



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"ЗАВЕТНЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ТАТЬЯНЫ ИГНАТЬЕВНЫ КОСТЫРИНОЙ
ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ



Примерное десятидневное меню

На 2024-2025 год

Структурное подразделение «Детский сад «Цветик-семицветик»

(Возрастная категория от 1,6 до 7 лет)

ПОНЕДЕЛЬНИК 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность,	Витамин С	№ рецептуры
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
		3-7л.						
1 день Завтрак	Каша манная вязкая	160	3,4	3,96	27,83	161	1,01	№168
		210	4,52	4,07	35,46	197	1,34	
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	№1
		40	2,45	7,55	14,62	136	0	
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	1,42	№393
		180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	
	Итого	350	4,9	11,38	42,76	293	1,42	
	430	5,75	11,46	51,2	330	2,83		
2 завтрак	Фрукты свежие (банан)	140	2,1	0,7	11,2	133	14	№368
		140	2,1	0,7	11,2	133	14	
	Итого	140	2,1	0,7	11,2	133	14	
	Итого	140	2,1	0,7	11,2	133	14	
Обед	Салат из капусты белокачанной	40	0,56	2,03	3,61	34,96	13	№20
		60	0,84	3,04	5,41	52,44	19,5	
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,67	4,12	6,8	71	14,8	№67
		200	1,67	4,12	6,8	71	14,8	
	Каша пшеничная рассыпчатая	120	5,05	3,6	31,08	177	0	№313
		150	6,31	4,5	38,85	221,2	0	
	Бефстроганов из отварного мяса с соусом	120	15,51	12,43	3,29	187	0,01	№278
		160	20,68	16,57	4,38	249	0,01	
	Кисель из сока натурального	150	0,43	0,04	22,65	92,7	0,82	№382
		200	0,57	0,06	30,2	123,6	1,1	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	п/п
		20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п
		30	2,37	0,3	14,49	70,8	0	
	Итого	670	26,12	22,62	83,77	644,66	28,63	
Итого	820	33,76	28,79	106,81	822,84	35,41		
Полдник	Омлет с зеленым горошком	65	4,57	9,5	3,79	119	0,5	№219
		80	6,52	8,07	8,47	132	0,7	
	Какао с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	№397
		180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	
	Итого	215	6,91	11,5	14,42	189	1,48	
	Итого	260	9,37	10,48	22,83	223	1,87	
	Итого за день	1375	40,03	46,2	152,15	1259,66	45,53	
	1650	50,98	51,43	192,04	1508,84	54,11		

ВТОРНИК 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность,	Витамин С	№ рецептуры
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г				
		3-7 л.							
2 день Звтра	Суп молочный с макаронными	150	4,31	3,9	14,13	108,9	0,68	№93	
		200	5,75	5,21	18,84	145,2	0,91		
	Бутерброд с сыром	45	5,04	6,59	14,56	138	0,07	№3	
		45	5,04	6,59	14,56	138	0,07		
	Чай с сахаром	150	0,02	0,01	6,99	28	0,02	№392	
		180	0,06	0,02	9,99	40	0,03		
	Яйцо отварное 1/2 штуки	20	2,54	2,30	0,14	31,50	0,00	№213	
		20	2,54	2,30	0,14	31,50	0,00		
Итого	365	11,91	12,8	35,82	306,4	0,77			
	445	13,39	14,12	43,53	354,7	1,01			
2 завт	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,1	64	3	№399	
		180	0,09	0	18,1	76,8	3,6		
	Кондитерские изделия (печенье)	30	1,5	1,96	14,87	83,4	0	п/п	
		30	1,5	1,96	14,87	83,4	0		
	Итого	180	2,25	1,96	29,97	147,4	3		
		210	1,59	1,96	32,97	160,2	3,6		
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	40	0,34	2,04	1,04	23,92	2,2	№19	
		60	0,51	3,06	1,56	35,88	3,3		
	Борщ с мясом	200	7,91	5,82	10,98	128	12,49	№68	
		200	7,91	5,82	10,98	128	12,49		
	Котлета рыбная запеченная	60	8,02	2,82	5,99	81	0,26	№255	
		80	10,64	3,76	7,67	107	0,34		
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	109,8	14,53	№321	
		150	3,06	4,8	20,44	137,2	18,16		
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,7	84,75	0,3	№376	
		180	0,39	0,02	24,99	101,7	0,36		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п	
		30	2,37	0,3	14,49	70,8	0		
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	п/п	
		20	1,32	0,2	6,68	34,8	0		
Итого	610	21,95	14,935	71,4	509,47	29,78			
	720	26,2	17,96	86,81	615,38	34,65			
Полдн	Вареники ленивые с маслом	65	8,91	7,89	9,21	144	0,12	№230	
		105	20,5	15	21,14	301	0,26		
	Фрукты свежие (яблок)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	№368	
		100	0,4	0,4	9,8	44	10		
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	1,42	№393	
		180	0,12	0,02	10,2	41	2,83		
	Итого	315	9,38	8,3	26,11	217	11,54		
		385	21,02	15,42	41,14	386	13,09		
Итого за день	1470	45,49	37,995	163,3	1180,27	45,09			
	1760	62,2	49,46	204,45	1516,28	52,35			

СРЕДА 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		1-3 г.	3-7л.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
3 день		150	4,44	4,45	13,45	111,6	0,7		
Завтрак	Суп молочный "Геркулес"	200	5,92	5,93	17,93	148,8	0,91	№93	
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	1,42	№393	
		180	0,12	0,02	10,2	41	2,83		
	Будерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	№1	
		40	2,45	7,55	14,62	136	0		
	Яйцо отварное 1/2 штуки	20	2,54	2,30	0,14	31,50	0,00	№213	
		20	2,54	2,30	0,14	31,50	0,00		
Итого		360	9,5	14,31	35,31	308,1	2,12		
		440	11,03	15,8	42,89	357,3	3,74		
2 завтрак	Йогурт питьевой	150	4,35	3,75	6,3	76	1,05	п/п	
		180	5,22	4,5	7,56	91,2	1,26		
	Кондитерские изделия (пряники)	30	1,32	0,87	21,13	9,9	0	п/п	
		30	1,32	0,87	21,13	9,9	0		
	Итого		180	5,67	4,62	27,43	85,9	1,05	
		210	6,54	5,37	28,69	101,1	1,26		
Обед	Салат из свеклы с яблоками	40	0,44	2,06	4,58	38,7	3,72	№35	
		60	0,66	3,1	6,86	58,02	5,58		
	Суп картофельный с крупой (пшениной)	200	2,33	2,44	13,87	86,4	6,6	№80	
		200	2,33	2,44	13,87	86,4	6,6		
	Птица отварная	80	5,69	5,69	9,29	230,06	0	№288	
		100	7,12	7,12	11,62	287,58	0		
	Макаронные изделия отварные	120	4,41	3,61	21,15	134,76	0	№317	
		150	5,51	4,51	26,44	168,45	0		
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,9	73,2	1,29	№372	
		180	0,14	0,14	21,5	87,8	1,55		
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	п/п	
		20	1,32	0,2	6,68	34,8	0		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п	
30		2,37	0,3	14,49	70,8	0			
Итого		630	15,89	14,32	83,13	645,12	11,61		
		740	19,45	17,81	101,46	793,85	13,73		
Полдник	Ватрушка из дрожжевого теста с творогом	60	7,9	4,7	25,01	173,14	0,03	№458	
		60	7,9	4,7	25,01	173,14	0,03		
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,00	2,05	№400	
		180	5,48	4,88	9,07	102,00	2,46		
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	№368	
		100	0,4	0,4	9,8	44	10		
	Итого		310	12,88	9,18	42,39	302,14	12,08	
			340	13,78	9,98	43,88	319,14	12,49	
		1480	43,94	42,43	188,26	1341,26	26,86		
Итого за день		1730	50,8	48,96	216,92	1571,39	31,22		

ЧЕТВЕРГ 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
		3-7л.						
4 день		160	3,46	4,57	24,7	154	0	№185
Завтрак	Каша жидкая пшеничная	210	4,59	4,9	31,26	187	0	
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	№394
		180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	№1
		40	2,45	7,55	14,62	136	0	
	Яйцо отварное 1/2 штуки	20	2,54	2,30	0,14	31,50	0,00	№213
		20	2,54	2,30	0,14	31,50	0,00	
	Итого	370	11,1	16,75	50,77	398,5	1,19	
Итого	450	12,25	17,09	60,33	443,5	1,2		
2 завтра	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,1	64	3	№399
		180	0,09	0	18,1	76,8	3,6	
	Кондитерские изделия (печенье)	30	1,5	1,96	14,87	83,4	0	п/п
		30	1,5	1,96	14,87	83,4	0	
	Итого	180	2,25	1,96	29,97	147,4	3	
	Итого	210	1,59	1,96	32,97	160,2	3,6	
Обед	Салат из свеклы	40	0,56	2,43	3,47	37,5	0,53	№33
		60	0,84	3,65	5,2	56,3	0,8	
	Суп картофельный с мясными фрикадельками №121	200	5,31	4,14	12,35	108	8,96	№83
		200	5,31	4,14	12,35	108	8,96	
	Рыба тушеная с овощами	80	8,744	4,08	2,056	80	2,304	№247
		100	10,93	5,1	2,57	100	2,88	
	Рис отварной	120	2,92	4,29	29,34	167,76	0	№315
		150	3,65	5,37	36,68	209,7	0	
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	№376
		180	0,4	0,02	24,99	102	0,36	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	п/п
		20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п
		30	2,37	0,3	14,49	70,8	0	
	Итого	630	20,764	15,35	84,376	560,01	12,094	
Итого	740	24,82	18,78	102,96	681,6	13		
Полдн	Запеканка из творога с морковью и сметаной	130	12,44	14,79	24,68	281,4	0,83	№238
		130	12,44	14,79	24,68	281,4	0,83	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	№395
		180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	№368
		100	0,4	0,4	9,8	44	10	
	Итого	380	15,18	17,19	45,11	395,4	11,81	
	Итого	410	15,69	17,6	48,84	416,4	12	
Итого за день	1560	49,294	51,25	210,226	1501,31	28,094		
Итого за день	1810	54,35	55,43	245,1	1701,7	29,8		

ПЯТНИЦА 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.				
		3-7л.							
5 день Завтрак	Суп молочный гречневый	160	6,17	5,83	19,8	156,3	0,97	№94	
		200	7,24	6,84	23,21	183,5	1,13		
	Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	94,4	0	п/п
			40	3,16	0,4	19,32	94,4	0	
	Чай с лимоном		150	0,07	0,01	7,1	29	1,42	№393
			180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	
	Итого		350	9,4	6,24	46,22	279,7	2,39	
		420	10,52	7,26	52,73	318,9	3,96		
2 завтра	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	1,05	№401	
		180	5,22	4,5	7,2	90	1,26		
	Кондитерские изделия (печенье)	30	1,5	1,96	14,87	83,4	0	п/п	
		30	1,5	1,96	14,87	83,4	0		
	Итого		180	5,85	5,71	20,87	158,4	1,05	
			210	1	0	20,2	84,4	4	
Обед	Огурец консервированный	30	0	0	0,38	3,6	10,54	№п/п	
		40	0	0	0,51	4,8	14,06		
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,59	4,23	13,22	110,6	4,65	№81	
		200	4,59	4,23	13,22	110,6	4,65		
	Макаронные изделия отварные	120	4,41	3,61	21,15	134,76	0,00	№317	
		150	5,51	4,51	26,44	168,45	0,00		
	Тефтели мясные с соусом №356	60	8,87	9,83	11,71	171	0,85	№286	
		80	11,78	12,91	14,9	223	1,13		
	Соус сметанный с луком	60	0,97	3,5	4,2	52,5	0,76	№356	
		80	1,3	4,7	5,6	70	1,02		
	Кисель из сока натурального	150	0,43	0,04	22,65	92,7	0,82	№382	
		200	0,57	0,06	30,2	123,6	1,1		
	Гренки из хлеба пшеничного	15	1,86	0,24	11,41	55,23	0	№115	
		20	2,49	0,31	15,21	73,64	0		
	Хлеб ржаной	20	2,64	0,4	13,36	69,6	0	п/п	
		20	3,3	0,5	16,7	87	0		
	Итого		655	23,77	21,85	98,08	689,99	17,62	
		790	29,54	27,22	122,78	861,09	21,96		
Полдни	Драчена	65	6,42	8,77	3,96	120	0,21	№228	
		65	6,42	8,77	3,96	120	0,21		
	Икра морковная	45	0,99	2,07	4,89	42,16	2,3	№54	
		45	0,99	2,07	4,89	42,16	2,3		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п	
		30	2,37	0,3	14,49	70,8	0		
	Чай с сахаром	150	0,02	0,01	6,99	28	0,02	№392	
		180	0,06	0,02	9,99	40	0,03		
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	№368	
		100	0,4	0,4	9,8	44	10		
Итого		380	9,41	11,45	35,3	281,36	12,53		
		420	10,24	11,56	43,13	316,96	12,54		
Итого за день		1565	48,43	45,25	200,47	1409,45	33,59		
		1840	51,3	46,04	238,84	1581,35	42,46		

