

«Согласовано»

Директор

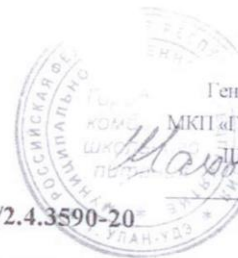
Р. А. Мухоморова

11 января 2021г.



Меню приготавливаемых блюд, разработанное в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Возрастная категория: с 12 лет и старше



«Утверждаю»

Генеральный директор

МКП «Городской комбинат

Школьного питания»

Шахова А.М.

| Прием пищи               | Наименование блюда  | Вес блюда | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------|---|-----------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
|                          |   |           | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |             |
| <b>Неделя I</b>          |   |           |                  |              |               |                         |             |
| <b>День I</b>            |   |           |                  |              |               |                         |             |
| Завтрак                  | Террин из горбуши с маслом (горбуша свежая, молоко, яйца, масло сливочное, соль йодированная)                               | 100/15    | 19,4             | 21,6         | 2,83          | 284                     | 995         |
|                          | Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)   | 180       | 3,6              | 5,3          | 24            | 159                     | 371         |
|                          | Кисель из брикета с витамином С (кисель из брикета, вода, аскорб. кислота)  | 200       | 0,02             | 0            | 27,2          | 109                     | 989         |
|                          | Хлеб пшеничный йодированный   | 58        | 4,35             | 0,58         | 29,58         | 145                     | -           |
| <b>Итого за завтрак:</b> |   |           | <b>27,37</b>     | <b>27,48</b> | <b>83,61</b>  | <b>697</b>              | <b>-</b>    |
| Обед                     | Борщ "Сибирский" с фаршем (говядина, картофель, капуста, фасоль, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йодир.) | 4/250     | 4,63             | 4,7          | 14,25         | 118                     | 144/998     |
|                          | Закуска порционная (икра кабачковая)  | 100       | 1,9              | 8,9          | 7,7           | 119                     | 984         |
|                          | Котлета из индейки (филе индейки, хлеб пшеничный, сухари панировочные, соль йодированная, масло сливочное)                  | 100       | 16,6             | 15,35        | 14,2          | 261                     | 973         |
|                          | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)   | 180       | 6,36             | 4,71         | 39,27         | 225                     | 307         |
|                          | Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон. кислота, аскорб кислота)                                    | 200       | 0,57             | 0,09         | 24,09         | 99                      | 611         |
|                          | Хлеб пшеничный йодированный   | 30        | 2,25             | 0,3          | 15,3          | 75                      | -           |
|                          | Хлеб ржаной   | 20        | 1,32             | 0,24         | 7,92          | 39                      | -           |
| <b>Итого за обед:</b>    |   |           | <b>33,63</b>     | <b>34,29</b> | <b>122,73</b> | <b>936</b>              | <b>-</b>    |

