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 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |