

«СОГЛАСОВАНО:»
 Начальник управления
 Роспотребнадзора
 по г.Каспийск

Абачараев О.А.



**14-дневное меню для
 общеобразовательного учреждения с 24-часовым пребыванием детей
 12-18 лет на 2020-2021 уч.год**

Номер техн. карты	Наименование блюда и продуктов	Масса проду кт. в гр.	Масса порци и	Химический состав			
				Б	Ж	Угл.	Ккал.
1 нед	Понедельник, Завтрак						
106	Каша манная молочная		250	6,53	7,03	38,78	244,92
	Манная крупа	30					
	Масло сливочное	5					
	Молоко	130					
	Сахар	5					
	соль	0,01					
298	Чай с молоком		200	5,59	6,32	22,71	174,6
	Чай	,01					
	сахар	10					
	молоко	150					
380	Хлеб йодированный с маслом		100/ 10	7,6	0,9	49,7	226
	Хлеб йодированный	100					
	Масло сливочное	10					
	Яйцо отварное	1шт	1шт	5,08	4,80	0,20	635
	2 завтрак, яблоки	200	200	0,8	-	22,6	92
	Обед						
4	Суп картоф. на к/б с горохом		300	2,34	3,29	16,84	111,1
	горох	20					
	картофель	70					
	лук	15					
	морковь	15					
	масло слив	3					
	соль	,01					
191	Гуляш мясной с гречневой кашей						
	Гуляш мясной		100	21,6	24,21	6,71	331,5
	говядина	150	70				

Номер техн. карты	Наименование блюда и продуктов	Масса проду кт. в гр.	Масса порци н	Химический состав			
				Б	Ж	Угл.	Ккал.
	Масло слив	5					
	лук	15					
	томат	10					
	мука	4					
	соль	0,01					
	Гречневая каша		150	5,82	3,62	30,00	175,8
	Гречневая крупа	40					
	Масло слив	4					
	соль	0,01					
219	Салат из отв. свеклы с сол. огурцами.		100	1,26	10,08	7,76	126,8
	свекла	400					
	Огурцы соленые	25					
	Масло растительное	10					
283	Компот из сухофруктов		200	0,60		27,89	113,49
	сухофрукты	20					
	сахар	10					
	Хлеб	120	120	7,6	0,9	49,7	226
	Полдник						
312	Булочка домашняя		90	6,37	10,07	52,8	342
299	мука	60					
	сахар	5					
	дрожжи	,01					
	молоко	20					
	соль	,01					
	Растительное масло	7					
	яйцо	1/10					
	Чай сладкий		200	,012	-	11,28	45,12
	Сахар	5					
	Чай	0.01					
	Ужин						
149	Запеканка творож./ макар. в сметанном соусе		200	30,22	12,63	48,79	347,23
	Творог	130					
	Соль	,01					
	макаронны	40					
	сметана	10					
	яйцо	1/8					
	Масло слив.	2					
	Масло раст	8					
380	Хлеб йодированный с маслом сыром		100	8,25	8,4	55,1	318100

Номер техн. карты	Наименование блюда и продуктов	Масса проду кт. в гр.	Масса порци и	Химический состав			
				Б	Ж	Угл.	Ккал.
	Хлеб	100					
	Масло слив.	10					
	сыр	10					
299	Чай сладкий		200	0,12	-	11,28	45,12
	сахар	10					
	чай	,01					
	Вторник, Завтрак						
53	Суп молочный вермеш.		300	6,98	7,65	24,66	195,10
	молоко	180					
	Масло слив	3					
	сахар	3					
	вермешель	20					
269	Какао с молоком		200	3,77	3,93	25,95	153,92
	молоко	100					
	сахар	10					
	Какао	3					
380	Хлеб с маслом		100	8,2	8,4	55,1	318
	Хлеб йодированный	100					
	масло слив	10					
139	Яйцо отварное	1шт	40	5,08	4,80	0,20	635
	Обед						
51	Суп картофельный с перлов. крупой на к/б со сметаной		300	2,31	7,74	15,43	140,59
	Перловая кр	20					
	картофель	70					
	лук	15					
	морковь	15					
	соль	0,01					
	Растительное масло	5					
	сметана	10					
181	Жаркое по домашнему		250	22,54	17,33	22,13	334,08
	говядина	150					
	картофель	200					
	Лук	20					
	Масло слив	3					
	томат	7					
	морковь	10					
	соль	,01					
283	Компот из сухофруктов		200	,060		27,89	119,79
	Витамин С	6					

Номер техн. карты	Наименование блюда и продуктов	Масса продукта в гр.	Масса порции	Химический состав			
				Б	Ж	Угл.	Ккал.
	сухофрукты	20					
	сахар	20					
	Хлеб йодированный	120	120	7,6	0,9	49,7	226
327	Полдник, оладьи со сгущ. молоком	80/10	80/10	9,35	8,69	81,39	440,63
	мука	40					
	дрожжи	0,2					
	Масло растительное	12					
	молоко	50					
	сахар	5					
	яйцо	1/10					
	соль	0,01					
	Молоко сгущенное	10					
299	Чай сладкий		200	0,12	-	11,28	43,12
	Чай	,01					
	Сахар	10					
	Ужин						
205 /221	сосиски отварные с пшеничной кашей		75/150				
	сосиски	75					
	пшеничная крупа	40					
	масло слив.	5					
	соль	,01					
380	Хлеб с маслом		100/100	8,2	8,4	55,1	318
	Хлеб йодированный	100		7,6	,09	49,7	226
	масло слив.	10					
299	Чай сладкий		200	,012	-	11,28	43,12
	чай	01					
	сахар	10					
	Среда завтрак						
112	Каша пшенная молочная		250	6,04	7,27	34,29	227,16
	молоко	100					
	пшено	30					
	сахар	5					
	масло слив	5					
380	Хлеб с маслом и сыром		100/10				
	Хлеб йодированный	100		7,6	,09	49,7	226
	масло слив	10		8,2	8,4	55,1	318
	сыр	20		5	8,5		100
298	Чай сладкий с молоком		200	5,59	6,33	22,71	174,6

Номер техн. карты	Наименование блюда и продуктов	Масса продукт. в гр.	Масса порции	Химический состав			
				Б	Ж	Угл.	Ккал.
	чай	,01					
	сахар	10					
	молоко	150					
	Обед						
45	Суп картофельный с чечевицей на к\б		300	2,34	3,54	13,60	98,78
	Чечевица	20					
	картофель	70					
	лук	15					
	морковь	15					
	масло раст.	3					
	соль	0,1					
202/125	Тефтели мясные с отв. макаронами		200/150	24,89	30,27	59,54	230
	макароны	50					
	мясо	150					
	лук	20					
	морковь	10					
	масло раст.	5					
	масло слив.	5					
	томат	10					
	рис	10					
	соль	0,01					
	Хлеб йодированный	120	120	7,6	0,9	49,7	226
23	Салат из отв. свеклы		100				
	свекла	120					
	Масло рас	5					
283	Компот из сока фруктов (витаминизация)		200	0,65	-	40,25	158
	Витамин С						
	сок	100					
	сахар	10					
	Полдник						
340	Пирожок с картошкой		80	9,8	7,78	57,8	338,60
	мука	60					
	картофель	50					
	лук	10					
	масло раст. в тесто	2					
	масло раст в нач.	3					
	масло слив.	2					
	соль	0,01					

Номер техн. карты	Наименование блюда и продуктов	Масса продукта, в гр.	Масса порции	Химический состав			
				Б	Ж	Угл.	Ккал.
	дрожжи	,01					
	молоко	20					
299	Чай сладкий		200	0,12	-	11,28	45,12
	чай	,01					
	Сахар	10					
	Ужин						
164 / 224	Рыба жареная с отварными рисом		70/200	13,57	11,67	3,49	173,75
	Рыба	130					
	мука	12					
	Масло растительное	12					
	Рис	50					
	Масло сливочное	5					
	соль	0,01					
380	Хлеб йодированный с маслом		100/10	7,6	0,9	49,7	226
	хлеб	100					
	Масло слив.	10					
299	Чай сладкий		200	0,12	-	11,28	45,12
	чай	,01					
	сахар	10					
	Четверг, завтрак						
108	Каша пшеничная на молоке		250	7,44	8,07	35,28	243,92
	молоко	100					
	Пшеничная крупа	30					
	сахар	5					
	масло слив	5					
380	Хлеб с маслом . повидлом		100/10	8,2	8,4	55,1	318
	Хлеб йодированный	100					
	масло слив	10					
	повидло	10					
269	Какао с молоком		200	3,77	3,93	25,95	153,92
	молоко	100					
	сахар	10					
	какао	0,03					
	Обед						
35	Борщ из св. капусты на к/б со сметанной		300/10	2,37	8,33	10,96	128,4
	капуста	70					
	морковь	15					

