

СОГЛАСОВАНО  
Директор МАОУ-СОШ №25  
О.А.Добычина

" 20 " г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ООО "Каскад"  
Н.А.Елькина

" 20 " г.

**Основное десятидневное меню для воспитанников МАОУ-СОШ №25 с  
пищевой аллергией на молоко, молочную продукцию  
(дошкольное отделение)**

**МЕНЮ 1 день**

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
<b>Завтрак</b>								
№257 (1996)	Каша рисовая вязкая с маслом подсолнечным (без молока)	200/5	3,05	0,00	5,33	5,33	35,29	201,41
№685 (2004)	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>5,48</b>	<b>0,00</b>	<b>5,62</b>	<b>5,62</b>	<b>65,33</b>	<b>330,85</b>
<b>Второй завтрак</b>								
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45
<b>Итого за 'Второй завтрак'</b>			<b>0,38</b>	<b>0,00</b>	<b>0,35</b>	<b>0,40</b>	<b>10,56</b>	<b>44,45</b>
<b>Обед</b>								
№7 (2003)	Салат "Здоровье" с льняным маслом	50	0,62	0,00	4,94	3,71	3,38	58,81
№129 (1996)	Рассольник ленинградский	200	1,79	0,00	3,60	3,60	14,79	97,08
№444 (1996)	Филе цыплят тушенное в соусе красном основном	35/35	10,18	0,00	3,17	1,19	2,40	78,55
№464 (1996)	Каша гречневая вязкая с маслом подсолнечным (гарнир)	130	3,89	0,00	5,52	5,52	21,02	144,00
№705 (2004)	Напиток из плодов шиповника	180	0,28	0,00	0,12	0,12	23,46	89,34
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
пром.	Хлеб ржаной	25	1,62	0,00	0,29	0,29	10,22	47,38
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>20,62</b>	<b>0,00</b>	<b>17,88</b>	<b>14,68</b>	<b>90,50</b>	<b>587,25</b>
<b>Полдник</b>								
ТТК	Куриный бульон с макаронными изделиями, курой	150	4,10	0,00	2,01	0,05	2,85	45,62
№695 (1996)	Ватрушка с повидлом	50	3,26	0,59	2,84	0,59	30,81	158,84
ТТК	Кисель с витаминами "Витошка"	180	0,00	0,00	0,00	0,00	20,73	78,76
<b>Итого за 'Полдник'</b>			<b>7,35</b>	<b>0,59</b>	<b>4,85</b>	<b>0,64</b>	<b>54,39</b>	<b>283,23</b>
<b>Итого за день</b>			<b>33,82</b>	<b>0,59</b>	<b>28,69</b>	<b>21,33</b>	<b>220,78</b>	<b>1245,78</b>

## МЕНЮ 2 день

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
<b>Завтрак</b>								
№257 (1996)	Каша пшеничная вязкая (без молока) с маслом подсолнечным	200	5,64	0,00	4,75	4,11	33,32	191,88
№685 (2004)	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>9,36</b>	<b>0,00</b>	<b>5,27</b>	<b>4,63</b>	<b>71,54</b>	<b>359,22</b>
<b>Второй завтрак</b>								
пром.	Сок фруктовый	130	0,38	0,00	0,00	0,00	21,66	84,44
<b>Итого за 'Второй завтрак'</b>			<b>0,38</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>21,66</b>	<b>84,44</b>
<b>Обед</b>								
№572 (2004)	Овощи свежие (помидор)	50	0,54	0,00	0,10	0,10	2,55	12,71
№139 (1996)	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне с курой	200	5,39	0,00	2,46	1,98	15,69	104,96
№476 (1997)	Котлеты домашние с отрубями	70	10,39	0,10	8,58	1,90	7,94	149,60
№466 (1996)	Рис припущенный с маслом растительным	130	3,12	0,00	4,26	4,26	34,16	188,00
ТТК	Напиток фруктово-ягодный	180	0,19	0,00	0,00	0,00	21,98	84,31
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,86	0,00	0,20	0,20	12,69	60,08
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>22,79</b>	<b>0,10</b>	<b>15,83</b>	<b>8,67</b>	<b>103,18</b>	<b>637,56</b>
<b>Полдник</b>								
№20 (2003)	Салат из разных овощей	50	0,91	0,00	7,44	7,44	5,17	89,66
№422 (1996)	Тефтели из говядины с отрубями и соусом	50/50	7,84	0,00	7,49	3,64	10,11	136,80
№685 (2004)	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	0,04	0,04	13,34	51,61
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,86	0,00	0,20	0,20	12,69	60,08
<b>Итого за 'Полдник'</b>			<b>10,78</b>	<b>0,00</b>	<b>15,17</b>	<b>11,32</b>	<b>41,31</b>	<b>338,14</b>
<b>Итого за день</b>			<b>43,31</b>	<b>0,11</b>	<b>36,28</b>	<b>24,62</b>	<b>237,68</b>	<b>1419,36</b>

