

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ
(2-х недельное)**

Сез **Осень-зима**
Кат **Дети 1-3 лет**

Сезо **Осень-зима**
Кате **Дети 4-7 лет**



Меню на 1 неделю понедельник

№ реп. .	Приём пищи, наименование блюда	Мас са пор	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
11	Сыр твердых сортов в нарезке	5	1,20	1,50	0,00	18
49	Каша жидкая молочная манная	130	1,72	3,97	13,77	115
2	Чай с молоком	180	1,42	0,96	7,85	45
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47
Всего в Завтрак			5,92	6,63	31,28	225
	2-й завтрак					
101	Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44
Всего в 2-й завтрак			0,40	0,40	9,80	44
	Обед					
21	Икра свекольная	30	0,70	2,10	3,40	36
39	Суп крестьянский	150	1,42	3,74	7,95	70
74	Капуста тушеная с мясом птицы	180	15,24	7,35	9,27	164
4	Чай с сахаром	150	0,07	0,00	4,83	20
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52
Всего в Обед			21,78	13,85	49,96	413
	Полдник					
94	Сырники	130	25,48	7,54	26,91	277
	Повидло	20	0,39	0,90	2,65	20
13	Кисломолочный продукт (кефир)	180	5,22	4,50	7,20	90
Всего в Полдник			31,09	12,94	36,76	387
Всего в 1 неделю понедельник			59,19	33,82	127,80	1069

№ реп. .	Приём пищи, наименование блюда	Ма сса пор	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
11	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,40	3,00	0,00	36
49	Каша жидкая молочная манная	180	4,76	5,14	22,90	157
2	Чай с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47
Всего в Завтрак			13,34	11,94	45,16	340
	2-й завтрак					
101	Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44
Всего в 2-й завтрак			0,40	0,40	9,80	44
	Обед					
21	Икра свекольная	60	1,30	4,20	6,80	71
39	Суп крестьянский	180	1,69	4,33	9,19	83
74	Капуста тушеная с мясом птицы	220	18,48	8,98	11,28	201
5	Чай с сахаром	180	0,10	0,00	5,81	23
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68
Всего в Обед			26,58	18,29	60,93	517
	Полдник					
94	Сырники	150	29,40	8,70	31,05	319
	Повидло	30	0,58	1,36	3,98	31
13	Кисломолочный продукт (кефир)	200	5,80	5,00	8,40	102
Всего в Полдник			35,78	15,06	43,43	452
Всего в 1 неделю понедельник			76,10	45,69	159,32	1353

Меню на 1 неделю вторник

№ реп. .	Приём пищи, наименование блюда	Мас са пор	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность		№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Ма сса пор	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность
			Б	Ж	У						Б	Ж	У	
	Завтрак								Завтрак					
42	Каша "Дружба"	150	3,80	4,40	18,10	127		42	Каша "Дружба"	180	4,56	5,28	21,72	152
2	Чай с молоком	180	1,42	0,96	7,85	45		2	Чай с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100
11	Сыр твердых сортов в нарезке	5	1,20	1,50	0,00	18		11	Сыр твердых сортов в нарезке	5	1,20	1,50	0,00	18
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47			Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47
Всего в Завтрак			8,00	7,06	35,61	237		Всего в Завтрак			11,94	10,58	43,98	317
	2-й завтрак								2-й завтрак					
6	Сок фруктовый	150	0,75	0,00	15,15	63		6	Сок фруктовый	180	0,90	0,00	18,20	76
Всего в 2-й завтрак			0,75		15,15	63		Всего в 2-й завтрак			0,90		18,20	76
	Обед								Обед					
22	Салат из моркови и изюма	30	0,50	0,10	6,50	28		22	Салат из моркови и изюма	60	0,90	0,10	12,90	57
33	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	1,27	3,72	7,20	67		33	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180	1,53	4,47	8,65	81
52	Котлета из курицы	60	11,50	2,50	8,20	101		52	Котлета из курицы	75	14,40	3,20	10,10	126
71	Розовое пюре	120	2,38	3,25	3,62	96		71	Розовое пюре	150	2,99	4,06	17,36	167
4	Чай с сахаром	150	0,07	0,00	4,83	20		5	Чай с сахаром	180	0,10	0,00	5,81	23
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71			Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52			Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	68
Всего в Обед			20,07	10,23	54,86	435		Всего в Обед			24,93	12,61	82,67	593
	Полдник								Полдник					
79	Запеканка капустная	130	5,03	10,83	19,43	215		79	Запеканка капустная	150	5,68	12,49	22,42	248
84	Соус молочный	20	0,72	1,48	1,92	24		84	Соус молочный	30	1,08	2,22	16,26	68
1	Чай черный	150	0,07	0,00	0,03	1		1	Чай черный	180	0,10	0,00	0,05	1
	Печенье	20	1,50	2,36	14,98	83			Печенье	40	3,00	4,72	29,90	166
Всего в Полдник			7,32	14,67	36,36	323		Всего в Полдник			9,86	19,43	68,63	483
Всего в 1 неделю вторник			36,14	31,96	141,98	1057		Всего в 1 неделю вторник			47,63	42,62	213,48	1469

