

МЕНЮ
ПЛОЩАДКА
ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	250		8,0	8,0	34,9	243,0
КРУПА МАННАЯ	37,4	37,4	3,8	0,4	25,6	119,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	149,6	149,6	4,2	4,7	6,8	87,1
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5	0	0	2,4	9,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,7	3,7	0	3	0	26,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	4	4	0	0	0	0,0
КАКАО С МОЛОКОМ	200		3,4	3,6	24,5	145,4
КАКАО-ПОРОШОК	1,2	1,2	0,3	0,2	0,1	3,4
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	111,1	111,1	3,1	3,5	5	64,7
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60		6,6	4,3	22,6	156,2
СЫР РОССИЙСКИЙ	15	13,64	3,2	4	0	49,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	45	45	3,4	0,3	22,6	106,6
			18,0	15,9	82,0	544,6
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100		1,0	5,0	3,5	62,6
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	100	99	0,8	0,1	2,4	13,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16,7	14	0,2	0	1,1	5,5
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	250		6,5	12,0	17,2	211,7
КУРЫ ПОЛУПОТР. 1 КАТЕГОРИИ	31,3	19,1	3,4	3,4	0	44,1
СВЕКЛА	52,13	39,1	0,6	0	3,3	15,9
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	37,5	30	0,5	0	1,4	8,1
КАРТОФЕЛЬ	101,67	61	1,2	0,2	9,6	45,6
МОРКОВЬ	25,07	18,8	0,2	0	1,3	6,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,8	11,6	0,2	0	1	4,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	18,8	18,8	0,5	2,7	0,7	37,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	4,6	4,6	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,8	3,8	0	3	0	27,5
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	100		18,8	21,5	1,1	272,9
ГОВЯДИНА Б/К	114,3	102,9	18,5	16	0	217,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16,7	14	0,2	0	1,1	5,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,7	5,7	0	5,5	0	49,7
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180		4,0	4,8	27,1	168,6
КАРТОФЕЛЬ	270,83	162,5	3,2	0,7	25,7	121,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	1	1,4	17,5

Урок 62. А. Введенский «Ученый Петя», «Лошадка»

Цели: познакомиться учащихся с творчеством А. Введенского; отрабатывать навыки выразительного чтения; развивать память, речь, мышление.

Планируемые результаты: учащиеся должны уметь прогнорозировать содержание произведения, планировать работу на уроке; придумывать свои вопросы по содержанию, подбирать заголовки в соответствии с содержанием, главной мыслью; отличать журнал от книги, ориентироваться в журнале, находить нужную информацию по заданной теме.

Оборудование: выставка детских журналов; портрет и книги А. Введенского; карточки с заданиями, стихами А. Введенского.

Ход урока
I. Организационный момент
II. Речевая разминка

Федина конфетина

В буфете вздыхает конфетина,
 Страдает конфетина Федина:
 Не нравится Федя конфете —
 Конфета мечтает о Пете.
 И Петя Петров проникает в буфет...
 И больше у Федя конфетины нет,
 Лишь фантик остался в буфете
 На память о бедной конфете.

II. Сказка

Прочитайте медленно.
 Начните читать медленно и постепенно ускоряйте темп.
 Начните читать быстро и постепенно замедляйте темп.
 Прочитайте стихотворение с удивлением (еще: вопросительно, утвердительно, сердито, весело, сороговоркой).
 — Какое это стихотворение? Как его нужно читать?
 — Прочитайте выразительно.

III. Проверка домашнего задания

— Выразительное чтение стихотворения (или чтение наизусть).

IV. Работа по теме урока

I. Расказ учителя об А. Введенском

— Посмотрите в учебнике с. 177—180 и с. 182—183. Кто автор стихотворений, которые мы будем читать на уроке?
 — Знаете ли вы что-нибудь о нем?

Материал для учителя

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,1	4,1	0	3,3	0	29,8
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		200	1,0	0,2	19,9	86,4
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	1	0,2	20,2	86,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		120	9,2	0,7	80,0	284,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА	120	120	9,2	0,7	80,0	284,2
ВЫСШ. СОРТ			40,5	44,2	129,0	1 086,4
Полдник						
ЯБЛОКО		150	0,6	0,6	14,7	70,5
ЯБЛОКИ	170,4	150	0,6	0,6	14,7	70,5
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ		80	12,2	8,8	43,3	302,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	53,3	53,3	5,6	0,7	36,2	172,7
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	0	15,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,6	1,6	0	1,3	0	11,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2	0,3	0,2	0	3,0
ДРОЖИЖИ	1,1	1,1	0,1	0	0	0,8
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	26,7	26,7	4,7	2,3	8,0	43,7
ВАНИЛИН	0,003	0,003	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,7	2,7	0	0	0	23,6
МОЛОКО ПШЕНИЧНО-ЖИРНОЕ	2,6	2,6	0	0	0	31,0
КЕФИР	200	200	6,0	0,2	8,0	62,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	77,3	77,3	7,9	7,7	66,0	434,5

МЕНЮ ПЛОЩАДКА

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША РИСОВАЯ		250	4,8	5,5	22,7	160,2
КРУПА РИСОВАЯ	20	19,8	1,4	0,2	14,3	63,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	2,9	5,6	62,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		200	3,6	3,7	25,8	151,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,8	1,8	0,2	0	1	4,5
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	3,7	5,4	69,8
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ		40	4,9	4,4	0,3	60,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,99 шт.	39,85	4,9	4,5	0,3	60,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,4	0,3	39,3	174,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 2 СОРТ	40	40	3,4	0,3	39,3	174,2
			16,7	13,9	88,1	546,8
Обед						
ВИНЕГРЕТ		100	1,7	3,4	11,3	83,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,3	3,3	0	3,2	0	28,8
КАРТОФЕЛЬ	66,67	40	0,8	0,2	6,3	29,9
МОРКОВЬ	16,67	12,5	0,2	0	0,9	4,3
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	8,3	8,3	0,1	0	0,1	1,1
СВЕКЛА	50	37,5	0,6	0	3,2	15,3
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ		250	5,8	7,3	10,9	133,1
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	12,5	12,5	1,4	0,2	8,5	41,0
МОРКОВЬ	27,87	20,9	0,3	0	1,4	7,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,9	11,6	0,2	0	1	4,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,8	3,8	0	3	0	27,5
КУРЫ ПОЛУПОТР. 1 КАТЕГОРИИ	37,5	22,9	4,1	4,1	0	52,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	4,6	4,6	0	0	0	0,0
ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ		250	14,6	16,3	51,3	410,3
КРУПА РИСОВАЯ	66,2	65,6	4,5	0,7	47	211,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6,2	6,2	0	6	0	54,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	25	21	0,3	0	1,6	8,3
МОРКОВЬ	50	37,5	0,5	0	2,5	12,7
КУРЫ ПОЛУПОТР. 1 КАТЕГОРИИ	87,5	53,4	9,4	9,5	0	123,3
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ		200				
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (КОНЦЕНТРАТ)	20	20	0	0	0	370,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		120	10,3	1,0	118,0	522,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 2 СОРТ	120	120	10,3	1	118	522,5

			32,4	28,0	191,5	1 519,1
Полдник						
ЯБЛОКО		150	0,6	0,6	14,7	70,5
ЯБЛОКИ	170,4	150	0,6	0,6	14,7	70,5
БУЛОЧКА С КОНФЕТОЙ		80	5,8	4,1	38,0	211,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	40	40	4,2	0,5	27,2	129,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	40	40	1,2	1,3	1,8	23,3
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,08 шт.	3,2	0,4	0,4	0	4,9
КОНФЕТЫ ФРУКТОВО-ПОМАДНЫЕ	8	8	0	0	7	28,1
ДРОЖИ	0,8	0,8	0,1	0	0	0,6
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		200	5,9	6,5	9,6	122,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	210	210	5,9	6,5	9,6	122,2
			12,3	11,2	62,3	404,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			61,4	53,1	341,9	2 470,2

МЕНЮ ПЛОЩАДКА

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОМЛЕТ		200	13,2	17,9	8,9	250,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,6 шт.	64,4	8	7,2	0,5	98,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	184,6	184,6	5,2	5,7	8,4	107,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,2	6,2	0	4,9	0	45,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	4	4	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С СЫРОМ		70	7,4	4,4	27,6	179,9
СЫР РОССИЙСКИЙ	15	13,64	3,2	4	0	49,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	55	55	4,2	0,3	27,6	130,3
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,1		19,6	78,6
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
			20,7	22,3	56,1	509,0
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ		100	1,3	5,1	4,8	72,2
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	100,02	99	1,1	0,2	3,7	23,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16,7	14	0,2	0	1,1	5,5
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ		250	6,4	8,1	16,7	166,1
КАРТОФЕЛЬ	83,33	50	1	0,2	8	37,3
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	10	9,9	1	0,1	6,3	30,1
МОРКОВЬ	25,07	18,8	0,2	0	1,3	6,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	18,8	15,8	0,2	0	1,3	6,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,8	3,8	0	3,7	0	33,2
КУРЫ ПОЛУПОТР. 1 КАТЕГОРИИ	37,5	22,9	4,1	4,1	0	52,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	4,6	4,6	0	0	0	0,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ		180	4,8	4,9	33,5	198,6
КАРТОФЕЛЬ	325	195	3,8	0,8	30,8	145,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	27,7	27,7	0,8	0,9	1,3	16,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,1	4,1	0	3,3	0	29,8
МОРКОВЬ	27,73	20,8	0,3	0	1,4	7,1
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ		100	18,8	5,6	8,8	161,1
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	214,3	107,1	16,5	1	0	74,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	22	20	0,3	0	1,6	8,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4	0,5	0,5	0	6,1
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	12	12	1,6	0	7,2	34,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,3	4,3	0	4,2	0	37,5
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ		200			19,4	77,4
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		120	10,3	1,0	118,0	522,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 2 СОРТ	120	120	10,3	1	118	522,5
			41,6	24,7	201,2	1 197,9
Полдник						
МАНДАРИН		150	0,9	0,2	8,3	42,2
МАНДАРИН	150	111	0,9	0,2	8,3	42,2
БУЛОЧКА К ЧАЮ		80	7,4	8,3	41,2	270,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	53,3	53,3	5,6	0,7	36,2	172,7
САХАР ПЕСОК	2,7	2,7	0	0	2,6	10,5
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4	0	3,2	0	29,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,6	0,2	0,2	0	2,4
ДРОЖЖИ	1,1	1,1	0,1	0	0	0,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,7	2,7	0	2,6	0	23,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	53,3	53,3	1,5	1,6	2,4	31,0
ВАНИЛИН	1,3	1,3	0	0	0	0,0
СНЕЖОК		200	5,0	4,9	21,3	149,4
СНЕЖОК	200	200	5	4,9	21,3	149,4
			13,3	13,4	70,8	461,6
			75,6	60,4	328,1	2 168,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:						

МЕНЮ ПЛОЩАДКА

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"		250	5,8	7,4	26,9	198,1
КРУПА РИСОВАЯ	12,5	12,5	0,9	0,1	9	40,4
ПШЕНО	12,5	12,5	1,4	0,3	8,5	42,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	125	125	3,5	3,9	5,7	72,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,8	3,8	0	3	0	27,5
САХАР ПЕСОК	3,8	3,8	0	0	3,7	14,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	4	4	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С СЫРОМ		70	7,4	4,4	27,6	179,9
СЫР РОССИЙСКИЙ	15	13,64	3,2	4	0	49,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	55	55	4,2	0,3	27,6	130,3
КАКАО С МОЛОКОМ		200	3,4	3,6	24,5	145,4
КАКАО-ПОРОШОК	1,2	1,2	0,3	0,2	0,1	3,4
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	111,1	111,1	3,1	3,5	5	64,7
			16,6	15,4	79,0	523,4
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ		100	4,6	19,5	6,5	220,4
СВЕКЛА	100	75	1,1	0,1	6,4	30,6
СЫР РОССИЙСКИЙ	16,5	15	3,5	4,4	0	54,6
ЧЕСНОК	0,32	0,25	0	0	0,1	0,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	15	15	0	15	0	134,9
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ		250	8,9	6,9	19,7	176,5
КУРЫ ПОЛУПОТР. 1 КАТЕГОРИИ	30	18,3	3,2	3,3	0	42,3
КАРТОФЕЛЬ	92,5	55,5	1,1	0,2	8,7	41,4
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	18,8	18,7	4,2	0,3	8,7	54,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,9	11,6	0,2	0	1	4,7
МОРКОВЬ	25,07	18,8	0,2	0	1,3	6,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,8	3,8	0	3	0	27,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	4,6	4,6	0	0	0	0,0
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ		250	17,0	14,9	34,2	340,3
МОРКОВЬ	48,27	36,2	0,5	0	2,4	12,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	25	21	0,3	0	1,6	8,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,9	4,9	0	3,9	0	35,6
КАРТОФЕЛЬ	270,83	162,5	3,2	0,7	25,7	121,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	30,7	25,7	0,4	0,1	2	10,2
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	62,5	50	0,9	0,1	2,3	13,6
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	87,5	65,7	11,8	10,2	0	138,9

КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК		200	0,1	0,1	17,9	74,1
ЯБЛОКИ	40	35,2	0,1	0,1	3,3	16,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		120	10,3	1,0	118,0	522,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 2 СОРТ	120	120	10,3	1	118	522,5
			40,9	42,4	196,3	1 333,8
Полдник						
БАНАН		150	2,3	0,8	31,5	144,0
БАНАН	214,3	150	2,3	0,8	31,5	144,0
ВАФЛИ		30	0,8	1,0	23,2	106,2
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	30	30	0,8	1	23,2	106,2
ЙОГУРТ		200	5,6	5,0	9,0	113,0
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200	5,6	5	9	113,0
			8,7	6,8	63,7	363,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			66,2	64,6	339,0	2 220,4

МЕНЮ ПЛОЩАДКА

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ		250	7,7	7,9	34,8	241,7
ПШЕНО	37,5	37,1	4,2	1	25,3	126,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,8	3,8	0	3	0	27,5
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	125	125	3,5	3,9	5,7	72,8
САХАР ПЕСОК	3,8	3,8	0	0	3,7	14,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	4	4	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С СЫРОМ		60	7,7	6,2	20,1	167,5
СЫР РОССИЙСКИЙ	20	20	4,6	5,9	0	72,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,1	0,2	20,1	94,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		200	3,6	3,7	25,8	151,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,8	1,8	0,2	0	1	4,5
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	3,7	5,4	69,8
			19,0	17,8	80,7	560,9
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК		100	1,0	3,5	14,9	97,3
МОРКОВЬ	75,07	56,3	0,7	0,1	3,8	19,1
ЯБЛОКИ	75	66	0,3	0,3	6,3	30,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,3	3,3	0	3,2	0	28,8
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
УХА РЫБАЦКАЯ		250	21,5	9,9	11,1	219,4
РЫБА ГОРБУША ПОТРОШЕННАЯ С ГОЛОВОЙ	150	100,5	20	6,3	0	136,5
КАРТОФЕЛЬ	92,5	55,5	1,1	0,2	8,7	41,4
МОРКОВЬ	27,87	20,9	0,3	0	1,4	7,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,9	11,6	0,2	0	1	4,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,1	4,1	0	3,3	0	29,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	4,6	4,6	0	0	0	0,0
КАПУСТА ТУШЕНАЯ		180	3,2	6,8	10,8	119,2
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	180	144	2,5	0,1	6,6	39,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6,8	6,8	0	6,6	0	59,3
МОРКОВЬ	27,73	20,8	0,3	0	1,4	7,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,9	11,6	0,2	0	1	4,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,8	2,8	0,3	0	1,9	9,1
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ		100	18,8	21,5	1,1	272,9
ГОВЯДИНА Б/К	114,3	102,9	18,5	16	0	217,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16,7	14	0,2	0	1,1	5,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,7	5,7	0	5,5	0	49,7
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ		200			19,4	77,4
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0	0	0	0,0

САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		120	10,3	1,0	118,0	522,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 2 СОРТ	120	120	10,3	1	118	522,5
			54,8	42,7	175,3	1 308,7
Полдник						
БАНАН		150	2,3	0,8	31,5	144,0
БАНАН	214,3	150	2,3	0,8	31,5	144,0
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА		70	18,1	10,9	13,0	226,4
ТВОРОГ 5,0% ЖИРНОСТИ	100	100	17,5	8,7	2,9	163,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2,01	0,3	0,2	0	3,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
ПОВИДЛО	8	8	0	0	5,1	20,6
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		200	5,9	6,5	9,6	122,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	210	210	5,9	6,5	9,6	122,2
			26,3	18,2	54,1	492,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			100,1	78,7	310,1	2 362,2

МЕНЮ ПЛОЩАДКА

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАКАРОНЫ С СЫРОМ		250	6,6	6,8	25,7	190,8
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	37,5	37,5	4	0,5	25,6	123,0
СЫР РОССИЙСКИЙ	12,5	11,4	2,5	3,3	0	40,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,8	3,8	0	3	0	27,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	4	4	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		60	3,2	16,8	20,2	244,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	20	20	0,1	16,5	0,2	149,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,1	0,2	20,1	94,7
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,1		19,6	78,6
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
			9,9	23,6	65,5	513,7
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ		100	1,5	3,0	6,1	58,5
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	100	80	1,4	0,1	3,7	21,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
САХАР ПЕСОК	1,7	1,7	0	0	1,6	6,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ		250	6,0	7,7	13,4	150,3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	75	60	1,1	0,1	2,7	16,3
КАРТОФЕЛЬ	87,5	52,5	1,1	0,2	8,3	39,2
МОРКОВЬ	25,07	18,8	0,2	0	1,3	6,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,5	10,5	0,1	0	0,9	4,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,8	3,8	0	3	0	27,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	4,6	4,6	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6,3	6,3	0,2	0,9	0,2	12,6
КУРЫ ПОЛУПОТР. 1 КАТЕГОРИИ	31,3	19,1	3,4	3,4	0	44,1
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		180	5,9	5,0	37,9	220,5
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	55,3	55,3	5,9	0,7	37,8	181,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,4	5,4	0	4,4	0	39,2
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ		100	30,4	15,7	0,7	296,7
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	142,9	132,9	23,1	4,8	0	163,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,43 шт.	57,5	7,1	6,4	0,4	87,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,3	4,3	0	3,4	0	31,2
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7,1	7,1	0,2	1,1	0,2	14,2
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		200	0,5	0,2	26,4	118,7
ШИПОВНИК СУХОЙ	15	15	0,5	0,2	7	41,3
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		120	10,3	1,0	118,0	522,5

ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 2 СОРТ	120	120	10,3	1	118	522,5
			54,6	32,6	202,5	1 367,2
Полдник						
ГРУША		150	0,6	0,5	15,5	70,5
ГРУША	166,7	150	0,6	0,5	15,5	70,5
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ		200	1,0	0,2	19,6	83,4
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	1	0,2	19,6	83,4
ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ		40	2,9	3,8	28,9	161,8
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	2,9	3,8	28,9	161,8
			4,5	4,5	64,0	315,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			69,0	60,7	332,0	2 196,6

МЕНЮ ПЛОЩАДКА

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ		250	6,6	7,7	23,2	189,1
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	25	24,8	3	0,8	13,8	74,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	125	125	3,5	3,9	5,7	72,8
САХАР ПЕСОК	3,8	3,8	0	0	3,7	14,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,8	3,8	0	3	0	27,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	4	4	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С СЫРОМ		70	8,0	5,7	25,1	184,6
СЫР РОССИЙСКИЙ	20	18,18	4,2	5,4	0	66,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	50	50	3,8	0,3	25,1	118,4
КАКАО С МОЛОКОМ		200	3,4	3,6	24,5	145,4
КАКАО-ПОРОШОК	1,2	1,2	0,3	0,2	0,1	3,4
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	111,1	111,1	3,1	3,5	5	64,7
			18,0	17,0	72,8	519,1
Обед						
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ		100	3,6	10,2	7,8	137,0
КАРТОФЕЛЬ	41,67	25	0,5	0,1	4	18,7
МОРКОВЬ	29,33	22	0,3	0	1,5	7,7
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	21	17	0,1	0	0,3	2,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20	17	0,2	0	1,4	7,0
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	17	11	0,3	0	0,7	4,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	10	10	0	10	0	89,9
СУП РИСОВЫЙ ХАРЧО		250	8,0	8,7	24,0	206,8
КУРЫ ПОЛУПОТР. 1 КАТЕГОРИИ	47,8	29,1	5,1	5,2	0	67,2
КРУПА РИСОВАЯ	12,5	12,4	0,9	0,1	8,9	40,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	18,8	15,8	0,2	0	1,3	6,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	6	6	0,3	0	1,1	5,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,8	3,8	0	3	0	27,5
КАРТОФЕЛЬ	133,33	80	1,6	0,3	12,6	59,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	4,6	4,6	0	0	0	0,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ		180	4,8	4,9	33,5	198,6
КАРТОФЕЛЬ	325	195	3,8	0,8	30,8	145,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	27,7	27,7	0,8	0,9	1,3	16,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,1	4,1	0	3,3	0	29,8
МОРКОВЬ	27,73	20,8	0,3	0	1,4	7,1
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ		100	15,6	5,0	9,1	144,5
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	170	85	13,1	0,8	0	59,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	19,4	16,3	0,2	0	1,3	6,5

МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	7,5	7,5	0,2	0,2	0,4	4,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,09 шт.	3,5	0,4	0,4	0	5,3
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	12,5	12,5	1,6	0	7,5	36,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,8	3,8	0	3,7	0	33,2
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ		200			19,4	77,4
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		120	10,3	1,0	118,0	522,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 2 СОРТ	120	120	10,3	1	118	522,5
			42,3	29,8	211,8	1 286,8
Полдник						
ЯБЛОКО		150	0,6	0,6	14,7	70,5
ЯБЛОКИ	170,4	150	0,6	0,6	14,7	70,5
БЛИНЫ С ПОВИДЛОМ		100	6,4	4,4	44,6	243,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	50	50	5,2	0,7	34	162,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	30	30	0,9	1	1,4	17,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2,1	0,3	0,2	0	3,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1	0	1	0	8,7
ПОВИДЛО	10	10	0	0	6,4	25,8
КЕФИР		200	5,8	5,0	8,0	106,0
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	200	5,8	5	8	106,0
			12,8	10,0	67,3	419,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			73,1	56,8	351,9	2 225,7

МЕНЮ ПЛОЩАДКА

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ		250	8,0	9,2	31,9	243,1
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	37,5	37,5	4,5	2,2	22,5	128,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	125	125	3,5	3,9	5,7	72,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,8	3,8	0	3	0	27,5
САХАР ПЕСОК	3,8	3,8	0	0	3,7	14,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	4	4	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		60	3,2	16,8	20,2	244,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	20	20	0,1	16,5	0,2	149,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,1	0,2	20,1	94,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		200	3,6	3,7	25,8	151,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	1,8	1,8	0,2	0	1	4,5
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	120	120	3,4	3,7	5,4	69,8
			14,8	29,7	77,9	639,1
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ		100	1,4	5,0	8,1	82,3
СВЕКЛА	126,67	95	1,4	0,1	8,1	38,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ		250	6,0	9,1	17,2	181,2
КУРЫ ПОЛУПОТР. 1 КАТЕГОРИИ	30	18,3	3,2	3,3	0	42,3
КАРТОФЕЛЬ	83,33	50	1	0,2	8	37,3
МОРКОВЬ	26,4	19,8	0,3	0	1,4	6,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	25	21	0,3	0	1,6	8,3
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	16,6	16,6	0,1	0	0,3	2,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,8	3,8	0	3,7	0	33,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	4,6	4,6	0	0	0	0,0
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	8,8	8,6	0,8	0,1	5,6	26,3
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	12,5	12,5	0,3	1,8	0,4	25,0
КАША ГРЕЧНЕВАЯ		180	5,1	4,6	22,9	152,8
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	41,6	41,2	5	1,4	22,8	123,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,1	4,1	0	3,3	0	29,8
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА		100	25,3	25,3	5,4	349,9
ГОВЯДИНА Б/К	150,4	135,4	24,4	21	0	286,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,3	4,3	0	4,2	0	37,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	28,6	24	0,3	0	1,9	9,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5,1	5,1	0,6	0,1	3,5	16,5
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ		200				370,0
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (КОНЦЕНТРАТ)	20	20	0	0	0	370,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		120	10,3	1,0	118,0	522,5

ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 2 СОРТ	120	120	10,3	1	118	522,5
			48,1	45,0	171,6	1 658,7
Полдник						
ЯБЛОКО		150	0,6	0,6	14,7	70,5
ЯБЛОКИ	170,4	150	0,6	0,6	14,7	70,5
ПУДИНГ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК (ПАРОВОЙ)		100	2,5	5,2	14,3	115,6
МОРКОВЬ	71,07	53,3	0,7	0,1	3,6	18,1
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	19	19	0,6	0,6	0,9	11,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,9	2,9	0	2,3	0	21,0
ЯБЛОКИ	55,2	39	0,2	0,2	3,7	17,8
КРУПА МАННАЯ	4,8	4,8	0,5	0	3,3	15,3
САХАР ПЕСОК	2,9	2,9	0	0	2,8	11,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт.	4,8	0,6	0,6	0	7,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,9	1,9	0	1,6	0	13,8
ЙОГУРТ		200	4,0	3,0	6,0	96,0
ЙОГУРТ 1,5% ЖИРНОСТИ	206,7	200	4	3	6	96,0
			7,1	8,8	35,0	282,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			70,0	83,5	284,5	2 579,9

**МЕНЮ
ПЛОЩАДКА
ДЕНЬ 9**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	250		8,0	8,1	36,2	249,3
КРУПА МАННАЯ	37,5	37,5	3,8	0,4	25,7	119,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
САХАР ПЕСОК	3,8	3,8	0	0	3,7	14,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,8	3,8	0	3	0	27,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	4	4	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60		7,7	6,2	20,1	167,5
СЫР РОССИЙСКИЙ	20	20	4,6	5,9	0	72,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,1	0,2	20,1	94,7
КАКАО С МОЛОКОМ	200		3,4	3,6	24,5	145,4
КАКАО-ПОРОШОК	1,2	1,2	0,3	0,2	0,1	3,4
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	111,1	111,1	3,1	3,5	5	64,7
			19,1	17,9	80,8	562,2
Обед						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	100		1,2	5,0	10,6	93,4
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	63	50	0,9	0,1	2,3	13,6
ЯБЛОКИ	28	25	0,1	0,1	2,4	11,4
МОРКОВЬ	21,33	16	0,2	0	1,1	5,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,4
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С КУРИЦЕЙ, СМЕТАНОЙ,	250		6,2	9,0	12,2	157,7
КАРТОФЕЛЬ	89,67	53,8	1,1	0,2	8,5	40,2
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	41,4	33,1	0,6	0	1,6	9,0
МОРКОВЬ	20,67	15,5	0,2	0	1,1	5,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,8	11,6	0,2	0	1	4,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,8	3,8	0	3,7	0	33,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	4,6	4,6	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОЛУПОТР. 1 КАТЕГОРИИ	37,5	22,9	4,1	4,1	0	52,9
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6,3	6,3	0,2	0,9	0,2	12,6
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180		4,0	6,0	27,0	178,1
КАРТОФЕЛЬ	270,83	162,5	3,2	0,7	25,7	121,3
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	27,7	27,7	0,8	0,9	1,3	16,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,6	5,6	0	4,5	0	40,6
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	100		23,4	26,9	1,1	339,4
ГОВЯДИНА Б/К	142,9	128,6	23,2	20	0	271,9

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16,7	14	0,2	0	1,1	5,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7,1	7,1	0	6,9	0	61,9
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ		200			19,4	77,4
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		120	10,3	1,0	118,0	522,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 2 СОРТ	120	120	10,3	1	118	522,5
			45,1	47,9	188,3	1 368,5
Полдник						
МАНДАРИН		100	0,8	0,2	7,5	38,0
МАНДАРИН	135	99,9	0,8	0,2	7,5	38,0
ПРЯНИКИ ДЕТСКИЕ		100	5,7	4,6	72,8	355,0
ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	100	100	5,7	4,6	72,8	355,0
СНЕЖОК		200	5,0	4,9	21,3	149,4
СНЕЖОК	200	200	5	4,9	21,3	149,4
			11,5	9,7	101,6	542,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			75,7	75,5	370,7	2 473,1

МЕНЮ ПЛОЩАДКА

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ		250	5,6	7,9	19,1	170,6
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	12,5	12,5	1,4	0,2	8,5	41,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	150	150	4,3	4,7	6,9	87,3
САХАР ПЕСОК	3,8	3,8	0	0	3,7	14,7
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,8	3,8	0	3	0	27,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	4	4	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		60	3,2	16,8	20,2	244,3
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	20	20	0,1	16,5	0,2	149,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,1	0,2	20,1	94,7
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,1		19,6	78,6
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,5	0,5	0,1	0	0,2	1,2
			8,9	24,7	58,9	493,5
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК		100	1,0	3,2	12,0	83,1
МОРКОВЬ	75,07	56,3	0,7	0,1	3,8	19,1
ЯБЛОКИ	75	66	0,3	0,3	6,3	30,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ		250	12,5	13,1	16,7	234,6
ГОВЯДИНА Б/К	62,5	56,3	10,2	8,7	0	119,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,8	3,1	0	0	0,3	1,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2	0,3	0,2	0	3,0
КАРТОФЕЛЬ	166,67	100	1,9	0,4	15,8	74,7
МОРКОВЬ	13,33	10	0,1	0	0,7	3,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,8	3,8	0	3,7	0	33,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	4,6	4,6	0	0	0	0,0
СЛОЖНЫЙ ГАРНИР		180	5,7	8,7	26,3	208,0
КАРТОФЕЛЬ	150	90	1,7	0,4	14,3	67,2
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	166,1	133	2,3	0,1	6,1	36,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,1	4,1	0	4	0	35,8
МОРКОВЬ	13,73	10,3	0,1	0	0,7	3,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,9	11,6	0,2	0	1	4,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4,6	4,6	0,5	0,1	3,1	14,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,1	4,1	0	3,3	0	29,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	27,7	27,7	0,8	0,9	1,3	16,1
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)		100	18,8	19,5	1,5	256,0
ГОВЯДИНА Б/К	114,3	102,9	18,5	16	0	217,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	21,4	18	0,3	0	1,5	7,2

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,3	4,3	0	3,4	0	31,2
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ		200				
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (КОНЦЕНТРАТ)	22,5	22,5	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		120	10,3	1,0	118,0	522,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 2 СОРТ	120	120	10,3	1	118	522,5
			48,3	45,5	174,5	1 304,2
Полдник						
БАНАН		100	1,5	0,5	21,0	96,0
БАНАН	142,86	100	1,5	0,5	21	96,0
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"		80	6,3	5,8	45,4	258,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	56	56	5,8	0,7	37,9	181,4
ДРОЖЖИ	1,7	1,7	0,2	0	0	1,3
САХАР ПЕСОК	5,7	5,7	0	0	5,5	22,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,1	5,1	0	4,1	0	37,0
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,3	0,2	0,1	0	1,9
ВИНОГРАД СУШЕНЫЙ (ИЗЮМ)	2,9	2,9	0,1	0	1,8	7,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,8	0,8	0	0,8	0	7,0
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ		200	1,0	0,2	19,6	83,4
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	1	0,2	19,6	83,4
			8,8	6,5	86,0	438,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			66,0	76,7	319,4	2 235,7