

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

2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Каскад"  
Н. А. Елькина

2025 г.

Основное десятидневное меню для воспитанников МАОУ-СОШ №25  
(дошкольное отделение)

**МЕНЮ 1 день (понедельник)**

№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>								
№3 (2004)	Бутерброд с маслом сливочным (батон)	5/25	1,91	0,02	" "	0,74	13,10	102,66
№257 (1996)	Каша рисовая вязкая с маслом сливочным	150/5	4,41	2,12	6,18	0,33	29,98	192,72
№685 (2004)	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>6,52</b>	<b>2,15</b>	<b>6,23</b>	<b>1,12</b>	<b>57,90</b>	<b>352,72</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 пекинской капустой, льняным маслом	50	0,46	0,00	4,96	3,69	2,43	65,52
№129 (1996)	Суп картофельный с рыбой (минтай)	200/5	1,91	0,12	4,58	3,60	14,95	107,14
№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 (гарнир)	130	3,91	0,02	4,74	1,02	21,06	157,16
№705 (2004)	Напиток из шиповника	180	0,28	0,00	0,12	0,12	23,46	99,26
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
пром.	Хлеб ржаной	30	1,62	0,00	0,29	0,29	10,22	59,22
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>20,59</b>	<b>0,14</b>	<b>18,10</b>	<b>10,15</b>	<b>89,75</b>	<b>638,95</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
№161 (1996)	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,43	2,14	2,96	0,15	13,05	91,78
№79 (2003)	Ватрушка со сметаной	50	3,98	0,82	4,66	0,66	23,80	152,67
№692 (2004)	Кофейный напиток с молоком	180	1,63	1,28	1,50	0,00	21,72	102,66
<b>Итого за 'Уплотненный полдник'</b>			<b>9,04</b>	<b>4,24</b>	<b>9,12</b>	<b>0,81</b>	<b>58,57</b>	<b>347,11</b>
<b>Итого за день</b>			<b>36,52</b>	<b>6,53</b>	<b>38,57</b>	<b>12,47</b>	<b>216,76</b>	<b>1383,23</b>

## МЕНЮ 2 день (вторник)

№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>								
№3 (2004)	Бутерброд с сыром (батон)	5/25	3,18	1,29	2,04	0,74	13,06	83,21
№257 (1996)	Каша кукурузная вязкая (молочная) с маслом сливочным	150/5	6,30	2,07	6,78	0,00	28,34	194,10
ТТК	Чай ягодный (с черной смородиной)	200	0,22	0,00	0,07	0,07	21,06	81,23
пром.	Хлеб ржаной	15	0,97	0,00	0,18	0,18	6,13	28,43
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>10,66</b>	<b>3,36</b>	<b>9,07</b>	<b>0,98</b>	<b>68,59</b>	<b>386,97</b>
<b>Второй завтрак</b>								
	Сок фруктовый	130	0,64	0,00	0,13	0,00	13,12	55,09
<b>Итого за 'Второй завтрак'</b>			<b>0,64</b>	<b>0,00</b>	<b>0,13</b>	<b>0,00</b>	<b>13,12</b>	<b>55,09</b>
<b>Обед</b>								
№572 (2004)	Овощи свежие (помидор)	50	0,52	0,00	0,09	0,10	2,37	11,95
№110 (1994)	Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной	200/5	1,50	0,12	4,84	4,05	11,31	90,93
№476 (1997)	Котлеты домашние с отрубями	70	10,39	0,10	8,58	1,90	7,94	149,60
№466 (1996)	Макаронные изделия отварные	130	3,14	0,02	4,17	0,45	34,19	187,33
ТТК	Компот из смеси сухофруктов	180	0,20	0,00	0,00	0,00	22,60	86,69
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>18,90</b>	<b>0,24</b>	<b>18,12</b>	<b>6,94</b>	<b>99,27</b>	<b>624,47</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
пром.	Творог для детей "Наша Маша"	100	16,85	15,91	11,63	0,10	20,38	253,82
№685 (2004)	Чай с сахаром	180	0,16	0,00	0,04	0,04	12,41	48,01
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06
<b>Итого за 'Уплотненный полдник'</b>			<b>18,50</b>	<b>15,91</b>	<b>11,83</b>	<b>0,30</b>	<b>42,93</b>	<b>349,89</b>
<b>Итого за день</b>			<b>52,74</b>	<b>19,40</b>	<b>36,68</b>	<b>6,08</b>	<b>229,79</b>	<b>1438,07</b>