Меню на 1 неделю среда

№ реп. .	Приём пищи, наименование блюда	Мас са пор	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность		№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Ма сса пор	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность
			Б	Ж	У						Б	Ж	У	
	Завтрак								Завтрак					
12	Масло сливочное	5	0,05	3,60	0,05	33		12	Масло сливочное	5	0,05	3,60	0,05	33
73	Макаронные изделия отварные с овощами	130	4,00	5,02	21,89	157		73	Макаронные изделия отварные с овощами	150	4,70	6,10	26,50	181
2	Чай с молоком	180	1,42	0,96	7,85	45		2	Чай с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100
	Печенье	20	1,50	2,36	14,98	83			Печенье	40	3,00	4,72	29,90	166
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47			Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47
Всего в Завтрак			8,55	12,14	54,43	365		Всего в Завтрак			13,93	18,22	78,71	527
	2-й завтрак								2-й завтрак					
101	Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44		101	Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44
Всего в 2-й завтрак			0,40	0,40	9,80	44		Всего в 2-й завтрак			0,40	0,40	9,80	44
	Обед								Обед					
21-	Салат из свеклы отварной	30	0,38	1,57	2,28	25		21-2	Салат из свеклы отварной	60	0,76	3,00	4,56	51
34	Рассольник ленинградский	150	1,39	3,80	9,88	80		34	Рассольник ленинградский	180	1,65	4,41	11,83	94
72	Капуста тушеная	120	3,05	8,34	12,76	143		72	Капуста тушеная	150	4,47	5,19	28,35	179
53	Тефтели из свинины паровые	60	7,20	12,60	5,00	163		53	Тефтели из свинины паровые	80	9,60	16,80	6,70	217
6	Компот из изюма	150	0,30	0,10	13,80	57		6	Компот из изюма	180	1,58	0,20	9,66	47
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47			Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,30	94
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52			Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	68
Всего в Обед			15,88	26,97	63,40	567		Всего в Обед			23,86	30,48	93,76	749
	Полдник								Полдник					
113	Пирожок печеный с капустой	60	3,44	4,86	15,41	106		113	Пирожок печеный с капустой	60	3,44	4,86	15,41	106
13	Кисломолочный продукт (кефир)	180	5,22	4,50	7,20	90		13	Кисломолочный продукт (кефир)	200	5,80	5,00	8,40	102
Всего в Полдник			8,66	9,36	22,61	196		Всего в Полдник			9,24	9,86	23,81	208
Всего в 1 неделю среда			33,49	48,87	150,24	1171		Всего в 1 неделю среда			47,43	58,96	206,08	1527

