

Утверждаю

Директор

ГБОУ СОШ №1 «ОЦ»

п.г.т.Смышляевка

И.В.Бурцева

«  2024г.



**Примерное 10-дневное меню весенне-летний период
и пищевая ценность приготавливаемых блюд для питания детей
возрастных групп: ясли и детский сад,
посещающих структурное подразделение
«Детский сад «Самоцветы»
ГБОУ СОШ №1 «ОЦ» п.г.т.Смышляевка»**

2024

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная группа: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная вязкая	150	5,65	6,83	23,41	148,3	217
	Бутерброд с сыром	40	4,57	3,82	15,42	115	65
	Кофейный напиток	180	0,41	0,43	7,63	36,09	464
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		370	10,63	11,08	46,46	299,39	
ЗАВТРАК 2	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47	82Ф
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Салат из квашеной капусты с луком/Салат из свежих овощей (огурец, помидор)	40	0,64	3,24	3,30	45,84	9/18
	Щи из свежей капусты с картофелем, курицей и сметаной/Щи с рыбными консервами	160	5,90	5,98	17,55	112,22	104к
	Пюре картофельное	110	2,93	3,01	19,25	116,22	377
	Котлеты из говядины	50	9,30	8,81	6,66	140,85	339
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,03	0,00	7,29	28,95	495
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	32,04	573об
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574об
ИТОГО ЗА ОБЕД		545	21,57	21,49	45,67	517,32	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	180	0,74	0,14	23,58	99	501п
	Печенье	20	1,50	1,96	14,88	83	582
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	2,24	2,10	38,46	182	
УЖИН	Кукуруза консервированная	40	0,87	0,18	2,97	34,2	157
	Творожник песочный	145	7,56	9,33	14,95	210,67	546тв
	Чай с сахаром	180	0,29	0,00	6,35	27,88	457
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	32,04	573уж
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574уж
ИТОГО ЗА УЖИН		420	31,35	21,85	74,84	345,99	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1615	42,19	47,12	203,90	1391,7	
День 2							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	130	5,02	6,98	3,52	98,35	268
	Горошек зеленый	30	0,90	0,15	2,19	17,4	1/1
	Бутерброд с повидлом	40	2,25	0,87	15,42	78,6	72
	Какао с молоком	170	7,16	5,61	12,75	133,89	462
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		370	15,33	13,61	33,88	328,24	
ЗАВТРАК 2	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47	82Ф
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Салат из соленых огурцов с луком/Свежий огурец порц.	40	0,98	3,21	0,91	36,38	16

	Суп гороховый с курицей	160	8,32	6,34	23,20	113,62	127к
	Макаронные изделия отварные	110	5,63	3,71	24,38	143,23	256
	Гуляш из отварной говядины/Гуляш из сердца говяжьего	50	2,40	10,51	2,62	181,8	327
	Напиток лимонный	150	0,08	0,01	9,26	38,97	498
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	32,04	573об
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574об
ИТОГО ЗА ОБЕД		545	7,88	22,73	74,87	541,76	
ПОЛДНИК	Кисель из сока плодового или ягодного	180	0,38	0,07	26,01	106,4	485
	Батон	20	1,50	0,58	10,28	52,2	576
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	1,88	0,65	36,29	158,6	
УЖИН	Свекла отварная порционно/Салат из свежих овощей (огурец,помидора)	40	0,60	0,04	3,52	16,8	170п/18
	Запеканка из печени с рисом	145	5,17	9,82	8,22	122,36	355
	Напиток из шиповника	180	0,43	0,00	13,66	56,38	496
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	32,04	573уж
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574уж
ИТОГО ЗА УЖИН		400	8,99	10,31	40,66	368,78	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1615	42,30	47,70	202,90	1401,25	
День 3							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,34	5,34	8,22	132,39	139
	Яйцо вареное	40	2,60	2,08	0,16	30,4	267
	Бутерброд с маслом	40	2,38	7,02	15,59	135,2	69
	Чай с молоком	160	2,59	2,56	10,21	76,08	460
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		390	9,31	14,92	34,02	343,67	
ЗАВТРАК 2	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47	82Ф
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Кукуруза консервированная/Салат из свежих овощей (огурец,помидора)	30	0,87	0,18	2,97	17,4	157/18
	Борщ с мясом,фасолью , картофелем и сметаной	160	4,86	6,40	24,94	111,57	96
	Рис отварной	110	2,51	2,18	26,11	134,1	385
	Котлеты рыбные	50	4,82	2,43	6,66	75,86	307
	Компот из свежих плодов	150	0,06	0,06	7,45	30,99	492
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	32,04	573об
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574об
ИТОГО ЗА ОБЕД		535	15,61	11,70	83,39	443,16	
ПОЛДНИК	Кисломолочный напиток/Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	6,30	81	470р/469
	Булочка домашняя с сахаром	50	5,30	4,80	31,61	153,98	542
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	9,65	8,55	37,91	234,98	
УЖИН	Овощи консервированные порциями (огурцы,помидора)	40	0,44	0,04	0,64	17,2	149п
	Пюре картофельное	145	2,93	3,01	19,25	158,52	377
	Кисель из кураги	180	0,47	0,02	18,81	77,78	482
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	32,04	573уж
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574уж

