Понедельник \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Вторник \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
| **ЗАВТРАК 1 ВЕС/ККАЛ** |
| Масло (порциями) | 10/**66,1** |
| Каша рисовая рассыпчатая с овощами | 130/**161,2** |
| Чай с лимоном | 180/**29,3** |
| Хлеб пшеничный йодированный | 30/**73,5** |
| **ЗАВТРАК 2** |
| Соки фруктовые |  1шт/**84** |
| **ОБЕД** |
| Огурец в нарезке 30/**4,3** |
| Борщ с капустой и картофелем  | 150**/69,2** |
| Биточек из курицы | 50/**84,7** |
| Макаронные изделия отварные  |  110/**148,4** |
| Компот из смеси сухофруктов | 150**/67,5** |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20/**49** |
| Хлеб ржано- пшеничный | 20/**38,2** |
| **УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК** |
| Каша жидкая молочная пшенная с м/с | 130/**151,2** |
| Кефир  | 150/**75** |
| Булочка ванильная | 50/**161** |
| **УЖИН** |
| Фрикадельки рыбные отварные | 50/**56,7** |
| Картофель отварной, запеченный с р/м | 120**/136,2** |
| Компот из плодов свежих (яблок) | 180/**66,6** |
| Хлеб пшеничный йодированный | 30/**73,5** |
| Хлеб ржано- пшеничный | 20/**38,2** |
| **Белки. Жиры. Углеводы.** | **52,17/40,25/270,15** |
| **Энергетическая ценность(ккал) за день** |  **1633,75** |
| **Стоимость дня** |  |

Заведующий \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Спец. по питанию \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

|  |
| --- |
| **ЗАВТРАК 1 ВЕС/ККАЛ** |
| Сыр (порциями) | 10**/36** |
| Каша жидкая молочная манная с м/с и сахаром | 160/**162** |
| Напиток кофейный с молоком | 160/**80,8** |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20/**49** |
| **ЗАВТРАК 2** |
| Плоды свежие |  1шт/**44,2** |
| **ОБЕД** |
| Помидор в нарезке | 30/**6,4** |
| Суп из овощей  | 150/**72,7** |
| Шницели рубленые | 50/**110** |
| Каша гречневая рассыпчатая | 110/**137,5** |
| Кисель из повидла | 150/**78,5** |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20**/49** |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20**/38,2** |
| **УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК** |
| Омлет натуральный, запеченный |  60/**90,4** |
| Ряженка  |  150/**76,5** |
| Кондитерское изделие (печенье сахарное) | 1шт**/92,8** |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20**/49** |
| **УЖИН** |
| Капуста, тушенная с мясом | 180**/252,9** |
| Чай с сахаром | 180**/36** |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20/**49** |
| Хлеб ржано- пшеничный | 20/**38,2** |
| **Белки. Жиры. Углеводы.** | **60,0/58,3/197,9** |
| **Энергетическая ценность(ккал) за день** |  **1549,1** |
| **Стоимость дня** |  |

Заведующий \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Спец. по питанию \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| Среда \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |
| --- |
| **ЗАВТРАК 1 ВЕС/ККАЛ** |
| Масло (порциями) | 10/**66,1** |
| Каша жидкая молочная пшеничная | 160**/166,6** |
| Какао с молоком | 160/**95,1** |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20/**49** |
| **ЗАВТРАК 2** |
| Плоды свежие | 1шт**/44,2** |
| **ОБЕД** |
| Огурец в нарезке 30**/4,3** |
| Суп картофельный с пшенной крупой на м/б | 150**/71,6** |
| Рагу из овощей с мясом(говядина) | 160/**251,2** |
| Компот из смеси сухофруктов | 150/**67,5** |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20/**49**  |
| Хлеб ржано- пшеничный |  20/**38,2** |
| **УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК** |
| Сырники из творога 80/**175,2** |
| Соус яблочный 15/**10,4** |
| Молоко кипяченое  |  150/**78** |
| **УЖИН** |
| Котлеты рыбные школьные |  50**/56,5** |
| Свекла тушеная |  120/**82,4** |
| Чай с лимоном |  180/**29,3** |
| Хлеб пшеничный йодированный | 30/**73,5** |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20**/38,2** |
| **Белки. Жиры. Углеводы.** | **56,8/50,7/184,9** |
| **Энергетическая ценность(ккал) за день** |  **1442,0** |
| **Стоимость дня** |  |

Заведующий \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Спец. по питанию \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Четверг \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |
| --- |
| **ЗАВТРАК 1 ВЕС/ККАЛ** |
| Сыр (порциями) | 10**/36** |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 170/**123,4** |
| Напиток кофейный с молоком | 160/**80,8** |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20**/49** |
| **ЗАВТРАК 2** |
| Плоды свежие |  100/**44,2** |
| **ОБЕД** |
| Помидор в нарезке |  30/**6,4** |
| Борщ с фасолью и картофелем на к/б |  150**/78,7**  |
| Плов куриный |  160/**348,4** |
| Компот из свежих плодов (яблок) |  150/**55,5** |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20/**49** |
| Хлеб ржано-пшеничный |  20**/38,2** |
| **УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК** |
|  Пирожки печеные из сдобного дрожжевого теста с повидлом  |  60/**187** |
| Кефир  | 150/**75** |
| **УЖИН** |
| Омлет с картофелем с маслом сливочным |  100/**187,5** |
| Морковь отварная с маслом  | 70/**34,5** |
| Чай с сахаром | 180**/36** |
| Хлеб пшеничный йодированный |  30/**73,5** |
| Хлеб ржано-пшеничный |  20/**38,2** |
| **Белки. Жиры. Углеводы.** |  **52,84/56,47/203,35** |
| **Энергетическая ценность(ккал) за день** |  **1541,3** |
| **Стоимость дня** |  |

 Заведующий \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Спец. по питанию \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
|  Пятница \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |
| --- |
| **ЗАВТРАК 1 ВЕС/ККАЛ** |
| Масло (порциями) | 10/**66,1** |
| Каша жидкая молочная с овсяными хлопьями «Геркулес» с м/с и сахаром | 160/**153,2** |
| Какао с молоком | 160/**95,1** |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20/**49** |
|  **ЗАВТРАК 2** |  |
| Плоды свежие | 1шт**/44,2** |
| **ОБЕД** |
| Огурец в нарезке 30**/4,3** |
| Суп картофельный с рисовой крупой | 150/**54,5** |
| Котлеты рубленные из фарша рыбного | 60/**94,5** |
| Пюре картофельное | 110**/98,4** |
| Компот из смеси сухофруктов | 150/**67,5** |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20/**49** |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20/**38,2** |
| **УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК** |
| Запеканка из творога |  80/**197,6** |
| Чай с лимоном | 180/**29,3** |
| **УЖИН** |
| Рагу из мяса птицы | 160/**239,3** |
| Компот из плодов свежих(яблок) | 180**/66,6** |
| Хлеб пшеничный йодированный | 30/**73,5** |
| Хлеб ржано- пшеничный | 30/**57,3** |
| **Белки. Жиры. Углеводы.** | **58,8/48,5/204,4** |
| **Энергетическая ценность(ккал) за день** |  **1477,6** |
| **Стоимость дня** |  |

Заведующий \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Спец. по питанию \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |