

О.А. Степанова

В.И. Александрова

Меню 31.10.2022 - 11.11.2022

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.		Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
		дети 1-30 лет	дети 3-7 лет	Б	Ж	У		А	В1	В2	РР	С	Ca	Mg	P	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
ПОНЕДЕЛЬНИК																	
Завтрак																	
218	Макаронные отварные с маслом и сыром	150/3/5	160/5/5	5,59	5,14	15,89	132,00	36	0,03		0,49	0,07	53	16,5	61,2	0,76	
196,0	Чай с сахаром	150/7	180/10	0,03	0,01	7,50	30,00	0,02	0,16		1,61		10	65,57	109,58	2,2	
85 13	Хлеб пшеничный	40	40	0,02	0,00	0,15	0,72				0,01		0,03	0,08	0,49		
		355	400	5,64	5,15	23,54	162,72	36,02	0,19		2,11	0,07	63,03	82,15	171,27	2,96	
Обед																	
5,2	Свекольник со сметаной на курином бульоне	150/3	200/4	1,80	4,40	13,80	92,00						5,4	31,8		1	
293,0	Гуляш из курицы с вермишелью	130	180	8,45	7,78	11,45	144,08				7,18						
394	Компот из сушеных фруктов	150	180	0,22	0,01	13,88	56,50				0,07	0,2	15,91	3	7,7	0,62	
85 13	Хлеб ржано-пшеничный	30	40	7,20	1,10	46,90	68,00		0,23	0,12	1,02		10,5	14,1	47,4	1,17	
		463	604	17,67	13,29	86,03	360,58		0,23	0,12	1,09		12,78	58,21	17,1	55,1	2,79
Полдник																	
35,02	Яйцо с гарниром	40	180/10	5,70	24,40	33,40	157,20		0,08		0,76	38	140,6	83,6	163,8	5,3	
196,0	Чай с сахаром	150/7	30	0,03	0,01	7,50	30,00	0,02	0,16		1,61		10	65,57	109,58	2,2	
85 13	Хлеб пшеничный	30	50	0,02	0,00	0,15	0,72				0,01		0,03	0,08	0,49		
		227	270	5,75	24,41	41,05	187,92	0,02	0,24		2,38	38	150,63	149,25	273,87	7,5	
ВТОРНИК																	
Завтрак																	
199,0	Каша геркулесовая молочная с маслом	150/5	180/5	2,70	0,70	23,70	221,14		0,07				0,25	181,9		0,88	
196,0	Чай с сахаром	150/7	180/10	0,03	0,01	7,50	30,00	0,02	0,16		1,61		10	65,57	109,58	2,2	
85 13	Хлеб пшеничный	40	40	0,02	0,00	0,15	0,72				0,01		0,03	0,08	0,49		
		352	415	2,75	0,71	31,35	251,86	0,02	0,23		1,62	0,25	191,93	65,65	110,07	3,08	
Обед																	
82,03	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	150/3	200/4	0,84	2,04	6,36	426,00		0,04		0,43	3,01	10,58	10,36	28,78	0,39	
486,0	Голубцы ленивые/	110	160	6,63	7,55	9,91	137,03	0,02	0,04		2,05	22,06	40,24	21,25	81,52	1,22	
71	Напиток из сока	150	180	0,70	0,13	34,50	141,00	0,65	0,27	0,11	2,5	0,74	83,35	54,57	179,6	3,36	
85 13	Хлеб ржано-пшеничный	40	60	7,20	1,10	46,90	68,00		0,23	0,12	1,02		10,5	14,1	47,4	1,17	
