

<b>Пищевая ценность Обед 1-4 кл.</b>						
№ ре- ры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен-ть
			Б	Ж	У	
<b>1 ДЕНЬ</b>						
110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	4	6	18	142
337	Яйцо отварное	1/40	5	4	0,3	57,2
381	Рыба, запеч.с картофелем по-русски	70/150	15	16	32	332
	Хлеб пшеничный	1/30	2,04	0,33	15	71,13
	Хлеб ржаной	2/25	2,8	0,55	24,7	114,95
	Сок фруктовый	1/200	1,5	0	22,8	97,2
	<b>Итого:</b>		<b>30,34</b>	<b>26,88</b>	<b>112,8</b>	<b>814,48</b>
<b>2 ДЕНЬ</b>						
	Фрукты свежие по сезону	150	0,6		16,8	69,6
148	Суп-лапша домашняя	1/200	4,9	5	13,2	117,4
498	Котлеты рубленые из птицы с соусом	1/60/30	12,8	12	10	199,2
297	Каша гречневая вязкая	1/120	3,2	4	22,5	138,8
	Хлеб пшеничный	1/35	2,38	0,39	17,5	83,03
	Хлеб ржаной	1/25	1,4	0,275	12,35	57,48
	Кисломол. напиток (Йогурт) жир.2,5%	1/200	5,8	5	21	152,2
	<b>Итого:</b>		<b>31,08</b>	<b>26,67</b>	<b>113,35</b>	<b>817,71</b>
<b>3 ДЕНЬ</b>						
133	Суп картофельный с горохом	1/200	3	4	14	104
	Икра кабачковая	1/60	0,6	3	3,5	43,4
468	Оладьи из печени с соусом	90/30	11	10,8	9	177,2
332	Макароны отварные	1/120	5	4	27,5	166
	Хлеб пшеничный	1/30	2,04	0,33	15	71,13
	Чай с молоком	1/200	2,8	3,7	19,6	122,9
	Конд. изделия пром. пр-ва	1/30	2	5	19	129
	<b>Итого:</b>		<b>26,44</b>	<b>30,83</b>	<b>107,6</b>	<b>813,63</b>
<b>4 ДЕНЬ</b>						
	Фрукты свежие по сезону	150	0,6		16,8	69,6
132	Рассольник ленинградский	1/200	3	3	18	111
451	Биточек из мяса	1/70	9	10	8,2	158,8
269	Запеканка овощная	1/150	5	11	15	179
	Хлеб пшеничный	1/30	2,04	0,33	15	71,13
	Хлеб ржаной	1/25	1,4	0,275	12,35	57,48
693	Какао на молоке	200	6	5	25	169
	<b>Итого:</b>		<b>27,04</b>	<b>29,61</b>	<b>110,35</b>	<b>816,01</b>
<b>5 ДЕНЬ</b>						
135	Суп из овощей	1/200	4	5	16	125
462	Тефтели из мяса и риса с соусом	1/70/30	9,5	12	12	194
302	Каша вязкая ячневая	1/120	3,8	4	24	147,2
	Овощи свежие или соленые (по сезону)	1/60	0,4	0,05	1,2	6,85
	Хлеб пшеничный	1/35	2,38	0,39	17,5	83,03
	Хлеб ржаной	2/25	2,8	0,55	24,7	114,95
	Кисель из сухофруктов	1/200	0,7		35	142,8
	<b>Итого:</b>		<b>23,58</b>	<b>21,99</b>	<b>130,4</b>	<b>813,83</b>
<b>6 ДЕНЬ</b>						

337	Яйцо отварное	1/40	5	4	0,3	57,2
109	Борщ со сметаной	200/10	3	5	17	125
386	Рыба, запеченная под мол.соусом	70/50	9	10	10	166
520	Картофельное пюре	120	2,60	3,90	17,60	115,9
	Хлеб пшеничный	1/35	2,38	0,39	17,5	83,03
	Хлеб ржаной	1/25	1,4	0,275	12,35	57,48
	Сок фруктовый	1/200	1,5	0	22,8	97,20
	Йогурт жир.2,5%	150	4,3	3,7	16,3	115,7
	<b>Итого:</b>		<b>29,18</b>	<b>27,27</b>	<b>113,85</b>	<b>817,51</b>
<b>7 ДЕНЬ</b>						
	Фрукты свежие по сезону	150	0,6		16,8	69,6
153	Суп с крупой и мяс.фрикадельками	200/25	7	6	15	142
	Хлеб пшеничный	1/30	2,04	0,33	15	71,13
358	Сырники из творога со сгущ.молоком	150/30	18	16	38	368
379	Кофейный напиток на молоке	200	6	5	24	165
	<b>Итого:</b>		<b>33,64</b>	<b>27,33</b>	<b>108,8</b>	<b>815,73</b>
<b>8 ДЕНЬ</b>						
143	Суп с мак. изд. и картофелем	1/200	4	4	16	116
488	Птица, тушённая в соусе с овощами	40/150	12	16	30	312
3	Бутерброд с сыром	35/15	5,8	4,7	17,5	135,5
	Хлеб пшеничный	1/30	2,04	0,33	15	71,13
	Хлеб ржаной	1/25	1,4	0,275	12,35	57,48
	Чай с молоком	1/200	2,8	3,7	19,6	122,9
	<b>Итого:</b>		<b>22,24</b>	<b>29,01</b>	<b>110,45</b>	<b>815,01</b>
<b>9 ДЕНЬ</b>						
	Фрукты свежие по сезону	150	0,6		16,8	69,6
124	Щи с капустой и картоф. со сметаной	200/10	4	6	15	130
337	Яйцо отварное	1/40	5	4	0,3	57,2
297	Каша вязкая пшеничная	1/120	3,2	4	22,5	138,8
451	Шницель из мяса с соусом	1/70/30	9	13	10	193
	Хлеб пшеничный	1/30	2,04	0,33	15	71,13
	Хлеб ржаной	1/25	1,4	0,275	12,35	57,48
	Сок фруктовый	1/200	1,5	0	22,8	97,2
	<b>Итого:</b>		<b>26,74</b>	<b>27,61</b>	<b>114,75</b>	<b>814,41</b>
<b>10 ДЕНЬ</b>						
149	Суп с крупой	1/200	3	4	15	108
462	Тефтели из мяса и риса	1/70	9	7,5	9	139,5
214	Капуста тушеная	1/140	4	9	13	149
	Хлеб пшеничный	2/30	4,04	0,66	30	142,1
	Хлеб ржаной	1/25	1,4	0,275	12,35	57,48
349	Компот из сухофруктов	200	0,1	0	26,4	106
	Ряженка жир.2,5%	150	4,3	3,7	16	114,5
	<b>Итого:</b>		<b>25,84</b>	<b>25,14</b>	<b>121,75</b>	<b>816,58</b>
	<b>Итого в среднем за 10 дней:</b>		<b>27,61</b>	<b>27,23</b>	<b>114,41</b>	<b>815,49</b>