

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>	150	6.48	5.54	29.606	187.58	182/2016 Сб.рец.
	Крупа гречка						
	Молоко						
	Масло сливочное						
	<b>Хлеб с маслом</b>	35/6	2.72	4.63	17.304	121.97	1/2016 Сб.рец.
	Хлеб пшеничный						
	Масло сливочное						
	<b>Чай с сахаром</b>	200	0	0	6	24	411/2016 Сб.рец.
	Сахар-песок						
	Чай высшего и 1-го сорта						
<b>Итого за завтрак</b>			<b>9.2</b>	<b>10.17</b>	<b>52.91</b>	<b>333.55</b>	
<b>2-ой завтрак</b>							
	<b>Фрукты:яблоки</b>	90	0.32	0.32	7.76	37.22	847/2013 Сб.рец.
	Яблоки						
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			<b>0.317</b>	<b>0.317</b>	<b>7.762</b>	<b>37.224</b>	
<b>Обед</b>							
	<b>Салат из свеклы</b>	60	1.056	3.067	6.195	56.538	34/2016 Сб.рец.
	Свекла						
	Масло подсолнечное						
	<b>Суп перловый на мясном бульоне</b>	200	5.343	4.827	18.92	140.624	80/2016 Сб.рец.
	Мясо б/к						
	Картофель						
	Масло подсолнечное						
	Морковь						
	Крупа перловая						
	Лук репчатый						
	<b>Плов с мясом</b>	135	10.273	13.956	26.152	270.576	321/2016 Сб.рец.
	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>	200	0.935	0.035	14.362	72.636	393/2016 Сб.рец.
	Яблоки						

	Урюк						
	Сахар-песок						
<b>Итого за обед</b>			<b>18.432</b>	<b>22.185</b>	<b>77.604</b>	<b>599.624</b>	
<b>Полдник</b>							
	<b>Кыстыбыл с картофелем</b>	90	4.813	9.383	26.154	210.176	80 стр./1997 Сб.рец.
	Мука пшеничная						
	Яйцо куриное						
	Картофель						
	Масло сливочное						
	Масло подсолнечное						
	Молоко						
	<b>Чай с сахаром</b>	200	0	0	6	24	411/2016 Сб.рец.
	Сахар-песок						
	Чай высшего и 1-го сорта						
<b>Итого за полдник</b>			<b>4.813</b>	<b>9.383</b>	<b>32.154</b>	<b>234.176</b>	
	<b>Соль</b>	5	0	0	0	0	
<b>Итого за 1-й день</b>			<b>32.762</b>	<b>42.055</b>	<b>170.43</b>	<b>1204.574</b>	
<b>2-й день</b>							
<b>Завтрак</b>							
	<b>Каша пшенная молочная со сливочным маслом</b>	150	6.44	6.97	28.546	197.68	182/2016 Сб.рец.
	Крупа пшено						
	Масло сливочное						
	Молоко						
	Сахар-песок						
	<b>Хлеб с маслом</b>	35/6	2.72	4.63	17.304	121.97	1/2016 Сб.рец.
	Хлеб пшеничный						
	Масло сливочное						
	<b>Цикорий с молоком</b>	200	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>14.002</b>	<b>56.025</b>	<b>390.7</b>	
<b>2-ой завтрак</b>							
	<b>Фрукты: апельсин</b>	80	0.72	0.16	6.48	34.4	847/2013 Сб.рец.
	Апельсин						
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			<b>0.72</b>	<b>0.16</b>	<b>6.48</b>	<b>34.4</b>	
<b>Обед</b>							
	<b>Суп овощной на мясном бульоне</b>	200	5.044	4.7	12.955	115.083	72/2016 Сб.рец.
	Масло подсолнечное						
	Мясо б/к						
	Картофель						
	Капуста белокочанная						
	Морковь						
	Лук репчатый						
	<b>Шницель рыбный</b>	75	16.533	10.955	10.088	198.02	274/2016 Сб.рец.
	Рыба свежая						
	Молоко						
	Лук репчатый						
	Хлеб пшеничный						
	Сухари панировочные						
	Яйцо куриное						
	Масло подсолнечное						
	<b>Макароны отварные</b>	130	5.05	4.125	35.57	203.1	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>	200	1.08	0	14.6	75.8	393/2016 Сб.рец.