|                          |  |        |              |              |               |             |     |
|--------------------------|--|--------|--------------|--------------|---------------|-------------|-----|
| Полдник                  | Пирожки печеные с мясом и луком (тесто сдоб.,<br>мясо гов., лук, масло раст.)              | 75     | 9,8          | 8,4          | 27,8          | 226         | 60  |
|                          | Чай с сахаром (чай, сахар-песок)   | 200    | 0,05         | 0,02         | 9,1           | 37          | 663 |
|                          | <b>Итого за полдник:</b>   |        | <b>9,85</b>  | <b>8,42</b>  | <b>36,9</b>   | <b>263</b>  |     |
| <b>Итого за день 1:</b>  |  |        | <b>70,85</b> | <b>70,19</b> | <b>243,24</b> | <b>1896</b> |     |
| <b>День 2</b>            |  |        |              |              |               |             |     |
| Завтрак                  | Закуска порционная (сыр)   | 30     | 6,96         | 8,84         | 0             | 109         | 982 |
|                          | Яйцо вареное   | 1 шт   | 4,7          | 4,04         | 0,25          | 56          | 776 |
|                          | Каша молочная пшенная с маслом (пшено, молоко,<br>сахар-песок, соль йод., масло слив.)     | 200/8  | 8,1          | 10           | 40,08         | 284         | 515 |
|                          | Какао-напиток (какао порошок, сахар-песок,<br>молоко)                                      | 200    | 1,81         | 1,67         | 13,22         | 75          | 873 |
|                          | Хлеб пшеничный йодированный  | 48     | 3,6          | 0,48         | 24,48         | 120         | -   |
|                          | Сок фруктовый в потребительской упаковке   | 1/200  | 1            | 0,3          | 20,2          | 91          | -   |
| <b>Итого за завтрак:</b> |  |        | <b>26,17</b> | <b>25,33</b> | <b>98,23</b>  | <b>735</b>  |     |
| Обед                     | Уха Рыбацкая (картофель, лук репч., морковь,<br>масло подсолн., соль йод., сайра консерв.) | 13/250 | 4,45         | 8,93         | 16,23         | 163         | 17  |
|                          | Закуска порционная (зеленый горошек)   | 100    | 3,1          | 0,2          | 6,5           | 40          | 984 |
|                          | Биточки мясные (говядина, хлеб пшен., соль<br>йодир., масло сл.)                           | 100    | 15,27        | 15,94        | 14,2          | 261         | 29  |
|                          | Гарнир Забава (крупа рисовая, крупа гречневая,<br>масло слив., соль йод.)                  | 180    | 6,65         | 5,4          | 41,53         | 241         | 310 |
|                          | Компот из кураги и облепихи с вит С (курага,<br>облепиха, сахар-песок, аскор. кислота)     | 200    | 0,78         | 0,22         | 31,7          | 132         | 908 |
|                          | Хлеб пшеничный йодированный  | 38     | 2,85         | 0,38         | 19,38         | 95          | -   |
|                          | Хлеб ржаной  | 20     | 1,32         | 0,24         | 7,92          | 39          | -   |
|                          | <b>Итого за обед:</b>  |        | <b>34,42</b> | <b>31,31</b> | <b>137,46</b> | <b>971</b>  |     |
| Полдник                  | Булочка «Улитка» с глазурью ( мука, сахар-песок,<br>молоко, дрожжи, яйцо, глазурь)         | 75     | 5,53         | 3,1          | 42,1          | 219         | 97  |
|                          | Молоко питьевое  | 200    | 5,8          | 6,4          | 9,4           | 120         | -   |
| <b>Итого за полдник:</b> |  |        | <b>11,33</b> | <b>9,5</b>   | <b>51,5</b>   | <b>339</b>  |     |
| <b>Итого за день 2:</b>  |  |        | <b>71,92</b> | <b>66,14</b> | <b>287,19</b> | <b>2045</b> |     |
| <b>День 3</b>            |  |        |              |              |               |             |     |

