

**меню (7-11)**

| Выход<br>(г)              | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                                                                           | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <b><u>Завтрак</u></b>     |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                |
| 150                       | <b>Запеканка (сырники) из<br/>творога с морковью</b><br><small>творог полужирный 9%, морковь, крупа манная, сахар-песок, масло крестьянское несоленое, молоко<br/>пастеризованное 3,2%, яйца куриные, сметана 15% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль<br/>йодированная</small> | Калор.-306, Белки-20, Жиры-17, Углеводы-17                                     |
| 20                        | <b>Молоко сгущенное</b>                                                                                                                                                                                                                                                                      | Калор.-190, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-29                                       |
| 20                        | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                                                                                                                                        | Калор.-45, Белки-1, Углеводы-9                                                 |
| 10                        | <b>Хлеб ржаной</b>                                                                                                                                                                                                                                                                           | Калор.-20, Белки-1, Углеводы-4                                                 |
| 100                       | <b>Яблоки</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                | Калор.-49, Углеводы-12                                                         |
| 200                       | <b>Чай с молоком (0,4/10)</b><br><small>молоко пастеризованное 3,2%, сахар-песок, чай черный байховый</small>                                                                                                                                                                                | Калор.-95, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14                                        |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Калор.-705, Белки-31, Жиры-27, Углеводы-85                                     |
| <b><u>Завтрак 2</u></b>   |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                |
| 200                       | <b>Сок</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Калор.-86, Белки-1, Углеводы-20                                                |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Калор.-86, Белки-1, Углеводы-20                                                |
| <b><u>Обед</u></b>        |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                |
| 100                       | <b>Салат из белокочанной<br/>капусты с морковью и<br/>растительным маслом</b><br><small>капуста белокочанная, морковь, масло подсолнечное рафинированное, сахар-песок, соль йодированная</small>                                                                                             | Калор.-93, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-9                                         |
| 200                       | <b>Суп картофельный с<br/>бобовыми</b><br><small>картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная</small>                                                                                                                                       | Калор.-131, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-20                                       |
| 200                       | <b>Плов из мяса кур</b><br><small>цыплята бройлеры 1 категории, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, соль<br/>йодированная</small>                                                                                                                       | Калор.-325, Белки-19, Жиры-13, Углеводы-36                                     |
| 50                        | <b>Хлеб ржаной</b>                                                                                                                                                                                                                                                                           | Калор.-98, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21                                        |
| 60                        | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                                                                                                                                        | Калор.-135, Белки-4, Углеводы-28                                               |
| 200                       | <b>Компот из кураги и изюма</b><br><small>курага, сахар-песок, изюм</small>                                                                                                                                                                                                                  | Калор.-88, Белки-1, Углеводы-21                                                |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Калор.-870, Белки-33, Жиры-25, Углеводы-135                                    |
| <b><u>Полдник</u></b>     |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                |
| 40                        | <b>Яйцо отварное</b>                                                                                                                                                                                                                                                                         | Калор.-63, Белки-5, Жиры-5                                                     |
| 20                        | <b>Масло сливочное</b>                                                                                                                                                                                                                                                                       | Калор.-132, Жиры-15                                                            |
| 205                       | <b>Чай с лимоном (0,4/10)</b><br><small>сахар-песок, лимон, чай черный байховый</small>                                                                                                                                                                                                      | Калор.-40, Углеводы-10                                                         |
| 30                        | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                                                                                                                                        | Калор.-68, Белки-2, Углеводы-14                                                |
| <b>Итого за Полдник</b>   |                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Калор.-303, Белки-7, Жиры-19, Углеводы-24                                      |
| <b><u>Ужин</u></b>        |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                |
| 60                        | <b>Салат из моркови с<br/>яблоками и растительным<br/>маслом</b><br><small>морковь, яблоки, масло подсолнечное рафинированное, сахар-песок</small>                                                                                                                                           | Калор.-60, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6                                         |
| 90                        | <b>Рыба, запеченная с сыром<br/>(минтай)</b><br><small>минтай свежий мороженный б/г, сыр голландский брусковой 45%, масло подсолнечное рафинированное, соль<br/>йодированная</small>                                                                                                         | Калор.-102, Белки-16, Жиры-4                                                   |
| 150                       | <b>Картофель отварной</b><br><small>картофель, масло крестьянское несоленое, соль йодированная</small>                                                                                                                                                                                       | Калор.-136, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-22                                       |
| 20                        | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                                                                                                                                        | Калор.-45, Белки-1, Углеводы-9                                                 |
| 20                        | <b>Хлеб ржаной</b>                                                                                                                                                                                                                                                                           | Калор.-39, Белки-1, Углеводы-8                                                 |
| 200                       | <b>Чай (вариант 2) (1/5)</b><br><small>сахар-песок, чай черный байховый</small>                                                                                                                                                                                                              | Калор.-19, Углеводы-5                                                          |
| <b>Итого за Ужин</b>      |                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Калор.-401, Белки-22, Жиры-11, Углеводы-50                                     |
| <b><u>Ужин 2</u></b>      |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                |
| 200                       | <b>Кефир</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Калор.-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8                                        |
| <b>Итого за Ужин 2</b>    |                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Калор.-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8                                        |
| <b>Итого за день</b>      |                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Калор.-2 480, Белки-100, Жиры-89, Углеводы-323                                 |

Директор

Ю.П. Буткус

Кладовщик

Н.И. Безусова

Бухгалтер

Н.А. Курбатова

**меню (12-18)**

| Выход<br>(г)                                                                                                                                                                                     | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                                                                           | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <b><u>Завтрак</u></b>                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                |
| 150                                                                                                                                                                                              | <b>Запеканка (сырники) из<br/>творога с морковью</b><br><small>творог полужирный 9%, морковь, крупа манная, сахар-песок, масло крестьянское несоленое, молоко<br/>пастеризованное 3,2%, яйца куриные, сметана 15% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль<br/>йодированная</small> | Калор.-306, Белки-20, Жиры-17, Углеводы-17                                     |
| 20                                                                                                                                                                                               | <b>Молоко сгущенное</b>                                                                                                                                                                                                                                                                      | Калор.-190, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-29                                       |
| 40                                                                                                                                                                                               | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                                                                                                                                        | Калор.-90, Белки-3, Углеводы-19                                                |
| 40                                                                                                                                                                                               | <b>Хлеб ржаной</b>                                                                                                                                                                                                                                                                           | Калор.-78, Белки-3, Углеводы-17                                                |
| 100                                                                                                                                                                                              | <b>Яблоки</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                | Калор.-49, Углеводы-12                                                         |
| 200                                                                                                                                                                                              | <b>Чай с молоком (0,4/10)</b><br><small>молоко пастеризованное 3,2%, сахар-песок, чай черный байховый</small>                                                                                                                                                                                | Калор.-95, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14                                        |
| <b>Итого за Завтрак</b>                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Калор.-808, Белки-34, Жиры-28, Углеводы-107                                    |
| <b><u>Завтрак 2</u></b>                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                |
| 200                                                                                                                                                                                              | <b>Молоко кипяченое</b>                                                                                                                                                                                                                                                                      | Калор.-117, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9                                        |
| <b>Итого за Завтрак 2</b>                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Калор.-117, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9                                        |
| <b><u>Обед</u></b>                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                |
| <b>Салат из белокочанной<br/>капусты с морковью и<br/>растительным маслом</b><br><small>капуста белокочанная, морковь, масло подсолнечное рафинированное, сахар-песок, соль йодированная</small> |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                |
| 100                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Калор.-93, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-9                                         |
| <b>Суп картофельный с<br/>бобовыми</b><br><small>картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная</small>                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                |
| 250                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Калор.-164, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-25                                       |
| <b>Плов из мяса кур</b><br><small>цыплята бройлеры 1 категории, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, соль<br/>йодированная</small>                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                |
| 230                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Калор.-374, Белки-22, Жиры-15, Углеводы-42                                     |
| 50                                                                                                                                                                                               | <b>Хлеб ржаной</b>                                                                                                                                                                                                                                                                           | Калор.-98, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21                                        |
| 80                                                                                                                                                                                               | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                                                                                                                                        | Калор.-180, Белки-5, Углеводы-37                                               |
| 200                                                                                                                                                                                              | <b>Компот из кураги и изюма</b><br><small>курага, сахар-песок, изюм</small>                                                                                                                                                                                                                  | Калор.-88, Белки-1, Углеводы-21                                                |
| 22                                                                                                                                                                                               | <b>Мясо кур отварное</b>                                                                                                                                                                                                                                                                     | Калор.-52, Белки-5, Жиры-4                                                     |
| 200                                                                                                                                                                                              | <b>Сок</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Калор.-86, Белки-1, Углеводы-20                                                |
| <b>Итого за Обед</b>                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Калор.-1 134, Белки-43, Жиры-32, Углеводы-175                                  |
| <b><u>Полдник</u></b>                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                |
| 40                                                                                                                                                                                               | <b>Яйцо отварное</b>                                                                                                                                                                                                                                                                         | Калор.-63, Белки-5, Жиры-5                                                     |
| 20                                                                                                                                                                                               | <b>Масло сливочное</b>                                                                                                                                                                                                                                                                       | Калор.-132, Жиры-15                                                            |
| 205                                                                                                                                                                                              | <b>Чай с лимоном (0,4/10)</b><br><small>сахар-песок, лимон, чай черный байховый</small>                                                                                                                                                                                                      | Калор.-40, Углеводы-10                                                         |
| 30                                                                                                                                                                                               | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                                                                                                                                        | Калор.-68, Белки-2, Углеводы-14                                                |
| <b>Итого за Полдник</b>                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Калор.-303, Белки-7, Жиры-19, Углеводы-24                                      |
| <b><u>Ужин</u></b>                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                |
| <b>Салат из моркови с<br/>яблоками и растительным<br/>маслом</b><br><small>морковь, яблоки, масло подсолнечное рафинированное, сахар-песок</small>                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                |
| 100                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Калор.-100, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-10                                       |
| <b>Рыба, запеченная с сыром<br/>(минтай)</b><br><small>минтай свежий мороженный б/г, сыр голландский брусковой 45%, масло подсолнечное рафинированное, соль<br/>йодированная</small>             |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                |
| 110                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Калор.-124, Белки-19, Жиры-5                                                   |
| <b>Картофель отварной</b><br><small>картофель, масло крестьянское несоленое, соль йодированная</small>                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                |
| 180                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Калор.-163, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-26                                       |
| 30                                                                                                                                                                                               | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                                                                                                                                        | Калор.-68, Белки-2, Углеводы-14                                                |
| 30                                                                                                                                                                                               | <b>Хлеб ржаной</b>                                                                                                                                                                                                                                                                           | Калор.-59, Белки-2, Углеводы-13                                                |
| 200                                                                                                                                                                                              | <b>Чай (вариант 2) (1/5)</b><br><small>сахар-песок, чай черный байховый</small>                                                                                                                                                                                                              | Калор.-19, Углеводы-5                                                          |
| <b>Итого за Ужин</b>                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Калор.-532, Белки-28, Жиры-16, Углеводы-67                                     |
| <b><u>Ужин 2</u></b>                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                |
| 220                                                                                                                                                                                              | <b>Кефир</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Калор.-128, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-9                                        |
| 20                                                                                                                                                                                               | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                                                                                                                                        | Калор.-45, Белки-1, Углеводы-9                                                 |
| <b>Итого за Ужин 2</b>                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Калор.-173, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-18                                       |
| <b>Итого за день</b>                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Калор.-3 067, Белки-126, Жиры-108, Углеводы-401                                |

Директор

Ю.П.Буткус

Кладовщик

Н.И. Безусова

Бухгалтер

Н.А.Курбатова