

МЕНЮ12 лет и старше

1 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
№234, сб.2018 г.	Омлет натуральный	200/5	17.48	18.59	25.07	0.00	3.11	307.50
аа	Сыр	20	5.26	5.26	5.32	0.00	0.00	70.12
№304, сб.2018г.	Кофейный напиток на молоке	200	4.14	4.41	4.14	0.00	15.11	111.68
	Хлеб пшеничный	70	5.53	0.00	0.70	0.00	33.81	171.85
Итого за 'Завтрак '			32.41	28.26	35.23	0.00	52.03	661.15
Второй завтрак								
	Фрукты свежие	100	0.36	0.00	0.30	0.30	9.80	47.62
Итого за 'Второй завтрак '			0.36	0.00	0.30	0.30	9.80	47.62
Обед								
№22, сб.2018 г.	Салат из сырых овощей	100	0.90	0.00	4.49	0.00	3.99	62.47
№58, сб.2018 г.	Борщ с капустой и картофелем с мясными фрикадельками	250/25	6.37	4.97	6.81	0.00	12.18	139.13
№110, сб.2018 г.	Тефтели из говядины	100/40	11.47	10.19	16.52	0.00	14.05	254.45
№227, сб.2018 г.	Макаронные изделия отварные	220	7.77	0.03	5.17	0.00	47.56	277.29
№310, сб.2018г.	Компот из плодов или ягод сушеных	200	1.20	0.00	0.06	0.00	20.43	92.11
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.00	0.40	0.00	19.32	98.20
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.00	0.36	0.00	10.02	58.01
Итого за 'Обед '			32.84	15.19	33.82	0.00	127.55	981.67
Полдник								
	Сок фруктовый	200	1.00	0.00	0.20	0.00	20.20	86.48
	Фрукты свежие	100	0.36	0.00	0.30	0.30	9.80	47.62
	Печенье	20	1.28	1.28	3.36	0.00	13.70	88.14
Итого за 'Полдник '			2.64	1.28	3.86	0.30	43.70	222.24
Ужин								
№90, сб.2018 г.	Рыба, запеченная с картофелем	320	26.14	1.34	22.64	0.00	29.11	432.53
№9.123, сб. Сам. 1995г.	Помидоры свежие	50	0.55	0.00	0.10	0.00	1.90	12.97
№630, сб. 1996 г.	Чай с молоком и сахаром	200	1.74	1.45	1.50	0.00	8.57	53.55
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.00	0.30	0.00	14.49	73.65
	Хлеб ржаной	70	4.62	0.00	0.84	0.00	23.38	135.37
Итого за 'Ужин '			35.42	2.79	25.37	0.00	77.45	708.06
Второй ужин								
№297 сб. 2018г.	Кефир	200	5.68	5.68	6.27	0.00	7.84	114.27
Итого за 'Второй ужин '			5.68	5.68	6.27	0.00	7.84	114.27
Итого за день			109.35	53.21	104.85	0.60	318.37	2735.01

МЕНЮ 12 лет и старше

2 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
№206, сб. 2018 г.	Каша овсяная молочная жидкая	180/5	8.66	4.32	11.02	0.00	31.63	265.90
	Сыр	20	5.26	5.26	5.32	0.00	0.00	70.12
№ 306, сб.2018г.	Какао с молоком	200	4.65	4.36	4.55	0.00	15.74	121.74
	Хлеб пшеничный	120	9.48	0.00	1.20	0.00	57.96	294.60
Итого за 'Завтрак '			28.05	13.95	22.09	0.00	105.33	752.36
Второй завтрак								
	Фрукты свежие	100	0.36	0.00	0.30	0.30	9.80	47.62
Итого за 'Второй завтрак '			0.36	0.00	0.30	0.30	9.80	47.62
Обед								
№7, сб.2018г.	Салат из белокачанной капусты и свеклы,	100	2.33	0.00	1.83	0.00	8.89	66.22
№68, сб. 2018 г.	Суп- лапша домашняя с курицей	250/50	22.75	22.11	20.19	0.00	11.60	321.96
№ 402 сб. ДеЛи плюс, 2013	Сердце в соусе,	75/75	19.67	18.66	9.78	0.03	5.64	191.03
№ 146, сб. 2018г.	Картофельное пюре	180	3.66	0.81	5.71	0.00	24.05	168.65
№310, сб.2018г.	Компот из кураги	200	1.20	0.00	0.06	0.00	20.43	92.11
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.00	0.20	0.00	9.66	49.10
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.00	0.24	0.00	6.68	38.68
Итого за 'Обед '			52.50	41.58	38.02	0.03	86.95	927.75
Полдник								
	Сок фруктовый	200	1.00	0.00	0.20	0.00	20.20	86.48
	Фрукты свежие	100	0.36	0.00	0.30	0.30	9.80	47.62
№ 267, сб. 2018 г.	Пирожки печеные с картофелем	50	3.18	0.36	1.99	0.00	19.05	110.50
Итого за 'Полдник '			4.54	0.36	2.49	0.30	49.05	244.60
Ужин								
№20, сб.2018 г.	Салат из моркови с огурцами и зел. горошком	100	1.26	0.00	1.71	0.00	4.75	43.17
№107, сб.2018 г.	Фрикадельки мясные	90/30	11.76	11.43	9.99	0.00	8.49	172.60
№182, сб.2018г.	Пюре овощное	220	4.48	1.29	7.75	0.00	17.16	164.18
№630, сб. 1996 г.	Чай с молоком и сахаром	200	1.74	1.45	1.50	0.00	8.57	53.55
	Хлеб пшеничный	80	6.32	0.00	0.80	0.00	38.64	196.40
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.00	0.36	0.00	10.02	58.01
Итого за 'Ужин '			27.54	14.16	22.11	0.00	87.64	687.92
Второй ужин								
№297 сб. 2018г.	Кефир	200	5.68	5.68	6.27	0.00	7.84	114.27
Итого за 'Второй ужин '			5.68	5.68	6.27	0.00	7.84	114.27
Итого за день			118.68	75.74	91.28	0.63	346.60	2774.51

МЕНЮ 12 лет и старше

3 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
№239 сб. 2018г.	Запеканка из творога со сгущенным молоком	240/30	44.05	41.48	32.28	0.00	54.19	688.42
№304,сб.2018г.	Кофейный напиток на молоке	200	4.14	4.41	4.14	0.00	15.11	111.68
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.00	0.20	0.00	9.66	49.10
Итого за 'Завтрак '			49.78	45.88	36.62	0.00	78.96	849.20
Второй завтрак								
	Фрукты свежие	100	0.36	0.00	0.30	0.30	9.80	47.62
Итого за 'Второй завтрак '			0.36	0.00	0.30	0.30	9.80	47.62
Обед								
№15, сб.2018 г	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0.78	0.00	4.71	0.00	3.74	63.04
№69, сб.2018г.	Суп из овощей с курицей	250/50	14.24	12.22	14.06	0.00	11.72	235.41
№96, сб.2018 г.	Гуляш	60/50	16.47	15.91	17.16	0.00	3.23	234.25
№184, сб. 2018 г	Каша перловая рассыпчатая	170	5.05	0.02	3.95	0.00	34.99	207.24
№310, сб.2018г.	Компот из смеси сухофруктов	200	0.53	0.17	0.06	0.00	19.18	78.25
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.00	0.60	0.00	28.98	147.30
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.00	0.48	0.00	13.36	77.35
Итого за 'Обед '			44.45	28.33	41.01	0.00	115.20	1042.84
Полдник								
	Сок фруктовый	200	1.00	0.00	0.20	0.00	20.20	86.48
	Фрукты свежие	100	0.36	0.00	0.30	0.30	9.80	47.62
	Вафли	30	0.84	0.84	0.99	0.00	23.19	103.33
Итого за 'Полдник '			2.20	0.84	1.49	0.30	53.19	237.43
Ужин								
№52, сб.2018 г.	Сельдь с луком	35/7	3.69	3.50	8.63	0.00	1.13	97.62
№83, сб. 2018	Биточки рыбные	90/30	13.02	12.42	3.93	0.00	9.73	128.03
№ 144, сб. 2018 г.	Картофель отварной с маслом	160/5	3.17	0.03	4.75	0.00	24.08	158.80
№630, сб. 1996 г.	Чай с молоком и сахаром	200	1.74	1.45	1.50	0.10	8.57	53.55
	Хлеб пшеничный	80	6.32	0.00	0.80	0.00	38.64	196.40
	Хлеб ржаной	80	5.28	0.00	0.96	0.00	26.72	154.70
Итого за 'Ужин '			33.21	17.40	20.57	0.10	108.87	789.10
Второй ужин								
№ 297 сб.2018 г.	Ряженка	200	5.68	5.68	4.90	0.00	8.23	98.12
Итого за 'Второй ужин '			5.68	5.68	4.90	0.00	8.23	98.12
Итого за день			135.68	98.13	104.89	0.70	374.25	3064.31