|                          |  |        |              |              |              |             |         |
|--------------------------|--|--------|--------------|--------------|--------------|-------------|---------|
| <b>Завтрак</b>           | Пудинг из говядины (говядина, соль йодир., яйцо, молоко, масло слив.)  | 100    | 22,56        | 21,98        | 1,07         | 292         | 804     |
|                          | Гарнир каша гречневая вязкая (крупа гречневая., масло сл., соль йод)   | 180    | 5,37         | 5,32         | 23,45        | 163         | 676     |
|                          | Чай с сахаром с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)  | 200/3  | 0,21         | 0,05         | 13,7         | 56          | 432     |
|                          | Хлеб пшеничный йодированный  | 55     | 4,12         | 0,55         | 28,05        | 137         | -       |
| <b>Итого за завтрак:</b> |  |        | <b>32,26</b> | <b>27,9</b>  | <b>66,27</b> | <b>648</b>  |         |
| <b>Обед</b>              | Суп картофельный с макаронными изделиями (картофель, лук репч., морковь, масло раст., макаронн. изд., соль йодир.) | 250    | 2,69         | 2,6          | 18,91        | 110         | 893/619 |
|                          | Закуска порционная (огурец свежий)   | 100    | 0,7          | 0,1          | 1,9          | 11          | 982     |
|                          | Котлета мясная (говядина п/ф, хлеб, яйцо, сухари панировочные, масло подсолнечное)                                 | 100    | 15,27        | 15,94        | 14,2         | 261         | 29      |
|                          | Перловка отварная (крупа перловая, масло сливочное)  | 180    | 5,18         | 4,89         | 35,46        | 206         | 585     |
|                          | Чай с сахаром (чай, сахар-песок)   | 180    | 0,17         | 0,04         | 8,2          | 34          | 663     |
|                          | Хлеб пшеничный йодированный  | 31     | 2,32         | 0,31         | 15,81        | 77          | -       |
|                          | Хлеб ржаной  | 20     | 1,32         | 0,24         | 7,92         | 39          | -       |
| <b>Итого за обед:</b>    |  |        | <b>27,65</b> | <b>24,12</b> | <b>102,4</b> | <b>738</b>  |         |
| <b>Полдник</b>           | Лепешки со сгущенным молоком (мука, сахар-песок, дрожжи, соль, масло раст, сг. молоко)                             | 100/30 | 8,2          | 16,36        | 57,16        | 409         | 71      |
|                          | Чай с молоком (чай, молоко)  | 50/150 | 1,55         | 1,45         | 2,17         | 29          | 603     |
| <b>Итого за полдник:</b> |  |        | <b>9,75</b>  | <b>17,81</b> | <b>59,33</b> | <b>438</b>  |         |
| <b>Итого за день 3:</b>  |  |        | <b>69,66</b> | <b>69,83</b> | <b>228</b>   | <b>1824</b> |         |
| <b>День 4</b>            |  |        |              |              |              |             |         |
| <b>Завтрак</b>           | Гуляш из индейки (филе индейки, лук репч., томат паста, соль йод., масло слив.)                                    | 50/50  | 13,7         | 16,97        | 2,99         | 219         | 975     |
|                          | Макаронные изделия отварные (макарон. изд., масло слив., соль йодир.)  | 180    | 6,36         | 4,71         | 39,27        | 225         | 307     |
|                          | Чай с сахаром с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)  | 200/2  | 0,22         | 0,05         | 13,7         | 56          | 432     |
|                          | Хлеб пшеничный йодированный  | 40     | 3            | 0,4          | 20,4         | 100         | -       |
|                          | Сок натуральный  | 1/200  | 1            | 0,3          | 20,2         | 92          | -       |
| <b>Итого за завтрак:</b> |  |        | <b>24,28</b> | <b>22,43</b> | <b>96,56</b> | <b>692</b>  |         |

