

Согласовано:

Утверждаю: Директор ООО "Сабинский общепит"



А.Р.Нурғалиева

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>1-я неделя</b>							
<b>1-й день</b>							
<b>Завтрак</b>							
	<b>Каша гречневая молочная со сливочным маслом</b>	140	5.7	4.525	25.957	161.56	182/2016 Сб.рец.
	Крупа гречка						
	Молоко						
	Масло сливочное						
	<b>Хлеб с маслом</b>	25/5	1.95	3.825	12.37	91.85	1/2016 Сб.рец.
	Хлеб пшеничный						
	Масло сливочное						
	<b>Чай с сахаром</b>	180	0	0	6	24	411/2016 Сб.рец.
	Чай высшего и 1-го сорта						
	Сахар-песок						
<b>Итого за завтрак</b>			<b>7.65</b>	<b>8.35</b>	<b>44.327</b>	<b>277.41</b>	
<b>2-ой завтрак</b>							
	<b>Фрукты: яблоки</b>	70	0.25	0.25	6.04	28.95	847/2013 Сб.рец.
	Яблоки						
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			<b>0.246</b>	<b>0.246</b>	<b>6.037</b>	<b>28.952</b>	
<b>Обед</b>							
	<b>Салат из свеклы</b>	40	0.72	2.046	4.224	38.14	34/2016 Сб.рец.
	Свекла						
	Масло подсолнечное						
	<b>Суп перловый на мясном бульоне</b>	150	3.639	3.158	10.454	84.864	80/2016 Сб.рец.
	Мясо б/к						
	Картофель						
	Морковь						
	Масло подсолнечное						
	Лук репчатый						
	Крупа перловая						
	<b>Плов с мясом</b>	115	9.015	9.963	20.183	205.92	321/2016 Сб.рец.
	Мясо б/к						
	Крупа рисовая						
	Лук репчатый						
	Масло сливочное						
	Масло подсолнечное						
	Морковь						
	<b>Компот из урюка и яблок</b>	150	0.935	0.035	14.362	72.636	393/2016 Сб.рец.
	Яблоки						
	Урюк						

	Сахар-песок						
	Хлеб сельский	25	0.825	0.3	11.975	59.25	
<b>Итого за обед</b>			<b>15.134</b>	<b>15.502</b>	<b>61.198</b>	<b>460.81</b>	
<b>Полдник</b>							
	Кыстыбыл с картофелем	90	4.813	9.383	26.154	210.176	80 стр./1997 Сб.рец.
	Молоко						
	Яйцо куриное						
	Картофель						
	Масло сливочное						
	Масло подсолнечное						
	Мука пшеничная						
	Чай с сахаром	180	0	0	6	24	411/2016 Сб.рец.
	Чай высшего и 1-го сорта						
	Сахар-песок						
<b>Итого за полдник</b>			<b>4.813</b>	<b>9.383</b>	<b>32.154</b>	<b>234.176</b>	
	Соль	3	0	0	0	0	
<b>Итого за 1-й день</b>			<b>27.843</b>	<b>33.481</b>	<b>143.716</b>	<b>1001.348</b>	
<b>2-й день</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Каша пшенная молочная со сливочным маслом	140	6.05	6.027	25.911	177.43	182/2016 Сб.рец.
	Крупа пшено						
	Масло сливочное						
	Молоко						
	Сахар-песок						
	Хлеб с маслом	25/5	1.95	3.825	12.37	91.85	1/2016 Сб.рец.
	Хлеб пшеничный						
	Масло сливочное						
	Цикорий с молоком	180	2.14	2.402	10.175	71.05	414/2016 Сб.рец.
	Цикорий						
	Молоко						
	Сахар-песок						
<b>Итого за завтрак</b>			<b>10.14</b>	<b>12.254</b>	<b>48.456</b>	<b>340.33</b>	
<b>2-ой завтрак</b>							
	Фрукты: апельсин	70	0.63	0.14	5.67	30.1	847/2013 Сб.рец.
	Апельсин						
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			<b>0.63</b>	<b>0.14</b>	<b>5.67</b>	<b>30.1</b>	
<b>Обед</b>							
	Суп овощной на мясном бульоне	150	3.678	3.137	9.222	80.258	72/2016 Сб.рец.
	Лук репчатый						
	Масло подсолнечное						
	Мясо б/к						
	Картофель						
	Капуста белокочанная						
	Морковь						
	Шницель рыбный	60	12.932	7.538	11.095	158.102	274/2016 Сб.рец.
	Рыба свежая						
	Лук репчатый						
	Хлеб пшеничный						
	Сухари панировочные						
	Яйцо куриное						
	Масло подсолнечное						
	Молоко						
	Макароны отварные	120	4.55	4.075	32.02	186.1	218/2016 Сб.рец.
	Макароны						
	Масло сливочное						

	<b>Хлеб сельский</b>	25	0.825	0.3	11.975	59.25	
	<b>Компот из урюка</b>	150	1.08	0	14.6	75.8	393/2016 Сб.рец.
	Урюк						
	Сахар-песок						
<b>Итого за обед</b>			<b>23.065</b>	<b>15.05</b>	<b>78.912</b>	<b>559.51</b>	
<b>Полдник</b>							
	<b>Слойка</b>	50	5.627	6.852	33.341	220.482	150стр./199 7 Сб.рец.
	Мука пшеничная						
	Масло сливочное						
	Масло подсолнечное						
	Молоко						
	Яйцо куриное						
	Сахар-песок						
	Дрожжи						
	<b>Чай с сахаром</b>	180	0	0	6	24	411/2016 Сб.рец.
	Чай высшего и 1-го сорта						
	Сахар-песок						
<b>Итого за полдник</b>			<b>5.627</b>	<b>6.852</b>	<b>39.341</b>	<b>244.482</b>	
	<b>Соль</b>	3	0	0	0	0	
<b>Итого за 2-й день</b>			<b>39.462</b>	<b>34.296</b>	<b>172.379</b>	<b>1174.422</b>	
<b>3-й день</b>							
<b>Завтрак</b>							
	<b>Молочная вермишель</b>	140	5.09	5.455	23.547	165.51	222/2016 Сб.рец.
	Молоко						
	Вермишель						
	Сахар-песок						
	Масло сливочное						
	<b>Хлеб с сыром</b>	25/6	3.46	1.808	12.3	79.93	3/2016 Сб.рец.
	Хлеб пшеничный						
	Сыр						
	<b>Какао с молоком</b>	180	2.34	2.53	9.665	70.94	416/2016 Сб.рец.
	Какао-порошок						
	Молоко						
	Сахар-песок						
<b>Итого за завтрак</b>			<b>10.89</b>	<b>9.793</b>	<b>45.512</b>	<b>316.38</b>	
<b>2-ой завтрак</b>							
	<b>Фрукты:Банан</b>	70	1.05	0.35	14.7	67.2	847/2013 Сб.рец.
	Банан						
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			<b>1.05</b>	<b>0.35</b>	<b>14.7</b>	<b>67.2</b>	
<b>Обед</b>							
	<b>Борщ с капустой на мясном бульоне</b>	150	3.587	2.811	10.516	82.532	63/2016 Сб.рец.
	Масло подсолнечное						
	Мясо б/к						
	Свекла						
	Картофель						
	Капуста белокочанная						
	Морковь						
	Томатная паста						
	Лук репчатый						
	<b>Ёжики в томатном соусе.</b>	65/50	13.057	16.445	12.529	250.535	304/2016 Сб.рец.
	Крупа рисовая						
	Лук репчатый						
	Масло сливочное						
	Мука пшеничная						
	Томатная паста						
	Морковь						

	Масло подсолнечное						
	Яйцо куриное						
	Мясо б/к						
	<b>Хлеб сельский</b>	25	0.825	0.3	11.975	59.25	
	<b>Кисель</b>	180	0.064	0	13.12	56.48	397/2016 Сб.рец.
	Кисель						
<b>Итого за обед</b>			<b>17.533</b>	<b>19.556</b>	<b>48.14</b>	<b>448.797</b>	
<b>Полдник</b>							
	<b>Творог «Обнимама» 5 % 50гр</b>	50	4.5	2.5	2	48.5	
	<b>Оладьи с медом натуральным</b>	90	6.182	10.573	37.765	274.004	143 стр./1997 Сб.рец.
	Мука пшеничная						
	Масло сливочное						
	Молоко						
	Яйцо куриное						
	Сахар-песок						
	Мед натуральный						
	Масло подсолнечное						
	Дрожжи						
	<b>Чай с сахаром</b>	180	0	0	6	24	411/2016 Сб.рец.
	Чай высшего и 1-го сорта						
	Сахар-песок						
<b>Итого за полдник</b>			<b>10.682</b>	<b>13.073</b>	<b>45.765</b>	<b>346.504</b>	
	<b>Соль</b>	3	0	0	0	0	
<b>Итого за 3-й день</b>			<b>40.155</b>	<b>42.772</b>	<b>154.117</b>	<b>1178.881</b>	
<b>4-й день</b>							
<b>Завтрак</b>							
	<b>Каша ячневая молочная со сливочным маслом</b>	140	5.714	5.839	22.827	162.87	182/2016 Сб.рец.
	Крупа ячневая						
	Масло сливочное						
	Молоко						
	Сахар-песок						
	<b>Хлеб с сыром</b>	25/6	3.46	1.808	12.3	79.93	3/2016 Сб.рец.
	Хлеб пшеничный						
	Сыр						
	<b>Чай с сахаром</b>	180	0	0	6	24	411/2016 Сб.рец.
	Чай высшего и 1-го сорта						
	Сахар-песок						
<b>Итого за завтрак</b>			<b>9.174</b>	<b>7.647</b>	<b>41.127</b>	<b>266.8</b>	
<b>2-ой завтрак</b>							
	<b>Фрукты:яблоки</b>	70	0.246	0.246	6.037	28.952	
	Яблоки						
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			<b>0.246</b>	<b>0.246</b>	<b>6.037</b>	<b>28.952</b>	
<b>Обед</b>							
	<b>Салат из моркови</b>	40	0.499	0.038	4.65	21.44	42/2016 Сб.рец.
	Морковь						
	Сахар-песок						
	<b>Суп картофельный на мясном бульоне с мясными фрикадельками</b>	150	8.993	7.077	7.484	129.716	89/2016 Сб.рец.
	Лук репчатый						
	Мясо б/к						
	Яйцо куриное						
	Картофель						
	Морковь						
	<b>Голубцы Ленивые.</b>	130	8.344	8.525	14.665	167.804	315/2016 Сб.рец.
	Крупа рисовая						

	Масло сливочное						
	Масло подсолнечное						
	Морковь						
	Капуста белокочанная						
	Лук репчатый						
	Мясо птицы						
	<b>Хлеб сельский</b>	25	0.825	0.3	11.975	59.25	
	<b>Компот из урюка и яблок</b>	150	0.935	0.035	14.362	72.636	393/2016 Сб.рец.
	Яблоки						
	Урюк						
	Сахар-песок						
<b>Итого за обед</b>			<b>19.596</b>	<b>15.975</b>	<b>53.136</b>	<b>450.846</b>	
<b>Полдник</b>							
	<b>Королевская ватрушка</b>	90	12.838	10.363	23.291	240.733	441/2016 Сб.рец.
	Творог						
	Мука пшеничная						
	Яйцо куриное						
	Сахар-песок						
	Масло сливочное						
	<b>Чай с сахаром</b>	180	0	0	6	24	411/2016 Сб.рец.
	Чай высшего и 1-го сорта						
	Сахар-песок						
<b>Итого за полдник</b>			<b>12.838</b>	<b>10.363</b>	<b>29.291</b>	<b>264.733</b>	
	<b>Соль</b>	3	0	0	0	0	
<b>Итого за 4-й день</b>			<b>41.854</b>	<b>34.231</b>	<b>129.591</b>	<b>1011.331</b>	
<b>5-й день</b>							
<b>Завтрак</b>							
	<b>Каша рисовая молочная со сливочным маслом</b>	140	4.65	5.495	27.227	176.31	182/2016 Сб.рец.
	Крупа рисовая						
	Молоко						
	Сахар-песок						
	Масло сливочное						
	<b>Хлеб с сыром</b>	25/6	3.46	1.808	12.3	79.93	3/2016 Сб.рец.
	Хлеб пшеничный						
	Сыр						
	<b>Цикорий с молоком</b>	180	2.14	2.402	10.175	71.05	414/2016 Сб.рец.
	Цикорий						
	Молоко						
	Сахар-песок						
<b>Итого за завтрак</b>			<b>10.25</b>	<b>9.705</b>	<b>49.702</b>	<b>327.29</b>	
<b>2-ой завтрак</b>							
	<b>Фрукты:яблоки</b>	70	0.246	0.246	6.037	28.952	
	Яблоки						
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			<b>0.246</b>	<b>0.246</b>	<b>6.037</b>	<b>28.952</b>	
<b>Обед</b>							
	<b>Суп с домашней лапшой на мясном бульоне</b>	150	5.93	3.837	22.113	148.288	88/2016 Сб.рец.
	Мясо б/к						
	Картофель						
	Морковь						
	Мука пшеничная						
	Лук репчатый						
	Яйцо куриное						
	Масло подсолнечное						
	<b>Овощи тушеные с мясом</b>	130	10.41	12.604	10.668	198.581	290/2016 Сб.рец.
	Лук репчатый						
	Морковь						
	Капуста белокочанная						