МЕНЮ 12 лет и старше

4 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
№208, сб. 2018 г.	Каша пшенная молочная жидкая	180/5	7.52	3.46	9.36	0.00	32.70	248.01
№129, сб.2018 г.	Язык отварной	30	6.93	6.89	4.35	0.00	0.22	67.88
№630, сб. 1996 г.	Чай с молоком и сахаром	200	1.74	1.45	1.50	0.00	8.57	53.55
	Хлеб пшеничный	120	9.48	0.00	1.20	0.00	57.96	294.60
Итого за 'Завтрак '			25.67	11.81	16.40	0.00	99.46	664.04
Второй завтрак								
	Фрукты свежие	100	0.36	0.00	0.30	0.30	9.80	47.62
Итого за 'Второй завтрак '			0.36	0.00	0.30	0.30	9.80	47.62
Обед								
№ 42, сб. 1997г.	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	100	0.88	0.00	5.01	0.00	4.39	68.86
№60, сб.2018 г.	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250/40	8.32	6.11	3.33	0.03	19.62	147.90
№ 135, сб. 2018 г.	Биточки рубленые из птицы	80/30	11.68	11.86	12.44	0.00	8.64	194.64
№227, сб.2018 г	Вермишель отварная .	220	7.77	0.03	5.17	0.00	47.56	277.29
№310, сб.2018г.	Компот из смеси сухофруктов	200	0.53	0.17	0.06	0.00	19.18	78.25
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.00	0.50	0.00	24.15	122.75
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.00	0.48	0.00	13.36	77.35
Итого за 'Обед '			35.78	18.17	26.99	0.03	136.90	967.03
Полдник								
	Фрукты свежие	80	0.29	0.00	0.24	0.24	7.84	38.10
№264, сб.2018г.	Пирожки печеные с морковью	50	3.24	0.53	3.74	0.00	18.34	123.46
	Сок фруктовый	200	1.00	0.00	0.20	0.00	20.20	86.48
Итого за 'Полдник '			4.53	0.53	4.18	0.24	46.38	248.04
Ужин								
№ 99 сб. 2018 г	Котлеты из говядины	80/30	15.57	10.19	14.19	0.00	14.98	253.44
№177, сб.2018г.	Картофельное пюре с морковью	180	3.43	0.66	5.14	0.00	21.98	153.46
№ 9.119, сб. Сам. 1995г.	Огурцы свежие	50	0.40	0.00	0.05	0.00	1.25	7.97
№630, сб. 1996 г.	Чай с молоком и сахаром	200	1.74	1.45	1.50	0.10	8.57	53.55
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.00	0.30	0.00	14.49	73.65
	Хлеб ржаной	80	5.28	0.00	0.96	0.00	26.72	154.70
Итого за 'Ужин '			28.79	12.30	22.14	0.10	88.00	696.77
Второй ужин								
№297 сб. 2018г.	Кефир	200	5.68	5.68	6.27	0.00	7.84	114.27
Итого за 'Второй ужин '			5.68	5.68	6.27	0.00	7.84	114.27
Итого за день			100.81	48.49	76.28	0.67	388.36	2737.76

МЕНЮ 12 лет и старше

5 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
№209, сб. 2018	Каша пшеничная молочная жидкая	180/5	8.38	4.32	9.69	0.00	35.65	259.19
	Сыр	20	5.26	5.26	5.32	0.00	0.00	70.12
	Масло сливочное	10	0.05	0.05	8.25	0.00	0.08	74.75
№304, сб. 2018 г.	Кофейный напиток на молоке	200	4.14	4.41	4.14	0.00	15.11	111.68
	Хлеб пшеничный	120	9.48	0.00	1.20	0.00	57.96	294.60
Итого за 'Завтрак '			27.31	14.04	28.60	0.00	108.80	810.34
Второй завтрак								
	Фрукты свежие	100	0.36	0.00	0.30	0.30	9.80	47.62
Итого за 'Второй завтрак '			0.36	0.00	0.30	0.30	9.80	47.62
Обед								
№36, сб. 2018 г.	Салат "Мазайка"	100	1.58	0.00	3.44	4.15	9.42	78.09
№55, сб. 2018 г.	Щи из свежей капусты с картофелем с отварной говядиной	250/30	10.85	9.09	12.98	0.00	8.98	200.55
№138, сб. 2018 г.	Плов из курицы	250	22.80	19.66	29.00	0.00	40.19	521.09
№326, сб. шк. 2018 г.	Кисель из ягод свежих	200	0.23	0.00	0.08	0.00	13.13	56.75
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.00	0.40	0.00	19.32	98.20
	Хлеб ржаной	90	5.94	0.00	1.08	0.00	30.06	174.04
Итого за 'Обед '			44.56	28.74	46.98	4.15	121.10	1128.72
Полдник								
	Фрукты свежие	100	0.36	0.00	0.30	0.30	9.80	47.62
	Сок фруктовый	200	1.00	0.00	0.20	0.00	20.20	86.48
	Пряники	30	1.77	1.77	1.41	0.00	22.50	106.53
Итого за 'Полдник '			3.13	1.77	1.91	0.30	52.50	240.63
Ужин								
№45, сб. 2018 г.	Салат с сыром	100	8.19	7.02	10.74	0.00	4.17	152.69
№130, сб. 2018 г.	Печень по-строгановски	90/30	23.78	22.76	15.32	0.00	1.57	239.76
№ 146, сб. 2018 г.	Картофельное пюре	180	3.66	0.81	5.71	0.00	24.05	168.65
№630, сб. 1996 г.	Чай с молоком и сахаром	200	1.74	1.45	1.50	0.10	8.57	53.55
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.00	0.40	0.00	19.32	98.20
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.00	0.60	0.00	16.70	96.69
Итого за 'Ужин '			43.82	32.05	34.28	0.10	74.38	809.53
Второй ужин								
№297 сб. 2018 г.	Кефир	200	5.68	5.68	6.27	0.00	7.84	114.27
Итого за 'Второй ужин '			5.68	5.68	6.27	0.00	7.84	114.27
Итого за день			124.87	82.29	118.34	4.85	374.43	3151.12

МЕНЮ 12 лет и старше

6 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
№239 сб. 2018г.	Запеканка из творога со сгущенным молоком	220/30	40.56	38.20	29.80	0.00	51.06	638.99
№ 306, сб.2018г.	Какао с молоком	200	4.65	4.36	4.55	0.00	15.74	121.74
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.00	0.40	0.00	19.32	98.20
Итого за 'Завтрак '			48.37	42.57	34.76	0.00	86.13	858.93
Второй завтрак								
	Фрукты свежие	100	0.36	0.00	0.30	0.30	9.80	47.62
Итого за 'Второй завтрак '			0.36	0.00	0.30	0.30	9.80	47.62
Обед								
№34, сб.2018 г.	Салат "Здоровье"	100	1.71	0.00	4.52	0.00	8.62	86.84
№65 сб.2018	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250/20	5.58	0.03	4.12	0.32	17.77	138.14
№94, сб.2018 г.	Бефстроганов из отварного мяса	60/50	16.26	15.74	13.39	0.00	3.74	201.84
№227, сб.2018 г.	Рожки отварные	220	7.77	0.03	5.17	0.00	47.56	277.29
№310, сб.2018г.	Компот из смеси сухофруктов	200	0.53	0.17	0.06	0.00	19.18	78.25
	Хлеб пшеничный	90	7.11	0.00	0.90	0.00	43.47	220.95
	Хлеб ржаной	80	5.28	0.00	0.96	0.00	26.72	154.70
Итого за 'Обед '			44.24	15.97	29.13	0.32	167.06	1158.01
Полдник								
	Сок фруктовый	200	1.00	0.00	0.20	0.00	20.20	86.48
	Фрукты свежие	100	0.36	0.00	0.30	0.30	9.80	47.62
№279 сб. 2018г.	Ватрушка французская	100	10.03	6.82	14.14	0.00	44.17	345.23
Итого за 'Полдник '			11.39	6.82	14.64	0.30	74.17	479.33
Ужин								
№ 14, сб.2018 г.	Салат из свежих огурцов	100	0.81	0.00	4.49	0.00	2.96	57.57
№82, сб.2018 г.	Рыба отварная	120	20.41	20.30	1.02	0.00	0.72	94.14
№82 сб.шк.2018г.	Соус польский	30	0.73	0.67	5.60	0.00	0.71	56.27
№ 152 сб. 2018г	Морковь, тушенная с рисом	180	3.15	0.06	8.69	0.00	29.43	215.11
№630, сб. 1996 г.	Чай с молоком и сахаром	200	1.74	1.45	1.50	0.10	8.57	53.55
	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.00	0.60	0.00	28.98	147.30
	Хлеб ржаной	90	5.94	0.00	1.08	0.00	30.06	174.04
Итого за 'Ужин '			37.51	22.48	22.98	0.10	101.43	797.97
Второй ужин								
	Йогурт	125	4.82	5.13	1.65	0.00	6.71	63.75
Итого за 'Второй ужин '			4.82	5.13	1.65	0.00	6.71	63.75
Итого за день			146.70	92.95	103.45	1.02	445.30	3405.62

МЕНЮ 12 лет и старше

7 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
№243, сб. 2018 г.	Пудинг из творога с сгущенным молоком	220/30	38.67	36.22	9.76	0.07	47.90	437.97
	Сыр	20	5.26	5.26	5.32	0.00	0.00	70.12
№304, сб. 2018 г.	Кофейный напиток на молоке	200	4.14	4.41	4.14	0.00	15.11	111.68
	Хлеб пшеничный	80	6.32	0.00	0.80	0.00	38.64	196.40
Итого за 'Завтрак '			54.39	45.89	20.02	0.07	101.65	816.17
Второй завтрак								
	Фрукты свежие	100	0.36	0.00	0.30	0.30	9.80	47.62
Итого за 'Второй завтрак '			0.36	0.00	0.30	0.30	9.80	47.62
Обед								
№9, сб. 2018 г.	Салат из белокачанной капусты с зеленым горошком	100	3.82	2.12	5.02	4.15	5.44	86.80
№56, сб. 2018 г.	Рассольник ленинградский с курицей	250/30	9.44	7.74	10.55	0.02	15.81	201.56
№ 402 сб. ДеЛи плюс, 2013	Сердце в соусе	75/75	19.67	18.66	9.78	0.03	5.64	191.03
№187, сб. 2018 г.	Каша рисовая рассыпчатая	180	4.41	0.00	0.63	0.00	44.94	211.10
№312, сб. 2018 г.	Напиток яблочно-лимонный	200	0.25	0.00	0.18	0.21	22.81	93.72
	Хлеб пшеничный	70	5.53	0.00	0.70	0.00	33.81	171.85
	Хлеб ржаной	90	5.94	0.00	1.08	0.00	30.06	174.04
Итого за 'Обед '			49.05	28.52	27.94	4.40	158.52	1130.11
Полдник								
	Сок фруктовый	200	1.00	0.00	0.20	0.00	20.20	86.48
	Фрукты свежие	100	0.36	0.00	0.30	0.30	9.80	47.62
	Пряники	30	1.77	1.77	1.41	0.00	22.50	106.53
Итого за 'Полдник '			3.13	1.77	1.91	0.30	52.50	240.63
Ужин								
№51, сб. 2018 г.	Маринад овощной без томата	100	1.18	0.00	8.89	0.00	9.84	127.72
№84, сб. 2018 г.	Кнели рыбные припущенные	120/10	19.90	1.47	19.04	0.00	6.70	278.71
№ 146, сб. 2018 г.	Картофельное пюре	180	3.66	0.81	5.71	0.00	24.05	168.65
№630, сб. 1996 г.	Чай с молоком и сахаром	200	1.74	1.45	1.50	0.10	8.57	53.55
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.00	0.20	0.00	9.66	49.10
	Хлеб ржаной	70	4.62	0.00	0.84	0.00	23.38	135.37
Итого за 'Ужин '			32.68	3.74	36.18	0.10	82.20	813.10
Второй ужин								
№ 297 сб. 2018 г.	Ряженка	200	5.68	5.68	4.90	0.00	8.23	98.12
Итого за 'Второй ужин '			5.68	5.68	4.90	0.00	8.23	98.12
Итого за день			145.29	85.60	91.25	5.17	412.90	3145.74