Номер техн. карты	Наименование блюда и продуктов	Масса проду кт. в гр.	Масса порци и	Химический состав			
				Б	Ж	Угл.	Ккал.
	свекла	25					
	лук	15					
	картофель	40					
	сметана	10					
189	Биточки из говядины с гречневой кашей		80/200	10,68	11,72	5,74	176,75
	мясо	100					
	лук	20					
	мука	10					
	масло раст	7					
	соль	0,01					
	Гречневая кр	50					
	масло слив	5					
	соль	0,1					
	Помидор(огурцы) консерв.	80					
	Хлеб йодированный	120	120	7,6	,09	49,7	226
283	Компот из фруктового сока (витаминизация)		200	0,65	-	40,25	158
	Витамин С						
	Сок	100					
	Сахар	10					
315	Полдник, коржик молочный		70	4,09	7,02	40,60	242
	мука	50					
	яйцо	1/10					
	масло рас	8					
	сахар	10					
	молоко	10					
	Сок натур.	200	200				
154	Ужин. Сырники из творога со сгущ. молоком		170	15,71	7,06	40,44	285
	творог	130					
	яйцо	1/8					
	сахар	5					
	Мука пш	20					
	Масло рас	8					
	Молоко сгущенная	10					
380	Хлеб йодированный с маслом		100/10	7,6	0,9	49,7	226
	масло слив	10					
	Хлеб	100					
299	Чай сладкий		200	2,12	-	11,28	45,12
	чай	0,01					
	сахар	10					

Номер техн. карты	Наименование блюда и продуктов	Масса продукта в гр.	Масса порции	Химический состав			
				Б	Ж	Угл.	Ккал.
	Пятница, завтрак						
	Каша геркулесовая молочная		250	6,94	7,20	39,48	250,5
	молоко	100					
	геркулес	40					
	Масло сл	3					
	соль	.01					
	Яйцо отварное	40г	40г	5,08	4,60	0,28	62,80
380	Хлеб йодированный с маслом. сыром		100/10/20	7,6	49,7	49,7	226
	Хлеб йодированный	100					
	масло слив	10					
	сыр	20					
298	Чай с молоком		200	5,59	6,33	22,71	174,6
	чай	0.01					
	молоко	150					
	Сахар	10					
	Обед						
42	Суп гороховый		300	5,03	11,30	32,31	149,60
	горох	40					
	картофель	70					
	лук	15					
	морковь	15					
	масло раст.	5					
	соль	0,01					
178/241	Голубцы ленивые с картоф. пюре		90/200	15,25	17,42	25,40	309,52
	мясо	100					
	рис	5					
	лук	10					
	капуста	50					
	морковь	5					
	томат	5					
	Масло слив	5					
	соль	0,01					
	яйцо	1/10					
	картофель	150					
	Масло сл	5					
	молоко	15					
23	Салат овощной		100	1,06	10,10	3,72	110,1
	Помидоры ,огурцы св.	70/70					

Номер техн. карты	Наименование блюда и продуктов	Масса продукта в гр.	Масса порции	Химический состав			
				Б	Ж	Угл.	Ккал.
283	Компот из сока фрукт		200	0,65	-	40,25	158
	Сок фруктовый	100					
	Витамин С	6					
	сахар	10					
	Хлеб йодированный	120	120	7,6	0,9	49,7	226
	Полдник,						
302	Оладьи с повидлом		80/10	4,40	4,3	40	220
	мука	40					
	сахар	3					
	Масло рас	12					
299	Чай сладкий		200	0,12	-	11,28	45,12
	сахар	10					
	чай	0,01					
	Ужин						
205 / 227	Сосиски отварные с макаронами		75/150	6,62	16,04	1,57	179,72
	сосиски	75					
	макароны	50					
	масло сливоч.	5					
	соль	0,01					
380	Хлеб с маслом		100/10	7,6	0,9	49,7	226
	хлеб	100					
	масло слив	10					
299	Чай сладкий		200	0,12	-	11,28	45,12
	чай	0,01					
	сахар	10					
	Суббота. Завтрак. Омлет натур.		90	8,72	13,52	2,27	165,84
	яйцо	1 1/2					
	молоко	20					
	мука	5					
	масло слив	5					
	соль	0,01					
	Хлеб с маслом сыром		100/10	5,0	8,5	-	100
	Хлеб йодированный	70					
	масло слив	10					
	сыр	20					
	Чай с молоком		200	5,59	6,33	22,71	174,6

Номер техн. карты	Наименование блюда и продуктов	Масса продукта в гр.	Масса порции	Химический состав			
				Б	Ж	Угл.	Ккал.
	молоко	150					
	сахар	10					
	чай	0,01					
	Обед						
47	Суп крестьянский с рисовой крупой на к/б		300	2,31	7,74	15,43	140,5
	Рис	20					
	картофель	70					
	лук	15					
		10					
	Масло слив	5					
	соль	0,01					
181	Гуляш мясной с пшениной кашей		70/130	21,68	24,21	6,74	331,53
	мясо	150					
	мука	2					
	соль	0,01					
	лук	20					
	морковь	10					
	томат	10					
	Пшеничная кр	40					
	Масло слив.	5					
	Компот из сока						
281	Сок фрукт (витаминизация)		200	0,65	-	40,25	158
	сок	150					
	Витамин С	6					
	сахар	10					
	Хлеб йодированный	120	120	7,6	0,9	49,7	226
	Полдник						
	Булочка молочная домашняя		70	4,37	7,07	36,80	228,20
	соль	0,01					
	мука	60					
	яйцо	1/10					
	масло раст.	7					
	молоко	20					
	дрожжи	0,01					
	сахар	10					
299	Чай сладкий		200	0,12	-	11,28	45,12
	сахар	10					
	чай	0,01					
	Ужин						
92	Овощное рагу		300	3,72	14,87	22,57	238,99

Номер техн. карты	Наименование блюда и продуктов	Масса продукта, в гр.	Масса порции	Химический состав			
				Б	Ж	Угл.	Ккал.
	каргофель	150					
	капуста	60					
	лук	25					
	морковь	60					
	масло раст.	10					
	соль	0,01					
	Хлеб с маслом		100/10	8,2	8,4	46,7	293
	Хлеб йодированный	100					
	масло слив	10					
299	Чай сладкий		200	0,12	-	11,28	45,12
	чай	0.01					
	сахар	10					
	Воскресенье . Завтрак						
114	Суп молоч. рис.		300	6,18	7,58	23,28	185,68
	молоко	130					
	рис	20					
	сахар	5					
	соль	0,01					
	масло слив.	5					
288	Чай с молоком		200	5,59	-	22,71	174,6
	сахар	10					
	чай	0,01					
	молоко	130					
	Хлеб с маслом и повидлом		100/1	7,6	0,3	49,7	228
	повидло	20					
	Хлеб йодированный	70					
	Масло сливочное	10					
	Второй завтрак яблоки		200	0,08	-	22,6	92
	яблоки	200					
	Обед						
	Суп-хинкал на к/б с картофелем		300	2,83	2,86	21,75	124,09
	Масло сл	5					
	мука	40					
	томат	5					
	картофель	60					
	соль	0,01					
179	Голубцы мясные		250	14,1	38,13	12,66	450,63
	Мясо	100					
	Капуста свежая	120					
	рис	10					
	лук	20					
	морковь	20					

Номер техн. карты	Наименование блюда и продуктов	Масса продукта в гр.	Масса порции	Химический состав			
				Б	Ж	Угл.	Ккал.
	соль	0,01					
23	Салат из отв. Свеклы с морк.		100	1,43	10,08	9,50	126,0
	Свекла	75					
	морковь	40					
	Масло раст.	5					
291	Компот из сухофруктов (витаминизация)		200				
	Витамин С						
	сухофрукты	20					
	сахар	10					
	Хлеб	120	120				
	Полдник						
302	Блинчики с повидлом		80/20	4,0	3,33	26,3	149,44
	Мука	40					
	повидло	20					
	Молоко	70					
	яйцо	¼					
	сахар	5					
	соль	0,01					
	Масло раст	5					
	дрожжи	0,01					
299	Чай сладкий		200	0,12	-	11,2	45,12
	Чай	0,01					
	Сахар	10					
	Ужин						
238	Картофель запеченный с яйцом		250	6,39	12,12	6,59	318
	Яйцо	½					
	картофель	300					
	Масло раст.	8					
	Масло сливочное	5					
	соль	0,01					
299	Чай сладкий		200	0,12	-	12,4	48,64
	сахар	10					
	чай	0,01					
380	Хлеб йодированный с маслом, сыром	1	100/10/20				
	Хлеб	100		7,6	0,9	49,7	226
	Масло слив.	10		8,2	8,4	55,1	318
	сыр	20		5	8,5	55,1	100

Номер техн. карты	Наименование блюда и продуктов	Масса продукта в гр.	Масса порции	Химический состав			
2 нед.	Понедельник. Завтрак						
112	<i>Каша пшеничная молочная</i>		250	6,04	7,27	34,29	227,16
	Пшеничная крупа	30					
	Масло сливочное	5					
	Молоко	130					
	Сахар	5					
	<i>Какао с молоком</i>		200	3,78	3,93	25,95	153,92
	какао	0,03					
	сахар	5					
	молоко	150					
380	<i>Хлеб с маслом</i>		100/10	18,2	8,4	55,1	318
	<i>Сыр</i>	20					
	Хлеб йодированный	100					
	Масло сливочное	10					
	Второй завтрак		200	0,8	-	22,6	92
	яблоки	200					
	Обед						
35	Борщ из свежей капусты на к/б со сметанной		300	2,37	8,33	10,96	128,4
	капуста	70					
	Картофель	60					
	морковь	15					
	лук	15					
	Масло раст	5					
	соль	0,01					
	сметана	10					
202 /241	Тефтели мясные с карт. пюре		100/15	24,89	30,27	59,54	230
	мясо	150					
	Рис	10					
	морковь	15					
	лук	15					
	Масло сливочное	5					
	соль	0,01					
	Картофель	200					
	Молоко	20					
	Масло слив	5					
24	Салат овощной		100				

Номер техн. карты	Наименование блюда и продуктов	Масса продукта, в гр.	Масса порции	Химический состав			
	Помидоры св	80					
	лук	15					
	огурцы	80					
	Масло раст.	10					
283	Компот из сухофруктов		200	0,60	-	27,89	113,79
	Витамин С						
	сухофрукты	20					
	Сахар	10					
	Хлеб йодированный	120	120	7,6	0,9	49,7	226
	Полдник						
302	Оладьи с повидлом		80/20	4,40	12,30	37,40	143,12
	яйцо	1/10					
	мука	70					
	дрожжи	0,01					
	молоко	20					
	сахар	5					
	Масло раст.	8					
299	Чай сладкий		200	0,12	-	11,28	45,12
	чай	0,01					
	сахар	10					
	Ужин						
205/221	Сосиски отв. С пшеничной кашей		75/180	6,62	16,02	1,67	179,72
	сосиски	75					
	Пшеничная крупа	35					
	Масло сл	5					
	соль	0,01					
380	Хлеб йодированный с маслом		100/10	7,6	0,9	49,7	226
	Хлеб	100					
	Масло слив.	10					
299	Чай сладкий		200	0,12	-	11,28	45,12
	сахар	10					
	чай	0,01					

	Вторник						
	Завтрак						
114	Каша рисовая молочная		250	5,12	6,12	32,6	210,13
	рис	30					
	молоко	130					

	сахар	5					
	Масло сливочное	5					
139	Яйцо отв	1 шт	40	5,08	4,8	0,20	63,50
380	Хлеб с маслом и сыром		100/10	07,6	0,9	43,7	226
	хлеб	100					
	Масло слив	10					
	сыр	20					
298	Чай с молоком		200	5,59	6,39	22,71	174,6
	чай	0,01					
	молоко	130					
	сахар	10					
	Обед						
45	Суп вермиш. на к/б		300	2,89	2,86	21,76	124
	вермишель	20					
	картофель	70					
	лук	15					
	морковь	15					
	Масло растительное	5					
	томат	10					
	соль	0,01					
178	Курица отв. с пшенной кашей		250	5,48	6,40	42,55	249,92
212			100	18,22	18,22	0,98	242,68
	курица	150					
	Пшенная кр.	40					
	Масло слив	5					
	соль	0,01					
24	Салат из отв. Свеклы, моркови с сол. огурц.		100	1,32	10,08	7,68	126,08
	свекла	70					
	морковь	60					
	Огурцы соль	25					
	Масло раст.	5					
281	Компот из сухофруктов		200	0,56	-	27,89	113,79
	Витамин С	6					
	сахар	10					

	сухофрукты	20					
	Хлеб йодированный	120	120	7,6	0,9	49,7	226
318	Полдник, Булочка молочная		70	1,74	2,39	29,5	158
	Сахар	5					
	мука	60					
	Молоко	20					
	Масло раст.	7					
	яйцо	1/10					
	соль	0,01					
299	Чай сладкий		200	0,12	-	11,28	45.12
	чай	0,01					
	сахар	10					
	Ужин						
149	Запеканка творожно-манная в сметанном соусе со сгущенным молоком		250/10	29.22	12,11	29,1	342.23
	творог	130					
	Масло сливочное	5					
	Манная кр	20					
	сметана	10					
	соль	0,01					
	Молоко сгущенная	10					
299	Чай сладкий		200	0,12	-	11,28	45.12
	сахар						
	Хлеб йодированный с маслом		100/10	8,2	8,4	55,1	318
	Хлеб	100					
	Масло слив.	10					
	Среда						
	Завтрак						
106	Каша манная молочная		250	6,53	7,03	38,78	241.92
	молоко	120					
	Манная кр.	30					
	сахар	5					
	Масло сливочное	5					
	соль	0.01					
380	Хлеб йодированный с маслом и сыром		100/10	8.2	8,4	55.1	
	хлеб	100					
	Масло слив	10					
	сыр	20					

269	Какао с молоком		200	3,77	3,93	25,95	153,92
	какао	0,03					
	сахар	10					
	молоко	150					
42	Обед. Суп рассольник на к/б со сметаной		300/10	5,03	11,30	32,38	149,60
	Огурцы соленые	20					
	Перловая кр	20					
	лук	15					
	морковь	15					
	картофель	70					
	Масло раст	5					
	сметана	10					
	соль	0,01					
194	Плов		250	24,33	20,19	39,71	418,37
	мясо	150					
	рис	50					
	лук	15					
	морковь	15					
	Масло раст	5					
	Масло сл	5					
	соль	0,01					
1	Салат из отв. овощей		100	1,26	10,14	8,32	129,26
	свекла	80					
	Масло рас	5					
283	Компот из сухофр.		100	1,26	10,14	8,32	129,26
	сухофрукты	20					
	сахар	10					
	Хлеб йодированный	120	120	7,6	0,9	43,7	226
	Полдник						
315	Коржик молочный		70	4,09	7,02	40,6	242
	мука	60					
	молоко	20					
	Масло растительное в тесто	7					
	сахар	10					
	соль	0,01					
	дрожжи	0,01					

	яйцо	1/15					
	Сок фруктовый	200	200	2.0	0.20	5.80	36
	Ужин						
164 / 124	Рыба жаренная с картофельным пюре		70/200				
	рыба	130	70	13,57	11,67	3,49	173,75
	Масло раст	12					
	мука	15					
	пюре						
	картофель	300	200	2,13	4,04	15,53	106,97
	Масло раст.	5					
	молоко	10					
	Масло сливочное	5					
	соль	0.01					
299	Чай сладкий		200	0,12	-	11.28	48.64
	сахар	10					
	чай	0.01					
380	Хлеб йодированный с маслом		100/10	8.2	8,4	46.7	293
	Хлеб	100					
	Масло слив.	10					
	Четверг, завтрак						
108	Каша пшеничная на молоке		250	7,44	8,07	35,2 8	243,92
	молоко	130					
	пшеничная крупа	30					
	сахар	5					
	масло слив	5					
	соль	0.01					
	Яйцо отв.	1шт	40				
380	Хлеб с маслом и сыром		100/1 0	8.2	8.4	55,1	318
	хлеб	100					
	Масло сл	10					
	сыр	20					
	Чай с молоком		200	5.59	6.38	22.7 1	174.6
	чай	0.01					
	молоко	150					

	сахар	10					
	Обед						
47	Суп картоф. с чечевицей на к/б		300	2,34	3,29	16,8	111,11
	чечевица	20					
	морковь	15					
	лук	15					
	картофель	70					
	Масло слив	5					
188	Жаркое по домашнему		250	22,54	17,33	22,13	334,08
	мясо	150					
	лук	15					
	морковь	15					
	томат	15					
	картофель	250					
	соль	0,01					
	Хлеб йодированный	120	120	7,6	0,9	49,7	226
283	Компот из фруктового сока (витаминизация)		200	0,65	-	40,25	158
	Витамин С	6					
	Сок	100					
	Сахар	10					
318	Полдник, Ватрушки с повидлом		90	4,49	11,36	37,36	144,24
	мука	60					
	яйцо	1/8					
	масло рас	8					
	сахар	3					
	молоко	20					
299	Чай сладкий		200	0,12	-	11,28	45,12
	сахар	10					
	чай	0,01					
154	Ужин Сырники со сгущенным молоком		170	27,2	5,24	44,67	334
	Манная крупа	10					
	творог	130					
	яйцо	1/8					
	соль	0,01					
	сахар	5					
	Масло рас	8					
	Сгущенное молоко	10					
380	Хлеб йодированный с маслом		100/10	8,2	8,4	55,1	318
	хлеб	100					
	масло слив	10					
299	Чай сладкий		200	0,12	-	11,28	48,64

	чай	0,01					
	сахар	10					
132	Пятница. Завтрак. Омлет натуральный		100	8,52	14,0	2,02	165,54
	молоко	25					
	мука	5					
	масло слив	10					
	Яйцо	1 1/2					
380	Хлеб с маслом с сыром		100/10	8,2	8,4	55,1	318
	Хлеб йодированный	100					
	масло слив	10					
	сыр	20					
269	Какао с молоком		200	3,77	3,99	25,55	153,92
	какао	0,03					
	молоко	150					
	сахар	10					
	Второй завтрак						
	яблоки	200	200	0,8	-	22,6	92
	Обед						
51	Суп картоф. гороховый на к/б		300	2,31	7,74	15,49	140,59
	картофель	70					
	горох	20					
	лук	15					
	масло раст.	5					
	соль	0,01					
	морковь	15					
191	Мясо с тушеной капустой		250	24,42	27,4	20,2	418,19
	мясо	150					
	соль	0,01					
	лук	15					
	морковь	15					
	капуста	230					
	томат	15					
	Масло раст	7					
	Компот из сухофруктов		200	0,60	-	27,9	
289	Сухофрукты	20					
	Витамин С						
	сахар	10					
	Хлеб йодированный	120	120	7,6	0,9	49,7	226
	Полдник						
340	Пирожок с картошкой		100	9,8	7,78	57,8	338,60
						0	
	мука	60					
	молоко	10					

	сахар	2					
	соль	,01					
	дрожжи	,02					
	Масло рас	2					
	картофель	50					
	лук	10					
	Масло рас	5					
	Сок фруктовый	200					
	Ужин						
205/ 219	Сосиски отварные с макаронами		75/150				
	Сосиски	75					
	макароны	50					
	Масло слив.	5					
380	Хлеб с маслом		100/10	8,2	8,4	55,1	318
	Хлеб йодированный	100					
	масло слив	10					
	соль	0.01					
299	Чай сладкий		200	0,12	-	11,28	48,64
	чай	0.01					
	сахар	10					
	Суббота. Завтрак						
104	Каша гречневая молочная		250	7,94	8,21	35,1 3	246,17
	Гречневая крупа	30					
	молоко	80					
	соль	0.01					
	масло слив.	5					
	Молоко сладкое		200				
	сахар	10					
	молоко	200					
	Хлеб с маслом с сыром		100/1 0/20				
	Хлеб йодированный	100					
	масло слив	10					
	сыр	20					
	Обед						

45	Суп картофельный с рисом на к/б		300	2,83	2,86	21,76	124,09
	рис	20					
	картофель	60					
	лук	15					
	морковь	15					
	масло слив	5					
	соль	2					
178	Тефтели мясные с пшенной кашей		100/150	24,89	30,27	59,54	230
	мясо	150					
	лук	10					
	рис	10					
	яйцо	1/9					
	соль	0,01					
	масло слив	5					
	подлива						
	морковь	15					
	лук	15					
	Масло рас	5					
	мука	5					
	Масло слив.	5					
	пшено	40					
283	Компот из сухофруктов						
	Витамин С						
	сухофрукты	20					
	Сахар	10					
	Хлеб йодированный	120	7,6	0,9	49,7	226	
312	Полдник, Булочка школьная		80	4,37	7,07	36,8	228,20
	мука	60					
	масло раст.	8					
	Молоко	20					
	сахар	10					
	Соль	0,01					
	яйцо	1/10					
	дрожжи	0,02					
	Чай сладкий		200	2,12	-	11,2	18,64
	Чай	0,01					
	Сахар	10					
	Ужин						
	Запеканка овощная		250	9,11	20,41	44,29	397,29
	яйцо	1/5					
	картофель	140					

	Масло раст.	10					
	Масло сливочное	10					
	соль	0,01					
	Чай сладкий		200	0,12	-	11,28	48,64
	чай	0,01					
	сахар	10					
	Хлеб йодированный с маслом,		100/10				
	Хлеб	100					
	Масло слив.	10					
	Воскресенье. Завтрак						
53	Суп молочный вермишелевый		250	6,98	7,65	24,66	125,10
	Сахар	5					
	Вермишель	20					
	масло слив.	5					
	молоко	110					
	Хлеб с маслом, с сыром		100/10	8,2	8,4	55,1	318
	хлеб	100					
	Масло слив.	10					
	Сыр	20					
	Какао с молоком		200	3,77	3,23	22,25	153,92
	какао	0,03					
	Молоко	100					
	Сахар	10					
	2 завтрак. яблоки		200	0,08	-	22,6	9,2
	яблоки	200					
	Обед						
51	Суп картоф. на к/б чечевичный		300	2,34	3,89	13,6	98,79
	чечевица	20					
	Масло рас	3					
	Картофель	70					
	Лук	15					
	Морковь	20					
	соль	0,01					
	томат	10					
	Чуду по даргински		250	13,55	13,63	64,36	436,0
	Мука	45					
	Мясо	150					
	Лук	20					
	Масло рас	5					
	соль	0,01					

	Компот из сухофруктов		200	06	-	27,8 9	113,79
	сахар	10					
	Сухофрукты	20					
	Хлеб	120	120	7,6	0,9	49,7	226
	Полдник. Блинчик с повидлом		80/20	4,0	3,33	26,3	149,44
	Мука	35					
	молоко	70					
	яйцо	¼					
	сахар	5					
	Масло раст	5					
	дрожжи	0,01					
	повидло	20					
	Чай сладкий		200	0,12	-	11,2 8	45,12
	Чай	01					
	сахар	10					
	Ужин						
132	Омлет с винегретом		90	6,82	9,02	1,52	110,54
	Омлет						
	Яйцо	1.1/ 2					
	Мука	5					
	Масло слив	5					
	Масло раст	2					
	Молоко	20					
	Винегрет		100	1,26	10,1 4	8,32	129,26
	Свекла	60					
	Картофель	40					
	Лук	15					
	Морковь	20					
	Огурцы сол	25					
	Масло раст	5					
	Чай сладкий		200	0,12	-	11,2 8	45,12
	Чай	0.01					
	Сахар	10					
	Хлеб йодированный с маслом		100/1 0	8,2	8,4	46,7	293
	Масло слив	10					
	Хлеб	100					

Врач

Т. Меджидова

Меджидова Т.З.