	Картофель						
	Масло сливочное						
	Масло подсолнечное						
	Мясо б/к						
	<b>Хлеб сельский</b>	25	0.825	0.3	11.975	59.25	
	<b>Компот из урюка</b>	150	1.08	0	14.6	75.8	393/2016 Сб.рец.
	Урюк						
	Сахар-песок						
<b>Итого за обед</b>			<b>18.245</b>	<b>16.741</b>	<b>59.356</b>	<b>481.919</b>	
<b>Полдник</b>							
	<b>Каша гречневая молочная со сливочным маслом</b>	140	5.7	4.525	25.957	161.56	182/2016 Сб.рец.
	Крупа гречка						
	Молоко						
	Масло сливочное						
	<b>Хлеб пшеничный</b>	25	1.9	0.2	12.3	58.75	
	<b>Чай с сахаром</b>	180	0	0	6	24	411/2016 Сб.рец.
	Чай высшего и 1-го сорта						
	Сахар-песок						
<b>Итого за полдник</b>			<b>7.6</b>	<b>4.725</b>	<b>44.257</b>	<b>244.31</b>	
	<b>Соль</b>	3	0	0	0	0	
<b>Итого за 5-й день</b>			<b>36.341</b>	<b>31.417</b>	<b>159.352</b>	<b>1082.471</b>	
<b>6-й день</b>							
<b>Завтрак</b>							
	<b>Каша манная со сливочным маслом</b>	140	4.37	5.515	16.962	135.86	182/2016 Сб.рец.
	Крупа манная						
	Молоко						
	Сахар-песок						
	Масло сливочное						
	<b>Хлеб с маслом</b>	25/5	1.95	3.825	12.37	91.85	1/2016 Сб.рец.
	Хлеб пшеничный						
	Масло сливочное						
	<b>Какао с молоком</b>	180	2.34	2.53	9.665	70.94	416/2016 Сб.рец.
	Какао-порошок						
	Молоко						
	Сахар-песок						
<b>Итого за завтрак</b>			<b>8.66</b>	<b>11.87</b>	<b>38.997</b>	<b>298.65</b>	
<b>2-ой завтрак</b>							
	<b>Фрукты:яблоки</b>	70	0.246	0.246	6.037	28.952	
	Яблоки						
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			<b>0.246</b>	<b>0.246</b>	<b>6.037</b>	<b>28.952</b>	
<b>Обед</b>							
	<b>Суп крестьянский на мясном бульоне</b>	150	4.134	3.316	12.996	97.349	86/2016 Сб.рец.
	Масло подсолнечное						
	Морковь						
	Крупа пшено						
	Мясо б/к						
	Картофель						
	Лук репчатый						
	<b>Гуляш из отварного мяса</b>	30/30	9.569	11.746	3.931	159.986	293/2016 Сб.рец.
	Мясо б/к						
	Морковь						
	Лук репчатый						
	Мука пшеничная						
	Масло подсолнечное						
	<b>Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом</b>	120	4.566	3.111	24.522	138.3	179/2016 Сб.рец.
	Крупа гречка						

	Масло сливочное						
	<b>Хлеб сельский</b>	25	0.825	0.3	11.975	59.25	
	<b>Компот из урюка</b>	200	1.08	0	14.6	75.8	393/2016 Сб.рец.
	Урюк						
	Сахар-песок						
<b>Итого за обед</b>			<b>20.174</b>	<b>18.473</b>	<b>68.024</b>	<b>530.685</b>	
<b>Полдник</b>							
	<b>Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом</b>	140	5.95	6.815	22.582	175.66	182/2016 Сб.рец.
	Хлопья овсяные «Геркулес»						
	Масло сливочное						
	Молоко						
	Сахар-песок						
	<b>Хлеб пшеничный</b>	25	1.9	0.2	12.3	58.75	
	<b>Чай с сахаром</b>	180	0	0	6	24	411/2016 Сб.рец.
	Чай высшего и 1-го сорта						
	Сахар-песок						
<b>Итого за полдник</b>			<b>7.85</b>	<b>7.015</b>	<b>40.882</b>	<b>258.41</b>	
	<b>Соль</b>	3	0	0	0	0	
<b>Итого за 6-й день</b>			<b>36.93</b>	<b>37.604</b>	<b>153.94</b>	<b>1116.697</b>	
<b>7-й день</b>							
<b>Завтрак</b>							
	<b>Каша пшеничная молочная со сливочным маслом</b>	140	5.78	6.276	25.281	182.65	179/2016 Сб.рец.
	Крупа пшеничная						
	Масло сливочное						
	Сахар-песок						
	Молоко						
	<b>Хлеб с маслом</b>	25/5	1.95	3.825	12.37	91.85	1/2016 Сб.рец.
	Хлеб пшеничный						
	Масло сливочное						
	<b>Чай с сахаром</b>	180	0	0	6	24	411/2016 Сб.рец.
	Чай высшего и 1-го сорта						
	Сахар-песок						
<b>Итого за завтрак</b>			<b>7.73</b>	<b>10.101</b>	<b>43.651</b>	<b>298.5</b>	
<b>2-ой завтрак</b>							
	<b>Фрукты: апельсин</b>	70	0.63	0.14	5.67	30.1	847/2013 Сб.рец.
	Апельсин						
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			<b>0.63</b>	<b>0.14</b>	<b>5.67</b>	<b>30.1</b>	
<b>Обед</b>							
	<b>Салат витаминный</b>	40	0.562	2.057	3.08	33.617	17/2016 Сб.рец.
	Капуста белокочанная						
	Морковь						
	Яблоки						
	Масло подсолнечное						
	Сахар-песок						
	<b>Суп с гречневой крупой на мясном бульоне</b>	150	4.05	3.269	12.225	93.709	86/2016 Сб.рец.
	Мясо б/к						
	Картофель						
	Морковь						
	Лук репчатый						
	Масло подсолнечное						
	Крупа гречка						
	<b>Треугольник с мясом</b>	75	8.607	10.367	23.043	221.734	177 стр./1997 Сб.рец.
	Мука пшеничная						
	Молоко						

	Яйцо куриное						
	Сахар-песок						
	Дрожжи						
	Масло сливочное						
	Масло подсолнечное						
	Мясо б/к						
	Картофель						
	Лук репчатый						
	<b>Хлеб сельский</b>	25	0.825	0.3	11.975	59.25	
	<b>Компот из урюка</b>	150	1.08	0	14.6	75.8	393/2016 Сб.рец.
	Урюк						
	Сахар-песок						
<b>Итого за обед</b>			<b>15.124</b>	<b>15.993</b>	<b>64.923</b>	<b>484.11</b>	
<b>Полдник</b>							
	<b>Омлет натуральный</b>	80	6.69	8.737	4.046	121.696	229/2016 Сб.рец.
	Яйцо куриное						
	Молоко						
	Масло сливочное						
	<b>Хлеб пшеничный</b>	25	1.9	0.2	12.3	58.75	
	<b>Чай с сахаром</b>	180	0	0	6	24	411/2016 Сб.рец.
	Чай высшего и 1-го сорта						
	Сахар-песок						
<b>Итого за полдник</b>			<b>8.59</b>	<b>8.937</b>	<b>22.346</b>	<b>204.446</b>	
	<b>Соль</b>	3	0	0	0	0	
<b>Итого за 7-й день</b>			<b>32.074</b>	<b>35.171</b>	<b>136.59</b>	<b>1017.156</b>	
<b>8-й день</b>							
<b>Завтрак</b>							
	<b>Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом</b>	140	5.95	6.815	22.582	175.66	182/2016 Сб.рец.
	Хлопья овсяные «Геркулес»						
	Масло сливочное						
	Молоко						
	Сахар-песок						
	<b>Хлеб с маслом</b>	25/5	1.95	3.825	12.37	91.85	1/2016 Сб.рец.
	Хлеб пшеничный						
	Масло сливочное						
	<b>Цикорий с молоком</b>	180	2.14	2.402	10.175	71.05	414/2016 Сб.рец.
	Цикорий						
	Молоко						
	Сахар-песок						
<b>Итого за завтрак</b>			<b>10.04</b>	<b>13.042</b>	<b>45.127</b>	<b>338.56</b>	
<b>2-ой завтрак</b>							
	<b>Фрукты:яблоки</b>	70	0.246	0.246	6.037	28.952	
	Яблоки						
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			<b>0.246</b>	<b>0.246</b>	<b>6.037</b>	<b>28.952</b>	
<b>Обед</b>							
	<b>Салат из моркови с яблоками</b>	40	0.458	0.074	3.643	17.763	39/2016 Сб.рец.
	Морковь						
	Яблоки						
	Сахар-песок						
	<b>Свекольник на мясном бульоне</b>	150	3.311	2.78	9.964	78.472	62/2016 Сб.рец.
	Мясо б/к						
	Свекла						
	Картофель						
	Морковь						
	Лук репчатый						
	Томатная паста						
	Масло подсолнечное						



	<b>Биточки рыбные</b>	60	14.576	9.212	11.042	180.705	271/2016 Сб.рец.
	Рыба свежая						
	Хлеб пшеничный						
	Сухари панировочные						
	Яйцо куриное						
	Молоко						
	Масло подсолнечное						
	<b>Макаронны отварные</b>	120	4.55	4.075	32.02	186.1	218/2016 Сб.рец.
	Макаронны						
	Масло сливочное						
	<b>Хлеб сельский</b>	25	0.825	0.3	11.975	59.25	
	<b>Кисель</b>	180	0.064	0	13.12	56.48	397/2016 Сб.рец.
	Кисель						
<b>Итого за обед</b>			<b>23.784</b>	<b>16.441</b>	<b>81.764</b>	<b>578.77</b>	
<b>Полдник</b>							
	<b>Булочка домашняя</b>	60	5.82	6.913	37.121	237.32	452/2016 Сб.рец.
	Мука пшеничная						
	Молоко						
	Масло сливочное						
	Дрожжи						
	Сахар-песок						
	Яйцо куриное						
	Масло подсолнечное						
	<b>Чай с сахаром</b>	180	0	0	6	24	411/2016 Сб.рец.
	Чай высшего и 1-го сорта						
	Сахар-песок						
<b>Итого за полдник</b>			<b>5.82</b>	<b>6.913</b>	<b>43.121</b>	<b>261.32</b>	
	<b>Соль</b>	3	0	0	0	0	
<b>Итого за 8-й день</b>			<b>39.89</b>	<b>36.642</b>	<b>176.049</b>	<b>1207.602</b>	
<b>9-й день</b>							
<b>Завтрак</b>							
	<b>Каша «Дружба» молочная со сливочным маслом</b>	140	5.55	5.837	26.381	177.03	182/2016 Сб.рец.
	Крупа рисовая						
	Крупа пшено						
	Молоко						
	Сахар-песок						
	Масло сливочное						
	<b>Хлеб с сыром</b>	25/6	3.46	1.808	12.3	79.93	3/2016 Сб.рец.
	Хлеб пшеничный						
	Сыр						
	<b>Какао с молоком</b>	180	2.34	2.53	9.665	70.94	416/2016 Сб.рец.
	Какао-порошок						
	Молоко						
	Сахар-песок						
<b>Итого за завтрак</b>			<b>11.35</b>	<b>10.175</b>	<b>48.346</b>	<b>327.9</b>	
<b>2-ой завтрак</b>							
	<b>Фрукты:Банан</b>	70	1.05	0.35	14.7	67.2	847/2013 Сб.рец.
	Банан						
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			<b>1.05</b>	<b>0.35</b>	<b>14.7</b>	<b>67.2</b>	
<b>Обед</b>							
	<b>Салат из свеклы</b>	40	0.72	2.046	4.224	38.14	34/2016 Сб.рец.
	Свекла						
	Масло подсолнечное						

	<b>Суп картофельный на мясном бульоне с мясными фрикадельками</b>	150	8.993	7.077	7.484	129.716	89/2016 Сб.рец.
	Лук репчатый						
	Мясо б/к						
	Яйцо куриное						
	Картофель						
	Морковь						
	<b>Гуляш из отварного мяса</b>	30/30	9.569	11.746	3.931	159.986	293/2016 Сб.рец.
	Мясо б/к						
	Морковь						
	Лук репчатый						
	Мука пшеничная						
	Масло подсолнечное						
	<b>Картофельное пюре со сливочным маслом</b>	120	3.198	4.915	21.196	142.098	339/2016 Сб.рец.
	Картофель						
	Молоко						
	Масло сливочное						
	<b>Хлеб сельский</b>	25	0.825	0.3	11.975	59.25	
	<b>Компот из урюка</b>	200	1.08	0	14.6	75.8	393/2016 Сб.рец.
	Урюк						
	Сахар-песок						
	<b>Итого за обед</b>		<b>24.385</b>	<b>26.084</b>	<b>63.41</b>	<b>604.99</b>	
	<b>Полдник</b>						
	<b>Оладьи с медом натуральным</b>	90	6.182	10.573	37.765	274.004	143 стр./1997 Сб.рец.
	Мука пшеничная						
	Масло сливочное						
	Молоко						
	Яйцо куриное						
	Сахар-песок						
	Мед натуральный						
	Масло подсолнечное						
	Дрожжи						
	<b>Чай с сахаром</b>	180	0	0	6	24	411/2016 Сб.рец.
	Чай высшего и 1-го сорта						
	Сахар-песок						
	<b>Итого за полдник</b>		<b>6.182</b>	<b>10.573</b>	<b>43.765</b>	<b>298.004</b>	
	<b>Соль</b>	3	0	0	0	0	
	<b>Итого за 9-й день</b>		<b>42.967</b>	<b>47.182</b>	<b>170.221</b>	<b>1298.094</b>	
	<b>10-й день</b>						
	<b>Завтрак</b>						
	<b>Каша гречневая молочная со сливочным маслом</b>	140	5.7	4.525	25.957	161.56	182/2016 Сб.рец.
	Крупа гречка						
	Молоко						
	Масло сливочное						
	<b>Хлеб с сыром</b>	25/6	3.46	1.808	12.3	79.93	3/2016 Сб.рец.
	Хлеб пшеничный						
	Сыр						
	<b>Цикорий с молоком</b>	180	2.14	2.402	10.175	71.05	414/2016 Сб.рец.
	Цикорий						
	Молоко						
	Сахар-песок						
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>11.3</b>	<b>8.735</b>	<b>48.432</b>	<b>312.54</b>	
	<b>2-ой завтрак</b>						
	<b>Фрукты: апельсин</b>	70	0.63	0.14	5.67	30.1	847/2013 Сб.рец.

	Апельсин						
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			<b>0.63</b>	<b>0.14</b>	<b>5.67</b>	<b>30.1</b>	
<b>Обед</b>							
	<b>Салат из свежей капусты</b>	40	0.739	2.046	3.4	35.462	21/2016 Сб.пец.
	Капуста белокочанная						
	Лук репчатый						
	Морковь						
	Сахар-песок						
	Масло подсолнечное						
	<b>Суп гороховый на мясном бульоне</b>	150	8.768	3.432	10.366	138.226	87/2016 Сб.пец.
	Крупа горох						
	Мясо б/к						
	Картофель						
	Морковь						
	Лук репчатый						
	Масло подсолнечное						
	<b>Плов с мясом</b>	115	9.015	9.963	20.183	205.92	321/2016 Сб.пец.
	Мясо б/к						
	Крупа рисовая						
	Лук репчатый						
	Масло сливочное						
	Масло подсолнечное						
	Морковь						
	<b>Хлеб сельский</b>	25	0.825	0.3	11.975	59.25	
	<b>Компот из урюка и яблок</b>	150	0.935	0.035	14.362	72.636	393/2016 Сб.пец.
	Яблоки						
	Урюк						
	Сахар-песок						
<b>Итого за обед</b>			<b>20.282</b>	<b>15.776</b>	<b>60.286</b>	<b>511.494</b>	
<b>Полдник</b>							
	<b>Ватрушка с творогом</b>	75	10.991	5.417	27.209	204.616	183 стр./1997 Сб.пец.
	Творог						
	Мука пшеничная						
	Сахар-песок						
	Яйцо куриное						
	Масло подсолнечное						
	Молоко						
	Дрожжи						
	Масло сливочное						
	<b>Чай с молоком</b>	180	2.1	2.4	9.525	68.25	413/2016 Сб.пец.
	Чай высшего и 1-го сорта						
	Молоко						
	Сахар-песок						
<b>Итого за полдник</b>			<b>13.091</b>	<b>7.817</b>	<b>36.734</b>	<b>272.866</b>	
	<b>Соль</b>	3	0	0	0	0	
<b>Итого за 10-й день</b>			<b>45.303</b>	<b>32.468</b>	<b>151.122</b>	<b>1127</b>	
<b>11-й день</b>							
<b>Завтрак</b>							
	<b>Каша пшенная молочная со сливочным маслом</b>	140	6.05	6.027	25.911	177.43	182/2016 Сб.пец.
	Крупа пшено						
	Масло сливочное						
	Молоко						
	Сахар-песок						
	<b>Хлеб с сыром</b>	25/6	3.46	1.808	12.3	79.93	3/2016 Сб.пец.
	Хлеб пшеничный						
	Сыр						

	<b>Чай с молоком</b>	180	2.1	2.4	9.525	68.25	413/2016 Сб.рец.
	Чай высшего и 1-го сорта						
	Молоко						
	Сахар-песок						
<b>Итого за завтрак</b>			<b>11.61</b>	<b>10.235</b>	<b>47.736</b>	<b>325.61</b>	
<b>2-ой завтрак</b>							
	<b>Фрукты:яблоки</b>	70	0.246	0.246	6.037	28.952	
	Яблоки						
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			<b>0.246</b>	<b>0.246</b>	<b>6.037</b>	<b>28.952</b>	
<b>Обед</b>							
	<b>Винегрет овощной.</b>	40	0.67	3.076	3.905	46.209	46/2016 Сб.рец.
	Картофель						
	Свекла						
	Морковь						
	Лук репчатый						
	Масло подсолнечное						
	Капуста белокочанная						
	<b>Уха с картофелем, рыбой</b>	150	15.48	7.444	9.77	168.094	182/1994 Сб.рец.
	Рыба свежая						
	Картофель						
	Лук репчатый						
	Морковь						
	Крупа рисовая						
	Яйцо куриное						
	Масло подсолнечное						
	<b>Шницель</b>	60	10.725	10.425	7.997	164.307	299/2016 Сб.рец.
	Мясо б/к						
	Хлеб пшеничный						
	Лук репчатый						
	Яйцо куриное						
	Сухари панировочные						
	Масло подсолнечное						
	Молоко						
	Мясо птицы						
	<b>Картофельное пюре со сливочным маслом</b>	120	3.198	4.915	21.196	142.098	339/2016 Сб.рец.
	Картофель						
	Молоко						
	Масло сливочное						
	<b>Хлеб сельский</b>	25	0.825	0.3	11.975	59.25	
	<b>Компот из урюка</b>	200	1.08	0	14.6	75.8	393/2016 Сб.рец.
	Урюк						
	Сахар-песок						
<b>Итого за обед</b>			<b>31.978</b>	<b>26.16</b>	<b>69.443</b>	<b>655.758</b>	
<b>Полдник</b>							
	<b>Каша манная со сливочным маслом</b>	140	4.37	5.515	16.962	135.86	182/2016 Сб.рец.
	Крупа манная						
	Молоко						
	Сахар-песок						
	Масло сливочное						
	<b>Хлеб пшеничный</b>	25	1.9	0.2	12.3	58.75	
	<b>Чай с молоком</b>	180	2.1	2.4	9.525	68.25	413/2016 Сб.рец.
	Чай высшего и 1-го сорта						
	Молоко						
	Сахар-песок						
<b>Итого за полдник</b>			<b>8.37</b>	<b>8.115</b>	<b>38.787</b>	<b>262.86</b>	
	<b>Соль</b>	3	0	0	0	0	
<b>Итого за 11-й день</b>			<b>52.204</b>	<b>44.756</b>	<b>162.003</b>	<b>1273.18</b>	

<b>12-й день</b>							
<b>Завтрак</b>							
	<b>Каша пшеничная молочная со сливочным маслом</b>	140	5.78	6.276	25.281	182.65	179/2016 Сб.рец.
	Крупа пшеничная						
	Масло сливочное						
	Сахар-песок						
	Молоко						
	<b>Хлеб с маслом</b>	25/5	1.95	3.825	12.37	91.85	1/2016 Сб.рец.
	Хлеб пшеничный						
	Масло сливочное						
	<b>Цикорий с молоком</b>	180	2.14	2.402	10.175	71.05	414/2016 Сб.рец.
	Цикорий						
	Молоко						
	Сахар-песок						
<b>Итого за завтрак</b>			<b>9.87</b>	<b>12.503</b>	<b>47.826</b>	<b>345.55</b>	
<b>2-ой завтрак</b>							
	<b>Фрукты: апельсин</b>	70	0.63	0.14	5.67	30.1	847/2013 Сб.рец.
	Апельсин						
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			<b>0.63</b>	<b>0.14</b>	<b>5.67</b>	<b>30.1</b>	
<b>Обед</b>							
	<b>Суп геркулесовый на мясном бульоне</b>	150	4.105	3.441	12.688	98.38	86/2016 Сб.рец.
	Хлопья овсяные «Геркулес»						
	Мясо б/к						
	Картофель						
	Морковь						
	Лук репчатый						
	Масло подсолнечное						
	<b>Овощи тушеные с мясом</b>	130	10.41	12.604	10.668	198.581	290/2016 Сб.рец.
	Лук репчатый						
	Морковь						
	Капуста белокочанная						
	Картофель						
	Масло сливочное						
	Масло подсолнечное						
	Мясо б/к						
	<b>Хлеб сельский</b>	25	0.825	0.3	11.975	59.25	
	<b>Компот из урюка</b>	200	1.08	0	14.6	75.8	393/2016 Сб.рец.
	Урюк						
	Сахар-песок						
<b>Итого за обед</b>			<b>16.42</b>	<b>16.345</b>	<b>49.931</b>	<b>432.011</b>	
<b>Полдник</b>							
	<b>Каша гречневая молочная со сливочным маслом</b>	140	5.7	4.525	25.957	161.56	182/2016 Сб.рец.
	Крупа гречка						
	Молоко						
	Масло сливочное						
	<b>Чай с молоком</b>	180	2.1	2.4	9.525	68.25	413/2016 Сб.рец.
	Чай высшего и 1-го сорта						
	Молоко						
	Сахар-песок						
	<b>Хлеб сельский</b>	25	0.825	0.3	11.975	59.25	
<b>Итого за полдник</b>			<b>8.625</b>	<b>7.225</b>	<b>47.457</b>	<b>289.06</b>	
	<b>Соль</b>	3	0	0	0	0	
<b>Итого за 12-й день</b>			<b>35.545</b>	<b>36.213</b>	<b>150.884</b>	<b>1096.721</b>	