



УТВЕРЖДАЮ

И.П. Лесник Е.В.

*Лесник*  
Е.В. Лесник

« 1 » сентября 2023 г.



СОГЛАСОВАНО

Директором МАОУ «Ванзетурская СОШ»

*Алтухова*  
А.В. Алтухова

« 01 » сентября 2023 г.

## ПРИМЕРНОЕ 10 – ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

От «01» сентября 2023 г.

Для питания обучающихся МАОУ «Ванзетурская СОШ»  
с 7 – 11 лет горячий завтрак и обед (осенне – зимний сезон)  
с расчетом содержания пищевой и энергетической ценности  
(белков, жиров, углеводов, калорийности, минеральных веществ и витаминов)  
в блюдах и кулинарных изделий

## МЕНЮ

1 день 7-11

| №                           | Наименование блюда                          | Выход,<br>д, г | Белки, г     |                | Жиры, г      |                 | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал    |
|-----------------------------|---|----------------|--------------|----------------|--------------|-----------------|------------------|----------------|
|                             |   |                | всего        | в т.ч.<br>жив. | всего        | в т.ч.<br>раст. |                  |                |
| <b>Завтрак</b>              |   |                |              |                |              |                 |                  |                |
| Каша манная молочная жидкая |   |                |              |                |              |                 |                  |                |
|                             | №205 сб.2018г.                              | 200            | 5,40         | 5,40           | 7,20         | 0,00            | 26,80            | 194,00         |
|                             | Масло сливочное                             | 10             | 0,06         | 0,06           | 8,26         | 0,00            | 0,08             | 74,76          |
|                             | Какао с молоком № 306,<br>сб.2018г.**       | 200            | 4,77         | 4,50           | 4,68         | 0,00            | 20,47            | 98,00          |
|                             | Хлеб пшеничный                              | 100,00         | 7,90         | 0,00           | 1,00         | 0,00            | 48,30            | 245,50         |
|                             | Фрукты свежие                               | 100,00         | 0,29         | 0,00           | 0,24         | 0,24            | 7,84             | 38,10          |
|                             | <b>Итого за прием</b>                       |                | <b>18,42</b> | <b>9,96</b>    | <b>21,38</b> | <b>0,24</b>     | <b>103,49</b>    | <b>650,36</b>  |
| <b>Обед</b>                 |   |                |              |                |              |                 |                  |                |
|                             | Салат из свежих огурцов №14,<br>сб.2018 г.  | 80             | 0,60         | 0,00           | 3,60         | 0,00            | 2,40             | 44,00          |
|                             | Рассольник ленинградский<br>№56, сб.2018г.* | 250/7          | 2,10         | 0,00           | 5,20         | 0,00            | 15,40            | 119,00         |
|                             | Голубцы ленивые №178<br>сб.2018г.           | 80,00          | 9,24         | 0,00           | 7,20         | 4,73            | 5,82             | 125,33         |
|                             | Каша рисовая рассыпчатая<br>№297 сб.2018г.  | 180,00         | 4,30         | 0,00           | 4,70         | 0,00            | 44,10            | 240,00         |
|                             | Сок фруктовый                               | 200            | 1,00         | 0,00           | 0,20         | 0,00            | 20,20            | 86,48          |
|                             | Хлеб пшеничный                              | 40             | 3,16         | 0,00           | 0,40         | 0,00            | 19,32            | 98,20          |
|                             | Хлеб ржаной                                 | 50             | 3,30         | 0,00           | 0,60         | 0,00            | 16,70            | 96,69          |
|                             | <b>Итого за прием</b>                       |                | <b>23,23</b> | <b>0,17</b>    | <b>21,76</b> | <b>4,73</b>     | <b>124,88</b>    | <b>809,70</b>  |
|                             | <b>Итого за день</b>                        |                | <b>41,65</b> | <b>10,13</b>   | <b>43,14</b> | <b>4,97</b>     | <b>228,37</b>    | <b>1460,06</b> |