Меню на 1 неделю четверг

№ реп. .	Приём пищи, наименование блюда	Мас са пор	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность		№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Ма сса пор	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность
			Б	Ж	У						Б	Ж	У	
	Завтрак								Завтрак					
12	Масло сливочное	5	0,05	3,60	0,05	33		12	Масло сливочное	5	0,05	3,60	0,05	33
46	Каша жидкая молочная рисовая	150	3,90	4,20	21,40	138		46	Каша жидкая молочная рисовая	180	4,70	5,04	25,68	165
2	Чай с молоком	180	1,42	0,96	7,85	45		2	Чай с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47			Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47
Всего в Завтрак			6,95	8,96	38,96	263		Всего в Завтрак			10,93	12,44	47,99	345
	2-й завтрак								2-й завтрак					
101	Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44		101	Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44
Всего в 2-й завтрак			0,40	0,40	9,80	44		Всего в 2-й завтрак			0,40	0,40	9,80	44
	Обед								Обед					
28	Салат из соленых огурцов с луком	30	0,18	1,30	0,75	16		28	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,36	2,60	1,50	32
32-1	Щи из квашенной капусты с картофелем	150	1,02	3,87	5,64	60		32-1	Щи из квашенной капусты с картофелем	180	1,21	4,49	6,72	70
60	Рыба, припущенная в молоке	60	9,79	4,70	2,57	94		60	Рыба, припущенная в молоке	80	13,41	6,52	3,37	130
71	Картофельное пюре	120	2,56	2,90	15,86	100		71	Картофельное пюре	150	3,16	3,55	19,76	124
4	Чай с сахаром	150	0,07	0,00	4,83	20		5	Чай с сахаром	180	0,10	0,00	5,81	23
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47			Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52			Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	68
Всего в Обед			17,18	13,33	49,33	389		Всего в Обед			23,25	17,94	65,01	517
	Полдник								Полдник					
112	Гребешок с повидлом	60	4,36	4,73	34,23	199		112	Гребешок с повидлом	60	4,36	4,73	34,23	199
7	Кофейный напиток с молоком и сахаром	180	2,84	2,29	9,95	72		7	Кофейный напиток с молоком и сахаром	200	3,20	2,53	11,06	80
Всего в Полдник			7,20	7,02	44,18	271		Всего в Полдник			7,56	7,26	45,29	279
Всего в 1 неделю четверг			31,73	29,71	142,27	967		Всего в 1 неделю четверг			42,14	38,04	168,09	1185

Меню на 1 неделю пятница

№ реп. .	Приём пищи, наименование блюда	Мас са пор	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
48-1	Каша жидкая молочная ячневая	120	4,10	3,44	11,22	125
	Печенье	30	2,25	2,92	22,35	125
3	Какао с молоком	180	4,10	3,20	11,50	91
11	Сыр твердых сортов в нарезке	5	1,20	1,50	0,00	18
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47
Всего в Завтрак			13,23	11,26	54,73	405
	2-й завтрак					
6	Сок фруктовый	150	0,75	0,00	15,15	63
Всего в 2-й завтрак			0,75	0,00	15,15	63
	Обед					
21-1	Икра морковная	30	0,70	2,10	3,00	34
38-1	Нугылишyd (Удмуртское блюдо)	150	13,12	4,76	13,56	106
59	Запеканка картофельная со свининой	180	18,55	32,85	23,79	474
81	Соус красный основной	20	0,66	0,48	1,74	14
5	Компот из смеси сухофруктов	150	0,40	0,00	14,90	61
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52
Всего в Обед			37,78	40,85	81,50	811
	Полдник					
50-1	Омлет с зеленым горошком	130	8,26	9,61	2,78	136
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,10	4,80	24
9	Молоко кипяченое	180	4,98	3,99	7,99	86
Всего в Полдник			14,03	13,70	15,57	245
Всего в 1 неделю пятница			65,79	65,81	166,95	1525

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Ма сса пор	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
48-1	Каша жидкая молочная ячневая	130	4,38	3,84	20,78	130
	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	208
3	Какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100
11	Сыр твердых сортов в нарезке	5	1,20	1,50	0,00	18
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47
Всего в Завтрак			15,51	14,04	80,24	503
	2-й завтрак					
6	Сок фруктовый	180	0,90	0,00	18,20	76
Всего в 2-й завтрак			0,90	0,00	20,34	84
	Обед					
21-1	Икра морковная	60	1,20	4,20	6,00	68
38-1	Нугылишyd (Удмуртское блюдо)	180	15,64	5,71	15,91	127
59	Запеканка картофельная со свининой	220	22,74	40,35	29,19	580
81	Соус красный основной	30	0,99	0,72	2,61	21
5	Компот из смеси сухофруктов	180	0,48	0,00	17,88	73
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	68
Всего в Обед			46,06	51,76	99,44	1007
	Полдник					
50-1	Омлет с зеленым горошком	150	9,62	11,04	3,19	157
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,10	4,80	24
9	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108
Всего в Полдник			16,21	16,14	17,59	289
Всего в 1 неделю пятница			78,68	81,94	217,61	1883