|                          |  |        |              |              |               |             |     |
|--------------------------|--|--------|--------------|--------------|---------------|-------------|-----|
| Обед                     | Рассольник Ленинградский с фаршем (говядина, картофель, крупа перловая, огурцы солен., лук репч., морковь, масло раст., соль йодир., сметана)                      | 8/250  | 4,03         | 11,08        | 16,24         | 143         | 167 |
|                          | Маринад овощной (морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, кислота лимонная, сахар-песок, вода)   | 100    | 1,21         | 9,47         | 8,19          | 123         | 643 |
|                          | Ёжики мясные (говядина п/ф, крупа рисовая, лук репчатый, соль йодированная)  | 100    | 14,07        | 10,8         | 7,48          | 183         | 222 |
|                          | Пюре Рыжик II (картофель, молоко 3,2%, морковь, масло сливочное)   | 180    | 3,56         | 7,04         | 22,26         | 167         | 867 |
|                          | Чай с сахаром (чай, сахар-песок)   | 200    | 0,05         | 0,02         | 9,1           | 37          | 663 |
|                          | Хлеб пшеничный йодированный  | 30     | 2,25         | 0,3          | 15,3          | 75          | -   |
|                          | Хлеб ржаной  | 20     | 1,32         | 0,24         | 7,92          | 39          | -   |
|                          | Яблоко свежее  | 150    | 0,6          | 0,6          | 14,7          | 70          | -   |
| <b>Итого за обед:</b>    |  |        | <b>27,09</b> | <b>39,55</b> | <b>101,19</b> | <b>837</b>  |     |
| Полдник                  | Сосиска запеченная в тесте (мука пшен. в/с, масло слив., дрожжи прес., сахар-песок, соль йод., сосиска молочная, яйцо)   | 30/50  | 7,8          | 10,8         | 27,7          | 239         | 55  |
|                          | Чай с сахаром (чай, сахар-песок)   | 200    | 0,05         | 0,02         | 9,1           | 37          | 663 |
| <b>Итого за полдник:</b> |  |        | <b>7,85</b>  | <b>10,82</b> | <b>36,8</b>   | <b>276</b>  |     |
| <b>Итого за день 4:</b>  |  |        | <b>59,22</b> | <b>72,8</b>  | <b>234,55</b> | <b>1805</b> |     |
| <b>День 5</b>            |  |        |              |              |               |             |     |
| Завтрак                  | Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным молоком (творог 5%, сахар-песок, крупа манная, изюм, яйцо, масло раст., сухари паниров., сметан 15%, сгущенное молоко) | 150/20 | 23,61        | 14,94        | 46            | 413         | 183 |
|                          | Чай с молоком (чай, молоко 3,2%)   | 180    | 1,39         | 1,3          | 1,95          | 25          | 603 |
|                          | Хлеб пшеничный йодированный  | 17     | 1,27         | 0,17         | 8,67          | 42          | -   |
|                          | Яблоко свежее  | 112    | 0,4          | 0,4          | 10,9          | 53          | -   |
| <b>Итого за завтрак:</b> |  |        | <b>26,27</b> | <b>16,41</b> | <b>56,62</b>  | <b>480</b>  | -   |
|                          | Щи из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)  | 7/250  | 3,68         | 6,48         | 8,13          | 105         | 197 |
|                          | Закуска порционная (горошек зеленый)   | 100    | 3,1          | 0,2          | 6,5           | 40          | 984 |

|                          |   |     |              |              |               |             |      |
|--------------------------|---|-----|--------------|--------------|---------------|-------------|------|
| Обед                     | Фрикадельки Удинские (говядина п/ф, молоко 3,2%, яйцо, лук репчатый)  | 100 | 21,9         | 17,9         | 3,15          | 262         | 224  |
|                          | Рис Розовый (крупа рисовая, масло слив., соль йодир., томат паста)  | 180 | 4,3          | 5,1          | 42,7          | 234         | 297  |
|                          | Чай с сахаром, (чай, сахар-песок)   | 200 | 0,05         | 0,02         | 9,1           | 37          | 663  |
|                          | Хлеб пшеничный йодированный   | 27  | 2            | 0,27         | 13,77         | 67          | -    |
|                          | Хлеб ржаной   | 20  | 1,32         | 0,24         | 7,92          | 39          | -    |
| <b>Итого за обед:</b>    |   |     | <b>36,35</b> | <b>30,21</b> | <b>91,27</b>  | <b>784</b>  |      |
| Полдник                  | Печенье Сахарное  | 42  | 2,94         | 6,3          | 28,56         | 185         | -    |
|                          | Молоко питьевое   | 200 | 5,8          | 6,4          | 9,4           | 120         |      |
|                          | Банан   | 200 | 3            | 1            | 42            | 192         |      |
| <b>Итого за полдник:</b> |   |     | <b>11,74</b> | <b>13,7</b>  | <b>79,96</b>  | <b>497</b>  |      |
| <b>Итого за день 5:</b>  |   |     | <b>74,36</b> | <b>60,32</b> | <b>227,85</b> | <b>1761</b> |      |
| <b>Неделя 2</b>          |   |     |              |              |               |             |      |
| <b>День 6</b>            |   |     |              |              |               |             |      |
| Завтрак                  | Котлета "Мечта" (минтай, свинина, хлеб пшен., молоко, лук репч., сухари паниров., масло подсолнечное, соль йодир.)                | 80  | 11,05        | 12,92        | 9,32          | 198         | 251a |
|                          | Пюре картофельное (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)   | 150 | 3,06         | 4,43         | 20            | 132         | 371  |
|                          | Компот из сухофруктов с вит С (смесь сухофруктов, сахар, лимон.кислота, аскорб кислота)   | 200 | 0,57         | 0,07         | 24,09         | 99          | 611  |
|                          | Хлеб пшеничный йодированный   | 40  | 3,04         | 0,4          | 20,4          | 100         | -    |
|                          | Мандарин  | 143 | 1,14         | 0,28         | 10,7          | 54          | -    |
| <b>Итого за завтрак:</b> |   |     | <b>18,86</b> | <b>18,1</b>  | <b>84,51</b>  | <b>583</b>  |      |
| Обед                     | Закуска порционная (горошек зеленый)  | 100 | 3,1          | 0,2          | 6,5           | 40          | 984  |
|                          | Борщ из свежей капусты с фаршем (говядина, картофель, капуста, морковь, свекла, лук репч., томат паста, масло раст., соль йодир.) | 250 | 1,9          | 4,5          | 12,79         | 100         | 165  |
|                          | Биточки паровые (говядина, хлеб пшеничный, молоко, масло сливочное, соль йод.)  | 100 | 14,25        | 13,09        | 8,1           | 207         | 774  |
|                          | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)   | 180 | 6,36         | 4,7          | 39,27         | 225         | 307  |
|                          | Чай с сахаром (чай, сахар-песок)  | 180 | 0,05         | 0,02         | 9,1           | 37          | 663  |

|                          |  |        |                  |                |                  |              |      |
|--------------------------|--|--------|------------------|----------------|------------------|--------------|------|
|                          | Хлеб пшеничный йодированный  | 30     | 2,25             | 0,3            | 15,3             | 75           | -    |
|                          | Хлеб ржаной  | 20     | 1,98             | 0,36           | 11,88            | 39           | -    |
|                          |  |        | <b>29,89</b>     | <b>23,17</b>   | <b>102,94</b>    | <b>723</b>   |      |
| <b>Итого за обед:</b>    |  |        |                  |                |                  |              |      |
| <b>Полдник</b>           | Кокроки с яблоками (мука пшеничная в/с, сахар-песок, масло сливочное, яйцо куриное, соль йод., молоко, яблоки, масло подсолнечное) | 75     | 4,3734628        | 8,68831        | 34,619203        | 234,1        | 511a |
|                          | Чай с молоком (чай, молоко)  | 50/150 | 1,551            | 1,288          | 2,17             | 29           | 603  |
|                          | Сок фруктовый в потребительской упаковке   | 1/200  | 0                | 0              | 24               | 91           | -    |
|                          |  |        | <b>5,9244628</b> | <b>9,97631</b> | <b>60,789203</b> | <b>354,1</b> |      |
| <b>Итого за полдник:</b> |  |        |                  |                |                  |              |      |
| <b>Итого за день 6:</b>  |  |        |                  |                |                  |              |      |
| <b>День 7</b>            |  |        |                  |                |                  |              |      |
| <b>Завтрак</b>           | Закуска порционная (сыр)   | 20     | 4,64             | 5,9            | 0                | 73           | 982  |
|                          | Яйцо вареное   | 1 шт.  | 3,7              | 4,04           | 0,25             | 56           | 776  |
|                          | Каша молочная кукурузная с маслом (крупя кукурузная, молоко, сахар-песок, соль йодир. масло сливочное)                             | 250/10 | 9,64             | 10,65          | 58,31            | 365          | 623  |
|                          | Напиток кофейный злаковый (напиток кофейный злаковый, молоко, сахар-песок)   | 200    | 1,74             | 1,76           | 16,6             | 89           | 987  |
|                          | Хлеб пшеничный йодированный  | 51     | 3,82             | 0,51           | 26,01            | 127          | -    |
|                          |  |        | <b>23,54</b>     | <b>22,86</b>   | <b>101,17</b>    | <b>710</b>   |      |
| <b>Итого за завтрак:</b> |  |        |                  |                |                  |              |      |
|                          | Закуска порционная (помидоры свежие)   | 100    | 1,1              | 0,2            | 3,8              | 24           | 982  |
| <b>Обед</b>              | Суп лапша – домашняя с фаршем (лапша домашняя, морковь, лук репчатый, масло раст., говядина)                                       | 10/250 | 5,45             | 7,36           | 13,42            | 141,8        | 996  |
|                          | Гуляш (говядина, лук репчатый, томат паста, масло подсолнечное, соль йодир.)   | 30/70  | 9,03             | 10,83          | 4,21             | 150          | 550  |
|                          | Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупя гречневая., масло сливочное, соль йод)  | 180    | 9,85             | 6,42           | 43,09            | 269          | 632  |
|                          | Чай с сахаром (чай, сахар-песок)   | 180    | 0,17             | 0,04           | 8,2              | 34           | 663  |
|                          | Хлеб пшеничный йодированный  | 23     | 1,72             | 0,23           | 11,73            | 57           | -    |
|                          | Хлеб ржаной  | 20     | 1,98             | 0,36           | 11,88            | 39           | -    |
|                          |  |        | <b>29,3</b>      | <b>25,44</b>   | <b>96,33</b>     | <b>714,8</b> |      |
| <b>Итого за обед:</b>    |  |        |                  |                |                  |              |      |