		453	604	15,37	10,82	97,67	772,03	0,67	0,58	0,23	6	25,81	144,67	100,28	337,3	6,14	
Полдник																	
431,0	Оладьи с творогом и повидлом	60/5	80/10	7,00	6,25	42,69	255,00	16,9	0,13		1,15	0,36	78,6	30,3	109,7	1,3	
400	Кисель из сока	150	180	0,04	0,00	11,13	44,70				1,61	0,04	5,25			0,14	
		215	270	7,04	6,25	53,82	299,7	16,9	0,13		2,76	0,4	83,85	30,3	109,7	1,44	
СРЕДА																	
Завтрак																	
199	Каша рисовая молочная с маслом	150/5	180/5	3,14	3,62	22,38	134,50	0,02	0,16	0,32	1,61	0,78	10	65,57	109,58	2,2	
196,0	Чай с сахаром	150/7	180/10	0,03	0,01	7,50	30,00	0,02	0,16		1,61		10	65,57	109,58	2,2	
85 13	Хлеб пшеничный	40	40	0,02	0,00	0,15	0,72				0,01		0,03	0,08	0,49		
		352	415	3,19	3,63	30,03	165,22	0,04	0,32	0,32	3,23	0,78	20,03	131,22	219,65	4,4	
Обед																	
73,02	Щи из св. капусты с мясом и сметаной	150/3	200/4	6,96	19,54	33,93	339,00		0,23				73,86	173,3		3,18	
283,0	Поджарка из рыбы с картофельным пюре	120	175	7,28	7,74	6,60	75,00	10	0,05		1,07	9,9	22,7	21,5	99,9	0,64	
394,0	Компот из сушеных фруктов	150	180	0,22	0,01	13,88	56,50				0,07	0,2	15,91	3	7,7	0,62	
85 13	Хлеб ржано-пшеничный	30	40	7,20	1,10	46,90	68,00		0,23	0,12	1,02		10,5	14,1	47,4	1,17	
		453	599	21,66	28,39	101,31	538,5	10	0,51	0,12	2,16	83,96	222,41	38,6	155	5,61	
Полдник																	
196,0	Чай с сахаром	150/7	180/10	0,03	0,01	7,50	30,00	0,02	0,16		1,61		10	65,57	109,58	2,2	
456,0	Булочка Сдобная	45	60	3,90	0,67	1,62	151,00		0,07		0,85	0,34	11,3	15,2		0,73	
		202	250	3,93	0,68	9,12	181	0,02	0,23		2,46	0,34	21,3	80,77	109,58	2,93	
ЧЕТВЕРГ																	
Завтрак																	
199	Каша манная молочная с маслом	150/5	180/5	3,64	3,98	17,08	119,01						0,41				
196,0	Чай с сахаром	150/7	180/10	0,03	0,01	7,50	30,00	0,02	0,16		1,61		10	65,57	109,58	2,2	
85 13	Хлеб пшеничный	40	40	0,02	0,00	0,15	0,72				0,01		0,03	0,08	0,49		
		352	415	3,69	3,99	24,73	149,73	0,02	0,16		1,62	0,41	10,03	65,65	110,07	2,2	
Обед																	
81,07	Суп картофельный с горохом	150	200	2,05	2,14	6,45	53,30		0,06				2,33	20,11		0,72	
123 1	Гренки из пшеничного хлеба	10	15	12,44	1,57	76,00	368,20		0,25		2,5		36,2	51,9	137	3,15	
658,2	Фрикадельки мясные с гречневой кашей	120	180	7,80	7,40	11,10	142,00	0,03	0,02	0,6			4,76	6,37	28,67	0,4	
394	Компот из сушеных фруктов	150	180	0,22	0,01	13,88	56,50				0,07	0,2	15,91	3	7,7	0,62	
85 13	Хлеб ржано-пшеничный	30	40	7,20	1,10	46,90	68,00		0,23	0,12	1,02		10,5	14,1	47,4	1,17	

		150	180/10	3,18	0,37	31,50	158,60	12,8	0,6	0,5	0,34	11,1	12,4	43,83	0,77
196.0	Пирожки печеные с рисом и яйцом...	45	180/10	3,18	0,37	31,50	158,60	12,8	0,6	0,5	0,34	11,1	12,4	43,83	0,77
4	Чай с сахаром	150/7	60	0,03	0,01	7,50	30,00	0,02	0,16	1,61		10	65,57	109,58	2,2
		202	250	3,21	0,38	39	188,6	12,82	0,76	2,11	0,34	21,1	77,97	153,41	2,97

ПЯТНИЦА

Завтрак

31,07	Каша пшеничная молочная с маслом	150/5	180/5	5,07	7,80	19,40	168,79		0,5		0,07	0,15			0,67
196.0	Чай с сахаром	150/7	180/10	0,03	0,01	7,50	30,00	0,02	0,16	1,61		10	65,57	109,58	2,2
85.13	Хлеб пшеничный	30	30	0,02	0,00	0,15	0,72			0,01		0,03	0,08	0,49	
		342	405	5,12	7,81	27,05	199,51	0,02	0,66	1,62	0,07	10,18	65,65	110,07	2,87

Обед

88.03	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	150	200	1,08	1,14	6,85	41,90		0,04	0,47	3,3	9,84	10,8	26,66	0,43	
489.0	Рагу овощное с курой	120	180	8,45	7,78	11,45	144,08			7,18						
71.02	Напиток фруктовый	150	180	0,00	0,00	19,08	76,00									
85.13	Хлеб ржано-пшеничный	30	40	7,20	1,10	46,90	68,00		0,23	0,12	1,02		10,5	14,1	47,4	1,17
		450	600	16,73	10,02	84,28	329,98		0,27	0,12	1,49	10,48	20,34	24,9	74,06	1,6

Полдник

85.13	Яблоки свежие	50	50	0,91	0,91	26,90	102,60		0,03	0,02	0,3	13	16	19	11	2,2
416	Какао с молоком и сахаром	150/8	180/10	21,00	1,80	8,64	59,33		0,05		0,8	76,47				0,27
1.179	Пряники заварные	45	60	7,20	14,30	69,50	436,00									
		253	300	29,11	17,01	105,04	597,93		0,08	0,02	0,3	13,8	92,47	19	11	2,47

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак

218.0	Макароны отварные с маслом	150/5	150/5	5,68	4,36	27,25	171,00	20	0,06		0,8		5	21,8	38,2	1,14
196.0	Чай с сахаром	150/7	180/10	0,03	0,01	7,50	30,00	0,02	0,16	1,61		10	65,57	109,58	2,2	
1	Яйцо вареное	10	20	12,70	11,50	0,50	157,20		0,07		0,25	25		20	1,2	
85.13	Хлеб пшеничный	40	40	0,02	0,00	0,15	0,72			0,01		0,03	0,08	0,49		
		362	405	18,43	15,87	35,4	358,92	20,02	0,29	2,42	0,25	40,03	87,45	168,27	4,54	

Обед

81.1	Суп гороховый на мясном бульоне	150	200	2,05	2,14	6,45	53,30		0,06		2,33	20,11				0,72
321.0	Плов	120	180	10,36	3,60	16,70	141,25	15	0,03		3,85	0,25	9,69	23,9	103	0,83
71.02	Напиток фруктовый	150	180	0,00	0,00	19,08	76,00									
85.13	Хлеб ржано-пшеничный	30	40	4,05	1,70	21,10	111,00		0,09	0,04	0,34		17,5	23,5	79	1,95
		450	600	16,46	7,44	63,33	381,55	15	0,18	0,04	4,19	2,58	47,3	47,4	182	3,5

Полдник

457	Булочка "Российская"	45	60	7,03	8,01	55,50	321,60		0,7		0,85	0,34	11,3	15,2		0,73
196.0	Чай с сахаром	150/7	180/10	0,03	0,01	7,50	30,00	0,02	0,16	1,61		10	65,57	109,58	2,2	
		202	250	7,06	8,02	63	351,6	0,02	0,86	2,46	0,34	21,3	80,77	109,58	2,93	