## МЕНЮ

2 день 7-11

| №              | Наименование блюда                                       | Выход,<br>г | Белки, г     |                | Жиры, г      |                 | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал    |
|----------------|--|-------------|--------------|----------------|--------------|-----------------|------------------|----------------|
|                |  |             | всего        | в т.ч.<br>жив. | всего        | в т.ч.<br>раст. |                  |                |
| <b>Завтрак</b> |  |             |              |                |              |                 |                  |                |
|                | Каша ячневая молочная вязкая<br>№194,сб2018г.            | 180,00      | 6,20         | 1,95           | 7,20         | 0,00            | 32,20            | 219,00         |
|                | Чай с сахаром №300, сб. 2018<br>г.*                      | 200,00      | 0,10         | 0,00           | 0,00         | 0,00            | 9,10             | 35,00          |
|                | Масло сливочное  | 10,00       | 0,06         | 0,06           | 8,16         | 0,00            | 0,08             | 74,76          |
|                | Хлеб пшеничный   | 100         | 7,90         | 0,00           | 1,00         | 0,00            | 48,30            | 245,50         |
|                | Булочка домашняя   | 100,00      | 7,30         | 0,00           | 11,70        | 0,00            | 55,40            | 358,00         |
|                | <b>Итого за прием</b>                                    |             | <b>21,56</b> | <b>2,01</b>    | <b>28,06</b> | <b>0,00</b>     | <b>145,08</b>    | <b>932,26</b>  |
| <b>Обед</b>    |  |             |              |                |              |                 |                  |                |
|                | Салат из капусты,моркови и<br>кукурузы №10, сб.2018 г.** | 80          | 1,90         | 0,00           | 5,70         | 0,00            | 7,30             | 88,00          |
|                | Щи из свежей капусты с<br>картофелем №53, сб.2016 г.     | 250/7       | 1,70         | 0,00           | 5,60         | 0,00            | 8,40             | 91,00          |
|                | Жаркое по-домашнему №97,<br>сб.2016г.                    | 200         | 19,30        | 12,56          | 19,90        | 0,00            | 18,90            | 334,00         |
|                | Компот из плодов<br>быстрозамороженных ТК                | 200         | 0,56         | 0,00           | 0,13         | 0,00            | 16,32            | 71,52          |
|                | Фрукты свежие  | 100         | 0,38         | 0,00           | 0,35         | 0,00            | 8,92             | 44,45          |
|                | Хлеб ржаной  | 40          | 2,64         | 0,00           | 0,48         | 0,00            | 13,36            | 77,35          |
|                | Хлеб пшеничный   | 40          | 3,16         | 0,00           | 0,40         | 0,00            | 19,32            | 98,20          |
|                | <b>Итого за прием</b>                                    |             | <b>29,64</b> | <b>12,56</b>   | <b>32,56</b> | <b>0,00</b>     | <b>92,52</b>     | <b>804,52</b>  |
|                | <b>Итого за день</b>                                     |             | <b>51,20</b> | <b>14,57</b>   | <b>60,62</b> | <b>0,00</b>     | <b>237,60</b>    | <b>1736,78</b> |

## МЕНЮ

3 день 7-11

| №                              | Наименование блюда    | Выход,<br>г | Белки, г     |                | Жиры, г      |             | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал    |
|--------------------------------|-----------------------|-------------|--------------|----------------|--------------|-------------|------------------|----------------|
|                                |                       |             | всего        | в т.ч.<br>жив. | всего        | в<br>т.ч.   |                  |                |
| <b>Завтрак</b>                 |                       |             |              |                |              |             |                  |                |
| Запеканка из творога №224, сб. |                       |             |              |                |              |             |                  |                |
|                                | 2016 г.               | 150\20      | 26,40        | 23,07          | 19,00        | 0,00        | 33,80            | 408,00         |
|                                | Масло сливочное       | 10,00       | 0,06         | 0,06           | 8,16         | 0,00        | 0,08             | 74,76          |
| Чай с лимоном и сахаром        |                       |             |              |                |              |             |                  |                |
|                                | №302, сб. 2018 г.     | 200         | 0,10         | 0,00           | 0,00         | 0,00        | 9,30             | 37,00          |
|                                | Фрукты свежие         | 90          | 0,32         | 0,00           | 0,27         | 0,27        | 8,82             | 42,86          |
|                                | Хлеб пшеничный        | 40          | 3,16         | 0,00           | 0,40         | 0,00        | 19,32            | 98,20          |
|                                | <b>Итого за прием</b> |             | <b>30,04</b> | <b>23,13</b>   | <b>27,83</b> | <b>0,27</b> | <b>71,32</b>     | <b>660,82</b>  |
| <b>Обед</b>                    |                       |             |              |                |              |             |                  |                |
| Салат "Мазайка" №36, сб.2018   |                       |             |              |                |              |             |                  |                |
|                                | г.                    | 80          | 1,10         | 0,00           | 6,70         | 0,00        | 6,50             | 91,00          |
| Суп картофельный с клецками    |                       |             |              |                |              |             |                  |                |
|                                | №62, сб.2016 г.       | 250         | 2,40         | 0,11           | 2,30         | 0,00        | 14,50            | 93,00          |
| Макаронные изделия отварные    |                       |             |              |                |              |             |                  |                |
|                                | №227 сб.2018          | 180,00      | 6,60         | 1,81           | 4,70         | 0,00        | 39,40            | 230,00         |
| Сосиски, сардельки отварные    |                       |             |              |                |              |             |                  |                |
|                                | №124, сб.2016 г.      | 100/5       | 10,00        | 0,00           | 21,70        | 0,00        | 0,80             | 238,00         |
| Компот из свежих плодов        |                       |             |              |                |              |             |                  |                |
|                                | №311, сб.2018г.       | 200         | 0,20         | 0,00           | 0,10         | 0,00        | 17,20            | 68,00          |
|                                | Хлеб пшеничный        | 50          | 3,95         | 0,00           | 0,50         | 0,00        | 24,15            | 122,75         |
|                                | Хлеб ржаной           | 50          | 3,30         | 0,00           | 0,60         | 0,00        | 16,70            | 96,69          |
|                                | <b>Итого за прием</b> |             | <b>27,55</b> | <b>1,92</b>    | <b>36,60</b> | <b>0,00</b> | <b>119,25</b>    | <b>939,44</b>  |
|                                | <b>Итого за день</b>  |             | <b>57,59</b> | <b>25,05</b>   | <b>63,98</b> | <b>0,27</b> | <b>190,57</b>    | <b>1600,26</b> |

## МЕНЮ

4 день 7-11

| №       | Наименование блюда                                 | Выход,<br>г | Белки, г     |                | Жиры, г      |                 | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал       |
|---------|--|-------------|--------------|----------------|--------------|-----------------|------------------|----------------|
|         |  |             | всего        | в т.ч.<br>жив. | всего        | в т.ч.<br>раст. |                  |                |
| Завтрак |  |             |              |                |              |                 |                  |                |
|         | Каша овсяная молочная жидкая<br>№206, сб.2018г.    | 180,00      | 6,80         | 3,68           | 8,90         | 0,00            | 28,30            | 221,00         |
|         | Масло сливочное (порциями)                         | 10,00       | 0,06         | 0,06           | 8,16         | 0,00            | 0,80             | 74,76          |
|         | Чай с молоком и сахаром<br>№301, сб. 2018 г.*      | 200,00      | 1,44         | 1,45           | 1,43         | 0,02            | 11,23            | 61,00          |
|         | Фрукты свежие                                      | 100,00      | 0,36         | 0,00           | 0,30         | 0,30            | 9,80             | 47,62          |
|         | Хлеб пшеничный                                     | 40,00       | 3,16         | 0,00           | 0,40         | 0,00            | 19,32            | 98,20          |
|         | <b>Итого за прием</b>                              |             | <b>11,82</b> | <b>5,19</b>    | <b>19,19</b> | <b>0,32</b>     | <b>69,45</b>     | <b>502,58</b>  |
| Обед    |  |             |              |                |              |                 |                  |                |
|         | Салат "Здоровье" №34, сб.2016<br>г.                | 80          | 1,20         | 0,00           | 4,10         | 0,00            | 5,80             | 64,00          |
|         | Борщ с капустой и картофелем<br>№56, сб.2016 г.    | 250/7       | 1,70         | 0,00           | 5,00         | 0,00            | 11,60            | 97,00          |
|         | Рыба отварная с соусом<br>польским №82, сб.2016 г. | 80/30"      | 18,40        | 0,62           | 11,50        | 0,02            | 1,30             | 182,00         |
|         | Картофельное пюре № 146, сб.<br>2018 г.            | 180,00      | 3,70         | 0,55           | 5,90         | 0,00            | 24,00            | 166,00         |
|         | Напиток яблочный                                   | 200         | 0,00         | 0,00           | 0,00         | 0,00            | 23,50            | 89,00          |
|         | Хлеб пшеничный                                     | 50          | 3,95         | 0,00           | 0,50         | 0,00            | 24,15            | 122,75         |
|         | Хлеб ржаной  | 50          | 3,30         | 0,00           | 0,60         | 0,00            | 16,70            | 96,69          |
|         | <b>Итого за прием</b>                              |             | <b>32,25</b> | <b>1,17</b>    | <b>27,60</b> | <b>0,02</b>     | <b>107,05</b>    | <b>817,44</b>  |
|         | <b>Итого за день</b>                               |             | <b>44,07</b> | <b>6,36</b>    | <b>46,79</b> | <b>0,34</b>     | <b>176,50</b>    | <b>1320,02</b> |

# МЕНЮ

5 день 7-11

| №              | Наименование блюда                                   | Выход<br>, г | Белки, г     |                | Жиры, г      |                 | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал    |
|----------------|--|--------------|--------------|----------------|--------------|-----------------|------------------|----------------|
|                |  |              | всего        | в т.ч.<br>жив. | всего        | в т.ч.<br>раст. |                  |                |
| <b>Завтрак</b> |  |              |              |                |              |                 |                  |                |
|                | Каша пшеничная молочная жидкая №209, сб.2018 г.*     | 180,00       | 6,50         | 2,91           | 7,30         | 0,00            | 31,90            | 213,00         |
|                | Масло сливочное                                      | 10,00        | 0,06         | 0,06           | 8,16         | 0,00            | 0,08             | 74,76          |
|                | Сыр  | 30,00        | 7,92         | 7,92           | 7,98         | 0,00            | 0,00             | 105,18         |
|                | Какао с молоком № 306, сб.2018г.**                   | 200          | 4,77         | 4,50           | 4,68         | 0,00            | 20,47            | 98,00          |
|                | Фрукты свежие  | 70           | 0,25         | 0,00           | 0,21         | 0,00            | 6,86             | 33,33          |
|                | Хлеб пшеничный                                       | 50           | 3,95         | 0,00           | 0,50         | 0,00            | 24,15            | 122,75         |
|                | <b>Итого за прием</b>                                |              | <b>23,45</b> | <b>15,39</b>   | <b>28,83</b> | <b>0,00</b>     | <b>83,46</b>     | <b>647,02</b>  |
| <b>Обед</b>    |  |              |              |                |              |                 |                  |                |
|                | Салат из свежих помидоров и огурцов №15, сб.2018 г** | 80           | 0,60         | 0,00           | 3,80         | 0,00            | 2,90             | 48,00          |
|                | Суп картофельный с лапшой домашней №62 сб.2018 *     | 250          | 2,80         | 0,33           | 2,70         | 0,00            | 17,90            | 109,00         |
|                | Плов из говядины № 119 сб.2018                       | 200,00       | 20,90        | 17,69          | 20,10        | 0,00            | 38,60            | 393,00         |
|                | Компот из смеси сухофруктов №310, сб.2018г.**        | 200          | 0,53         | 0,17           | 0,06         | 0,00            | 30,92            | 121,00         |
|                | Хлеб пшеничный                                       | 20           | 1,58         | 0,00           | 0,20         | 0,00            | 9,66             | 49,10          |
|                | Хлеб ржаной  | 50           | 3,30         | 0,00           | 0,60         | 0,00            | 16,70            | 96,69          |
|                | <b>Итого за прием</b>                                |              | <b>29,71</b> | <b>18,19</b>   | <b>27,46</b> | <b>0,00</b>     | <b>116,68</b>    | <b>816,79</b>  |
|                | <b>Итого за день</b>                                 |              | <b>53,16</b> | <b>33,58</b>   | <b>56,29</b> | <b>0,00</b>     | <b>200,14</b>    | <b>1463,81</b> |

# МЕНЮ

6 день 7-11

| №              | Наименование блюда                                       | Выход,<br>д, г | Белки, г     |                | Жиры, г      |                 | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал    |
|----------------|--|----------------|--------------|----------------|--------------|-----------------|------------------|----------------|
|                |  |                | всего        | в т.ч.<br>жив. | всего        | в т.ч.<br>раст. |                  |                |
| <b>Завтрак</b> |  |                |              |                |              |                 |                  |                |
|                | Каша молочная "Дружба"<br>№210, сб. 2018 г.              | 180/5          | 5,60         | 2,14           | 7,60         | 0,00            | 29,50            | 209,00         |
|                | Масло сливочное  | 10,00          | 0,06         | 0,06           | 8,16         | 0,00            | 0,08             | 74,76          |
|                | Чай с молоком и сахаром<br>№284, сб. 2016 г.             | 200            | 1,44         | 1,45           | 1,43         | 0,00            | 11,23            | 61,00          |
|                | Хлеб пшеничный   | 30             | 2,37         | 0,00           | 0,30         | 0,00            | 14,49            | 73,65          |
|                | Фрукты свежие  | 100            | 0,36         | 0,00           | 0,30         | 0,00            | 9,80             | 47,62          |
|                | <b>Итого за прием</b>                                    |                | <b>9,83</b>  | <b>3,65</b>    | <b>17,79</b> | <b>0,00</b>     | <b>65,10</b>     | <b>466,03</b>  |
| <b>Обед</b>    |  |                |              |                |              |                 |                  |                |
|                | Икра кабачковая (консервы)                               | 80             | 1,49         | 0,00           | 6,98         | 0,00            | 6,04             | 95,85          |
|                | Суп картофельный с рыбными<br>консервами ТТК сб.2018 г.* | 250            | 11,45        | 7,74           | 13,55        | 0,00            | 27,97            | 288,37         |
|                | Зразы "Школьные" №101,<br>сб.2016 г.                     | 100/1<br>0     | 11,20        | 10,00          | 14,20        | 0,00            | 10,50            | 215,00         |
|                | Макаронны отварные с овощами<br>№218, сб. 2016г.         | 150            | 5,20         | 0,04           | 7,60         | 0,00            | 28,10            | 204,00         |
|                | Сок фруктовый  | 200            | 1,00         | 0,00           | 0,20         | 0,00            | 20,20            | 86,48          |
|                | Хлеб пшеничный   | 40             | 3,16         | 0,00           | 0,40         | 0,00            | 19,32            | 98,20          |
|                | Хлеб ржаной  | 50             | 3,30         | 0,00           | 0,60         | 0,00            | 16,70            | 96,69          |
|                | <b>Итого за прием</b>                                    |                | <b>36,80</b> | <b>17,95</b>   | <b>43,53</b> | <b>0,00</b>     | <b>128,83</b>    | <b>1084,59</b> |
|                | <b>Итого за день</b>                                     |                | <b>46,63</b> | <b>21,60</b>   | <b>61,18</b> | <b>0,00</b>     | <b>193,93</b>    | <b>1550,62</b> |

## МЕНЮ

7 день 7-11

| №       | Наименование блюда                                     | Выход,<br>г | Белки, г     |                | Жиры, г      |                 | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал       |
|---------|--|-------------|--------------|----------------|--------------|-----------------|------------------|----------------|
|         |  |             | всего        | в т.ч.<br>жив. | всего        | в т.ч.<br>раст. |                  |                |
| Завтрак |  |             |              |                |              |                 |                  |                |
|         | Сырники из творога №227, сб.<br>2016г.                 | 150/10      | 22,30        | 21,00          | 26,50        | 0,00            | 37,20            | 479,00         |
|         | Масло сливочное  | 10,00       | 0,06         | 0,06           | 8,16         | 0,00            | 0,08             | 74,76          |
|         | Какао с молоком №306 сб.2018                           | 200         | 3,60         | 0,00           | 3,30         | 0,00            | 13,70            | 98,00          |
|         | Хлеб пшеничный   | 40          | 1,58         | 0,00           | 0,20         | 0,00            | 9,66             | 49,10          |
|         | Фрукты свежие  | 100         | 0,36         | 0,00           | 0,30         | 0,30            | 9,80             | 47,62          |
|         | <b>Итого за прием</b>                                  |             | <b>27,90</b> | <b>21,06</b>   | <b>38,46</b> | <b>0,30</b>     | <b>70,44</b>     | <b>748,48</b>  |
| Обед    |  |             |              |                |              |                 |                  |                |
|         | Салат из свеклы с солеными<br>огурцами №28, сб.2018 г. | 80          | 0,90         | 0,00           | 7,10         | 0,00            | 4,10             | 83,00          |
|         | Суп картофельный с бобовыми<br>№63, сб.2016 г.         | 250         | 7,90         | 2,49           | 3,70         | 0,00            | 31,50            | 202,00         |
|         | Тефтели из говядины (паровые)<br>№105, сб.2016 г.      | 80/35       | 10,80        | 9,91           | 16,70        | 0,00            | 13,40            | 248,00         |
|         | Каша гречневая рассыпчатая<br>№183 сб.2018             | 180,00      | 10,40        | 0,00           | 6,80         | 0,00            | 45,40            | 288,00         |
|         | Компот из плодов<br>быстрозамороженных ТК              | 200         | 0,56         | 0,00           | 0,13         | 0,00            | 16,32            | 71,52          |
|         | Хлеб ржаной  | 50          | 3,30         | 0,00           | 0,60         | 0,00            | 16,70            | 96,69          |
|         | Хлеб пшеничный   | 40          | 3,16         | 0,00           | 0,40         | 0,00            | 19,32            | 98,20          |
|         | <b>Итого за прием</b>                                  |             | <b>37,02</b> | <b>12,40</b>   | <b>35,43</b> | <b>0,00</b>     | <b>146,74</b>    | <b>1087,41</b> |
|         | <b>Итого за день</b>                                   |             | <b>64,92</b> | <b>33,46</b>   | <b>73,89</b> | <b>0,30</b>     | <b>217,18</b>    | <b>1835,89</b> |



# МЕНЮ

8 день 7-11

| №                            | Наименование блюда                     | Выход<br>, г | Белки, г     |                | Жиры, г      |                 | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал    |
|------------------------------|--|--------------|--------------|----------------|--------------|-----------------|------------------|----------------|
|                              |  |              | всего        | в т.ч.<br>жив. | всего        | в т.ч.<br>раст. |                  |                |
| <b>Завтрак</b>               |  |              |              |                |              |                 |                  |                |
| Каша рисовая молочная жидкая |  |              |              |                |              |                 |                  |                |
|                              | №207 сб.2018г                          | 180,00       | 4,50         | 0,00           | 7,20         | 0,00            | 27,60            | 194,00         |
|                              | Масло сливочное                        | 10,00        | 0,06         | 0,06           | 8,16         | 0,00            | 0,08             | 74,76          |
| Чай с молоком и сахаром №301 |  |              |              |                |              |                 |                  |                |
|                              | сб.2018                                | 200          | 1,40         | 0,00           | 1,40         | 0,00            | 11,20            | 61,00          |
|                              | Булочка сдобная №289 сб.2018           | 100,00       | 7,80         | 0,00           | 8,40         | 0,00            | 52,30            | 317,00         |
|                              | Хлеб пшеничный                         | 40           | 3,16         | 0,00           | 0,40         | 0,00            | 19,32            | 98,20          |
|                              | <b>Итого за прием</b>                  |              | <b>16,92</b> | <b>0,06</b>    | <b>25,56</b> | <b>0,00</b>     | <b>110,50</b>    | <b>744,96</b>  |
| <b>Обед</b>                  |  |              |              |                |              |                 |                  |                |
|                              | Винегрет №42 сб.2018г.                 | 80           | 1,00         | 0,00           | 1,90         | 0,00            | 5,70             | 44,00          |
|                              | Суп из овощей №69 сб.2018              | 250/10       | 1,80         | 0,00           | 4,20         | 0,00            | 10,70            | 88,00          |
|                              | Фрикадельки мясные №103,<br>сб.2016 г. | 80,00        | 11,30        | 10,89          | 9,30         | 0,03            | 8,20             | 162,00         |
|                              | Каша перловая вязкая, №257<br>сб. 1996 | 180,00       | 5,40         | 0,02           | 4,70         | 0,00            | 37,20            | 216,00         |
|                              | Кисель из яблок №325 сб.2018           | 200          | 0,10         | 0,00           | 0,10         | 0,00            | 27,60            | 109,00         |
|                              | Хлеб ржаной                            | 40           | 2,64         | 0,00           | 0,48         | 0,00            | 13,36            | 77,35          |
|                              | Хлеб пшеничный                         | 30           | 2,37         | 0,00           | 0,30         | 0,00            | 14,49            | 73,65          |
|                              | <b>Итого за прием</b>                  |              | <b>24,61</b> | <b>10,91</b>   | <b>20,98</b> | <b>0,03</b>     | <b>117,25</b>    | <b>770,00</b>  |
|                              | <b>Итого за день</b>                   |              | <b>41,53</b> | <b>10,97</b>   | <b>46,54</b> | <b>0,03</b>     | <b>227,75</b>    | <b>1514,96</b> |

## МЕНЮ

9 день 7-11

| №              | Наименование блюда                                       | Выход,<br>д, г | Белки, г     |                | Жиры, г      |                 | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал    |
|----------------|--|----------------|--------------|----------------|--------------|-----------------|------------------|----------------|
|                |  |                | всего        | в т.ч.<br>жив. | всего        | в т.ч.<br>раст. |                  |                |
| <b>Завтрак</b> |  |                |              |                |              |                 |                  |                |
|                | Макароны, запеченные с сыром<br>№228, сб.2018 г.         | 180            | 8,80         | 3,89           | 14,20        | 0,00            | 29,40            | 284,00         |
|                | Икра кабачковая  | 40,00          | 0,93         | 0,00           | 4,36         | 0,00            | 3,77             | 59,90          |
|                | Чай с лимоном и сахаром<br>№301, сб. 2018 г.*            | 200            | 0,10         | 0,00           | 0,00         | 0,00            | 9,30             | 37,00          |
|                | Хлеб пшеничный   | 50             | 3,95         | 0,00           | 0,50         | 0,00            | 24,15            | 122,75         |
|                | Фрукты свежие  | 100            | 0,36         | 0,00           | 0,30         | 0,30            | 9,80             | 47,62          |
|                | <b>Итого за прием</b>                                    |                | <b>14,14</b> | <b>3,89</b>    | <b>19,36</b> | <b>0,30</b>     | <b>76,42</b>     | <b>551,27</b>  |
| <b>Обед</b>    |  |                |              |                |              |                 |                  |                |
|                | Салат из капусты,помидоров и<br>огурцов №12, сб.2016 г.* | 80             | 1,60         | 1,02           | 4,50         | 0,00            | 3,80             | 62,00          |
|                | Свекольник №70, сб.2018 г.                               | 250/7          | 2,00         | 0,00           | 5,10         | 0,00            | 13,70            | 108,00         |
|                | Картофель отварной с маслом<br>№144 сб.2018              | 180            | 3,50         | 0,00           | 3,90         | 0,00            | 26,50            | 159,00         |
|                | Печень по строгановски № 130<br>сб.2018                  | 80,00          | 20,60        | 1,09           | 14,60        | 0,00            | 2,50             | 224,00         |
|                | Компот из плодов<br>быстрозамороженных ТК                | 200            | 0,56         | 0,00           | 0,13         | 0,00            | 16,32            | 71,52          |
|                | Хлеб ржаной  | 50             | 3,30         | 0,00           | 0,60         | 0,00            | 16,70            | 96,69          |
|                | Хлеб пшеничный   | 45             | 3,56         | 0,00           | 0,45         | 0,00            | 21,74            | 110,48         |
|                | <b>Итого за прием</b>                                    |                | <b>35,12</b> | <b>2,11</b>    | <b>29,28</b> | <b>0,00</b>     | <b>102,56</b>    | <b>831,69</b>  |
|                | <b>Итого за день</b>                                     |                | <b>49,26</b> | <b>6,00</b>    | <b>48,64</b> | <b>0,30</b>     | <b>178,98</b>    | <b>1382,96</b> |

# МЕНЮ

10 день 7-11

| №              | Наименование блюда                                  | Выход<br>, г | Белки, г     |                | Жиры, г      |                 | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал    |
|----------------|---|--------------|--------------|----------------|--------------|-----------------|------------------|----------------|
|                |   |              | всего        | в т.ч.<br>жив. | всего        | в т.ч.<br>раст. |                  |                |
| <b>Завтрак</b> |   |              |              |                |              |                 |                  |                |
|                | Суп молочный с макаронными<br>изделиями №78 сб.2018 | 250,00       | 5,50         | 0,00           | 5,20         | 0,00            | 19,90            | 148,00         |
|                | Яйца вареные  | 40,00        | 4,83         | 4,83           | 4,37         | 0,00            | 0,22             | 59,49          |
|                | Масло сливочное                                     | 10,00        | 0,06         | 0,06           | 8,16         | 0,00            | 0,08             | 74,76          |
|                | Какао с молоком № 306<br>сб.2018                    | 200          | 3,60         | 0,00           | 3,30         | 0,00            | 13,70            | 98,00          |
|                | Хлеб пшеничный                                      | 40           | 3,16         | 0,00           | 0,40         | 0,00            | 19,32            | 98,20          |
|                | Фрукты свежие                                       | 90           | 0,32         | 0,00           | 0,27         | 0,27            | 8,82             | 42,86          |
|                | <b>Итого за прием</b>                               |              | <b>17,47</b> | <b>4,83</b>    | <b>21,70</b> | <b>0,27</b>     | <b>62,04</b>     | <b>521,31</b>  |
| <b>Обед</b>    |   |              |              |                |              |                 |                  |                |
|                | Салат картофельный с зеленым<br>горошком            | 80           | 2,60         | 1,02           | 8,00         | 0,00            | 8,10             | 116,00         |
|                | Суп крестьянский с крупой<br>№65, сб.2016 г.        | 250/10       | 2,10         | 0,00           | 5,10         | 0,00            | 12,40            | 105,00         |
|                | Говядина, тушеная с капустой<br>№113, сб.2018г.     | 200          | 20,50        | 17,92          | 46,10        | 0,00            | 12,00            | 552,00         |
|                | Компот из смеси сухофруктов<br>№310, сб.2018г.**    | 200          | 0,53         | 0,17           | 0,06         | 0,00            | 30,92            | 121,00         |
|                | Хлеб пшеничный                                      | 55           | 4,35         | 0,00           | 0,55         | 0,00            | 26,57            | 135,03         |
|                | Хлеб ржаной   | 50           | 3,30         | 0,00           | 0,60         | 0,00            | 16,70            | 96,69          |
|                | <b>Итого за прием</b>                               |              | <b>33,38</b> | <b>19,11</b>   | <b>60,41</b> | <b>0,00</b>     | <b>106,69</b>    | <b>1125,72</b> |
|                | <b>Итого за день</b>                                |              | <b>50,85</b> | <b>23,94</b>   | <b>82,11</b> | <b>0,27</b>     | <b>168,73</b>    | <b>1638,03</b> |