## МЕНЮ 3 день

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
<b>Завтрак</b>								
№257 (1996)	Каша пшениная вязкая (без молока) с маслом подсолнечным	200/5	5,64	0,00	6,51	6,51	36,21	225,06
№685 (2004)	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06
пром.	Хлеб ржаной	15	0,97	0,00	0,18	0,18	6,13	28,43
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>8,29</b>	<b>0,00</b>	<b>6,90</b>	<b>6,90</b>	<b>67,31</b>	<b>358,89</b>
<b>Второй завтрак</b>								
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45
<b>Итого за 'Второй завтрак'</b>			<b>0,38</b>	<b>0,00</b>	<b>0,35</b>	<b>0,40</b>	<b>10,56</b>	<b>44,45</b>
<b>Обед</b>								
ТТК	Салат из пекинской капусты с яблоками, морковью	50	0,52	0,00	2,56	2,50	3,98	39,80
№110 (1994)	Борщ с морской капустой, картофелем	200	1,38	0,00	4,10	4,05	11,14	83,07
№461 (1996)	Биточек рубленый из курицы паровой	70	12,04	0,01	2,56	0,11	7,65	98,99
№469 (1996)	Макаронные изделия отварные с растительным маслом	130	4,76	0,00	4,30	4,30	31,73	184,16
№638 (2004)	Компот из изюма	180	0,32	0,00	0,00	0,00	25,39	96,78
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,86	0,00	0,20	0,20	12,69	60,08
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>22,16</b>	<b>0,01</b>	<b>13,95</b>	<b>11,38</b>	<b>100,76</b>	<b>600,78</b>
<b>Полдник</b>								
№389 (2004)	Биточки рыбные (паровые) из филе минтая (безмолочное меню)	50	6,98	0,00	1,45	1,06	8,21	72,19
№472 (1996)	Пюре картофельное без молока (гарнир)	100	1,69	0,02	3,16	0,34	14,86	93,88
№685 (2004)	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	0,04	0,04	13,34	51,61
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06
<b>Итого за 'Полдник'</b>			<b>10,34</b>	<b>0,02</b>	<b>4,82</b>	<b>1,60</b>	<b>46,56</b>	<b>265,74</b>
<b>Итого за день</b>			<b>41,17</b>	<b>0,02</b>	<b>26,02</b>	<b>20,27</b>	<b>225,18</b>	<b>1269,87</b>

## МЕНЮ 4 день

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
<b>Завтрак</b>								
№257 (1996)	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" (без молока) с подсолнечным маслом	200/5	5,35	0,00	7,59	7,59	31,24	211,60
№685 (2004)	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,86	0,00	0,20	0,20	12,69	60,08
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>8,70</b>	<b>0,00</b>	<b>8,07</b>	<b>8,07</b>	<b>66,92</b>	<b>366,93</b>
<b>Второй завтрак</b>								
пром.	Сок фруктовый	130	0,38	0,00	0,00	0,00	21,66	84,44
<b>Итого за 'Второй завтрак'</b>			<b>0,38</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>21,66</b>	<b>84,44</b>
<b>Обед</b>								
№572 (2004)	Овощи свежие (помидор)	50	0,54	0,00	0,10	0,10	2,55	12,71
№134 (2004)	Суп крестьянский с перловой крупой	200	1,76	0,00	4,13	4,13	12,49	91,30
№63 (2003)	Фрикадельки из курицы с отрубями (безмолочное меню)	70	11,57	0,00	5,09	3,57	4,99	110,95
№486 (1996)	Рагу из овощей	150	3,01	0,00	7,06	7,06	18,56	142,81
№588 (1996)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,31	0,00	1,74	0,00	21,31	95,99
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>21,37</b>	<b>0,00</b>	<b>18,70</b>	<b>15,44</b>	<b>87,38</b>	<b>582,70</b>
<b>Полдник</b>								
№459 (2004)	Рулет из говядины паровой с отрубями	40	6,57	0,47	3,24	0,08	2,94	66,69
№464 (1996)	Каша гречневая вязкая с маслом подсолнечным (гарнир)	100	2,99	0,00	4,25	4,25	16,17	110,77
пром.	Печенье сахарное	20	1,37	0,00	4,12	0,00	12,94	91,69
№685 (2004)	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	0,04	0,04	13,34	51,61
<b>Итого за 'Полдник'</b>			<b>11,11</b>	<b>0,47</b>	<b>11,65</b>	<b>4,37</b>	<b>45,39</b>	<b>320,76</b>
<b>Итого за день</b>			<b>41,56</b>	<b>0,47</b>	<b>38,42</b>	<b>27,88</b>	<b>221,35</b>	<b>1354,83</b>

## МЕНЮ 5 день

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
<b>Завтрак</b>								
№257 (1996)	Каша рисовая вязкая с маслом подсолнечным (без молока)	200/5	3,05	0,00	5,33	5,33	35,29	201,41
№685 (2004)	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>6,77</b>	<b>0,00</b>	<b>5,85</b>	<b>5,85</b>	<b>73,51</b>	<b>368,75</b>
<b>Второй завтрак</b>								
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45
<b>Итого за 'Второй завтрак'</b>			<b>0,38</b>	<b>0,00</b>	<b>0,35</b>	<b>0,40</b>	<b>10,56</b>	<b>44,45</b>
<b>Обед</b>								
№572 (2004)	Овощи свежие (огурец)	50	0,39	0,00	0,05	0,05	1,72	7,81
№132 (1996)	Суп из овощей	200	1,57	0,00	3,50	3,50	10,41	76,78
№422 (1996)	Тефтели из говядины с отрубями и соусом	50/50	7,84	0,00	7,49	3,64	10,11	136,80
№472 (1996)	Пюре картофельное без молока с маслом подсолнечным	150	2,51	0,00	4,82	4,82	22,25	141,19
№702 (2004)	Напиток из плодов шиповника	180	0,28	0,00	0,12	0,12	23,46	89,34
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>16,77</b>	<b>0,00</b>	<b>16,57</b>	<b>12,71</b>	<b>95,43</b>	<b>580,86</b>
<b>Полдник</b>								
№460 (1996)	Котлета рубленая из птицы с отрубями	50	9,22	0,00	3,18	2,23	9,14	99,04
№469 (1996)	Макаронные изделия отварные с растительным маслом	100	3,66	0,00	3,30	3,30	24,41	141,66
№685 (2004)	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	0,04	0,04	13,34	51,61
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06
<b>Итого за 'Полдник'</b>			<b>14,55</b>	<b>0,00</b>	<b>6,68</b>	<b>5,74</b>	<b>57,04</b>	<b>340,38</b>
<b>Итого за день</b>			<b>38,47</b>	<b>0,00</b>	<b>29,45</b>	<b>24,70</b>	<b>236,53</b>	<b>1334,44</b>

## МЕНЮ 6 день

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
<b>Завтрак</b>								
№35 (2003)	Каша "Дружба" (без молока) с подсолнечным маслом	200/5	4,34	0,00	5,92	5,92	35,75	213,23
№685 (2004)	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,86	0,00	0,20	0,20	12,69	60,08
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>7,69</b>	<b>0,00</b>	<b>6,40</b>	<b>6,40</b>	<b>71,43</b>	<b>368,56</b>
<b>Второй завтрак</b>								
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45
<b>Итого за 'Второй завтрак'</b>			<b>0,38</b>	<b>0,00</b>	<b>0,35</b>	<b>0,40</b>	<b>10,56</b>	<b>44,45</b>
<b>Обед</b>								
№572 (2004)	Овощи свежие (помидор)	50	0,54	0,00	0,10	0,10	2,55	12,71
№120 (1996)	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,42	0,00	4,08	4,08	8,61	73,89
№469 (2004)	Фрикадельки в соусе из говядины (безмолочное меню)	50/50	8,36	0,00	6,81	3,50	10,43	136,27
№36 (2003)	Рис припущенный с овощами, растительным маслом	130	3,28	0,00	5,58	5,58	35,37	204,59
№588 (1996)	Компот из смеси сухофруктов	180	0,28	0,00	1,56	0,00	19,18	86,39
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
пром.	Хлеб ржаной	25	1,62	0,00	0,29	0,29	10,22	47,38
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>17,73</b>	<b>0,00</b>	<b>18,66</b>	<b>13,79</b>	<b>101,58</b>	<b>633,31</b>
<b>Полдник</b>								
ТТК	Куриный бульон с макаронными изделиями, курой	150	4,10	0,00	2,01	0,05	2,85	45,62
№773 (2004)	Булочка "Веснушка"	50	4,09	0,28	3,32	0,57	30,16	165,67
№685 (2004)	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	0,04	0,04	13,34	51,61
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	1,12	0,00	0,12	0,12	7,61	36,05
<b>Итого за 'Полдник'</b>			<b>9,48</b>	<b>0,28</b>	<b>5,49</b>	<b>0,78</b>	<b>53,96</b>	<b>298,94</b>
<b>Итого за день</b>			<b>35,28</b>	<b>0,28</b>	<b>30,91</b>	<b>21,37</b>	<b>237,52</b>	<b>1345,27</b>

## МЕНЮ 7 день

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
<b>Завтрак</b>								
№257 (1996)	Каша пшеничная вязкая (без молока) с маслом подсолнечным	200	5,64	0,00	4,75	4,11	33,32	191,88
№685 (2004)	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>9,36</b>	<b>0,00</b>	<b>5,27</b>	<b>4,63</b>	<b>71,54</b>	<b>359,22</b>
<b>Второй завтрак</b>								
пром.	Сок фруктовый	130	0,38	0,00	0,00	0,00	21,66	84,44
<b>Итого за 'Второй завтрак'</b>			<b>0,38</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>21,66</b>	<b>84,44</b>
<b>Обед</b>								
№572 (2004)	Овощи свежие (огурец)	50	0,39	0,00	0,05	0,05	1,72	7,81
№123 (1996)	Рассольник домашний	200	1,76	0,00	3,58	3,58	13,36	90,54
№389 (2004)	Биточки рыбные (паровые) из филе минтая (безмолочное меню)	70	9,77	0,00	2,04	1,49	11,50	101,06
№472 (1996)	Пюре картофельное без молока с маслом подсолнечным	150	2,51	0,00	4,82	4,82	22,25	141,19
№638 (2004)	Компот из изюма	180	0,32	0,00	0,00	0,00	25,39	96,78
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
пром.	Хлеб ржаной	25	1,62	0,00	0,29	0,29	10,22	47,38
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>18,61</b>	<b>0,00</b>	<b>11,01</b>	<b>10,46</b>	<b>99,66</b>	<b>556,85</b>
<b>Полдник</b>								
№63 (2003)	Фрикадельки из курицы с отрубями (безмолочное меню)	50	8,27	0,00	3,63	2,55	3,57	79,26
ТТК	Булгур с овощами	100	3,55	0,01	1,72	0,04	22,32	113,55
№685 (2004)	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	0,04	0,04	13,34	51,61
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06
<b>Итого за 'Полдник '</b>			<b>13,48</b>	<b>0,01</b>	<b>5,56</b>	<b>2,79</b>	<b>49,38</b>	<b>292,48</b>
<b>Итого за день</b>			<b>41,83</b>	<b>0,01</b>	<b>21,84</b>	<b>17,88</b>	<b>242,23</b>	<b>1293,00</b>

## МЕНЮ 8 день

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
<b>Завтрак</b>								
№257 (1996)	Каша пшениная вязкая (без молока) с маслом подсолнечным	200/5	5,64	0,00	6,51	6,51	36,21	225,06
№685 (2004)	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>8,61</b>	<b>0,00</b>	<b>6,95</b>	<b>6,95</b>	<b>69,35</b>	<b>368,37</b>
<b>Второй завтрак</b>								
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45
<b>Итого за 'Второй завтрак'</b>			<b>0,38</b>	<b>0,00</b>	<b>0,35</b>	<b>0,40</b>	<b>10,56</b>	<b>44,45</b>
<b>Обед</b>								
№19 (2004)	Салат из свежих помидоров с льняным маслом	50	0,49	0,00	4,98	3,76	2,29	55,48
№139 (2004)	Суп картофельный с горохом	200	4,63	0,00	3,72	3,72	18,01	119,84
№461 (1996)	Биточек рубленый из курицы паровой с отрубями	70	12,18	0,01	2,61	0,16	7,88	99,37
МР Екатеринбург ФБУН ЕМНЦ ПОЗРПП Роспотребнадзора	Каша гречневая вязкая с овощами, растительным маслом (гарнир)	130	3,79	0,00	6,46	6,46	21,06	151,48
№702 (2004)	Напиток из плодов шиповника	200	0,31	0,00	0,14	0,14	26,07	99,27
пром	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>24,93</b>	<b>0,01</b>	<b>18,39</b>	<b>14,72</b>	<b>98,71</b>	<b>635,43</b>
<b>Полдник</b>								
№47 (2004)	Фрикадельки из говядины паровые с отрубями (безмолочное меню)	50	8,23	0,00	5,74	2,09	4,21	99,63
№469 (1996)	Макаронные изделия отварные с растительным маслом	100	3,66	0,00	3,30	3,30	24,41	141,66
№685 (2004)	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	0,04	0,04	13,34	51,61
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06
<b>Итого за 'Полдник '</b>			<b>13,55</b>	<b>0,00</b>	<b>9,25</b>	<b>5,60</b>	<b>52,11</b>	<b>340,97</b>
<b>Итого за день</b>			<b>47,47</b>	<b>0,01</b>	<b>34,94</b>	<b>27,67</b>	<b>230,73</b>	<b>1389,23</b>



## МЕНЮ 9 день

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
<b>Завтрак</b>								
№257 (1996)	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" (без молока) с подсолнечным маслом	200/5	5,35	0,00	7,59	7,59	31,24	211,60
№685 (2004)	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,86	0,00	0,20	0,20	12,69	60,08
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>8,70</b>	<b>0,00</b>	<b>8,07</b>	<b>8,07</b>	<b>66,92</b>	<b>366,93</b>
<b>Второй завтрак</b>								
пром.	Сок фруктовый	130	0,38	0,00	0,00	0,00	21,66	84,44
<b>Итого за 'Второй завтрак'</b>			<b>0,38</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>21,66</b>	<b>84,44</b>
<b>Обед</b>								
№20 (2003)	Салат из разных овощей	50	0,91	0,00	7,44	7,44	5,17	89,66
<small>ЕМНЦ ПОЗРПП Роспотребнадзора</small>	Борщ с морской капустой, картофелем	200	1,38	0,00	4,10	4,05	11,14	83,07
№422 (1996)	Тефтели из говядины с отрубями и соусом	50/50	7,84	0,00	7,49	3,64	10,11	136,80
№482 (1996)	Капуста тушеная	130	3,00	0,00	4,58	4,58	13,83	101,91
№638 (2004)	Компот из изюма	180	0,32	0,00	0,00	0,00	25,39	96,78
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>16,22</b>	<b>0,00</b>	<b>24,01</b>	<b>20,10</b>	<b>83,97</b>	<b>594,18</b>
<b>Полдник</b>								
ТТК	Плов с грудкой цыпленка, булгуром	150	14,91	0,00	5,66	3,75	31,89	230,98
№685 (2004)	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	1,12	0,00	0,12	0,12	7,61	36,05
<b>Итого за 'Полдник'</b>			<b>16,22</b>	<b>0,00</b>	<b>5,83</b>	<b>3,92</b>	<b>54,33</b>	<b>324,37</b>
<b>Итого за день</b>			<b>41,53</b>	<b>0,00</b>	<b>37,91</b>	<b>32,09</b>	<b>226,88</b>	<b>1369,92</b>

## МЕНЮ 10 день

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
<b>Завтрак</b>								
№257 (1996)	Каша пшеничная вязкая (без молока) с маслом подсолнечным	200	5,64	0,00	4,75	4,11	33,32	191,88
№685 (2004)	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>9,36</b>	<b>0,00</b>	<b>5,27</b>	<b>4,63</b>	<b>71,54</b>	<b>359,22</b>
<b>Второй завтрак</b>								
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45
<b>Итого за 'Второй завтрак'</b>			<b>0,38</b>	<b>0,00</b>	<b>0,35</b>	<b>0,40</b>	<b>10,56</b>	<b>44,45</b>
<b>Обед</b>								
№17 (2001)	Салат из свеклы с яблоками	50	0,50	0,00	3,16	3,59	7,09	56,14
№132 (1996)	Суп из овощей	200	1,57	0,00	3,50	3,50	10,41	76,78
№63 (2003)	Фрикадельки из курицы с отрубями (безмолочное меню)	70	11,57	0,00	5,09	3,57	4,99	110,95
№472 (1996)	Пюре картофельное без молока с маслом подсолнечным	150	2,51	0,00	4,82	4,82	22,25	141,22
№588 (1996)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,31	0,00	1,74	0,00	21,31	95,99
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>20,64</b>	<b>0,00</b>	<b>18,89</b>	<b>16,06</b>	<b>93,53</b>	<b>610,01</b>
<b>Полдник</b>								
№389 (2004)	Биточки рыбные паровые из филе минтая (безмолочное меню)	50	7,39	0,29	1,57	0,13	8,89	76,18
№331 (1982)	Кукуруза консервированная отварная с маслом растительным	20	0,42	0,00	0,66	0,66	2,22	16,46
№695 (1996)	Ватрушка с повидлом	50	3,26	0,59	2,84	0,59	30,81	158,84
№685 (2004)	Чай с сахаром	180	0,16	0,00	0,04	0,04	12,41	48,01
<b>Итого за 'Полдник'</b>			<b>11,23</b>	<b>0,88</b>	<b>5,12</b>	<b>1,42</b>	<b>54,33</b>	<b>299,49</b>
<b>Итого за день</b>			<b>41,61</b>	<b>0,88</b>	<b>29,63</b>	<b>22,51</b>	<b>229,96</b>	<b>1313,18</b>