ВТОРНИК

Завтрак

199	Каша манная молочная с маслом	150/5	180/5	3,64	3,98	17,08	119,01				0,41					
196.0	Чай с сахаром	150/7	180/10	0,03	0,01	7,50	30,00	0,02	0,16	1,61		10	65,57	109,58	2,2	
85.13	Хлеб пшеничный	40	40	0,02	0,00	0,15	0,72			0,01		0,03	0,08	0,49		
		352	415	3,69	3,99	24,73	149,73	0,02	0,16	1,62	0,41	10,03	65,65	110,07	2,2	

Обед

63.06	Борщ из свежей капусты на курином бульоне со сметаной	150/3	200/4	0,72	1,96	5,09	41,00	0,74	0,02	0,03	0,23	4,1	17,75	10,5	21,29	0,47
293	Гуляш из кур с картофельным пюре	130	180	20,80	5,33	18,50	205,00	16	0,17		5,2	7,26	24	50,2	258,8	3,05
394.0	Компот из сушеных фруктов	150	180	0,22	0,01	13,88	56,50			0,07	0,2	15,91	3	7,7	0,62	
85.13	Хлеб ржано-пшеничный	30	40	7,20	1,10	46,90	68,00		0,23	0,12	1,02		10,5	14,1	47,4	1,17
		463	604	28,94	8,4	84,37	370,5	16,74	0,42	0,15	6,52	11,56	68,16	77,8	335,19	5,31

Полдник

456.0	Бутерброд с повидлом	30/15	40/20	3,90	0,67	1,62	151,00		0,07		0,85	0,34	11,3	15,2		0,73
196.0	Чай с сахаром	150/7	180/10	0,03	0,01	7,50	30,00	0,02	0,16	1,61		10	65,57	109,58	2,2	
		202	250	3,93	0,68	9,12	181	0,02	0,23	2,46	0,34	21,3	80,77	109,58	2,93	

СРЕДА

Завтрак

31,07	Каша пшеничная молочная с маслом	150/5	180/5	5,07	7,80	19,40	168,79		0,5		0,07	0,15			0,67
196.0	Чай с сахаром	150/7	180/10	0,03	0,01	7,50	30,00	0,02	0,16	1,61		10	65,57	109,58	2,2
85.13	Хлеб пшеничный	40	40	0,02	0,00	0,15	0,72			0,01		0,03	0,08	0,49	
		352	415	5,12	7,81	27,05	199,51	0,02	0,66	1,62	0,07	10,18	65,65	110,07	2,87

Обед

88	Суп картофельный с вермишелью на мясном бульоне	150	200	1,07	1,13	6,85	41,90		0,04	0,47	3,3	9,84	10,8	26,66	0,43	
486.0	Голубцы ленивые/	110	160	6,63	7,55	9,91	137,03	0,02	0,04	2,05	22,06	40,24	21,25	81,52	1,22	
394	Компот из сушеных фруктов	150	180	0,22	0,01	13,88	56,50			0,07	0,2	15,91	3	7,7	0,62	
85.13	Хлеб ржано-пшеничный	40	60	7,20	1,10	46,90	68,00		0,23	0,12	1,02		10,5	14,1	47,4	1,17
		440	600	15,12	9,79	77,54	303,43	0,02	0,31	0,12	3,61	25,56	76,49	49,15	163,28	3,44

Полдник

46,05	Винегрет овощной со свежим огурцом	40	50	1,36	6,18	8,44	94,80		0,05	0,76	10,3	23,2	20,8	44,9	0,85
196.0	Чай с сахаром	150/7	180/10	0,03	0,01	7,50	30,00	0,02	0,16	1,61		10	65,57	109,58	2,2
85.13	Хлеб пшеничный	30	30	0,02	0,00	0,15	0,72			0,01		0,03	0,08	0,49	
		227	270	1,41	6,19	16,09	125,52	0,02	0,21	2,38	10,3	33,23	86,45	154,97	3,05