|                          |  |       |               |               |               |               |         |
|--------------------------|--|-------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------|
| Полдник                  | Булочка "Три лепестка" (мука пшеничная в/с, масло сливочное, сахар-песок, соль йод., дрожжи прес., яйцо куриное)     | 75    | 5,74          | 5,8           | 41,17         | 240           | 327     |
|                          | Молоко питьевое  | 200   | 5,8           | 6,4           | 9,4           | 120           | -       |
| <b>Итого за полдник:</b> |  |       | <b>11,54</b>  | <b>12,2</b>   | <b>50,57</b>  | <b>360</b>    |         |
| <b>Итого за день 7:</b>  |  |       | <b>64,38</b>  | <b>60,5</b>   | <b>248,07</b> | <b>1784,8</b> |         |
| <b>День 8</b>            |  |       |               |               |               |               |         |
| Завтрак                  | Закуска порционная (огурцы свежие)   | 46    | 0,322         | 0,046         | 0,874         | 5,06          | 982     |
|                          | Гуляш из индейки (филе индейки, масло сливочное, лук репчатый, томат паста, соль йод.)                               | 50/50 | 13,7          | 17            | 2,99          | 219           | 975     |
|                          | Перловка отварная (перловка, масло слив., соль йодированная)   | 180   | 5,18          | 4,88          | 35,46         | 206,4         | 585     |
|                          | Напиток из шиповника (шиповник, лимон, сахар-песок)  | 200   | 0,38          | 0,13          | 18,2          | 75            | 667     |
|                          | Хлеб пшеничный йодированный  | 40    | 3             | 0,4           | 20,4          | 100           | -       |
| <b>Итого за завтрак:</b> |  |       | <b>22,582</b> | <b>22,456</b> | <b>77,924</b> | <b>605,46</b> |         |
| Обед                     | Закуска порционная (икра кабачковая)   | 100   | 1,9           | 8,9           | 7,7           | 119           | 984     |
|                          | Суп картофельный с бобовыми и фаршем (говядина, картофель, горох, морковь, лук репч., масло подсолнечное, соль йод.) | 250   | 5,07          | 4,95          | 17,95         | 137           | 157/998 |
|                          | Котлета особая (говядина, свинина, хлеб пшен., молоко, сухари панировочные, масло подсолнечное)                      | 100   | 15,75         | 19,23         | 14,16         | 293           | 555     |
|                          | Рис припущенный (крупа рисовая, масло слив., соль йод.)  | 180   | 4,23          | 4,88          | 41,49         | 230,9         | 552     |
|                          | Чай с сахаром (чай, сахар-песок)   | 200   | 0,19          | 0,04          | 9,1           | 37            | 663     |
|                          | Хлеб пшеничный йодированный  | 36    | 2,7           | 0,36          | 18,36         | 90            | -       |
|                          | Хлеб ржаной  | 20    | 1,98          | 0,36          | 11,88         | 39            | -       |
| <b>Итого за обед:</b>    |  |       | <b>31,82</b>  | <b>38,72</b>  | <b>120,64</b> | <b>945,9</b>  |         |
| Полдник                  | Пирожки печеные с картошкой (тесто сдоб., картофель, масло раст.)  | 75    | 5,02          | 4,6           | 30,7          | 185           | 60      |
|                          | Какао-напиток (какао порошок, молоко, сахар-песок)   | 200   | 1,81          | 1,67          | 13,22         | 75            | 986     |
| <b>Итого за полдник:</b> |  |       | <b>6,83</b>   | <b>6,27</b>   | <b>43,92</b>  | <b>260</b>    |         |

|                          |   |        |                 |                 |                  |                |         |
|--------------------------|---|--------|-----------------|-----------------|------------------|----------------|---------|
| <b>Итого за день 8:</b>  |   |        | <b>61,232</b>   | <b>67,446</b>   | <b>242,484</b>   | <b>1811,36</b> |         |
| <b>День 9</b>            |   |        |                 |                 |                  |                |         |
| <b>Завтрак</b>           | Шницель мясной с маслом сливочным (говядина, хлеб пшен., соль йод., масло подсолнечное, масло сливочное)                              | 80/3   | 12,22           | 12,74           | 11,36            | 169            | 29      |
|                          | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)   | 150    | 4,4             | 3,93            | 25,33            | 187            | 307     |
|                          | Чай с сахаром (чай, сахар-песок)  | 200    | 0,4             | 0,08            | 25,5             | 105            | 663     |
|                          | Хлеб пшеничный йодированный   | 32     | 2,4             | 0,32            | 16,3             | 80             | -       |
|                          | Йогурт фруктовый  | 1/200  | 5,86            | 5               | 22,58            | 156            | -       |
|                          |   |        | <b>25,28</b>    | <b>22,07</b>    | <b>101,07</b>    | <b>697</b>     |         |
| <b>Итого за завтрак:</b> |   |        |                 |                 |                  | 11             | -       |
| <b>Обед</b>              | Закуска порционная (огурец свежий)  | 100    | 0,7             | 0,1             | 1,9              |                |         |
|                          | Суп Крестьянский с пшеном и фаршем (говядина, картофель, пшено, капуста свежая, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, соль йод.) | 15/250 | 5,98            | 8,38            | 9,39             | 137            | 158/998 |
|                          | Котлета рыбная с маслом (минтай, хлеб пшен., соль йод., масло подсолнечное, масло сливочное)  | 100/5  | 12,24           | 13              | 14,26            | 224            | 626     |
|                          | Пюре Рыжик II (картофель, молоко 3,2%, морковь, масло сливочное)  | 180    | 3,5             | 7,04            | 22,2             | 167            | 867     |
|                          | Компот из изюма с вит С (изюм, сахар-песок, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)   | 180    | 0,05            | 0,02            | 9,1              | 37             | 435     |
|                          | Хлеб пшеничный йодированный   | 48     | 3,6             | 0,48            | 24,48            | 120            | -       |
|                          | Хлеб ржаной   | 20     | 1,98            | 0,36            | 11,88            | 39             | -       |
|                          |   |        | <b>28,05</b>    | <b>29,38</b>    | <b>93,21</b>     | <b>735</b>     |         |
|                          | <b>Итого за обед:</b>   |        |                 |                 |                  |                |         |
| <b>Полдник</b>           | Булочка "Жучок с повидлом" (мука пшеничная в/с, дрожжи пресованные, сахар-песок, яйцо куриное, масло сливочное, повидло)              | 75     | 4,90962         | 5,43356         | 43,75553         | 243,5          | 344     |
|                          | Чай с сахаром   | 200    | 0,05            | 0,02            | 9,1              | 37             | 663     |
|                          | Банан   | 200    | 3               | 1               | 42               | 192            |         |
|                          |   |        | <b>7,95962</b>  | <b>6,45356</b>  | <b>94,85553</b>  | <b>472,5</b>   |         |
| <b>Итого за полдник:</b> |   |        | <b>61,28962</b> | <b>57,90356</b> | <b>289,13553</b> | <b>1904,5</b>  |         |
| <b>Итого за день 9:</b>  |   |        |                 |                 |                  |                |         |
| <b>День 10</b>           |   |        |                 |                 |                  |                |         |
|                          | Закуска порционная (сыр)  | 18     | 4,17            | 5,3             | 0                | 65,5           | 982     |