### МЕНЮ 3 день (среда)

№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>								
№3 (2004)	Бутерброд с маслом сливочным (батон)	5/25	1,91	0,02	4,78	0,74	13,10	102,66
№257 (1996)	Каша геркулесовая вязкая с маслом сливочным	150/5	6,30	2,07	7,51	1,21	30,51	213,70
№686 (2004)	Чай с лимоном	200/15/7	0,25	0,00	0,05	0,06	14,08	55,73
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>8,46</b>	<b>2,10</b>	<b>12,34</b>	<b>2,01</b>	<b>57,69</b>	<b>372,09</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
№139 (1996)	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	1,50	0,12	4,84	4,05	11,31	90,93
№461 (1996)	Биточки из курицы с отрубями, молочным соусом	70	8,83	0,67	6,27	0,13	6,40	116,21
ТТК	Булгур с овощами	130	4,78	0,02	4,24	0,56	31,76	183,85
№588 (1996)	Компот из кураги	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>19,10</b>	<b>0,81</b>	<b>18,35</b>	<b>7,68</b>	<b>99,70</b>	<b>625,54</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
№389 (2004)	Биточки рыбные (паровые) с отрубями	50	1,36	0,29	1,23	0,13	8,89	49,02
№472 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	100	2,14	0,47	3,55	0,34	15,60	102,03
№692 (2004)	Кофейный напиток с молоком	180	1,63	1,28	1,50	0,00	21,72	102,66
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06
<b>Итого за 'Уплотненный полдник'</b>			<b>6,62</b>	<b>2,04</b>	<b>6,44</b>	<b>0,63</b>	<b>56,36</b>	<b>301,77</b>
<b>Итого за день</b>			<b>34,55</b>	<b>4,95</b>	<b>37,47</b>	<b>10,69</b>	<b>224,30</b>	<b>1343,86</b>

## МЕНЮ 4 день (четверг)

№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>								
№3 (2004)	Бутерброд с маслом сливочным (батон)	5/25	1,91	0,02	4,78	0,74	13,10	102,66
№257 (1996)	Каша ячневая (молочная) с маслом сливочным	150/5	6,14	2,12	7,87	2,02	26,94	200,36
№685 (2004)	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>8,25</b>	<b>2,14</b>	<b>12,70</b>	<b>2,81</b>	<b>54,86</b>	<b>360,37</b>
<b>Второй завтрак</b>								
	Сок фруктовый	130	0,64	0,00	0,13	0,00	13,12	55,09
<b>Итого за второй завтрак</b>			<b>0,64</b>	<b>0,00</b>	<b>0,13</b>	<b>0,00</b>	<b>13,12</b>	<b>55,09</b>
<b>Обед</b>								
№15 (2001)	Свекла отварная с льняным маслом	50	0,72	0,00	3,46	2,61	5,41	52,59
№120 (1996)	Щи из свежей капусты с картофелем на со сметаной	200/5	1,88	0,12	5,11	4,13	12,65	101,36
№63 (2003)	Фрикадельки из курицы с отрубями, маслом сливочным	70	9,79	0,04	6,07	0,07	6,32	116,47
№486 (1996)	Рагу из овощей	130	3,01	0,00	7,06	7,06	18,56	142,81
№588 (1996)	Компот из смеси сухофруктов	180	0,28	0,00	1,56	0,00	19,18	86,39
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,86	0,00	0,20	0,20	12,69	60,08
пром.	Хлеб ржаной	25	1,62	0,00	0,29	0,29	10,22	47,38
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>19,16</b>	<b>0,16</b>	<b>23,75</b>	<b>14,36</b>	<b>85,03</b>	<b>607,08</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
№297 (1994)	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100	16,85	15,91	11,63	0,10	20,38	253,82
№642 (1996)	Какао с молоком	180	3,28	2,61	3,01	0,54	21,69	121,29
пром.	Печенье	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за 'Уплотненный полдник'</b>			<b>20,13</b>	<b>18,52</b>	<b>14,64</b>	<b>0,64</b>	<b>42,07</b>	<b>375,11</b>
<b>Итого за день</b>			<b>48,17</b>	<b>20,83</b>	<b>51,22</b>	<b>17,80</b>	<b>195,08</b>	<b>1397,65</b>