		ЧЕТВЕРГ		Завтрак															
19	6	Каша пшеничная молочная с маслом	150/5	180/5	5,07	7,81	19,40	168,70		0,5			0,07	0,15				0,68	
196.0	4	Чай с сахаром	150/7	180/10	0,03	0,01	7,50	30,00	0,02	0,16		1,61		10	65,57	109,58	2,2		
85 13	1	Хлеб пшеничный	40	40	0,02	0,00	0,15	0,72				0,01		0,03	0,08	0,49			
			352	415	5,12	7,82	27,05	199,42	0,02	0,66		1,62	0,07	10,18	65,65	110,07	2,88		

Обед

204.0	6	Суп крестьянский на курином бульоне	150	200	2,40	3,17	19,76	106,50		27			0,01	0,03				6,8
489.0	3	Рагу овощное с курой	120	180	8,45	7,78	11,45	144,08				7,18						
71		Напиток из сока	150	180	0,70	0,13	34,50	141,00	0,65	0,27	0,11	2,5	0,74	83,35	54,57	179,6	3,36	
85 13	2	Хлеб ржано-пшеничный	30	40	7,20	1,10	46,90	68,00		0,23	0,12	1,02		10,5	14,1	47,4	1,17	
			450	600	18,75	12,18	112,61	459,58	0,65	27,5	0,23	3,52	7,93	93,88	68,67	227	11,33	

Полдник

431.0	4	Оладьи с творогом и повидлом	60/5	80/10	7,00	6,25	42,69	255,00	16,9	0,13		1,15	0,36	78,6	30,3	109,7	1,3
196.0	4	Чай с сахаром	150/7	180/10	0,03	0,01	7,50	30,00	0,02	0,16		1,61		10	65,57	109,58	2,2
			222	280	7,03	6,26	50,19	285	16,92	0,29		2,76	0,36	88,6	95,87	219,28	3,5

ПЯТНИЦА

Завтрак

199.0	9	Каша геркулесовая молочная с маслом	150/5	180/5	2,70	0,70	23,70	221,14		0,07			0,25	181,9				0,88
196.0	4	Чай с сахаром	150/7	180/10	0,03	0,01	7,50	30,00	0,02	0,16		1,61		10	65,57	109,58	2,2	
85 13	1	Хлеб пшеничный	30	30	0,02	0,00	0,15	0,72				0,01		0,03	0,08	0,49		
85 13	3	Яблоки свежие	50	50	0,91	0,91	26,90	102,60		0,03	0,02	0,3	13	16	19	11	2,2	
			392	455	3,66	1,62	58,25	354,46	0,02	0,26	0,02	1,92	13,25	207,93	84,65	121,07	5,28	

Обед

82.02		Рассольник с мясом и сметаной	150/3/3	200/3/4	0,84	2,04	6,36	426,00		0,04		0,43	3,01	10,58	10,36	28,78	0,39
283.0	2	Поджарка из рыбы с картофельным пюре	120	175	7,28	7,74	6,60	75,00	10	0,05		1,07	9,9	22,7	21,5	99,9	0,64
394.0	1	Компот из сушеных фруктов	150	180	0,22	0,01	13,88	56,50				0,07	0,2	15,91	3	7,7	0,62
85 13	2	Хлеб ржано-пшеничный	30	40	7,20	1,10	46,90	68,00		0,23	0,12	1,02		10,5	14,1	47,4	1,17
			456	602	15,54	10,89	73,74	625,5	10	0,32	0,12	2,59	13,11	59,69	48,96	183,78	2,82

Полдник

196.0	4	Чай с сахаром	150/7	180/10	0,03	0,01	7,50	30,00	0,02	0,16		1,61		10	65,57	109,58	2,2
456.0	4	Булочка Сдобная	45	60	3,90	0,67	1,62	151,00		0,07		0,85	0,34	11,3	15,2		0,73
			202	250	3,93	0,68	9,12	181	0,02	0,23		2,46	0,34	21,3	80,77	109,58	2,93

Зав. пр-вом:

Бухгалтер: