«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГКОУ РД "ГГИМХО"
_____Абакарова Л.О.

14-дневное меню для
общеобразовательного учреждения с 24-часовым пребыванием детей
7-11 лет на 2023-2024 уч.год

1 неделя

Номер техн. карты	Наименование блюда и продуктов	Масса продукт. в гр.	Масса порции	Химический состав				минеральные вещества ,мг			витамины, мг			
				Б	Ж	Угл.	Ккал.	Ca	Mg	F	B1	C	A	E
ПОНЕДЕЛЬНИК														
ЗАВТРАК														
3	Каша манная молочная		150	2.27	1.23	16.73	197.11	57.8	23.8	0.23	0.04	0.16	0.03	0.32
	Манная крупа	33												
	Масло сливочное	3												
	Молоко	123												
	Сахар	3												
	соль	2												
9			200	2.34	2.34	14,02	84.8	96	2.06	0.05	0.01	0.49	0.1	0.7
	Чай с молоком	1												
	сахар	10												
	вода	50												
	молоко	150												
	хлеб с маслом		80/10											
8	Хлеб пшеничный	80	80	4.8	1.6	33	171.4	0.2	26.4	2.02	0.26	0	0	0.6
41	Масло сливочное	10	10	0	8.2	0,1	75	1	0	2	0	0	0	59
311	Яйцо отварное	40 (1 шт)		5.1	4.6	0.3	63	22	0	1	0.03	0	0.18	22
				14.51	17.97	64.15	591.31	177	52.26	5.3	0.34	0.65	0.31	82.62
ОБЕД														
28	Суп картофельный на к\б с горохом		200	9.38	5.87	12.3	173.48	75.6	32.74	1.29	0.14	5.78	0.02	2.45
	горох	20												
	картофель	65												
	лук	15												

	морковь	15												
	масло растительное	4												
	Бульон костный мясо	50												
	соль	3												
	Гуляш мясной с гречневой кашей		150/80											
34	Гуляш мясной		80	6.03	12.54	4.62	125	7.82	37.8	1.93	0.05	0.42	0.05	0
	говядина	89												
	Масло растительное	3												
	лук	10												
	томат	6												
	мука	2												
	соль	3												
41	Гречневая каша		150	7.46	5.61	35.84	230.45	12.98	67.5	3.95	0.18	0	0.02	0.32
	Гречневая крупа	60												
	Масло сливочное	5.3												
	Вода	105												
	соль	3												
56	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами		100	0.948	6.95	6.16	89.54	31.04	1.08	0	0.02	8	1.77	0.4
	свекла	100												
	Огурцы соленые	25												
	Масло растительное	6												
14	Компот из сухофруктов		200	0.31	0.01	24.37	96.76	25	36	0.9	0.003	0.28	6	8
	сухофрукты	20												
	сахар	10												
	кислота лимонная	0.05												
	вода	200												
	фрукты	114	100	0.4	0.4	10.3	44	16	9	0.3	0.03	10	0	0
8	Хлеб пшеничный	80	80	4.8	1.6	33	171.4	0.26	26.4	2.02	0.26	0	0	6
7	Хлеб	20	20	1.3	0.24	0.556	36.2	7	5	0.155	0.035	0	0	0.25
				30,628	33.22	127.146	966.83	175.7	215.52	10.545	0.718	24.48	7.86	17.42
						ПОЛДНИК								
312	Булочка любимая		100	9.14	5.78	50.81	291.62	59.03	16.1	1.08	0.12	0.19	0.41	0.12
	мука	63												
	сахар	5												
	дрожжи	1												
	молоко	20												
	соль	3												
	Растительное масло	0.3												

	масло сливочная	3												
	яйцо	1 10												
12	Чай сладкий		200	0.2	0	14	28	6	0	0.4	0	0	0	1
	Сахар	10												
	вода	150												
	Чай	1												
				9,34	5,78	64,81	319,62	65,03	16,1	1,48	0,12	0,19	0,41	1,12
						УЖИН								
469	запеканка творожная		100/15	17.96	11.43	20.14	255.22	226.4	0.74	0.03	48.92	0.46	0.84	2.4
	творог	90.9												
	Манная крупа	10												
	сахар	7												
	Масло сливочное	3												
	соль	3												
	сметана	2												
	сгущенная молоко	15												
	яйцо	3												
8	Хлеб пшеничный с маслом и		80/10/20											
8	Хлеб пшеничный	80	80	4.8	1.6	33	171.4	0.02	26.4	2.02	0.26	0	0	0.6
41	Масло сливочное	10		0	8.2	0.10	75	1	0	2	0	0	0	59
42	сыр	20		4.64	5.9	0	72.8	176	7	0.2	0.01	0.14	52	32
12	Чай сладкий		200	0.2	0	14	28	6	0	0.4	0	0	0	0.6
	Сахар	10												
	вода	150												
	Чай	1												
50	второй ужин Кефир	200	200	5.8	5	8	106	240	28	0.2	0.08	1.4	0.04	2,3
				51.05	32.13	79.84	929.42	703.92	82.44	137.75	50.89	2.05	52.9	139,9
						ВТОРНИК								
						ЗАВТРАК								
6	суп молочный вермишель		200	4.4	3.92	10.4	278.32	126	24.6	0.25	0.06	0.65	0.04	0.24
	вермишель	16												
	молоко	100												
	масло сливочная	2												
	сахар	2												
5	какао с молоком		200	6.2	6.2	25.34	181.8	220	0	0.8	0.08	2.34	0.4	13
	молоко	120												
	сахар	10												
	какао	3												
	Хлеб с маслом и сыром		80/10/20											
8	Хлеб пшеничный	80	80	4.8	1.6	33	171.4	0.02	26.4	2.02	0.26	0	0	0.6

41	Масло сливочное	10	10	0	8.2	0.10	1	0	0	0	0	59	0	1
42	сыр	20	20	4.64	5.9	0	72.8	176	7	0.2	0.1	0.14	52	45
						ОБЕД								
30	Суп перловый на к/б со сметаной		200/10	2	2.23	13.6	85.6	20.72	21.2	0.81	0.08	6.66	0	3.7
	Перловая крупа	18												
	картофель	75												
	лук	10												
	морковь	15												
	соль	3												
	бульон , мясо	50												
	Растительное масло	4												
	сметана	10	10											
68	жаркое по домашнему		200	17.21	4.47	13.72	165.63	19.44	41.06	2.52	0.13	5.61	15	31.1
	говядина	87												
	картофель	230												
	Лук	15												
	Масло сливочное	3												
	томат	10												
	морковь	15												
	соль	3												
15	Компот из сухофруктов		200	0.41	0.01	24.37	96.76	25	36	0.03	0.28	0.6	0.18	6.4
	сухофрукты	20												
	сахар	10												
	кислота лимонная	0.05												
	вода	200												
	фрукты	114	100	0.4	0.4	10.3	44	16	9	0.03	10	0.3	0	0
8	Хлеб пшеничный	80	80	4.8	1.6	33	171.4	0.26	26.4	0.2	0	0	2.02	0.6
7	Хлеб	20	20	1.3	0.24	0.556	36.2	7	5	0.155	0.35	0	0	0.25
						ПОЛДНИК								
327	Оладьи со сгущенным молоком		100/10	6.98	6.28	37.63	234.74	73.01	15.04	0.73	0.29	0.1	0.9	9.6
	мука	40												
	дрожжи	1												
	Масло растительное	10												
	молоко	20												
	сахар	5												
	яйцо	1/10												
	соль	3												
	Молоко сгущенное	10	10	0.7	0.8	5.6	31	30.7	0.34	0.02	0.01	0.06	0.38	8
12	Чай сладкий		200	0.2	0	14	28	6	0	0.4	0	0	0	1

41	Масло сливочное	10	10	0	8.2	0.10	1	0	0	0	0	59	0	1
42	сыр	20	20	4.64	5.9	0	72.8	176	7	0.2	0.1	0.14	52	45
						ОБЕД								
30	Суп перловый на к/б со сметаной		200/10	2	2.23	13.6	85.6	20.72	21.2	0.81	0.08	6.66	0	3.7
	Перловая крупа	18												
	картофель	75												
	лук	10												
	морковь	15												
	соль	3												
	бульон . мясо	50												
	Растительное масло	4												
	сметана	10	10											
68	жаркое по домашнему		200	17.21	4.47	13.72	165.63	19.44	41.06	2.52	0.13	5.61	15	31.1
	говядина	87												
	картофель	230												
	Лук	15												
	Масло сливочное	3												
	томат	10												
	морковь	15												
	соль	3												
15	Компот из сухофруктов		200	0.41	0.01	24.37	96.76	25	36	0.03	0.28	0.6	0.18	6.4
	сухофрукты	20												
	сахар	10												
	кислота лимонная	0.05												
	вода	200												
	фрукты	114	100	0.4	0.4	10.3	44	16	9	0.03	10	0.3	0	0
8	Хлеб пшеничный	80	80	4.8	1.6	33	171.4	0.26	26.4	0.2	0	0	2.02	0.6
7	Хлеб	20	20	1.3	0.24	0.556	36.2	7	5	0.155	0.35	0	0	0.25
						ПОЛДНИК								
327	Оладьи со сгущенным молоком		100/10	6.98	6.28	37.63	234.74	73.01	15.04	0.73	0.29	0.1	0.9	9.6
	мука	40												
	дрожжи	1												
	Масло растительное	10												
	молоко	20												
	сахар	5												
	яйцо	1/10												
	соль	3												
	Молоко сгущенное	10	10	0.7	0.8	5.6	31	30.7	0.34	0.02	0.01	0.06	0.38	8
12	Чай сладкий		200	0.2	0	14	28	6	0	0.4	0	0	0	1

	Сахар	10												
	Чай	1												
							УЖИН							
	Сосиски отварные с пшеничной кашей		80 150											
8	сосиски	80		8.32	16	16.96	179.2	19.2	16	1.44	0.08	3	0	2.44
41	каша пшеничная		150	6.6	4.38	35.27	213.71	1.22	0.03	2.43	0.11	0	0.02	1.22
	пшеничная крупа	58												
	масло сливочное	5												
	соль	3												
	Хлеб с маслом		80/10											
8	Хлеб пшеничный	80	80	4.8	1.6	33	171.4	0.2	26.4	2.02	0.26	0	0	0.6
41	Масло сливочное	10	10	0	8.2	0.10	75	1	0	2	0	0	0	59
12	Чай сладкий		200	0.2	0	14	28	6	0	0.4	0	0	0	0.6
	Сахар	10												
	Чай	1												
50	второй ужин Кефир	200	200	5.8	5	8	106	240	28	0.2	0.08	1.4	0.4	2.4
							СРЕДА							
							ЗАВТРАК							
1	Каша пшенная молочная		150	4.02	6.6	53.6	235.71	113.6	19.3	0.52	0.13	0.4	0.12	0.32
	молоко	120												
	пшено	38												
	сахар	4												
	масло сливочное	4												
9	чай с молоком		200	2.34	2.34	14.02	84.8	96	2.06	0.5	0.01	0.49	0.1	0.7
	чай	1												
	сахар	10												
	вода	50												
	молоко	150												
	Хлеб пшеничный с маслом сл		80 10											
8	Хлеб пшеничный	80	80	4.8	1.6	33	171.4	0.02	26.4	2.02	0	0		6
41	Масло сливочное	10		0	8.2	0.1	75	1	0	2	0	0	0	59
311	Яйцо отварное	40 (1 шт.)		5.1	4.6	0.3	63	22	0	1	0.03	0	1	01.авг
							ОБЕД							
206	Суп картофельный с чечевицей на к\б		200	4.49	4.28	13.06	107.8	30.46	28.24	1.62	0.18	4.65	0	0.38
	Чечевица	20												
	макароны	5												
	картофель	75												
	лук	13												
	морковь	13												

	масло растительное	4												
	соль	3												
286/688	Тефтели мясные с отварными макаронами		80/150											
688	макароны отварные		150	5.52	4.52	26.45	168.45	4.86	21.12	1.11	0.06	0	21	[illegible]
	макароны	51												
	масло слив	5												
	Тефтели мясные		80	8.8	13.06	9.66	191.33	12.6	15.03	0.41	0.02	0.36	0.09	1.53
	яйцо	1/8												
	масло расительное	5												
	мясо	150												
	томат	10												
	морковь	15												
	лук	15												
	рис	5												
	соль	3												
8	Хлеб пшеничный	80	80	4.8	1.6	33	171.4	0.02	26.4	2.02	0.26	0	0	0.6
7	Хлеб	20	20	1.3	0.24	0.556	36.2	7	5	0.155	0.35	0	0	0.25
23	Салат из отварной свеклы		100	1.43	6.09	8.36	93.6	35.15	20.9	1.33	0.02	9.5	0	0.15
	свекла	121.6												
	Масло растительное	6												
15	Компот из сухофруктов		200	0.41	0.01	24.37	96.76	25	36	0.03	0.28	0.6	0.18	6.4
	сухофрукты	20												
	сахар	10												
	кислота лимонная	0.05												
	вода	200												
42	фрукты	110	100	0.4	0.4	10.3	44	16	9	0	0.3	0.03	10	0
						ПОЛДНИК								
340	Оладьи с повидлом		100/10	6.98	6.28	37.63	234.74	73.01	15.04	0.73	0.29	0.1	0.9	9.6
	мука	51.7												
	картофель	50												
	лук	10												
	масло растительное в тесто	2												
	масло растительное в начинку	3												
	масло сливочное	2												
	соль	3												
	дрожжи	1												
	молоко	20												
12	Чай сладкий		200	0.2	0	14	28	6	0	0.4	0	0	0	1

	Сахар	10												
	вода	150												
	Чай	1												
						УЖИН								
164	Рыба жареная с отварными рисом		70/150	13.57 2.38	11.67 5.26	3.49 1.24	173.7 162.3	52.1 5.13	0.9 24.7	0.1 0.33	59.77 0.01	28.3 0	0.9 0.05	5.1 1.1
	Рыба	130												
	мука	5												
	Масло растительное	10												
39	Рис	53												
	Масло сливочное	5												
	соль	3												
	Хлеб с маслом		80/10											
8	Хлеб пшеничный	80	80	4.8	1.6	33	171.4	0.26	26.4	2.02	0.26	0	0	0.6
41	Масло сливочное	10		0	8.2	0.10	75	1	2	0	0	0	0	59
12	Чай сладкий		200	0.2	0	14	28	6	0	0,4	0	0	0	0.6
	Сахар	10												
	вода	150												
	чай	1												
50	второй ужин Кефир	200	200	5.8	5	8	106	240	28	0.2	0.08	1.4	0.4	2,4
						ЧЕТВЕРГ								
						ЗАВТРАК								
5	каша рисова на молоке		200	5.82	7.5	64.5	235.6	146	31.2	0.46	0.06	0.64	0.03	0.47
	молоко	130												
	рис	33												
	сахар	3												
	масло сливочное	3												
5	какао с молоком		200	6.2	6.2	25.34	181.8	220	0	0.08	0.08	2.34	0.4	13
	молоко	120												
	сахар	10												
	какао	3												
	Хлеб с маслом		80/10/20											
8	Хлеб пшеничный	80	80	4.8	1.6	33	171.4	0.26	0	0	26.4	69	2.02	0.02
41	Масло сливочное	10	10	0	8.2	0.10	75	1	0	2	0	0	0	59
	повидло	10	10	0.03	0.038	0.84	3.2	0.01	0.14	1.2	7	10	0.2	01.июл
						ОБЕД								
29	Борщ из свежей капусты на к/б со сметанной		200/10	7.44	5.82	9.54	124.84	43.07	31.07	1.19	0.07	9.11	0.11	1.9
	капуста	70												
	морковь	15												
	свекла	25												
	лук	15												

	картофель	65												
	томат	10												
	соль	3												
	Масло растительное	4												
	бульон . мясо	50												
	сметана	10												
189	биточки из говядины с пшеничной кашей		80/150	12.44	9.24	12.56	183	35	25.7	1.2	0.08	0.12	23	1.8
	мясо	93												
	лук	10												
	мука	5												
	масло растительное	5												
	соль	3												
679	каша пшеничная		150	6.6	4.38	35.27	213	1.22	0.03	2.43	0.11	0	0.02	38
	пшеничкая кр	55												
	масло сливочное	5.3												
	соль	3												
201	салат винегрет овощной	100	100	1.35	6.16	7.69	91.6	33.55	21.35	0.88	0.05	13.25	0	0
	морвовь	18												
	огурцы	25												
	лук	18												
	масло рас	6												
	картофель	34												
	свекла	25												
	фрукты	114	100	0.4	0.4	10.3	44	16	9	0.3	0.03	10	0	0
8	Хлеб пшеничный	80	80	4.8	1.6	33	171.4	0.26	26.4	2.02	0.26	0	0	6
7	Хлеб	20	20	1.3	0.24	0.556	36.2	7	5	0.155	0.035	0	0	0.25
15	Компот из сухофруктов		200	0.41	0.01	24.37	96.76	25	36	0.03	0.28	0.6	0.18	6.4
	сухофрукты	20												
	сахар	10												
	кислота лимонная	0.05												
	вода	200												
315	Коржик молочный		70	4.09	7.02	40.6	242	165	0.07	-			0.5	18.98
	мука	60												
	соль	3												
	яйцо	1/10												
	масло растительное	5												
	сахар	5												
	молоко	20												
15	Компот из сухофруктов		200	0.41	0.01	24.37	96.76	25	36	0.03	0.28	0.6	0.18	6.4
	сухофрукты	20												
	сахар	10												

	кислота лимонная	0.05												
	вода	200												
						УЖИН								
358	Сырники из творога со сгущенным молоком		100/10	17.65 0.07	14.58 0.08	4.7 0.05	221 3.28	54.5 3.07	20.3 0.34	132.9 0.002	1.62 0.001	114.4 0	1.4 0.03	31.2 0
	творог	84.8												
	яйцо	1/10												
	мука	20												
	сахар	7												
	масло рас	6												
	масло сливочное	2												
	соль	3												
	Хлеб с маслом		80/10											
8	Хлеб пшеничный	80	80	4.8	1.6	33	171.4	0.26	26.4	2.02	0.26	0	0	0.6
41	Масло сливочное	10		0	8.2	0.10	75	1	2	0	0	0	0	59
12	Чай сладкий		200	0.2	0	14	28	6	0	0.4	0	0	0	0.6
	Сахар	10												
	вода	150												
	чай	1												
50	второй ужин Кефир	200	200	5.8	5	8	106	240	28	0.2	0.08	1.4	0.4	2.4
						ПЯТНИЦА								
						ЗАВТРАК								
5	каша геркулесовая		150	6.12	7.38	35.6	198	130	12.3	1.24	0.15	0.37	0.08	0.01
	молоко	100												
	геркулес	25												
	Масло сливочное	4												
	сахар	4												
	соль	3												
9	чай с молоком		200	2.34	2.34	14.02	84.8	96	2.06	0.5	0.01	0.49	0.1	0.7
	чай	1												
	сахар	10												
	вода	50												
	молоко	150												
	Хлеб пшеничный с маслом сл		80/10											
8	Хлеб пшеничный	80	80	4.8	1.6	33	171.4	0.02	26.4	2.02	0	0		6
41	Масло сливочное	10		0	8.2	0.1	75	1	0	2	0	0	0	59
311	Яйцо отварное	40 (1 шт)		5.1	4.6	0.3	63	22	0	1	0.03	0	1	01.ави
						ОБЕД								

28	Суп картофельный на к/б с горохом		200	9.38	5.87	12.3	173.48	75.6	32.74	1.29	0.14	5.78	0.02	2.45
	горох	20												
	картофель	65												
	лук	15												
	морковь	15												
	масло растительное	4												
	бульон костный мясо													
	соль	3												
486	Голубцы лен с кар пюре		150/100	6.6	8	9.9	137				22.06			
	мясо	150												
	рис	8												
	лук	20												
	капуста	30												
	морковь	15												
	томат	5												
	Масло растительное	3												
	соль	3												
	яйцо	1/8												
47	пюре картофельное		150	2.71	3.76	6.8	103.5	44	0.6	6	0.8	0.3	2.68	0.04
	картофель	220												
	молоко	20												
	масло слив	5												
	соль	3												
23	овощи солен	100	70	0.8	0.1	1.6	74.2	23	14	6	0.2	5	0.7	0.2
	Помидоры, огурцы соленм		70/70											
283	Компот из сухофруктов		200	0.41	0.01	24.37	96.76	25	36	0.03	0.28	0.6	0.18	6.4
	сухофрукты	20												
	сахар	10												
	кислота лимонная	0.05												
	вода	200												
	фрукты	114	100	0.4	0.4	10.3	44	16	9	0.3	0.03	10	0	0
8	Хлеб пшеничный	80	80	4.8	1.6	33	171.4	0.26	26.4	2.02	0.26	0	0	6
7	Хлеб	20	20	1.3	0.24	0.556	36.2	7	5	0.155	0.035	0	0	0.25
						ПОЛДНИК								
327	Пирожок с картошкой		100	8.06	6.04	42	254.68	12.4	0.414	0	0	9.12	0.73	4
	мука	40												
	дрожжи	1												
	Масло растительное	10												

	молоко	20												
	сахар	5												
	яйцо	1/10												
	соль	5												
	повидло	10	10	0.03	0.038	0.84	3.2	3.7	0.0.3	0.02	0.01	0.06	0.38	0.08
12	Чай сладкий		200	0.2	0	14	28	6	0	0.4	0	0	0	1
	чай	1												
	Сахар	10												
	вода	150												
						УЖИН								
	Сосиски отварные с макаронами		80/150											
8	сосиски	80	80	8.32	16	16.96	179.2	19,2	16	1.44	0.08	3	0	2.44
688	макароны отварные		150	5.52	4.52	26.45	168.45	4.86	21.12	1.11	0.06	0	21	0.38
	макароны	51												
	масло слив	5												
	Хлеб с маслом		80/10											
8	Хлеб пшеничный	80	80	4.8	1.6	33	171.4	0,26	26.4	2.02	0.26	0	0	0.6
41	Масло сливочное	10		0	8.2	0.10	75	1	2	0	0	0	0	59
12	Чай сладкий		200	0.2	0	14	28	6	0	0.4	0	0	0	0.6
	Сахар	10												
	вода	150												
	чай	1												
50	второй ужин Кефир	200	200	5.8	5	8	106	240	28	0.2	0.08	1,4	0.4	2,4

2 неделя

Номер техн. карты	Наименование блюда и продуктов	Масса продуктов в гр.	Масса порции	Химический состав				минеральные вещ, мг			витамины, мг			
				Б	Ж	Угл.	Ккал.	Ca	Mg	Fe	B1	C	A	E
ПОНЕДЕЛЬНИК														
ЗАВТРАК														
1	Каша пшенная молочная		150	4,02	6,6	53,6	235,7	19,3	0,52	0,13	0,4	0,12	19,3	3,2
	Пшенная крупа	38												
	Масло сливочное	5												
	Молоко	100.8												
	Сахар	5												
	соль	1												
5	Какао с молоком		200	6.2	6.2	25.34	181,8	220	0	0.08	0.8	2,34	0.4	13
	какао	3												
	сахар	10												
	молоко	120												
	Хлеб с маслом /сыром													
42	Сыр	20	20	4,64	5,9	0	72,8	176	7	0,2	0.01	0,14	52	1,7
	Хлеб пшеничный	80	80	4.8	1.6	33	171,4	0,26	0	0	26.4	69	2.02	0.02
	Масло сливочное	10	10	0	8.2	0,1	75	1	0	2	0	0	59	1
ОБЕД														
35	Борщ из свежей капусты на к/б со сметанной		200	1,75	4,89	8.44	84,75	-	-	18,4	22.25	47,63	0.8	43,33
	капуста	70												
	картофель	65												
	морковь	15												
	лук	15												
	свекла	25												
	томат	10												
	Масло сливочное	4												
	соль	3												
	бульон мясо	50												
	сметана	10												
202	Тефтели мясные с картофельным пюре		80/150	8.8	13.6	9.66	191.33	12.6	15.3	0.41	0.02	0,36	0.09	1.53
	мясо	90												
	Рис	5												

	яйцо	1/8												
	томат	10												
	лук	15												
	Масло растительное	5												
	соль	3												
47	пюре картофельный		150	2,71	3,76	6,8	103,61	44	0,11	0,6	0,08	2,68	0,08	2,3
	Картофель	220												
	Молоко	20												
18	салат из от-ной све и мор		100	0,98	6,15	3,73	74,2	0,05	16,76	0	16,26	34,61	0,7	18,68
	морковь	60												
	свекла	60												
	огурцы соль	25												
	Масло растительное	6												
14	Компот из сухофруктов		200	0,31	0,01	24,37	96,76	25	3,3	0,9	0,03	0,6	0,28	6,4
	Витамин С	0,05												
	сухофрукты	20												
	Сахар	10												
8	Хлеб пшеничный	80	80	4,8	1,6	33	171,4	0,26	0	0	26,4	69	2,02	0,02
9	хлеб рж	20	20	1,3	0,24	0,556	36,2	7	5	0,155	0,35	0	0	0,25
	фрукты	114	100	0,4	0,4	10,3	44	16	9	0,3	0,03	10	0	0
						ПОЛДНИК								
327	Оладьи с повидлом		100/10	6,98	6,28	37,63	234,74	73,01	15,04	0,73	0,29	0,1	0,9	9,6
	яйцо	1/10												
	мука	48												
	дрожжи	1												
	молоко	20												
	сахар	5												
	соль	3												
	Масло растительное	10												
	повидло	10	10	0,03	0,038	0,84	3,2	3,7	0,03	0,02	0,01	0,06	0,38	0,08
12	Чай сладкий		200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	0	0,4	6
	чай	1												
	сахар	10												
						УЖИН								
	сосиски пшеничной кашей		150/80											
5	сосиски	81,6	80	8,32	16	16,96	179,2	19,2	16	1,44	0,08	3	0	2,4
41	каша пшеничная		150	6,6	4,38	35,27	213,7	1,22	0,03	2,43	0,11	0	0,02	0
	крупа пшеничная	58,2												
	Масло сливочное	5,3												

	соль	3												
	Хлеб пшеничный с маслом		80/10											
8	Хлеб пшеничный	80	80	4.8	1.6	33	171.4	0.26	0	0	26.4	69	2,02	0,02
41	Масло сливочное	10	10	0	8.2	0.1	75	1	0	2	0	0	59	1
12	Чай сладкий		200	0.2	0	14	28	0	0	0	0	0	0.4	6
	чай	1												
	сахар	10												
50	второй ужин кефир	200	200	5.8	5	8	106	240	28	0.2	0.08	1.4	0.4	240
						ВТОРНИК								
						ЗАВТРАК								
5	Каша рисовая молочная		150	5.82	7.5	64,5	235.6	146	31.2	0,46	0,06	0.64	0,03	0.47
	рис	33												
	молоко	130												
	сахар	4												
	Масло сливочное	4												
	соль	3												
311	Яйцо отварное	1шт	40	5,1	4,6	0.3	63	22	4,8	1	0.03	0.3	0	0.1
	Хлеб пшеничный с маслом		80/10											
	Хлеб	80	80	4,8	1.6	33	171,4	0,26	26,4	2,02	0,26	0	0	0.6
	Масло сливочное	10	10	0	8.2	0.1	75	0	0	59	0	20	0	59
9	Чай с молоком		200	2,34	2,35	14,02	84.8	96	0	0.5	0.01	0.49	0,4	0.3
	чай	1												
	молоко	150												
	сахар	10												
						ОБЕД								
27	Суп вермишелевый на курином бульоне		200	6.64	3,56	12.4	128.04	52.3	21.6	2.13	0,09	1.13	0.05	1.81
	вермишель	18												
	картофель	60												
	лук	15												
	морковь	15												
	Масло растительное	3												
	бульон (суп набор)	50												
	соль	3												
	Курица отвар с пшенной кашей		70/150											
	курица	100	70											
47	пшенная каша		150	3,06	4,8	20.45	137,25	36,98	27,75	1,01	0,14	18.17	25,5	13

	пшено	50												
	Масло сливочное	5												
	соль	3												
201	винегрет		100	1.35	6.16	7.69	91.6	33.55	21.35	0.88	0.05	13.25	0	0
	картофель	34												
	свекла	25												
	морковь	18												
	Огурцы соленные	25												
	лук	18												
	Масло растительное	5												
14	Компот из сухофруктов		200	0.31	0.01	24.37	96.76	25	3.3	0,9	0.03	0.6	0.28	6.4
	Витамин С	0,05												
	сухофрукты	20												
	Сахар	10												
8	Хлеб пшеничный	80	80	4.8	1.6	33	171.4	0,26	0	0	26.4	69	2.02	0.02
9	хлеб рж	20	20	1.3	0.24	0.556	36.2	7	5	0,155	0.35	0	0	0.25
	фрукты	114	100	0.4	0.4	10.3	44	16	9	0,3	0.03	10	0	0
						ПОЛДНИК								
117	Булочка молочная		70	6.37	10.07	52,8	242	0.08/5	1.6	0,01	5,68	27,9	0.41	6,23
	Сахар	5												
	мука	60												
	Молоко	20												
	Масло растительное	7												
	яйцо	1/10												
	соль	3												
	дрожжи	1												
12	Чай сладкий		200	0.2	0	14	28	0	0	0	0	0	0.4	6
	чай	1												
	сахар	10												
						УЖИН								
469	запеканка творожненная со сгущенкой	100/15	17,96	11.43	20.14	255.22	226.4	0.74	0.03	48.92	0.46	0.84	2.4	6.4
	творог	90.9												
	манная крупа	10												
	Масло сливочное	3												
	соль	3												
	сметана	2												
	сгущенка	15												
	сахар	7												
	Хлеб пшеничный с маслом		80/10											

8	Хлеб пшеничный	80	80	4,8	1,6	33	171,4	0,26	0	0	26,4	69	2,02	0,0
	Масло сливочное	10	10	0	8,2	0,1	75	1	0	2	0	0	59	1
12	Чай сладкий		200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	0	0,4	0
	чай	1												
	сахар	10												
50	второй ужин кефир	200	200	5,8	5	8	106	240	28	0,2	0,08	1,4	0,4	20
						среда								
						ЗАВТРАК								
3	манная каша молочная		150	2,27	1,23	16,23	197,11	57,8	23,8	0,24	0,04	0,16	0,03	0,1
	манная крупа	33												
	молоко	123												
	Масло сливочное	3												
	сахар	3												
	соль	3												
5	Какао с молоком		200	6,2	6,2	25,34	181,8	220	0	0,08	0,8	2,34	0,4	0
	какао	3												
	сахар	10												
	молоко	120												
	Хлеб с маслом /сыром													
42	Сыр	20	20	4,64	5,9	0	72,8	176	7	0,2	0,01	0,14	52	0,1
	Хлеб пшеничный	80	80	4,8	1,6	33	171,4	0,26	0	0	26,4	69	2,02	0,0
41	Масло сливочное	10	10	0	8,2	0,1	75	1	0	2	0	0	59	1
						ОБЕД								
42	Суп рассольник на к/б со		200/10	2,1	5,11	16,59	120,75	26,45	25,9	71,95	0,98	0,1	7,54	0
	Огурцы соленные	25												
	Перловая крупа	20												
	лук	15												
	морковь	15												
	картофель	60												
	Масло растительное	5												
	сметана	10												
	соль	3												
194	Плов		200	18,59	40,94	59,33	418,37	0	0,02	0,56	12,38	0	24,1	2,8
	мясо	150												
	рис	55												
	лук	15												
	морковь	15												
	Масло растительное	2												
	Масло сливочное	6												

	соль	3												
23	Салат из отварных овощей		100	1,43	6,09	8,36	93	0,02	9,5	0	20,9	40,97	1,33	35,15
	свекла	120												
	Масло растительное	5												
14	Компот из сухофруктов		200	0,31	0,01	24,37	96,76	25	3,3	0,9	0,03	0,6	0,28	6,4
	Витамин С	0,05												
	сухофрукты	20												
	Сахар	10												
8	Хлеб пшеничный	80	80	4,8	1,6	33	171,4	0,26	0	0	26,4	69	2,02	0,02
9	хлеб рж	20	20	1,3	0,24	0,556	36,2	7	5	0,155	0,35	0	0	0,25
	фрукты	114	100	0,4	0,4	10,3	44	16	9	0,3	0,03	10	0	0
						ПОЛДНИК								
315	Коржики молочные		70	4,09	7,02	40,6	242	0,05	0,07	0	0	0	0,5	18,98
	мука	60												
	молоко	20												
	соль	3												
	сахар	5												
	яйцо													
	Масло растительное в тесто	5												
14	Компот из сухофруктов		200	0,31	0,01	24,37	96,76	25	3,3	0,9	0,03	0,6	0,28	6,4
	Витамин С	0,05												
	сухофрукты	20												
	Сахар	10												
						УЖИН								
164 / 47	Рыба жаренная с картофельным пюре		70/150	13,57 4,08	11,6 / 6,4	3,49 / 27,36	173,5 / 183	0,1 / 0,18	3,35 / 24,2	0,1 / 34	59,77 / 37	238,4 / 115,6	9 / 1,3	52,11 / 49,3
	рыба	130												
	Масло растительное	10												
	мука	5												
47	пюре картофельный		150	3,06	4,8	20,45	137,25	36,98	27,75	1,01	0,14	18,17	25,5	13
	картофель	220												
	Масло сливочное	5												
	соль	3												
	молоко	20												
	соль	3												
	Хлеб пшеничный с маслом		80/10											
8	Хлеб пшеничный	80	80	4,8	1,6	33	171,4	0,26	0	0	26,4	69	2,02	0,02
41	Масло сливочное	10	10	0	8,2	0,1	75	1	0	2	0	0	59	1
12	Чай сладкий		200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	0	0,4	6
	чай	1												

	сахар	10												
50	второй ужин кефир	200	200	5,8	5	8	106	240	28	0,2	0,08	1,4	0,4	240
						ЧЕТВЕРГ								
						ЗАВТРАК								
99	Каша пшеничная на молоке		150	5,07	7,81	19,4	168,7	139	1,09	0,5	0,07	0,68	0,3	0,19
	молоко	140												
	крупа пшеничная	40												
	сахар	5												
	Масло сливочное	3												
	соль	3												
311	Яйцо отварное	1шт	40	5,1	4,6	0,3	63	22	4,8	1	0,03	0,3	0	0,1
	Хлеб пшеничный с маслом		80 10											
	Хлеб	80	80	4,8	1,6	33	171,4	0,26	26,4	2,02	0,26	0	0	0,6
	Масло сливочное	10	10	0	8,2	0,1	75	0	0	59	0	20	0	59
9	Чай с молоком		200	2,34	2,35	14,02	84,8	96	0	0,5	0,01	0,49	0,4	0,3
	чай	1												
	молоко	150												
	сахар	10												
						ОБЕД								
206	Суп картофельный с		200	4,39	4,22	13,06	107,8	30,46	28,24	1,62	0,18	4,65	0	38,08
	чечевица	20												
	морковь	13												
	макароны	5												
	лук	13												
	картофель	75												
	Масло растительная	4												
	соль	3												
	голубцы ленив.с греч каш		100 150											
486	голубцы ленивые		100	6,63	7,95	9,91	137,03	22	8,97	24	6,5	3,37	4,03	3,1
	мясо	100												
	рис	8												
	лук	20												
	морковь	15												
	томат	5												
	капуста	30												
	соль	3												
	Масло рас	3,5												
	яйцо	1/8												
	каша гречшевая		150	7,46	5,61	35,84	230,45	12,98	67,5	3,95	0,18	0	0,02	0,5
	гречка	60												

	Масло сливочное	5.3												
	салат из отварной свеклы		100	1.43	6.09	8.36	93.6	35.15	20.9	1.33	0.02	9.5	0	0.15
	свекла	121.6												
	масло рас	6												
14	Компот из сухофруктов		200	0.31	0.01	24.37	96.76	25	3.3	0.9	0.03	0.6	0.28	6.4
	Витамин С	0.05												
	сухофрукты	20												
	Сахар	10												
8	Хлеб пшеничный	80	80	4.8	1.6	33	171.4	0.26	0	0	26.4	69	2.02	0.02
9	хлеб рж	20	20	1.3	0.24	0.556	36.2	7	5	0,155	0.35	0	0	0.25
	фрукты	114	100	0.4	0.4	10.3	44	16	9	0.3	0.03	10	0	0
						ПОЛДНИК								
	Ватрушки с повидлом		100/10	7.1	4.9	59.5	310.5	0,09	0.12	0	10.93	0	0.73	38.41
	мука	45												
	яйцо	1/10												
	дрожжи	1												
	масло растительное	3												
	сахар	5												
	молоко	20												
	соль	3												
	повидло	10		0.03	-	6	24.8							
12	Чай сладкий		200	0.2	0	14	28	0	0	0	0	0	0.4	6
	чай	1												
	сахар	10												
						УЖИН								
358	сырники из творога со сгущенным молоком		100	17,65	9,82	28,21	271,69	54,5	20,3	132,9	1,62	0,05	0,02	4,3
	творог	84.8												
	мука	20												
	соль	3												
	Масло сливочное	2												
	яйцо	01.окт												
	Масло под	6												
	сгущенное молоко	15												
8	Хлеб пшеничный	80	80	4.8	1.6	33	171.4	0.26	0	0	26.4	69	2.02	0.02
41	Масло сливочное	10	10	0	8.2	0.1	75	1	0	2	0	0	59	1
12	Чай сладкий		200	0.2	0	14	28	0	0	0	0	0	0.4	6
	чай	1												
	сахар	10												
50	второй ужин кефир	200	200	5.8	5	8	106	240	28	0.2	0.08	1.4	0.4	240
						ПЯТНИЦА								

	ЗАВТРАК													
2	каша молочная гркулесовая		150	6.12	7.38	35.6	198	130	12.3	1.24	0.15	0.37	0.08	0.1
	геркулес	25												
	молоко	100												
	Масло сливочное	4												
	сахар	4												
	соль	3												
5	Какао с молоком		200	6.2	6.2	25.34	181.8	220	0	0.08	0.8	2.34	0.4	13
	какао	3												
	сахар	10												
	молоко	120												
	Хлеб с маслом /сыром													
42	Сыр	20	20	4.64	5.9	0	72.8	176	7	0.2	0.01	0.14	52	1.7
	Хлеб пшеничный	80	80	4.8	1.6	33	171.4	0.26	0	0	26.4	69	2.02	0.02
	Масло сливочное	10	10	0	8.2	0.1	75	1	0	2	0	0	59	1
	ОБЕД													
28	Суп картофельный гороховый		200	9.38	5.87	12.3	173.48	75.6	32.74	1.29	0.14	5.78	0.02	2.45
	картофель	65												
	горох	20												
	лук	15												
	масло рас	4												
	соль	3												
	морковь	15												
	бульон мясо	50												
336	Мясо с тушеной капустой		150	2.78	6.48	34.52	213.53	21.96	43.99	1.73	0.23	31.5	31.5	29.28
	мясо	100												
	соль	3												
	лук	20												
	морковь	15												
	капуста	230												
	томат	10												
	Масло растительное	5												
14	Компот из сухофруктов		200	0.31	0.01	24.37	96.76	25	3.3	0.9	0.03	0.6	0.28	6.4
	Витамин С	0.05												
	сухофрукты	20												
	Сахар	10												
8	Хлеб пшеничный	80	80	4.8	1.6	33	171.4	0.26	0	0	26.4	69	2.02	0.02
9	хлеб рж	20	20	1.3	0.24	0.556	36.2	7	5	0.155	0.35	0	0	0.25
	фрукты	114	100	0.4	0.4	10.3	44	16	9	0.3	0.03	10	0	0

						ПОЛДНИК								
327	Оладьи с сгущ молоко		100/10	6,98	6.28	37.63	234.74	73.01	15.04	0.73	0.29	0.1	0.9	9.6
	яйцо	1/10												
	мука	48												
	дрожжи	1												
	молоко	20												
	сахар	5												
	соль	3												
	Масло растительное	10												
	сгущенка	10												
12	Чай сладкий		200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	0	0,4	6
	чай	1												
	сахар	10												
						УЖИН								
	Сосиски отварным с рисом		150/80											
5	сосиски	80	80	8.32	16	16.96	179.2	19.2	16	1.44	0.08	3	0	2.4
	рис отварной		150	2.38	5.26	1.24	162.3	5.13	24,7	0.33	0.01	0	0.02	0,89
	рис	53												
	Масло сливочное	5												
	соль	3												
8	Хлеб пшеничный	80	80	4,8	1.6	33	171,4	0.26	0	0	26.4	69	2,02	0,02
41	Масло сливочное	10	10	0	8.2	0.1	75	1	0	2	0	0	59	1
12	Чай сладкий		200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	0	0,4	6
	чай	1												
	сахар	10												
50	второй ужин кефир	200	200	5.8	5	8	106	240	28	0.2	0.08	1.4	0.4	240

Врач ГКОУ РД "ГГИМХО " Яхьяева М.Я.