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

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

|  |
| --- |
| **ЗАВТРАК 1 ВЕС/ККАЛ** |
| Масло (порциями) | 10/**66,1** |
| Каша рисовая рассыпчатая с овощами | 150/**186** |
| Чай с лимоном | 200/**32,6** |
| Хлеб пшеничный йодированный | 40/**98** |
| **ЗАВТРАК 2** |
| Соки фруктовые |  1шт/**84** |
| **ОБЕД** |
| Огурец в нарезке 40/**5,7** |
| Борщ с капустой и картофелем | 200**/92,3** |
| Биточек из курицы | 70/**118** |
| Макаронные изделия отварные  | 130/**175,4** |
| Икра кабачковая | 50**/34,8** |
| Компот из смеси сухофруктов | 180**/81** |
| Хлеб пшеничный йодированный | 30/**73,5** |
| Хлеб ржано- пшеничный | 30/**57,3** |
| **УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК** |
| Каша жидкая молочная пшенная с м/с | 130/**151,2** |
| Кефир  | 180/**90** |
| Булочка ванильная | 50/**161** |
| **УЖИН** |
| Фрикадельки рыбные отварные | 70/**81,4** |
| Картофель отварной, запеченный с р/м | 130**/147,5** |
| Компот из свежих плодов (яблок) | 200/**74** |
| Хлеб пшеничный йодированный | 30/**73,5** |
| Хлеб ржано- пшеничный | 20/**38,2** |
| **Белки. Жиры. Углеводы.** | **63,9/45,5 /309,4** |
| **Энергетическая ценность(ккал) за день** |  **1886,7** |
| **Стоимость дня** |  |

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

|  |
| --- |
| **ЗАВТРАК 1 ВЕС/ККАЛ**  |
| Сыр (порциями) | 10**/36**  |
| Каша жидкая молочная манная с м/с и сахаром | 180/**182,2** |
|  Напиток кофейный с молоком | 180/**90,9** |
| Хлеб пшеничный йодированный | 30/**73,5** |
| **ЗАВТРАК 2** |
| Плоды свежие |  1шт/**44,2** |
| **ОБЕД** |
| Помидор в нарезке 40/**8,5**  |
| Суп из овощей  | 200/**96,9** |
| Шницели рубленые | 70/**151,4** |
| Каша гречневая рассыпчатая | 130/**162,5** |
| Кисель из повидла | 180/**94,2** |
| Хлеб пшеничный йодированный | 30**/73,5** |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30**/57,3** |
| **УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК** |
| Омлет натуральный, запеченный |  80/**120,5** |
| Кондитерское изделие (печенье сахарное) | 1шт/**92,8** |
| Ряженка  | 180**/91,8** |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20/**49** |
| **УЖИН** |
| Капуста, тушеная с мясом | 200**/280,9** |
| Чай с сахаром | 200**/40** |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20/**49** |
| Хлеб ржано- пшеничный | 30/**57,3** |
| **Белки. Жиры. Углеводы.** | **72,7/68,74/224,6** |
| **Энергетическая ценность(ккал) за день** |  **1800,3** |
| **Стоимость дня** |  |

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

|  |
| --- |
| **ЗАВТРАК 1 ВЕС/ККАЛ** |
| Масло (порциями) | 10/**66,1** |
| Каша жидкая молочная пшеничная | 180**/187,4** |
| Какао с молоком | 180/**107** |
| Хлеб пшеничный йодированный | 30/**73,5** |
| **ЗАВТРАК 2** |
| Плоды свежие | 1шт**/44,2** |
| **ОБЕД** |
| Огурец в нарезке 40**/5,7** |
| Суп картофельный с крупой пшенной на м/б | 200**/95,5** |
| Рагу из овощей с мясом (говядина) | 200/**314** |
| Компот из смеси сухофруктов | 180/**81** |
| Хлеб пшеничный йодированный | 30/**73,5** |
| Хлеб ржано- пшеничный |  30/**57,3** |
| **УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК** |
| Сырники из творога  | 100**/217,5** |
| Соус яблочный | 20/**13,9** |
| Молоко кипяченое  |  180/**93,6** |
| **УЖИН** |
| Котлеты рыбные школьные |  70**/79,1** |
| Свекла тушеная |  150/**130** |
| Чай с лимоном |  200/**32,6** |
| Хлеб пшеничный йодированный | 30/**73,5** |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30**/57,3** |
| **Белки. Жиры. Углеводы.** | **71,9/61,0/228,5** |
| **Энергетическая ценность(ккал) за день** |  **1802,7** |
| **Стоимость дня** |  |

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

|  |
| --- |
| **ЗАВТРАК 1 ВЕС/ККАЛ** |
| Сыр (порциями) | 10**/36** |
| Суп молочный с макаронными изделиями  | 180/**130,7** |
| Напиток кофейный с молоком | 180/**90,9** |
| Хлеб пшеничный йодированный | 30**/73,5** |
| **ЗАВТРАК 2** |
| Плоды свежие |  1шт/**44,2** |
| **ОБЕД** |
| Помидор в нарезке |  40/**8,5** |
| Борщ с фасолью и картофелем на к/б |  200**/104,9** |
| Плов куриный |  200/**435,5** |
| Компот из свежих плодов(яблок) |  180/**66,6** |
| Хлеб пшеничный йодированный | 30/**73,5** |
| Хлеб ржано-пшеничный |  30**/57,3** |
| **УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК** |
| Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом  |  80/**248,7** |
| Кефир  | 180/**90** |
| **УЖИН** |
| Омлет с картофелем с маслом сливочным |  120/**225** |
| Морковь отварная с маслом  | 70/**34,5** |
| Чай с сахаром | 200**/40** |
| Хлеб пшеничный йодированный |  30/**73,5** |
| Хлеб ржано-пшеничный |  20/**38,2** |
| **Белки. Жиры. Углеводы.** | **64,02/67,8/248,6** |
| **Энергетическая ценность(ккал) за день** |  **1871,5** |
| **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 | 180/**172,4** |
| Какао с молоком | 180/**107** |
| Хлеб пшеничный йодированный | 30/**73,5** |
|  **ЗАВТРАК 2** |  |
| Плоды свежие | 1шт**/44,2** |
| **ОБЕД** |
| Огурец в нарезке 40**/5,7** |
| Суп картофельный с рисовой крупой | 200/**72,6** |
| Котлеты рубленные из фарша рыбного | 80/**126** |
| Пюре картофельное | 130**/116,2** |
| Компот из смеси сухофруктов | 180/**81** |
| Хлеб пшеничный йодированный | 30/**73,5** |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30/**57,3** |
| **УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК** |
| Запеканка из творога |  100/**247** |
| Чай с лимоном | 200/**32,6** |
| **УЖИН** |
| Рагу из мяса птицы | 230/**344** |
| Компот из плодов свежих(яблок) | 200**/74** |
| Хлеб пшеничный йодированный | 30/**73,5** |
| Хлеб ржано- пшеничный | 20/**38,2** |
| **Белки. Жиры. Углеводы.** | **74,8/57,0/244,9** |
| **Энергетическая ценность(ккал) за день** |  **1804,8** |
| **Стоимость дня** |  |

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