясо и мясопродукты	59,57	32,55	0	104	0	71,26	0	0	32,92	208,18	20,82	20,82	20,82	20,82	20,82	20,82	20,82	20,82	20,82	208,18	20,82
Мясо птицы	0	80,39	0	0	18,56	0	0	0	91,96	190,91	19,09	19,09	19,09	19,09	19,09	19,09	19,09	19,09	19,09	190,91	19,09
Рыба	0	27,06	0	0	0	27,06	0	0	0	54,12	5,41	5,41	5,41	5,41	5,41	5,41	5,41	5,41	5,41	54,12	5,41
Колбасные изделия	111,5	213,6	119,6	187	62,05	174,5	265,6	214,7	75,35	1578,81	157,88	157,88	157,88	157,88	157,88	157,88	157,88	157,88	157,88	1578,81	157,88
Молоко	0	0	0	20,16	0	14,99	0	0	17,92	53,07	5,31	5,31	5,31	5,31	5,31	5,31	5,31	5,31	5,31	53,07	5,31
Сыр	7	7	4,17	5,6	12	0	14,55	9,76	7	67,08	6,71	6,71	6,71	6,71	6,71	6,71	6,71	6,71	6,71	67,08	6,71
Сметана	0	15,84	0	0	140	0	0	35,75	0	191,6	19,16	19,16	19,16	19,16	19,16	19,16	19,16	19,16	19,16	191,6	19,16
Творог	29	17,87	28,1	31,95	26,32	27,25	20,3	17,33	28,46	250,72	25,07	25,07	25,07	25,07	25,07	25,07	25,07	25,07	25,07	250,72	25,07
Масло сливочное	24,9	10,13	4	4	5	4	15,43	10,55	12	97,01	9,7	9,7	9,7	9,7	9,7	9,7	9,7	9,7	9,7	97,01	9,7
Масло растительное	0	19,35	111,5	4,62	4,02	40,02	0	9,66	1,75	190,88	19,09	19,09	19,09	19,09	19,09	19,09	19,09	19,09	19,09	190,88	19,09
Яйцо куриное	10	42,77	25	33,5	22	31,84	26,76	19,5	45,2	282,47	28,25	28,25	28,25	28,25	28,25	28,25	28,25	28,25	28,25	282,47	28,25
Сахар, сахар-песок	0	0	0	0	20,65	0	0	0	0	20,65	2,07	2,07	2,07	2,07	2,07	2,07	2,07	2,07	2,07	20,65	2,07
Кондитерские изделия	2	0	2	2	2	2	2	2	2	12	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	12	1,2
Чай высшего сорта, черный байховый	0	3	0	0	0	0	0	3	0	6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	6	0,6
Какао порошок	0	0	0	5	0	0	5	0	0	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1
Кофейный напиток	3,32	3,63	2,92	3,11	5,34	3,41	5,42	3,34	4,19	38,65	3,87	3,87	3,87	3,87	3,87	3,87	3,87	3,87	3,87	38,65	3,87
Соль йодированная	0	0,6	0	0	0	0	0	0	0	1,3	0,13	0,13	0,13	0,13	0,13	0,13	0,13	0,13	0,13	1,3	0,13
Дрожжи прессованные	0	0,6	0	0	0	0	0	0	0	1,3	0,13	0,13	0,13	0,13	0,13	0,13	0,13	0,13	0,13	1,3	0,13

Распределение рациона примерного 10 дневного меню по калорийности и химическому составу для лиц в возрасте 7-11 лет на летне-осенний период													
	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1 день	36,45	55,63	191,85	1414	0,69	53,33	143,84	12,43	320,59	676,9	187,81	12,69	
2 день	54,46	47,39	199,5	1442	0,75	98,02	178,16	8,52	562,18	917,5	248,64	11,1	
3 день	46,75	47,48	199,75	1413	0,55	44,76	490,38	6,7	376,16	743,65	186,36	15,93	
4 день	43,96	50,08	195,04	1407	0,51	56,43	229,69	5,41	569,29	707,18	174,47	8,77	
5 день	59,62	58,33	174,6	1462	0,59	81,02	144,96	5,99	534,57	932,93	193,96	14,6	
6 день	35,61	38,62	190,01	1250	0,57	46,69	144,08	5,18	420,82	619,87	168,54	11,89	
7 день	48,85	53,66	197,07	1467	0,7	56,52	324,58	9,64	620,04	795,59	199,5	9,99	
8 день	50,46	43,34	224,16	1489	0,82	73,11	6263,72	9,27	432,16	1000,14	316,52	20,08	
9 день	41,71	51,38	209,34	1467	0,5	69,35	173,76	9,3	359,79	627,13	159,42	12,68	
10 день	54,06	44,87	229,99	1540	0,78	27,56	202,63	8,49	546,76	870,72	255,16	12,78	
Итого	471,93	490,78	2011,31	14351	6,46	606,79	8295,8	80,93	4742,36	7891,61	2090,38	130,51	
Средн.	47,19	49,08	201,13	1435,1	0,65	60,68	829,58	8,09	474,24	789,16	209,04	13,05	

Распределение калорийности рациона по приемам пищи для лиц в возрасте 7-11 лет на летне-осенний период						
	Завтрак	%	Обед	%	Итого	
1 день	584,2	41,3	829,7	58,7	1413,9	
2 день	616,5	42,7	825,7	57,3	1442,2	
3 день	634	44,9	779,3	55,1	1413,3	
4 день	583,4	41,5	823,4	58,5	1406,8	
5 день	619,6	42,4	842,1	57,6	1461,7	
6 день	427,5	34,2	822,5	65,8	1250	
7 день	633,4	43,2	833,3	56,8	1466,7	
8 день	518,7	34,8	969,8	65,2	1488,5	
9 день	664,7	45,3	801,8	54,7	1466,5	
10 день	751	48,8	789,1	51,2	1540,1	
Итого	6033	419,1	8316,7	580,9	14349,7	
Средн.	603,3	41,9	831,7	58,1	1435	

	1 неделя - ПН	1 неделя - ВТ	1 неделя - СР
Завтрак	Каша ячневая вязкая - 180 Плоды свежие 3 - 100 Бутерброды с маслом (1-й вариант) - 40 Хлеб пшеничный - 20 Чай с сахаром - 200	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая - 180 Хлеб пшеничный - 20 Бутерброды с вареными колбасами (1-й вариант) - 45 Ватрушки с творожным, овощным, фруктовым, сладким фаршем (б/ф) - 40 Плоды свежие 2 - 100 Фарш творожный (для ватрушек, пирожков и вареников) (1-й вариант) - 20 Какао с молоком - 200	Омлет натуральный - 180 Салат из моркови с изюмом - 100 Хлеб пшеничный - 45 Плоды свежие 1 - 100 Чай с молоком - 200
-й завтрак			
Обед	Салат из свежих огурцов - 80 Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне - 200 Сметана - 7 Котлеты из говядины - 80 Картофель отварной - 180 Хлеб пшеничный - 50 Хлеб столовый (ржано-пшеничный) - 45 Соки фруктовые - 200	Салат из редиса - 80 Суп картофельный с мясными фрикадельками - 200 Сметана - 7 Котлеты рыбные любительские (филе) - 120 Капуста тушеная - 180 Хлеб пшеничный - 45 Хлеб столовый (ржано-пшеничный) - 50 Компот из плодов и ягод сушеных (изюм) - 200	Помидоры свежие (порциями) - 100 Суп с макаронными изделиями на курином бульоне - 200 Курица в соусе с томатом - 100 Рис припущенный - 150 Хлеб пшеничный - 40 Хлеб столовый (ржано-пшеничный) - 45 Соки фруктовые - 200
Полдник			
Ужин			
2-й ужин			

1 неделя - ЧТ	1 неделя - ПТ	2 неделя - ПН
Каша "Дружба" - 180 Хлеб пшеничный - 25 Фрукты свежие 3 - 100 Бутерброды с сыром (1-й вариант) - 45 Кофейный напиток с молоком - 200	Запеканка из творога - 150 Молоко стуженное - 25 Хлеб пшеничный - 20 Бутерброды с маслом (1-й вариант) - 20 Фрукты свежие 2 - 100 Чай с сахаром - 200	Каша манная молочная жидкая - 180 Фрукты свежие 1 - 100 Хлеб пшеничный - 20 Бутерброды с джемом или повидлом (1-й вариант) - 35 Чай с лимоном - 200
Салат из капусты белокочанной - 80 Суп картофельный с бобовыми - 200 Котлеты из говядины с овощами - 80 Макароны изделия отварные - 150 Хлеб пшеничный - 40 Хлеб столовый (ржано-пшеничный) - 45 Компот из апельсинов с яблоками - 200	Салат из свежих помидоров и огурцов - 100 Свекольник - 200 Сметана - 7 Жаркое по-домашнему - 230 Хлеб пшеничный - 45 Хлеб столовый (ржано-пшеничный) - 50 Соки фруктовые - 200	Салат картофельный - 80 Суп с рыбными консервами - 200 Тефтели из говядины с рисом - "ёжики" - 80 Рагу овощное - 180 Хлеб пшеничный - 40 Хлеб столовый (ржано-пшеничный) - 45 Компот из свежих плодов и ягод (яблоко) - 200

2 неделя - ВТ	2 неделя - СР	2 неделя - ЧТ
<p>Суп молочный с макаронными изделиями - 220 Яйца вареные - 40 Хлеб пшеничный - 50 Фрукты свежие 3 - 100 Сыр сычужный твердый порциями - 15 Масло сливочное - 10 Кофейный напиток с молоком - 200</p>	<p>Каша пшеничная молочная жидкая - 180 Бутерброды с вареными колбасами (1-й вариант) - 45 Хлеб пшеничный - 20 Фрукты свежие 2 - 100 Какао с молоком - 200</p>	<p>Запеканка рисовая с творогом - 180 Молоко стуженное - 25 Хлеб пшеничный - 20 Фрукты свежие 1 - 100 Бутерброды с маслом (1-й вариант) - 25 Чай с молоком - 200</p>
<p>Салат из белокочанной капусты с яблоками - 80 Суп крестьянский с крупой - 200 Котлеты из кур припущенные - 80 Картофель отварной - 180 Хлеб пшеничный - 40 Хлеб столовый (ржано-пшеничный) - 45 Компот из смеси сухофруктов - 200</p>	<p>Салат витаминный - 80 Суп-пюре из разных овощей - 200 Гренки из пшеничного хлеба - 15 Печень говяжья по-строгановски - 80 Каша гречневая рассыпчатая - 180 Хлеб пшеничный - 40 Хлеб столовый (ржано-пшеничный) - 45 Соки фруктовые - 200</p>	<p>Салат из свежих помидоров с перцем - 80 Борщ с капустой и картофелем - 200 Сметана - 7 Фрикадельки из говядины (паровые) - 80 Макаронные отварные с овощами - 150 Хлеб пшеничный - 40 Хлеб столовый (ржано-пшеничный) - 45 Компот из яблок с лимоном - 200</p>

2 неделя - ПТ
<p>Каша пшеница молочная жидкая - 180 Сдоба обыкновенная - 60 Бутерброды с сыром (1-й вариант) - 40 Хлеб пшеничный - 40 Фрукты свежие 3 - 100 Чай с лимоном - 200</p>
<p>Салат из моркови с курагой - 100 Солянка из птицы - 200 Сметана - 7 Рыба, припущенная в молоке - 120 Пюре картофельное - 180 Хлеб пшеничный - 40 Хлеб столовый (ржано-пшеничный) - 45 Соки фруктовые - 200</p>