ИТОГО ЗА УЖИН		400	7,95	12,16	40,69	326,74	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1585	42,92	47,30	203,10	1395,55	
День 4							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога со сгущенным молоком	140	9,00	3,05	11,44	113,12	279
	Бутерброд с маслом и сыром	40	5,04	8,08	10,36	135,3	64
	Какао с молоком	170	7,16	5,61	12,75	133,89	462
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	21,00	16,74	34,55	382,31	
ЗАВТРАК 2	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47	82Ф
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Салат картофельный с зелёным горошком/Салат из свежих овощей (огурец,помидора)	30	0,57	2,51	3,77	40,59	42/18
	Суп с клецками,курицей и сметаной	160	6,02	7,74	21,46	101,04	115
	Капуста, тушенная с говядиной/Капуста, тушенная с сердцем гов.	160	10,10	9,38	12,85	178,7	382
	Компот из сухофруктов (изюм)	150	0,26	0,06	11,92	47,71	495 и
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	32,04	573об
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574об
ИТОГО ЗА ОБЕД		535	19,74	20,14	65,26	441,28	
ПОЛДНИК	Кисломолочный напиток/Молоко кипяченое	150	4,05	3,75	16,20	118,5	470с/469
	Ватрушка	50	5,30	4,80	31,61	113,98	530
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	9,35	8,55	47,81	232,48	
УЖИН	Горошек зеленый консервированный/Овощи свежие порц.(огурец,помидора)	40	0,76	3,56	3,08	47,2	1/1/150
	Каша молочная геркулесовая	145	6,60	7,76	21,22	182,31	234
	Чай с сахаром	180	0,29	0,00	6,35	27,88	457
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	32,04	573уж
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574уж
ИТОГО ЗА УЖИН		400	9,47	7,72	59,07	330,63	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1585	42,25	47,08	203,49	1400,62	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	150	6,24	6,83	22,80	178,89	230
	Бутерброд с повидлом	40	2,25	0,87	15,42	78,6	72
	Кофейный напиток с молоком	160	2,52	2,76	9,89	75,07	465
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	13,61	12,54	48,27	362,96	
ЗАВТРАК 2	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47	82Ф
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Овощи консервированные порциями (огурцы,помидора)/Овощи свежие порц.(огурец,помидора)	40	0,44	0,04	0,64	5,2	149п
	Рассольник ленинградский с курицей и сметаной	160	6,85	7,52	22,56	186,1	100к
	Тефтели из говядины с рисом - "ёжики"	160	8,40	21,58	21,47	256,2	350
	Компот из яблок с лимоном	150	0,11	0,06	7,59	32,42	487
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	32,04	573об
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574об

ИТОГО ЗА ОБЕД		545	12,59	29,65	67,52	553,16	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	180	0,74	0,14	23,58	99	501п
	Пряники	20	1,18	0,94	15,00	73,2	581
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	1,92	1,08	38,58	172,2	
УЖИН	Свекла отварная порционно	40	0,60	0,04	3,52	16,8	170п
	Рыба, запеченная в омлете	145	11,69	3,81	4,93	118,9	300
	Напиток из шиповника	180	0,43	0,00	13,66	56,38	496
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	32,04	573уж
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574уж
ИТОГО ЗА УЖИН		400	15,51	4,30	39,37	265,32	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1625	42,03	47,70	203,54	1400,64	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша молочная"Дружба"	150	6,06	7,04	22,74	109,7	229
	Бутерброд с маслом	40	2,38	7,02	15,59	135,2	69
	Чай с молоком	160	2,59	2,56	10,21	76,08	460
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	11,03	16,62	48,54	320,98	
ЗАВТРАК 2	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47	82Ф
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Овощи консервированные порциями (огурцы,помидора)/Салат из свежих овощей(огурцы,помидора)	40	1,12	0,00	0,52	6,44	149о/18
	Щи из свежей капусты с картофелем , говядиной и сметаной/Щи с рыбными консервами	160	5,89	6,27	15,86	144,64	104м
	Пюре гороховое	110	9,05	2,23	21,81	143,57	388
	Котлета куриная	50	1,28	2,88	6,82	96,19	122
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,03	0,00	7,29	28,95	495
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	32,04	573об
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574об
	ИТОГО ЗА ОБЕД		545	20,16	11,83	67,56	445,03
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	180	0,74	0,14	23,58	99	501п
	Печенье	20	1,50	1,96	14,88	83	582
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	2,24	2,10	38,46	182	
УЖИН	Кукуруза консервированная	40	0,87	0,18	2,97	34,2	157
	Творожник песочный	145	27,56	12,33	4,95	200,67	546тв
	Кисель из кураги	180	0,47	0,02	8,84	77,78	482
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	32,04	573уж
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574уж
ИТОГО ЗА УЖИН		400	11,53	14,87	32,02	385,89	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1595	42,36	47,20	202,93	1380,9	
День 7							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	130	5,02	6,98	3,52	98,35	268
	Горошек зеленый	30	0,90	0,15	2,19	17,4	1/1
	Бутерброд с сыром	40	4,57	3,82	15,42	115	65
	Кофейный напиток с молоком	150	2,52	2,76	9,89	75,07	465
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	13,01	13,71	31,02	305,82	

ЗАВТРАК 2	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47	82Ф
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Икра свекольная	40	0,91	3,25	5,86	56,49	53
	Суп с картофелем, вермишелью, курицей и сметаной	160	6,30	7,57	14,35	154,02	129
	Рагу из овощей с говядиной/Рагу из овощей с сердцем гов.	160	2,35	2,97	13,78	246,51	176м/с
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,03	0,00	7,29	28,95	495
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	32,04	573об
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574об
ИТОГО ЗА ОБЕД		545	27,08	27,82	66,21	559,21	
ПОЛДНИК	Кисломолочный напиток/Молоко кипяченое	150	4,05	3,75	16,20	118,5	470с/469
	Булочка "Веснушка"	50	5,48	4,83	35,58	109,8	543
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	9,53	8,58	51,78	157,2	
УЖИН	Овощи консервированные порциями (огурцы, помидора)	40	0,44	0,04	0,64	5,2	149п
	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,65	3,04	20,83	129,51	202
	Печень говяжья по-строгановски	50	11,68	7,14	5,66	134,47	356
	Чай с сахаром	180	0,29	0,00	6,35	27,88	457
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	32,04	573уж
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574уж
ИТОГО ЗА УЖИН		415	17,55	10,60	41,69	333	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1610	42,10	47,88	203,55	1402,23	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша молочная геркулесовая	150	6,60	7,76	21,22	182,31	234
	Бутерброд с повидлом (хл)	40	2,37	0,30	14,49	64,08	72
	Чай с лимоном	160	0,32	0,00	6,61	30,03	459
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	9,29	8,06	42,32	276,42	
ЗАВТРАК 2	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47	82Ф
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Овощи консервированные порциями (огурцы, помидора)/Салат из свежих овощей(огурцы, помидора)	40	1,12	0,00	0,52	6,44	149о
	Солянка с мясом и сметаной	160	6,56	7,81	17,90	169,78	110
	Голубцы ленивые	160	0,42	19,18	15,95	119,66	333
	Компот из сухофруктов (курага)	150	0,47	0,03	10,58	44,82	495 к
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	32,04	573об
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574об
ИТОГО ЗА ОБЕД		545	20,76	20,31	80,80	588,54	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	180	0,74	0,14	23,58	99	501п
	Сухарики сладкие	20	1,53	1,81	12,31	71,7	579
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	2,27	1,95	35,89	170,7	
УЖИН	Свекла отварная порционно	40	0,60	0,04	3,52	16,8	170п
	Картофель, запеченный с маслом	145	3,18	5,31	25,58	163,07	181
	Напиток из шиповника	180	0,43	0,00	13,66	56,38	496
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	32,04	573уж

	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574уж
ИТОГО ЗА УЖИН		400	7,00	5,80	58,02	309,49	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1595	42,08	47,55	202,99	1400,15	
День 9							
ЗАВТРАК	Пудинг из творога с морковью и молочным соусом	140	10,96	13,17	16,48	113,12	279п
	Бутерброд с маслом	40	2,38	7,02	15,59	135,2	69
	Какао с молоком	170	7,16	5,61	12,75	133,89	462
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	20,50	25,80	44,82	382,21	
ЗАВТРАК 2	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47	82Ф
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Салат из квашеной капусты с луком/Салат из свежих овощей (огурец,помидор)	40	0,64	3,24	3,30	45,84	9/18
	Суп с мясными фрикадельками и сметаной	160	7,62	8,43	12,88	158,27	123
	Жаркое по-домашнему с говядиной/Жаркое по-домашнему с сердцем гов.	160	8,56	7,89	29,18	222,67	328
	Компот из свежих плодов	150	0,06	0,06	7,45	30,99	492
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	32,04	573об
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574об
ИТОГО ЗА ОБЕД		545	19,67	20,07	68,07	531,01	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	180	0,74	0,14	23,58	99	501п
	Пряники	20	1,18	0,94	15,00	73,2	581
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	1,92	1,08	38,58	172,2	
УЖИН	Салат из соленых огурцов с луком/Свежий огурец порц.	40	0,98	3,21	0,91	36,38	16
	Суфле рыбное	145	3,76	7,61	7,58	153,69	303
	Чай с сахаром	180	0,29	0,00	6,35	27,88	457
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	32,04	573уж
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574уж
ИТОГО ЗА УЖИН		400	7,82	11,27	30,10	291,19	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1595	42,09	47,62	203,85	1401,29	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная/Каша ячневая молочная	150	6,64	6,84	22,68	106,87	232
	Яйцо вареное	40	2,60	2,08	0,16	30,4	267
	Бутерброд с маслом и сыром	40	5,04	8,08	10,36	135,3	64
	Кофейный напиток	180	0,41	0,43	7,63	36,09	464
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410	14,69	17,43	40,83	308,66	
ЗАВТРАК 2	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47	82Ф
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Кукуруза консервированная/овощи свежие порц.(огурец,помидора)	30	0,87	0,18	2,97	17,4	157/149п
	Свекольник с мясом и сметаной	160	7,09	6,37	27,41	105,95	98
	Плов с говядиной/Плов с сердцем гов.	160	9,82	12,02	36,54	294,26	330
	Напиток лимонный	150	0,08	0,01	9,26	38,97	498
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	32,04	573об

	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574об
ИТОГО ЗА ОБЕД		535	11,25	26,19	70,85	529,82	
ПОЛДНИК	Кисломолочный напиток/Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	6,15	79,5	470в/469
	Ватрушка/Пирожки печеные из сдобного теста	60	15,16	7,56	42,26	301,94	530/535
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	19,51	11,31	48,41	381,44	
УЖИН	Икра кабачковая (промышленного производства)	40	0,76	3,56	3,08	47,2	150
	Макаронные изделия отварные	145	5,63	3,71	34,38	180	256
	Чай с сахаром	180	0,29	0,00	6,35	27,88	457
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	32,04	573уж
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574уж
ИТОГО ЗА УЖИН		400	9,47	7,72	59,07	328,32	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1655	42,54	47,12	203,58	1402,65	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		16075	422,86	474,27	2033,83	13976,98	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1607,5	42,28	47,42	203,38	1401,01	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категори: Детский сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная вязкая	180	6,79	8,19	28,10	214,67	217
	Бутерброд с сыром	40	4,57	3,82	15,42	115	65
	Кофейный напиток	200	0,46	0,48	8,48	40,1	464
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		420	11,82	12,49	52,00	369,77	
ЗАВТРАК 2	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47	82Ф
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Салат из квашеной капусты с луком/Салат из свежих овощей (огурец,помидор)	50	0,80	4,05	4,12	57,3	9/18
	Щи из свежей капусты с картофелем , курицей и сметаной/Щи с рыбными консервами	180	6,64	6,73	19,75	167,87	104к
	Пюре картофельное	130	3,46	3,56	22,75	137,35	377
	Котлеты из говядины	70	13,01	12,33	9,32	197,2	339
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,04	0,00	8,75	34,74	495
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	573об
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574об
ИТОГО ЗА ОБЕД		650	17,11	27,17	82,82	678,88	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	200	0,82	0,16	26,20	110	501п
	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	207,5	582
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	4,57	5,06	63,40	317,5	
УЖИН	Кукуруза консервированная	50	1,45	0,30	4,95	36	157
	Творожник песочный	160	10,42	12,33	12,60	215,63	546тв
	Чай с сахаром	200	0,32	0,00	7,06	30,98	457
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	573уж
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,8	574уж
ИТОГО ЗА УЖИН		460	15,60	24,57	46,30	387,13	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1880	54,50	60,69	261,72	1800,28	
День 2							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	150	5,79	8,05	4,07	113,48	268
	Горошек зеленый консервированный	50	1,50	0,25	3,65	29	1/1
	Бутерброд с повидлом	40	2,25	0,87	15,42	78,6	72
	Какао с молоком	200	8,42	6,60	15,00	157,52	462
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		440	17,96	15,77	38,14	378,6	
ЗАВТРАК 2	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47	82Ф
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Салат из соленых огурцов с луком/Свежий огурец порционно	50	1,23	4,01	1,13	45,47	16

	Суп гороховый с курицей	180	9,36	7,13	26,10	206,57	127к
	Макаронные изделия отварные	130	6,21	4,10	37,94	213,22	256
	Гуляш из отварной говядины/Гуляш из сердца говяжьего	70	7,36	18,91	3,66	254,52	327
	Напиток лимонный	180	0,09	0,02	11,11	46,76	498
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	573об
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574об
ИТОГО ЗА ОБЕД		650	25,13	33,18	87,59	788,22	
ПОЛДНИК	Кисель из сока плодового или ягодного	200	0,42	0,08	28,90	118,22	485
	Батон	50	3,75	1,45	25,70	130,5	576
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	4,17	1,53	54,60	248,72	
УЖИН	Свекла отварная порционно/Салат из свежих овощей(огурец,помидор)	50	0,75	0,05	4,40	21	170п/18
	Запеканка из печени с рисом	180	11,25	12,19	10,21	176,03	355
	Напиток из шиповника	180	0,43	0,00	13,66	56,38	496
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	573уж
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,8	574уж
ИТОГО ЗА УЖИН		460	16,41	12,89	49,96	357,93	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1900	54,07	61,77	260,09	1820,47	
День 3							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,20	6,41	9,86	158,87	139
	Яйцо вареное	40	2,60	2,08	0,16	30,4	267
	Бутерброд с маслом	40	2,38	7,02	15,59	135,2	69
	Чай с молоком	180	2,92	2,88	11,48	85,59	460
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		440	10,50	16,31	36,93	379,66	
ЗАВТРАК 2	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47	82Ф
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Кукуруза консервированная/Салат из свежих овощей(огурец,помидор)	50	1,45	0,30	4,95	29	157/18
	Борщ с мясом, фасолью , картофелем и смет.	180	8,84	7,20	28,06	215,46	96
	Рис отварной	130	2,96	2,57	30,86	158,48	385
	Котлеты рыбные	70	10,53	3,41	9,32	106,2	307
	Компот из свежих плодов	180	0,07	0,07	8,95	37,19	492
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	573об
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574об
ИТОГО ЗА ОБЕД		650	27,03	14,05	99,82	630,25	
ПОЛДНИК	Кисломолочный напиток/Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	7,56	97,2	470р/469
	Булочка домашняя с сахаром	70	7,43	6,71	44,26	271,57	542
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	12,65	11,21	51,82	368,77	
УЖИН	Овощи консервированные порциями(огурцы,помидора)	50	0,55	0,05	0,80	6,5	149п
	Пюре картофельное	150	4,40	4,82	26,88	169,12	377
	Кисель из кураги	200	0,52	0,02	20,90	86,42	482
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	573уж
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,8	574уж
ИТОГО ЗА УЖИН		450	9,45	5,54	70,27	366,56	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1850	54,50	60,03	260,64	1792,24	
День 4							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога со сгущенным молоком	160	22,96	14,91	13,07	215,63	279
	Бутерброд с маслом и сыром	40	5,04	8,08	10,36	135,3	64
	Какао с молоком	200	8,42	6,60	15,00	157,52	462
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	36,42	29,59	38,43	508,45	
ЗАВТРАК 2	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47	82Ф
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Салат картофельный с зелёным горош./Салат из свежих овощей(огурец,помидор)	50	0,95	4,18	6,29	67,65	42/18
	Суп с клецками,курицей и сметаной	180	6,77	8,71	24,14	173,67	115
	Капуста, тушенная с говядиной/Капуста, тушенная с сердцем гов.	200	12,62	11,72	16,06	153,38	382
	Компот из сухофруктов (изюм)	180	0,31	0,07	14,31	57,26	495 и
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	573об
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574об
ИТОГО ЗА ОБЕД		650	23,83	25,18	78,48	535,88	
ПОЛДНИК	Кисломолочный напиток/Молоко кипяченое	180	4,86	4,50	19,44	142,2	470с/469
	Ватрушка	70	7,43	6,71	44,26	171,57	530
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	12,29	11,21	63,70	313,77	
УЖИН	Горошек зеленый консервированный/Овощи свежие порц.(огурец,помидора)	50	0,95	4,45	3,85	59	1/1/150
	Каша молочная геркулесовая	160	7,92	9,31	25,47	218,77	234
	Чай с сахаром	200	0,32	0,00	7,06	30,98	457
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	573уж
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,8	574уж
ИТОГО ЗА УЖИН		460	11,46	9,20	70,54	407,72	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1860	54,40	59,80	261,05	1812,82	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	180	7,49	8,19	27,36	214,67	230
	Бутерброд с повидлом	40	2,25	0,87	15,42	78,6	72
	Кофейный напиток с молоком	180	3,02	3,31	11,86	90,09	465
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	15,36	14,45	54,80	413,76	
ЗАВТРАК 2	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47	82Ф
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Овощи консервированные порц.(огурцы,помидора)/Овощи свежие порц.(огурцы,помидора)	50	0,55	0,05	0,80	6,5	149п
	Рассольник ленинградский с курицей и сметаной	180	7,70	8,46	25,38	209,36	100к
	Тефтели из говядины с рисом - "ёжики"	200	23,00	26,98	26,84	444	350
	Компот из яблок с лимоном	180	0,13	0,07	9,11	38,9	487
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	573об
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574об
ИТОГО ЗА ОБЕД		650	34,56	36,06	79,81	782,68	

ПОЛДНИК	Сок фруктовый	200	0,82	0,16	26,20	110	501п
	Пряники	50	2,95	2,35	37,50	183	581
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	3,77	2,51	63,70	293	
УЖИН	Свекла отварная порционно	50	0,75	0,05	4,40	21	170п
	Рыба, запеченная в омлете	170	13,70	6,82	5,78	139,4	300
	Напиток из шиповника	180	0,43	0,00	13,66	56,38	496
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	573уж
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,8	574уж
ИТОГО ЗА УЖИН		450	18,86	7,52	45,53	321,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1890	54,05	60,94	260,60	1857,74	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба"	180	7,27	8,44	27,29	215,64	229
	Бутерброд с маслом	40	2,38	7,02	15,59	135,2	69
	Чай с молоком	180	2,92	2,88	11,48	85,59	460
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	12,57	18,34	54,36	436,43	
ЗАВТРАК 2	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47	82Ф
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Овощи консервированные порц.(огурцы,помидора)/Салат из свежих овощей(огурцы,помидора)	50	1,40	0,00	0,65	8,05	149о/18
	Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной/Щи с рыбными консервами	180	6,62	7,06	17,84	132,72	104м
	Пюре гороховое	130	10,70	2,64	25,78	129,68	388
	Котлета куриная	70	15,79	4,03	9,55	134,67	122
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,04	0,00	8,75	34,74	495
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	573об
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574об
	ИТОГО ЗА ОБЕД		650	17,73	14,23	80,25	523,78
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	200	0,82	0,16	26,20	110	501п
	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	207,5	582
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	4,57	5,06	63,40	317,5	
УЖИН	Кукуруза консервированная	50	1,45	0,30	4,95	36	157
	Творожник песочный	160	10,42	21,33	9,60	215,63	546тв
	Кисель из кураги	200	0,52	0,02	20,90	86,42	482
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	573уж
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,8	574уж
ИТОГО ЗА УЖИН		460	15,80	24,59	52,54	442,57	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1860	54,80	60,53	261,35	1767,28	
День 7							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	150	5,79	8,05	4,07	113,48	268
	Горошек зеленый	50	1,50	0,25	3,65	29	1/1
	Бутерброд с сыром	40	4,57	3,82	15,42	115	65
	Кофейный напиток с молоком	180	3,02	3,31	11,86	90,09	465
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		420	14,88	15,43	35,00	347,57	
ЗАВТРАК 2	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47	82Ф

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Икра свекольная	50	1,13	4,07	7,32	70,61	53
	Суп с картофелем, вермишелью, курицей и сметаной	180	7,09	8,51	16,15	170,36	129
	Рагу из овощей с говядиной/Рагу из овощей с сердцем гов.	180	2,78	3,51	16,29	254,52	176м/с
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,04	0,00	8,75	34,74	495
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	573об
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574об
ИТОГО ЗА ОБЕД		630	34,30	15,58	78,18	614,15	
ПОЛДНИК	Кисломолочный напиток/Молоко кипяченое	180	4,86	4,50	19,44	142,2	470с/469
	Булочка "Веснушка"	70	7,67	6,76	49,81	171,38	543
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	12,53	11,26	69,25	313,58	
УЖИН	Овощи консервированные порц.(огурцы,помидора)	50	0,55	0,05	0,80	6,5	149п
	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,50	3,59	24,62	173,06	202
	Печень говяжья по-строгановски	70	6,35	9,99	7,92	158,62	356
	Чай с сахаром	200	0,32	0,00	7,06	30,98	457
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	573уж
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,8	574уж
ИТОГО ЗА УЖИН		500	13,98	14,20	53,76	473,68	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1920	54,09	60,10	261,04	1795,98	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша молочная геркулесовая	180	7,92	9,31	25,47	218,77	234
	Бутерброд с повидлом (хл)	40	2,37	0,30	14,49	64,08	72
	Чай с лимоном	180	0,36	0,00	7,43	33,79	459
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	10,65	9,61	47,39	316,64	
ЗАВТРАК 2	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47	82Ф
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Овощи консервированные порц.(огурцы,помидора)/Салат из свежих овощей(огурцы,помидора)	50	1,40	0,00	0,65	8,05	149о
	Солянка с мясом и сметаной	180	7,38	8,78	20,14	191	110
	Голубцы ленивые	180	2,97	10,58	7,95	259,03	333
	Компот из сухофруктов (курага)	180	0,56	0,04	12,69	53,78	495 к
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	573об
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574об
ИТОГО ЗА ОБЕД		630	23,57	22,84	92,27	667,79	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	200	0,82	0,16	26,20	110	501п
	Сухарики сладкие	50	3,82	4,53	30,77	179,25	579
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	4,64	4,69	56,97	289,25	
УЖИН	Свекла отварная порционно	50	0,75	0,05	4,40	21	170п
	Картофель, запеченный с маслом	180	3,94	6,59	31,75	258,03	181
	Напиток из шиповника	180	0,43	0,00	13,66	56,38	496
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	573уж
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,8	574уж

ИТОГО ЗА УЖИН		460	9,10	7,29	71,50	439,93	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1840	54,55	60,30	261,80	1760,61	
День 9							
ЗАВТРАК	Пудинг из творога с морковью и молочным соусом	160	8,95	5,06	8,83	307,82	279п
	Бутерброд с маслом	40	2,38	7,02	5,59	135,2	69
	Какао с молоком	200	8,42	6,60	5,00	157,52	462
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	10,50	18,60	18,83	600,54	
ЗАВТРАК 2	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47	82Ф
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Салат из квашеной капусты с луком/Салат из свежих овощей (огурец,помидор)	50	0,80	4,05	4,12	57,3	9/18
	Суп с мясными фрикадельками и сметаной	180	8,57	9,49	14,49	178,06	123
	Жаркое по-домашнему с говядиной/Жаркое по-домашнему с сердцем гов.	180	9,63	8,87	32,83	150,51	328
	Компот из свежих плодов	180	0,07	0,07	8,95	37,19	492
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	573об
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574об
ИТОГО ЗА ОБЕД		630	22,25	22,98	78,07	506,98	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	200	0,82	0,16	26,20	110	501п
	Пряники	50	2,95	2,35	37,50	183	581
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	3,77	2,51	63,70	293	
УЖИН	Салат из соленых огурцов с луком/Свежий огурец порц.	50	1,23	4,01	1,13	45,47	16
	Суфле рыбное	180	17,08	9,45	9,41	190,78	303
	Чай с сахаром	200	0,32	0,00	7,06	30,98	457
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	573уж
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,8	574уж
ИТОГО ЗА УЖИН		480	22,61	14,11	39,29	371,75	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1860	53,99	60,20	261,00	1819,27	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная/Каша ячневая молочная	180	7,97	8,21	27,22	153,54	232
	Яйцо вареное	40	2,60	2,08	0,16	30,4	267
	Бутерброд с маслом и сыром	40	5,04	8,08	10,36	135,3	64
	Кофейный напиток	200	0,46	0,48	8,48	40,1	464
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		460	16,07	18,85	46,22	359,34	
ЗАВТРАК 2	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47	82Ф
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Кукуруза консервированная/Овощи свежие порц.(огурец,помидора)	50	1,45	0,30	4,95	29	157/149п
	Свекольник с мясом и сметаной	180	7,97	7,16	30,83	120,45	98
	Плов с говядиной/Плов с сердцем гов.	180	11,05	13,52	41,11	318,54	330
	Напиток лимонный	180	0,09	0,02	11,11	46,76	498
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	573об
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574об

ИТОГО ЗА ОБЕД		630	15,66	19,50	72,00	598,67	
ПОЛДНИК	Кисломолочный напиток/Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	7,38	95,4	470в/469
	Ватрушка/Пирожки печеные из сдобного теста	70	17,69	8,82	49,30	352,26	530/535
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	22,91	13,32	56,68	447,66	
УЖИН	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	0,95	4,45	3,85	59	150
	Макаронные изделия отварные	160	6,21	4,10	37,94	213,22	256
	Чай с сахаром	200	0,32	0,00	7,06	30,98	457
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	573уж
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,8	574уж
ИТОГО ЗА УЖИН		460	11,46	9,20	70,54	407,72	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1900	54,50	60,50	261,08	1860,39	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		18760	543,45	604,86	2610,37	18087,08	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1876	54,34	60,48	261,03	1808,70	