## МЕНЮ 5 день (пятница)

№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>								
№3 (2004)	Бутерброд с сыром (батон)	5/25	3,18	1,29	2,04	0,74	13,06	83,21
№284 (1996)	Омлет натуральный с маслом сливочным	105/5	10,83	10,83	18,11	4,11	1,97	213,91
№468 (1996)	Кукуруза консервированная отварная с маслом	20	0,42	0,00	0,66	0,66	2,22	16,46
№686 (2004)	Чай с лимоном	200/15/7	0,25	0,00	0,05	0,06	14,08	55,73
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>16,16</b>	<b>12,12</b>	<b>21,02</b>	<b>5,73</b>	<b>41,48</b>	<b>417,37</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>								
№572 (2004)	Овощи свежие (огурец)	50	0,39	0,00	0,05	0,05	1,72	11,81
№129/3( 1996)	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	1,69	0,12	4,48	3,50	10,57	106,84
№422 (1996)	Тефтели из говядины с отрубями и соусом	50/50	7,84	0,00	7,49	3,64	10,11	146,80
№472 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	130	2,78	0,61	4,76	0,44	20,26	154,41
№702 (2004)	Напиток из плодов шиповника	180	0,28	0,00	0,12	0,12	23,46	99,26
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
пром.	Хлеб ржаной	30	1,62	0,00	0,29	0,29	10,22	59,22
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>16,83</b>	<b>0,73</b>	<b>17,43</b>	<b>8,28</b>	<b>91,57</b>	<b>650,43</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
№276 (1996)	Макаронные изделия с сыром	100	5,65	1,95	7,55	0,44	24,72	189,55
пром.	Йогурт	150	6,24	6,24	2,28	0,00	8,98	84,62
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06
<b>Итого за 'Уплотненный полдник'</b>			<b>13,38</b>	<b>8,19</b>	<b>9,99</b>	<b>0,60</b>	<b>43,85</b>	<b>322,23</b>
<b>Итого за день</b>			<b>46,39</b>	<b>21,05</b>	<b>48,75</b>	<b>14,95</b>	<b>184,92</b>	<b>1434,48</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>								
№3 (2004)	Бутерброд с маслом сливочным (батон)	5/25	1,91	0,02	4,78	0,74	13,10	102,66
№35 (2003)	Каша "Дружба" со сливочным маслом	150/5	5,39	2,11	6,14	0,78	33,40	209,03
№686 (2004)	Чай с лимоном	200/15/7	0,25	0,00	0,05	0,06	14,08	55,73
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>7,55</b>	<b>2,13</b>	<b>10,97</b>	<b>1,57</b>	<b>60,58</b>	<b>367,42</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
№110 (1994)	Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной	200/5	1,56	0,14	4,37	0,16	8,79	97,96
№459 (2004)	Рулет из говядины паровой с соусом молочным, отрубями	50/20	8,89	1,03	5,90	0,13	5,92	111,26
№464 (1996)	Каша гречневая вязкая (гарнир)	130	3,91	0,02	4,74	1,02	21,06	157,16
ТТК	Напиток фруктово-ягодный	180	0,30	0,00	1,56	0,00	19,79	88,69
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>19,37</b>	<b>1,19</b>	<b>17,26</b>	<b>2,00</b>	<b>85,60</b>	<b>596,73</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
№162 (1996)	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,43	2,14	3,48	0,15	12,98	96,13
№773 (2004)	Булочка "Веснушка"	50	3,93	0,29	2,98	0,59	28,01	153,46
№685 (2004)	Чай с сахаром	180	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
<b>Итого за 'Уплотненный полдник'</b>			<b>9,79</b>	<b>2,43</b>	<b>6,74</b>	<b>1,03</b>	<b>71,03</b>	<b>379,03</b>
<b>Итого за день</b>			<b>36,59</b>	<b>5,75</b>	<b>35,93</b>	<b>6,19</b>	<b>242,11</b>	<b>1433,57</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>								
№3 (2004)	Бутерброд с сыром (батон)	5/25	3,18	1,29	2,04	0,74	13,06	83,21
№257 (1996)	Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	150/5	6,30	2,07	6,78	0,00	28,34	194,10
№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 'Завтрак '</b>			<b>10,79</b>	<b>3,36</b>	<b>8,98</b>	<b>0,90</b>	<b>63,83</b>	<b>370,71</b>
<b>Второй завтрак</b>								
	Сок фруктовый	130	0,64	0,00	0,13	0,00	13,12	55,09
<b>Итого за 'Второй завтрак'</b>			<b>0,64</b>	<b>0,00</b>	<b>0,13</b>	<b>0,00</b>	<b>13,12</b>	<b>55,09</b>
<b>Обед</b>								
№572 (2004)	Овощи свежие (огурец)	50	0,36	0,00	4,49	3,38	1,56	47,14
№167 (1996)	Суп пюре из разных овощей с цветной капустой, гренками	200/5	1,96	0,24	5,40	3,49	13,37	108,03
№401 (1996)	Гуляш из свинины	70	10,17	9,54	10,58	1,24	6,97	163,36
№36 (2003)	Рис припущенный с овощами	130	2,78	0,61	4,76	0,44	20,26	133,83
№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	25	1,62	0,00	0,29	0,29	10,22	47,38
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>19,07</b>	<b>10,39</b>	<b>25,72</b>	<b>9,04</b>	<b>90,46</b>	<b>656,59</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
№297 (1994)	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100	14,48	13,50	19,11	0,10	20,37	311,72
ТТК	Чай ягодный (с черной смородиной)	180	0,19	0,00	0,06	0,06	18,95	73,10
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06
<b>Итого за 'Уплотненный полдник'</b>			<b>16,16</b>	<b>13,50</b>	<b>19,33</b>	<b>0,32</b>	<b>49,47</b>	<b>432,89</b>
<b>Итого за день</b>			<b>45,81</b>	<b>27,25</b>	<b>53,89</b>	<b>10,26</b>	<b>213,85</b>	<b>1502,57</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>								
№3 (2004)	Бутерброд с маслом сливочным (батон)	5/25	1,91	0,02	4,78	0,74	13,10	102,66
№257 (1996)	Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	150/5	6,30	2,07	7,51	1,21	30,51	213,70
№686 (1996)	Чай с лимоном	200/15/7	0,25	0,00	0,05	0,06	14,08	55,73
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>8,46</b>	<b>2,10</b>	<b>12,34</b>	<b>2,01</b>	<b>57,69</b>	<b>372,09</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
№139 (1996)	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	4,63	0,00	3,72	3,72	18,01	119,84
№461 (1996)	Фиркадельки в соусе из говядины	70	11,77	0,53	6,61	0,16	6,89	132,89
№464 (1996)	Каша гречневая вязкая (гарнир)	130	3,91	0,02	4,74	1,02	21,06	157,16
№588 (1996)	Компот из кураги	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>24,92</b>	<b>0,55</b>	<b>17,52</b>	<b>7,71</b>	<b>100,06</b>	<b>635,57</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
№274 (1996)	Макаронные изделия с сыром	100	5,65	1,95	7,55	0,44	24,72	189,55
№698 (2004)	Йогурт	150	7,18	7,64	2,46	0,00	10,00	95,01
пром	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
<b>Итого за 'Уплотненный полдник'</b>			<b>15,06</b>	<b>9,59</b>	<b>10,25</b>	<b>0,67</b>	<b>49,95</b>	<b>356,65</b>
<b>Итого за день</b>			<b>48,81</b>	<b>12,24</b>	<b>40,46</b>	<b>10,79</b>	<b>218,25</b>	<b>1408,77</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>								
№3 (2004)	Бутиерброд с маслом сливочным (батон)	5/25	1,91	0,02	4,78	0,74	13,10	102,66
№257 (1996)	Каша геркулесовая с маслом сливочным	150/5	6,14	2,12	7,87	2,02	26,94	200,36
ТТК	Чай ягодный (с черной смородиной)	200	0,64	0,00	0,08	0,02	20,13	79,70
пром.	Хлеб ржаной	15	1,12	0,00	0,12	0,12	7,61	36,05
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>9,81</b>	<b>2,14</b>	<b>12,85</b>	<b>2,90</b>	<b>67,78</b>	<b>418,77</b>
<b>Второй завтрак</b>								
	Сок фруктовый	130	0,64	0,00	0,13	0,00	13,12	55,09
<b>Итого за 'Второй завтрак'</b>			<b>0,64</b>	<b>0,00</b>	<b>0,13</b>	<b>0,00</b>	<b>13,12</b>	<b>55,09</b>
<b>Обед</b>								
№20 (2003)	Салат из свекля с яблоками	50	0,91	0,00	7,44	7,44	5,16	89,62
№120 (1996)	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	1,50	0,12	4,84	4,05	11,31	90,93
№463 (2004)	Биточки рубленые из курицы паровые с отрубями	70	11,17	0,29	7,51	0,20	8,36	142,58
№36 (2003)	Рис припущенный с овощами	130	2,78	0,61	4,76	0,44	20,26	133,83
№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>20,53</b>	<b>1,02</b>	<b>25,08</b>	<b>12,66</b>	<b>95,93</b>	<b>673,21</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
№297 (1994)	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100	16,85	15,91	11,63	0,10	20,38	253,82
№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
<b>Итого за 'Уплотненный полдник '</b>			<b>18,54</b>	<b>15,91</b>	<b>11,84</b>	<b>0,31</b>	<b>45,35</b>	<b>359,23</b>
<b>Итого за день</b>			<b>49,72</b>	<b>18,47</b>	<b>49,72</b>	<b>20,01</b>	<b>215,77</b>	<b>1474,37</b>

## МЕНЮ 10 день (пятница)

№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>								
№3 (2004)	Бутерброд с сыром (батон)	5/25	3,18	1,29	2,04	0,74	13,06	83,21
№284 (1996)	Омлет натуральный с маслом сливочным	105/5	10,83	10,83	18,11	4,11	1,97	213,91
№331 (1982)	Кукуруза консервированная отварная с маслом растительным	20	0,41	0,00	0,54	0,07	2,01	14,50
№686 (2004)	Чай с лимоном	200/15/7	0,25	0,00	0,05	0,06	14,08	55,73
пром	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>16,16</b>	<b>12,12</b>	<b>20,90</b>	<b>5,14</b>	<b>41,27</b>	<b>415,41</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>								
№20 (2003)	Салат из разных овощей	50	0,91	0,00	7,44	7,44	5,16	89,62
№139 (2004)	Суп картофельный с горохом	200	1,69	0,12	4,48	3,50	10,57	86,84
№476 (1997)	Котлеты домашние с отрубями	70	10,39	0,10	8,58	1,90	7,94	149,60
№466 (1996)	Макаронные изделия отварные	130	3,14	0,02	4,17	0,45	34,19	187,33
ТТК	Напиток фруктово-ягодный	180	0,30	0,00	1,56	0,00	19,79	88,69
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>18,75</b>	<b>1,24</b>	<b>24,14</b>	<b>12,07</b>	<b>91,06</b>	<b>638,76</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
№43 (2003)	Суфле "Рыбка" из филе минтая	60	1,70	0,95	6,82	1,06	9,44	103,72
№692 (2004)	Кофейный напиток с молоком	180	1,63	1,28	1,50	0,00	21,72	102,66
№695 (1996)	Ватрушка с повидлом	50	3,26	0,59	2,84	0,59	30,81	158,84
<b>Итого за 'Уплотненный полдник'</b>			<b>6,58</b>	<b>2,82</b>	<b>11,16</b>	<b>1,64</b>	<b>61,97</b>	<b>365,23</b>
<b>Итого за день</b>			<b>41,88</b>	<b>16,18</b>	<b>56,67</b>	<b>19,84</b>	<b>205,07</b>	<b>1465,80</b>