	Урюк						
	Сахар-песок						
<b>Итого за обед</b>			<b>28.532</b>	<b>20.08</b>	<b>85.188</b>	<b>651.253</b>	
<b>Полдник</b>							
	<b>Слойка</b>	60	6.754	8.93	40.156	271.514	150 стр./1997 Сб.рец.
	Мука пшеничная						
	Масло сливочное						
	Масло подсолнечное						
	Молоко						
	Яйцо куриное						
	Сахар-песок						
	Дрожжи						
	<b>Чай с сахаром</b>	200	0	0	6	24	411/2016 Сб.рец.
	Сахар-песок						
	Чай высшего и 1-го сорта						
<b>Итого за полдник</b>			<b>6.754</b>	<b>8.93</b>	<b>46.156</b>	<b>295.514</b>	
	<b>Соль</b>	5	0	0	0	0	
<b>Итого за 2-й день</b>			<b>47.306</b>	<b>43.172</b>	<b>193.849</b>	<b>1371.867</b>	
<b>3-й день</b>							
<b>Завтрак</b>							
	<b>Молочная вермишель</b>	150	5.33	5.625	24.492	171.86	222/2016 Сб.рец.
	Молоко						
	Масло сливочное						
	Сахар-песок						
	Вермишель						
	<b>Хлеб с сыром</b>	35/10	5.26	2.96	17.22	117.55	3/2016 Сб.рец.
	Хлеб пшеничный						
	Сыр						
	<b>Какао с молоком</b>	200	2.34	2.53	9.665	70.94	416/2016 Сб.рец.
	Какао-порошок						
	Молоко						
	Сахар-песок						
<b>Итого за завтрак</b>			<b>12.93</b>	<b>11.115</b>	<b>51.377</b>	<b>360.35</b>	
<b>2-ой завтрак</b>							
	<b>Фрукты:Банан</b>	80	1.2	0.4	16.8	76.8	847/2013 Сб.рец.
	Банан						
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			<b>1.2</b>	<b>0.4</b>	<b>16.8</b>	<b>76.8</b>	
<b>Обед</b>							
	<b>Борщ с капустой на мясном бульоне</b>	200	5.522	4.735	16.577	132.217	63/2016 Сб.рец.
	Масло подсолнечное						
	Мясо б/к						
	Картофель						
	Капуста белокочанная						
	Морковь						
	Лук репчатый						
	Свекла						
	Томатная паста						
	<b>Ёжики в томатном соусе.</b>	85/50	16.589	20.206	15.389	310.014	304/2016 Сб.рец.
	Масло сливочное						
	Яйцо куриное						
	Крупа рисовая						
	Морковь						
	Лук репчатый						

	Мука пшеничная						
	Масло подсолнечное						
	Томатная паста						
	Мясо б/к						
	<b>Хлеб сельский</b>	25	0.825	0.3	11.975	59.25	
	<b>Кисель</b>	200	0.08	0	16.4	70.6	397/2016 Сб.рец.
	Кисель						
<b>Итого за обед</b>			<b>23.016</b>	<b>25.241</b>	<b>60.341</b>	<b>572.081</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	6.198	10.573	39.371	280.564	143 стр./1997 Сб.рец.
	Мука пшеничная						
	Масло сливочное						
	Молоко						
	Яйцо куриное						
	Сахар-песок						
	Мед натуральный						
	Масло подсолнечное						
	Дрожжи						
	<b>Чай с сахаром</b>	200	0	0	6	24	411/2016 Сб.рец.
	Сахар-песок						
	Чай высшего и 1-го сорта						
<b>Итого за полдник</b>			<b>10.698</b>	<b>13.073</b>	<b>47.371</b>	<b>353.064</b>	
	<b>Соль</b>	5	0	0	0	0	
<b>Итого за 3-й день</b>			<b>47.844</b>	<b>49.829</b>	<b>175.889</b>	<b>1362.295</b>	
<b>4-й день</b>							
<b>Завтрак</b>							
	<b>Каша ячневая молочная со сливочным маслом</b>	150	5.99	6.75	24.756	179.73	182/2016 Сб.рец.
	Крупа ячневая						
	Масло сливочное						
	Молоко						
	Сахар-песок						
	<b>Хлеб с сыром</b>	35/10	5.26	2.96	17.22	117.55	3/2016 Сб.рец.
	Хлеб пшеничный						
	Сыр						
	<b>Чай с сахаром</b>	200	0	0	6	24	411/2016 Сб.рец.
	Сахар-песок						
	Чай высшего и 1-го сорта						
<b>Итого за завтрак</b>			<b>11.25</b>	<b>9.71</b>	<b>47.976</b>	<b>321.28</b>	
<b>2-ой завтрак</b>							
	<b>Фрукты:яблоки</b>	90	0.317	0.317	7.762	37.224	847/2013 Сб.рец.
	Яблоки						
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			<b>0.317</b>	<b>0.317</b>	<b>7.762</b>	<b>37.224</b>	
<b>Обед</b>							
	<b>Салат из моркови</b>	50	0.624	0.048	5.812	26.8	42/2016 Сб.рец.
	Морковь						
	Сахар-песок						
	<b>Суп картофельный на мясном бульоне с мясными фрикадельками</b>	200	10.864	8.308	12.11	166.83	89/2016 Сб.рец.
	Лук репчатый						
	Яйцо куриное						
	Картофель						
	Морковь						
	Мясо б/к						

	<b>Голубцы Ленивые.</b>	180	11.58	10.855	19.827	222.192	315/2016 Сб.рец.
	Крупа рисовая						
	Масло сливочное						
	Капуста белокочанная						
	Морковь						
	Лук репчатый						
	Масло подсолнечное						
	Мясо птицы						
	<b>Хлеб сельский</b>	25	0.825	0.3	11.975	59.25	
	<b>Компот из урюка и яблок</b>	200	0.935	0.035	14.362	72.636	393/2016 Сб.рец.
	Яблоки						
	Урюк						
	Сахар-песок						
<b>Итого за обед</b>			<b>24.828</b>	<b>19.546</b>	<b>64.086</b>	<b>547.708</b>	
<b>Полдник</b>							
	<b>Королевская ватрушка</b>	100	14.214	11.46	26.841	270.649	441/2016 Сб.рец.
	Творог						
	Мука пшеничная						
	Яйцо куриное						
	Сахар-песок						
	Масло сливочное						
	<b>Чай с сахаром</b>	200	0	0	6	24	411/2016 Сб.рец.
	Сахар-песок						
	Чай высшего и 1-го сорта						
<b>Итого за полдник</b>			<b>14.214</b>	<b>11.46</b>	<b>32.841</b>	<b>294.649</b>	
	<b>Соль</b>	5	0	0	0	0	
<b>Итого за 4-й день</b>			<b>50.609</b>	<b>41.033</b>	<b>152.665</b>	<b>1200.861</b>	
<b>5-й день</b>							
<b>Завтрак</b>							
	<b>Каша рисовая молочная со сливочным маслом</b>	150	4.94	6.4	29.956	196.48	182/2016 Сб.рец.
	Крупа рисовая						
	Молоко						
	Сахар-песок						
	Масло сливочное						
	<b>Хлеб с сыром</b>	35/10	5.26	2.96	17.22	117.55	3/2016 Сб.рец.
	Хлеб пшеничный						
	Сыр						
	<b>Цикорий с молоком</b>	200	2.14	2.402	10.175	71.05	414/2016 Сб.рец.
	Цикорий						
	Молоко						
	Сахар-песок						
<b>Итого за завтрак</b>			<b>12.34</b>	<b>11.762</b>	<b>57.351</b>	<b>385.08</b>	
<b>2-ой завтрак</b>							
	<b>Фрукты:яблоки</b>	90	0.317	0.317	7.762	37.224	847/2013 Сб.рец.
	Яблоки						
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			<b>0.317</b>	<b>0.317</b>	<b>7.762</b>	<b>37.224</b>	
<b>Обед</b>							
	<b>Суп с домашней лапшой на мясном бульоне</b>	200	7.806	5.483	31.36	208.306	88/2016 Сб.рец.
	Мука пшеничная						
	Мясо б/к						
	Картофель						
	Лук репчатый						
	Яйцо куриное						
	Масло подсолнечное						
	Морковь						

	<b>Овощи тушеные с мясом</b>	180	14.02	18.267	14.808	280.915	290/2016 Сб.рец.
	Мясо б/к						
	Лук репчатый						
	Морковь						
	Капуста белокочанная						
	Картофель						
	Масло сливочное						
	Масло подсолнечное						
	<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>23.731</b>	<b>24.05</b>	<b>72.743</b>	<b>624.271</b>	
<b>Полдник</b>							
	<b>Каша гречневая молочная со сливочным маслом</b>	150	6.48	5.54	29.606	187.58	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>	200	0	0	6	24	411/2016 Сб.рец.
	Сахар-песок						
	Чай высшего и 1-го сорта						
<b>Итого за полдник</b>			<b>8.38</b>	<b>5.74</b>	<b>47.906</b>	<b>270.33</b>	
	<b>Соль</b>	5	0	0	0	0	
<b>Итого за 5-й день</b>			<b>44.768</b>	<b>41.869</b>	<b>185.762</b>	<b>1316.905</b>	
<b>6-й день</b>							
<b>Завтрак</b>							
	<b>Каша манная молочная со сливочным маслом</b>	150	4.49	6.25	18.706	149.98	182/2016 Сб.рец.
	Крупа манная						
	Масло сливочное						
	Молоко						
	Сахар-песок						
	<b>Хлеб с маслом</b>	35/6	2.72	4.63	17.304	121.97	1/2016 Сб.рец.
	Хлеб пшеничный						
	Масло сливочное						
	<b>Какао с молоком</b>	200	2.34	2.53	9.665	70.94	416/2016 Сб.рец.
	Какао-порошок						
	Молоко						
	Сахар-песок						
<b>Итого за завтрак</b>			<b>9.55</b>	<b>13.41</b>	<b>45.675</b>	<b>342.89</b>	
<b>2-ой завтрак</b>							
	<b>Фрукты:яблоки</b>	100	0.352	0.352	8.624	41.36	
	Яблоки						
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			<b>0.352</b>	<b>0.352</b>	<b>8.624</b>	<b>41.36</b>	
<b>Обед</b>							
	<b>Суп крестьянский на мясном бульоне</b>	200	5.128	4.89	15.488	124.988	86/2016 Сб.рец.
	Крупа пшено						
	Мясо б/к						
	Картофель						
	Лук репчатый						
	Морковь						
	Масло подсолнечное						
	<b>Гуляш из отварного мяса</b>	35/35	11.175	14.038	4.648	189.959	293/2016 Сб.рец.
	Мясо б/к						
	Морковь						
	Лук репчатый						

	Мука пшеничная						
	Масло подсолнечное						
	<b>Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом</b>	130	5.08	3.94	27.256	158.08	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>23.288</b>	<b>23.168</b>	<b>73.967</b>	<b>608.077</b>	
<b>Полдник</b>							
	<b>Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом</b>	150	6.09	7.6	24.256	189.98	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>	200	0	0	6	24	411/2016 Сб.рец.
	Сахар-песок						
	Чай высшего и 1-го сорта						
<b>Итого за полдник</b>			<b>7.99</b>	<b>7.8</b>	<b>42.556</b>	<b>272.73</b>	
	<b>Соль</b>	5	0	0	0	0	
<b>Итого за 6-й день</b>			<b>41.18</b>	<b>44.73</b>	<b>170.822</b>	<b>1265.057</b>	
<b>7-й день</b>							
<b>Завтрак</b>							
	<b>Каша пшеничная молочная со сливочным маслом</b>	150	6.14	6.46	27.856	196.18	179/2016 Сб.рец.
	Крупа пшеничная						
	Масло сливочное						
	Сахар-песок						
	Молоко						
	<b>Хлеб с маслом</b>	35/6	2.72	4.63	17.304	121.97	1/2016 Сб.рец.
	Хлеб пшеничный						
	Масло сливочное						
	<b>Чай с сахаром</b>	200	0	0	6	24	411/2016 Сб.рец.
	Сахар-песок						
	Чай высшего и 1-го сорта						
<b>Итого за завтрак</b>			<b>8.86</b>	<b>11.09</b>	<b>51.16</b>	<b>342.15</b>	
<b>2-ой завтрак</b>							
	<b>Фрукты: апельсин</b>	80	0.72	0.16	6.48	34.4	847/2013 Сб.рец.
	Апельсин						
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			<b>0.72</b>	<b>0.16</b>	<b>6.48</b>	<b>34.4</b>	
<b>Обед</b>							
	<b>Салат витаминный</b>	60	0.874	3.077	4.228	48.86	17/2016 Сб.рец.
	Капуста белокочанная						
	Морковь						
	Яблоки						
	Масло подсолнечное						
	Сахар-песок						
	<b>Суп с гречневой крупой на мясном бульоне</b>	200	5.444	4.915	17.54	134.736	86/2016 Сб.рец.
	Мясо б/к						
	Картофель						
	Морковь						
	Лук репчатый						
	Масло подсолнечное						
	Крупа гречка						

	<b>Треугольник с мясом</b>	100	13.375	16.462	35.073	344.762	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>	200	1.08	0	14.6	75.8	393/2016 Сб.рец.
	Урюк						
	Сахар-песок						
	<b>Итого за обед</b>		<b>21.598</b>	<b>24.754</b>	<b>83.416</b>	<b>663.408</b>	
	<b>Полдник</b>						
	<b>Омлет натуральный</b>	120	9.179	11.058	4.637	154.914	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>	200	0	0	6	24	411/2016 Сб.рец.
	Сахар-песок						
	Чай высшего и 1-го сорта						
	<b>Итого за полдник</b>		<b>11.079</b>	<b>11.258</b>	<b>22.937</b>	<b>237.664</b>	
	<b>Соль</b>	5	0	0	0	0	
	<b>Итого за 7-й день</b>		<b>42.257</b>	<b>47.262</b>	<b>163.993</b>	<b>1277.622</b>	
	<b>8-й день</b>						
	<b>Завтрак</b>						
	<b>Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом</b>	150	6.09	7.6	24.256	189.98	182/2016 Сб.рец.
	Хлопья овсяные «Геркулес»						
	Масло сливочное						
	Молоко						
	Сахар-песок						
	<b>Хлеб с маслом</b>	35/6	2.72	4.63	17.304	121.97	1/2016 Сб.рец.
	Хлеб пшеничный						
	Масло сливочное						
	<b>Цикорий с молоком</b>	200	2.14	2.402	10.175	71.05	414/2016 Сб.рец.
	Цикорий						
	Молоко						
	Сахар-песок						
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>10.95</b>	<b>14.632</b>	<b>51.735</b>	<b>383</b>	
	<b>2-ой завтрак</b>						
	<b>Фрукты:яблоки</b>	90	0.317	0.317	7.762	37.224	847/2013 Сб.рец.
	Яблоки						
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>0.317</b>	<b>0.317</b>	<b>7.762</b>	<b>37.224</b>	
	<b>Обед</b>						
	<b>Салат из моркови с яблоками</b>	60	0.687	0.111	5.464	26.645	39/2016 Сб.рец.
	Морковь						
	Яблоки						
	Сахар-песок						
	<b>Свекольник на мясном бульоне</b>	200	5.108	4.717	16.7	130.846	62/2016 Сб.рец.
	Мясо б/к						

	Картофель						
	Морковь						
	Лук репчатый						
	Свекла						
	Томатная паста						
	Масло подсолнечное						
	<b>Биточки рыбные</b>	75	20.952	11.579	9.68	219.647	271/2016 Сб.пец.
	Рыба свежая						
	Хлеб пшеничный						
	Сухари панировочные						
	Яйцо куриное						
	Молоко						
	Масло подсолнечное						
	<b>Макароны отварные</b>	130	5.05	4.125	35.57	203.1	218/2016 Сб.пец.
	Макароны						
	Масло сливочное						
	<b>Хлеб сельский</b>	25	0.825	0.3	11.975	59.25	
	<b>Кисель</b>	200	0.08	0	16.4	70.6	397/2016 Сб.пец.
	Кисель						
	<b>Итого за обед</b>		<b>32.702</b>	<b>20.832</b>	<b>95.789</b>	<b>710.088</b>	
	<b>Полдник</b>						
	<b>Булочка домашняя</b>	60	5.82	6.913	37.121	237.32	452/2016 Сб.пец.
	Мука пшеничная						
	Молоко						
	Масло сливочное						
	Дрожжи						
	Сахар-песок						
	Яйцо куриное						
	Масло подсолнечное						
	<b>Чай с сахаром</b>	200	0	0	6	24	411/2016 Сб.пец.
	Сахар-песок						
	Чай высшего и 1-го сорта						
	<b>Итого за полдник</b>		<b>5.82</b>	<b>6.913</b>	<b>43.121</b>	<b>261.32</b>	
	<b>Соль</b>	5	0	0	0	0	
	<b>Итого за 8-й день</b>		<b>49.789</b>	<b>42.694</b>	<b>198.407</b>	<b>1391.632</b>	
	<b>9-й день</b>						
	<b>Завтрак</b>						
	<b>Каша «Дружба» молочная со сливочным маслом</b>	150	5.94	6.78	29.016	197.28	182/2016 Сб.пец.
	Крупа пшено						
	Крупа рисовая						
	Молоко						
	Сахар-песок						
	Масло сливочное						
	<b>Хлеб с сыром</b>	35/10	5.26	2.96	17.22	117.55	3/2016 Сб.пец.
	Хлеб пшеничный						
	Сыр						
	<b>Какао с молоком</b>	200	2.34	2.53	9.665	70.94	416/2016 Сб.пец.
	Какао-порошок						
	Молоко						
	Сахар-песок						
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>13.54</b>	<b>12.27</b>	<b>55.901</b>	<b>385.77</b>	
	<b>2-ой завтрак</b>						
	<b>Фрукты:Банан</b>	80	1.2	0.4	16.8	76.8	847/2013 Сб.пец.
	Банан						
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>1.2</b>	<b>0.4</b>	<b>16.8</b>	<b>76.8</b>	
	<b>Обед</b>						

	<b>Салат из свеклы</b>	60	1.056	3.067	6.195	56.538	34/2016 Сб.рец.
	Свекла						
	Масло подсолнечное						
	<b>Суп картофельный на мясном бульоне с мясными фрикадельками</b>	200	10.864	8.308	12.11	166.83	89/2016 Сб.рец.
	Лук репчатый						
	Яйцо куриное						
	Картофель						
	Морковь						
	Мясо б/к						
	<b>Гуляш из отварного мяса</b>	35/35	11.175	14.038	4.648	189.959	293/2016 Сб.рец.
	Мясо б/к						
	Морковь						
	Лук репчатый						
	Мука пшеничная						
	Масло подсолнечное						
	<b>Картофельное пюре со сливочным маслом</b>	130	3.593	5.849	23.44	161.093	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>28.593</b>	<b>31.562</b>	<b>72.968</b>	<b>709.47</b>	
	<b>Полдник</b>						
	<b>Оладьи с медом натуральным</b>	90	6.198	10.573	39.371	280.564	143 стр./1997 Сб.рец.
	Мука пшеничная						
	Масло сливочное						
	Молоко						
	Яйцо куриное						
	Сахар-песок						
	Мед натуральный						
	Масло подсолнечное						
	Дрожжи						
	<b>Чай с сахаром</b>	200	0	0	6	24	411/2016 Сб.рец.
	Сахар-песок						
	Чай высшего и 1-го сорта						
	<b>Творог «Обнимамма» 5 % 50гр</b>	50	4.5	2.5	2	48.5	
	<b>Итого за полдник</b>		<b>10.698</b>	<b>13.073</b>	<b>47.371</b>	<b>353.064</b>	
	<b>Соль</b>	5	0	0	0	0	
	<b>Итого за 9-й день</b>		<b>54.031</b>	<b>57.305</b>	<b>193.04</b>	<b>1525.104</b>	
	<b>10-й день</b>						
	<b>Завтрак</b>						
	<b>Каша гречневая молочная со сливочным маслом</b>	150	6.48	5.54	29.606	187.58	182/2016 Сб.рец.
	Крупа гречка						
	Молоко						
	Масло сливочное						
	<b>Хлеб с сыром</b>	35/10	5.26	2.96	17.22	117.55	3/2016 Сб.рец.
	Хлеб пшеничный						
	Сыр						
	<b>Цикорий с молоком</b>	200	2.14	2.402	10.175	71.05	414/2016 Сб.рец.
	Цикорий						
	Молоко						

	Сахар-песок						
<b>Итого за завтрак</b>			<b>13.88</b>	<b>10.902</b>	<b>57.001</b>	<b>376.18</b>	
<b>2-ой завтрак</b>							
	<b>Фрукты: апельсин</b>	80	0.72	0.16	6.48	34.4	847/2013 Сб.рец.
	Апельсин						
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			<b>0.72</b>	<b>0.16</b>	<b>6.48</b>	<b>34.4</b>	
<b>Обед</b>							
	<b>Салат из свежей капусты</b>	60	1.114	3.07	5.635	55.365	21/2016 Сб.рец.
	Капуста белокочанная						
	Лук репчатый						
	Морковь						
	Сахар-песок						
	Масло подсолнечное						
	<b>Суп гороховый на мясном бульоне</b>	200	9.626	4.971	12.782	165.188	87/2016 Сб.рец.
	Масло подсолнечное						
	Лук репчатый						
	Крупа горох						
	Мясо б/к						
	Картофель						
	Морковь						
	<b>Плов с мясом</b>	135	10.273	13.956	26.152	270.576	321/2016 Сб.рец.
	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>	200	0.935	0.035	14.362	72.636	393/2016 Сб.рец.
	Яблоки						
	Урюк						
	Сахар-песок						
<b>Итого за обед</b>			<b>22.773</b>	<b>22.332</b>	<b>70.906</b>	<b>623.015</b>	
<b>Полдник</b>							
	<b>Ватрушка с творогом</b>	75	10.991	5.417	27.209	204.616	183 стр./1997 Сб.рец.
	Творог						
	Мука пшеничная						
	Сахар-песок						
	Яйцо куриное						
	Масло подсолнечное						
	Молоко						
	Дрожжи						
	Масло сливочное						
	<b>Чай с молоком</b>	200	2.1	2.4	9.525	68.25	413/2016 Сб.рец.
	Чай высшего и 1-го сорта						
	Сахар-песок						
	Молоко						
<b>Итого за полдник</b>			<b>13.091</b>	<b>7.817</b>	<b>36.734</b>	<b>272.866</b>	
	<b>Соль</b>	5	0	0	0	0	
<b>Итого за 10-й день</b>			<b>50.464</b>	<b>41.211</b>	<b>171.121</b>	<b>1306.461</b>	
<b>11-й день</b>							
<b>Завтрак</b>							
	<b>Каша пшенная молочная со сливочным маслом</b>	150	6.44	6.97	28.546	197.68	182/2016 Сб.рец.
	Крупа пшено						
	Масло сливочное						
	Молоко						

	Сахар-песок						
	<b>Хлеб с сыром</b>	35/10	5.26	2.96	17.22	117.55	3/2016 Сб.пец.
	Хлеб пшеничный						
	Сыр						
	<b>Чай с молоком</b>	200	2.1	2.4	9.525	68.25	413/2016 Сб.пец.
	Чай высшего и 1-го сорта						
	Сахар-песок						
	Молоко						
<b>Итого за завтрак</b>			<b>13.8</b>	<b>12.33</b>	<b>55.291</b>	<b>383.48</b>	
<b>2-ой завтрак</b>							
	<b>Фрукты:яблоки</b>	90	0.317	0.317	7.762	37.224	847/2013 Сб.пец.
	Яблоки						
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			<b>0.317</b>	<b>0.317</b>	<b>7.762</b>	<b>37.224</b>	
<b>Обед</b>							
	<b>Винегрет овощной.</b>	60	0.976	4.109	5.564	63.501	46/2016 Сб.пец.
	Картофель						
	Свекла						
	Морковь						
	Лук репчатый						
	Масло подсолнечное						
	Капуста белокочанная						
	<b>Уха с картофелем, рыбой</b>	200	21.315	10.454	14.704	238.325	182/1994 Сб.пец.
	Рыба свежая						
	Картофель						
	Лук репчатый						
	Морковь						
	Крупа рисовая						
	Яйцо куриное						
	Масло подсолнечное						
	<b>Шницель</b>	70	13.214	12.085	12.56	203.512	299/2016 Сб.пец.
	Мясо б/к						
	Молоко						
	Хлеб пшеничный						
	Сухари панировочные						
	Масло подсолнечное						
	Лук репчатый						
	Яйцо куриное						
	Мясо птицы						
	<b>Картофельное пюре со сливочным маслом</b>	130	3.593	5.849	23.44	161.093	339/2016 Сб.пец.
	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.пец.
	Урюк						
	Сахар-песок						
<b>Итого за обед</b>			<b>41.003</b>	<b>32.797</b>	<b>82.843</b>	<b>801.481</b>	
<b>Полдник</b>							
	<b>Каша манная молочная со сливочным маслом</b>	150	4.49	6.25	18.706	149.98	182/2016 Сб.пец.
	Крупа манная						
	Масло сливочное						
	Молоко						
	Сахар-песок						
	<b>Хлеб пшеничный</b>	25	1.9	0.2	12.3	58.75	
	<b>Чай с молоком</b>	200	2.1	2.4	9.525	68.25	413/2016 Сб.пец.

	Чай высшего и 1-го сорта						
	Сахар-песок						
	Молоко						
<b>Итого за полдник</b>			<b>8.49</b>	<b>8.85</b>	<b>40.531</b>	<b>276.98</b>	
	Соль	5	0	0	0	0	
<b>Итого за 11-й день</b>			<b>63.61</b>	<b>54.294</b>	<b>186.427</b>	<b>1499.165</b>	
<b>12-й день</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	150	6.14	6.46	27.856	196.18	179/2016 Сб.рец.
	Крупа пшеничная						
	Масло сливочное						
	Сахар-песок						
	Молоко						
	Хлеб с маслом	35/6	2.72	4.63	17.304	121.97	1/2016 Сб.рец.
	Хлеб пшеничный						
	Масло сливочное						
	Цикорий с молоком	200	2.14	2.402	10.175	71.05	414/2016 Сб.рец.
	Цикорий						
	Молоко						
	Сахар-песок						
<b>Итого за завтрак</b>			<b>11</b>	<b>13.492</b>	<b>55.335</b>	<b>389.2</b>	
<b>2-ой завтрак</b>							
	Фрукты: апельсин	80	0.72	0.16	6.48	34.4	847/2013 Сб.рец.
	Апельсин						
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			<b>0.72</b>	<b>0.16</b>	<b>6.48</b>	<b>34.4</b>	
<b>Обед</b>							
	Суп геркулесовый на мясном бульоне	200	5.92	5.406	19.999	152.62	86/2016 Сб.рец.
	Хлопья овсяные «Геркулес»						
	Мясо б/к						
	Картофель						
	Морковь						
	Лук репчатый						
	Масло подсолнечное						
	Овощи тушеные с мясом	180	14.02	18.267	14.808	280.915	290/2016 Сб.рец.
	Мясо б/к						
	Лук репчатый						
	Морковь						
	Капуста белокочанная						
	Картофель						
	Масло сливочное						
	Масло подсолнечное						
	Хлеб сельский	25	0.825	0.3	11.975	59.25	
	Компот из урюка	200	1.08	0	14.6	75.8	393/2016 Сб.рец.
	Урюк						
	Сахар-песок						
<b>Итого за обед</b>			<b>21.845</b>	<b>23.973</b>	<b>61.382</b>	<b>568.585</b>	
<b>Полдник</b>							
	Каша гречневая молочная со сливочным маслом	150	6.48	5.54	29.606	187.58	182/2016 Сб.рец.
	Крупа гречка						
	Молоко						
	Масло сливочное						
	Чай с молоком	200	2.1	2.4	9.525	68.25	413/2016 Сб.рец.
	Чай высшего и 1-го сорта						
	Сахар-песок						
	Молоко						
	Хлеб сельский	25	0.825	0.3	11.975	59.25	

<b>Итого за полдник</b>			<b>9.405</b>	<b>8.24</b>	<b>51.106</b>	<b>315.08</b>	
	Соль	5	0	0	0	0	
<b>Итого за 12-й день</b>			<b>42.97</b>	<b>45.865</b>	<b>174.303</b>	<b>1307.265</b>	