Меню на 2 неделю понедельник

№ реп. .	Приём пищи, наименование блюда	Мас са пор	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность		№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Ма сса пор	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность
			Б	Ж	У						Б	Ж	У	
	Завтрак								Завтрак					
45	Каша жидкая молочная гречневая	150	5,40	4,40	20,00	140		45	Каша жидкая молочная гречневая	180	6,48	5,20	23,90	167
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47			Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47
11	Сыр твердых сортов в нарезке	5	1,20	1,50	0,00	18		11	Сыр твердых сортов в нарезке	5	1,20	1,50	0,00	18
7	Кофейный напиток с молоком и сахаром	180	2,84	2,29	9,95	72		7	Кофейный напиток с молоком и сахаром	200	3,20	2,53	11,06	80
Всего в Завтрак			11,02	8,39	39,61	277		Всего в Завтрак			12,46	9,43	44,62	312
6	2-й завтрак Сок фруктовый	150	0,75	0,00	15,15	63		6	2-й завтрак Сок фруктовый	180	0,90	0,00	18,20	76
Всего в 2-й завтрак			0,75	0,00	15,15	63	2	Всего в 2-й завтрак			0,90	0,00	18,20	76
	Обед								Обед					
29-1	Салат картофельный с зеленым горошком	30	1,28	3,36	2,84	48		29-1	Салат картофельный с зеленым горошком	60	2,56	6,72	5,68	96
38	Пуштыешыд (удм.бл.)	150	1,34	2,02	9,79	42		38	Пуштыешыд (удм.бл.)	180	1,13	2,27	11,74	50
73	Макаронные изделия отварные с овощами	120	3,70	4,90	21,20	144		73	Макаронные изделия отварные с овощами	150	7,00	6,10	26,50	181
56	Котлета "Загадка"	60	11,77	8,81	5,05	140		56	Котлета "Загадка"	80	15,69	11,75	6,73	186
5	Компот из смеси сухофруктов	150	0,40	0,00	14,90	61		5	Компот из смеси сухофруктов	180	0,48	0,00	17,88	73
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47			Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,00	51			Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68
Всего в Обед			22,05	19,65	73,44	533		Всего в Обед			31,87	27,62	96,38	724
	Полдник								Полдник					
91	Запеканка из творога с морковью	130	13,45	7,33	22,90	216		91	Запеканка из творога с морковью	150	15,52	8,46	26,46	249
	Повидло	20	0,39	0,90	2,65	20			Повидло	30	0,58	1,36	3,98	31
2	Чай с молоком	180	1,42	0,96	7,85	45		2	Чай с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100
Всего в Полдник			15,26	9,19	33,40	281		Всего в Полдник			20,70	13,42	43,04	380
Всего в 2 неделю понедельник			49,08	37,23	161,60	1154		Всего в 2 неделю понедельник			65,93	50,47	202,24	1493

Меню на 2 неделю вторник

№ реп. .	Приём пищи, наименование блюда	Мас са пор	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
31	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,12	3,40	13,39	101
2	Чай с молоком	180	1,42	0,96	7,85	45
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47
Всего в Завтрак			3,00	1,16	17,51	193
	2-й завтрак					
101	Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44
Всего в 2-й завтрак			0,40	0,40	9,80	44
	Обед					
24	Салат из белокачанной капусты	30	0,90	3,10	3,20	43
37	Суп из овощей	150	1,22	2,42	6,24	52
55	Рыба в омлете (чорыг селянка)	60	9,79	3,52	2,13	79
71	Картофельное пюре	120	2,56	2,90	15,86	100
4	Чай с сахаром	150	0,07	0,00	4,83	20
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,38	0,24	6,68	34
Всего в Обед			18,29	12,48	53,43	398
	Полдник					
22-	Морковь тушеная с изюмом	130	1,70	4,80	12,70	111
84	Соус молочный	20	0,72	1,48	1,92	24
3	Какао с молоком	180	4,10	3,20	11,50	91
Всего в Полдник			6,52	9,48	26,12	225
Всего в 2 неделю вторник			28,21	23,52	106,86	860

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Ма сса пор	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
31	Суп молочный с макаронными изделиями	180	4,96	4,08	16,05	121
2	Чай с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47
Всего в Завтрак			6,18	3,80	22,26	147
	2-й завтрак					
101	Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44
Всего в 2-й завтрак			0,40	0,40	9,80	44
	Обед					
24	Салат из белокачанной капусты	60	1,60	6,10	6,20	86
37	Суп из овощей	180	1,37	2,74	6,64	61
55	Рыба в омлете (чорыг селянка)	80	13,04	4,68	2,82	91
71	Картофельное пюре	150	3,16	3,55	19,76	124
5	Чай с сахаром	180	0,10	0,00	5,81	23
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,30	94
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52
Всего в Обед			24,41	17,83	70,55	532
	Полдник					
22-1	Морковь тушеная с изюмом	150	2,20	5,70	13,60	128
84	Соус молочный	30	1,08	2,22	16,26	68
3	Какао с молоком	180	4,10	3,20	11,50	91
Всего в Полдник			7,38	11,12	41,36	287
Всего в 2 неделю вторник			38,37	33,15	143,97	1010

Меню на 2 неделю среда

№ реп. .	Приём пищи, наименование блюда	Мас са пор	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность		№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Ма сса пор	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность
			Б	Ж	У						Б	Ж	У	
	Завтрак								Завтрак					
12	Масло сливочное	5	0,05	3,60	0,05	33		12	Масло сливочное	5	0,05	3,60	0,05	33
44	Каша жидкая молочная овсяная	150	5,10	5,70	18,50	145		44	Каша жидкая молочная овсяная	180	6,10	6,80	22,22	173
7	Кофейный напиток с молоком и сахаром	180	2,84	2,29	9,95	72		7	Кофейный напиток с молоком и сахаром	200	3,20	2,53	11,06	80
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47			Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47
Всего в Завтрак			9,57	11,79	38,16	296		Всего в Завтрак			10,93	13,13	42,99	333
	2-й завтрак								2-й завтрак					
101	Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44		101	Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44
Всего в 2-й завтрак			0,40	0,40	9,80	44		Всего в 2-й завтрак			0,40	0,40	9,80	44
	Обед								Обед					
29	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	30	0,45	1,61	3,01	29		29	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	60	0,90	3,22	6,02	57
32	Щи из свежей капусты со сметаной	150	1,20	3,96	3,91	54		32	Щи из свежей капусты со сметаной	180	1,43	4,78	4,65	62
77	Свекла тушеная	120	0,36	3,45	2,27	43		77	Свекла тушеная	150	0,45	4,32	2,83	53
84	Соус молочный	20	0,72	1,48	1,92	24		84	Соус молочный	30	1,08	2,22	16,26	68
53-	Тефтели мясные	60	7,47	7,76	4,19	148		51	Тефтели мясные	80	9,95	10,34	5,58	197
7	Кофейный напиток с молоком и сахаром	180	2,84	2,29	9,95	72		7	Кофейный напиток с молоком и сахаром	200	3,20	2,53	11,06	80
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71			Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,30	94
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52			Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	68
Всего в Обед			17,39	21,21	49,76	491		Всего в Обед			22,81	28,29	79,06	680
	Полдник								Полдник					
111	Булочка школьная	60	5,20	1,80	34,00	173		111	Булочка школьная	80	6,90	2,40	45,30	231
9	Молоко кипяченое	180	4,98	3,99	7,99	86		9	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108
Всего в Полдник			10,18	5,79	41,99	259		Всего в Полдник			12,70	7,40	54,90	339
Всего в 2 неделю среда			37,54	39,19	139,71	1090		Всего в 2 неделю среда			46,84	49,22	186,75	1396

Меню на 2 неделю четверг

№ реп. .	Приём пищи, наименование блюда	Мас са пор	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
47	Каша жидкая молочная пшениная	150	4,40	4,80	20,50	142
2	Чай с молоком	180	1,42	0,96	7,85	45
11	Сыр твердых сортов в нарезке	5	1,20	1,50	0,00	18
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47
Всего в Завтрак			8,60	7,46	38,01	252
	2-й завтрак					
6	Сок фруктовый	150	0,75	0,00	15,15	63
Всего в 2-й завтрак			0,75	0,00	15,15	63
	Обед					
30	Салат "Космос" Удмуртское блюдо)	30	1,78	3,80	2,52	52
36	Свекольник	150	0,88	2,44	8,54	59
54	Жаркое по-домашнему	180	18,00	16,70	15,45	286
4	Чай с сахаром	150	0,07	0,00	4,83	20
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,10	4,80	24
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52
Всего в Обед			23,50	23,40	46,16	492
	Полдник					
50	Омлет натуральный	130	11,18	15,73	2,86	195
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,10	4,80	24
13	Кисломолочный продукт (кефир)	180	5,22	4,50	7,20	90
Всего в Полдник			17,19	20,33	14,86	309
Всего в 2 неделю четверг			50,04	51,19	114,18	1116

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Ма сса пор	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
47	Каша жидкая молочная пшениная	180	5,30	5,70	24,42	170
2	Чай с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100
11	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,40	3,00	0,00	36
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47
Всего в Завтрак			13,88	12,50	46,68	353
	2-й завтрак					
6	Сок фруктовый	180	0,90	0,00	18,20	76
Всего в 2-й завтрак			0,90	0,00	18,20	76
	Обед					
30	Салат "Космос" Удмуртское блюдо)	60	0,72	7,60	5,04	104
36	Свекольник	180	1,60	2,71	9,58	69
54	Жаркое по-домашнему	220	21,96	20,40	18,78	350
5	Чай с сахаром	180	0,10	0,00	5,81	23
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68
Всего в Обед			29,39	31,49	67,06	684
	Полдник					
50	Омлет натуральный	150	12,90	18,15	3,30	225
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,10	4,80	24
13	Кисломолочный продукт (кефир)	200	5,80	5,00	8,40	102
Всего в Полдник			19,49	23,25	16,50	351
Всего в 2 неделю четверг			63,66	67,24	148,44	1464

Меню на 2 неделю пятница

№ реп. .	Приём пищи, наименование блюда	Мас са пор	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность		№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Ма сса пор	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность
			Б	Ж	У						Б	Ж	У	
	Завтрак								Завтрак					
11	Сыр твердых сортов в нарезке	5	1,20	1,50	0,00	18		11	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,40	3,00	0,00	36
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47			Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47
44	Каша жидкая молочная овсяная	150	5,10	5,70	18,50	145		44	Каша жидкая молочная овсяная	180	6,10	6,80	22,22	173
2	Чай с молоком	180	1,42	0,96	7,85	45		2	Чай с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100
Всего в Завтрак			9,30	8,36	36,01	255		Всего в Завтрак			14,68	13,60	44,48	357
	2-й завтрак								2-й завтрак					
6	Сок фруктовый	100	0,50	0,00	10,10	42		6	Сок фруктовый	100	0,50	0,00	10,10	42
Всего в 2-й завтрак			0,50	0,00	10,10	42		Всего в 2-й завтрак			0,50	0,00	10,10	42
	Обед								Обед					
27	Винегрет	30	0,30	2,65	2,05	34		27	Винегрет	60	0,60	5,30	4,10	67
40-1	Суп картофельный с рыбой (минтай)	150	6,22	1,94	10,85	86		40-1	Суп картофельный с рыбой (минтай)	180	7,50	2,60	13,02	103
75	Рагу из овощей	120	1,30	5,80	4,10	74		75	Рагу из овощей	150	2,50	7,40	12,20	126
57-	Котлета из свинины	60	9,70	17,20	9,90	235		57-1	Котлета из свинины	75	12,10	21,50	12,30	294
6	Компот из изюма	150	0,30	0,10	13,80	57		6	Компот из изюма	180	1,58	0,20	9,66	47
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47			Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,38	0,24	6,68	34			Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52
Всего в Обед			20,78	28,13	57,04	567		Всего в Обед			27,84	37,56	70,96	737
	Полдник								Полдник					
80	Овощи в молочном соусе	130	2,24	6,61	4,01	104		80	Овощи в молочном соусе	150	3,07	7,77	9,35	139
9	Молоко кипяченое	180	4,98	3,99	7,99	86		9	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108
Всего в Полдник			7,22	10,60	12,00	190		Всего в Полдник			8,87	12,77	18,95	247
Всего в 2 неделю пятница			37,80	47,09	115,15	1053		Всего в 2 неделю пятница			51,89	63,93	144,49	1382
Итого			429,01	408,39	1366,74	11061,72					558,67	531,26	1790,47	14163,34
Среднее за период			48,1	40,02	137,03	1117,99					72,15	51,91	18,1	1429,72