|  |  |        |                   |                 |                  |                |         |
|--|--|--------|-------------------|-----------------|------------------|----------------|---------|
| <b>Завтрак</b>                                 | Запеканка из творога со сгущенным молоком (творог, сахар-песок, яйцо, масло слив., сухари панир., сметана, крупа манная, соль йодир.)      | 150/40 | 33,36             | 14,81           | 50,39            | 469            | 342     |
|  | Чай с сахаром (чай, сахар-песок)   | 200    | 0,26              | 1,18            | 19,8             | 91             | 663     |
|  | Хлеб пшеничный йодированный  | 36     | 2,7               | 0,36            | 18,36            | 90             | -       |
| <b>Итого за завтрак:</b>                       |  |        | <b>40,49</b>      | <b>21,65</b>    | <b>88,55</b>     | <b>715,5</b>   |         |
| <b>Обед</b>                                    | Закуска порционная (помидоры свежие)   | 100    | 1,1               | 0,2             | 3,8              | 24             | 982     |
|  | Суп картофельный картофельный и фаршем (говядина п/ф, картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, соль йод.)                     | 5/250  | 3,7               | 3,7             | 18,06            | 121            | 698/998 |
|  | Котлета Домашняя с маслом сливочным (говядина, свинина, лук репч., сухари панир., яйцо куриное, хлеб пшен., соль йод., масло подсолнечное) | 100    | 13,38             | 20,18           | 10,39            | 277            | 246     |
|  | Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая., масло сливочное, соль йод)  | 180    | 5,37              | 5,32            | 23,45            | 163            | 676     |
|  | Чай с сахаром (чай, сахар-песок)   | 180    | 0,17              | 0,04            | 8,2              | 34             | 663     |
|  | Хлеб пшеничный йодированный  | 20     | 1,5               | 0,2             | 10,2             | 50             | -       |
|  | Хлеб ржаной  | 20     | 1,98              | 0,36            | 11,88            | 39             | -       |
| <b>Итого за обед:</b>                          |  |        | <b>13,82</b>      | <b>9,82</b>     | <b>75,59</b>     | <b>708</b>     |         |
| <b>Полдник</b>                                 | Плюшка Эстонская с сыром (тесто слобное дрожжевое, сыр, масло слив.)   | 75     | 8,46              | 11,7            | 28,4             | 253            | 413     |
|  | Чай с сахаром с лимоном (чай, сахар-песок, лимон)  | 200/4  | 0,05              | 0,02            | 9,1              | 56             | 432     |
| <b>Итого за полдник:</b>                       |  |        | <b>8,51</b>       | <b>11,72</b>    | <b>37,5</b>      | <b>309</b>     |         |
| <b>Итого за день 10:</b>                       |  |        | <b>62,82</b>      | <b>43,19</b>    | <b>201,64</b>    | <b>1732,5</b>  |         |
| <b>Среднее значение за период по завтракам</b> |  |        | <b>26,7102</b>    | <b>22,6686</b>  | <b>85,4514</b>   | <b>656,296</b> |         |
| <b>Среднее значение за период по обедам</b>    |  |        | <b>29,202</b>     | <b>28,601</b>   | <b>104,376</b>   | <b>809,27</b>  |         |
| <b>Среднее значение за период по полдникам</b> |  |        | <b>9,12840828</b> | <b>10,68699</b> | <b>55,212473</b> | <b>356,86</b>  |         |