ПОНЕДЕЛЬНИК 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность,	Витамин С	№ рецептур	
		1-3 г. 3-7л.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.				
6 день Завтрак	Макароны отварные с сыром	150	9,29	10,01	22,71	218	0,14	№206	
		180	11,15	12,01	27,25	261	0,17		
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	№1	
		40	2,45	7,55	14,62	136	0		
	Яйцо отварное 1/2 штуки	20	2,54	2,30	0,14	31,50	0,00	№213	
		20	2,54	2,30	0,14	31,50	0,00		
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	№400	
		180	5,48	4,88	9,07	102	2,46		
	Итого		360	18,86	23,94	45,05	470,5	2,19	
			420	21,62	26,74	51,08	530,5	2,63	
2 завтрак	Фрукты свежие (банан)	140	2,1	0,7	11,2	133	14	№368	
		140	2,1	0,7	11,2	133	14		
		140	2,1	0,7	11,2	133	14		
	Итого		140	2,1	0,7	11,2	133	14	
Обед	Томаты консервированные	40	0,44	0,04	1,4	8	6	№п/п	
		50	0,55	0,05	1,75	10	7,5		
	Борщ с картофелем	200	1,94	4,2	11,3	89,8	7,03	№58	
		200	1,94	4,2	11,3	89,8	7,03		
	Плов из птицы	160	16	14,78	26,76	304	0,41	№304	
		210	21,47	19,69	35,69	406	1,01		
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	№372	
		180	0,14	0,14	21,5	87,8	1,55		
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	п/п	
		20	1,32	0,2	6,68	34,8	0		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п	
		30	2,37	0,3	14,49	70,8	0		
	Итого		590	21,4	19,54	73,71	557	14,73	
		690	27,79	24,58	91,41	699,2	17,09		
	Булочка "Веснушка"	40	3,12	2,45	21,54	120,8	0	№473	
		80	6,24	4,89	43,08	241,6	0		
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	№ 397	
		180	3,67	3,19	15,82	107	1,43		
	Итого		190	6,27	5,17	34,5	209,8	1,2	
			260	9,91	8,08	58,9	348,6	1,43	
	Итого за день		1280	48,63	49,35	164,46	1370,3	32,12	
		1510	61,42	60,1	212,59	1711,3	35,15		

ВТОРНИК 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
		3-7 л.						
7 день Звтрак	Каша жидкая "Геркулес"	160	2,85	5,01	19,23	133	0	№185
		210	3,79	5,48	23,97	160	0	
	Будерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	№1
		40	2,45	7,55	14,62	136	0	
	Яйцо отварное 1/2 штуки	20	2,54	2,30	0,14	31,50	0,00	№213
		20	2,54	2,30	0,14	31,50	0,00	
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	№397
		180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	
Итого	370	10,99	17,58	46,95	389,5	1,2		
Итого	450	12,45	18,52	54,55	434,5	1,43		
2 завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	№368
		100	0,4	0,4	9,8	44	10	
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	44	10	
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	44	10	
Обед	Огурец консервированный	30	0	0	0,38	3,6	10,54	№п/п
		40	0	0	0,51	4,8	14,06	
	Борщ с мясом	200	7,91	5,82	10,98	128	12,49	№68
		200	7,91	5,82	10,98	128	12,49	
	Котлета рыбная любительская с маслом сливочным	60	8,25	2,69	6,68	84	2,12	№256
		60	8,25	2,69	6,68	84	2,12	
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	109,8	14,53	№321
		150	3,06	4,8	20,44	137,2	18,16	
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,7	84,75	0,3	№376
		180	0,39	0,02	24,99	101,7	0,36	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	п/п
		20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п
30		2,37	0,3	14,49	70,8	0		
Итого	600	21,84	12,765	71,43	492,15	39,98		
Итого	650	20,93	13,53	70,28	490,5	47,19		
Полдник	Запеканка из творога	65	8,77	6,03	8,58	124	0,12	№237
		130	17,54	12,05	17,15	247	0,24	
	Сметана	30	0,78	4,5	0,9	47,4	0,12	п/п
		30	0,78	4,5	0,9	47,4	0,12	
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	1,42	№393
		180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	
	Итого	245	9,62	10,54	16,58	200,4	1,66	
	Итого	340	18,44	16,57	28,25	335,4	3,19	
Итого за день	1315	42,85	41,285	144,76	1126,05	52,84		
Итого за день	1540	52,22	49,02	162,88	1304,4	61,81		

СРЕДА 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры	
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.				
		3-7 л.							
8 день		200	7,24	6,84	23,21	183,5	1,13		
Завтрак	Суп молочный с пшеном	200	7,24	6,84	23,21	183,5	1,13	№94	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,4	0	п/п	
		40	3,16	0,4	19,32	94,4	0		
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	№392	
		180	0,06	0,02	9,99	40	0,03		
	Итого		390	10,44	7,25	49,52	305,9	1,15	
		420	10,46	7,26	52,52	317,9	1,16		
2 завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,1	64	3	№399	
		180	0,09	0	18,1	76,8	3,6		
	Кондитерские изделия (вафли)	20	1,10	1,30	6,98	42,18	0,14	п/п	
		40	2,20	2,60	13,96	84,36	0,28		
	Итого		170	1,85	1,3	22,08	106,18	3,14	
			220	2,29	2,6	32,06	161,16	3,88	
Обед	Суп картофельный с клецками	200	1,67	2,69	9,71	69,8	4,6	№85	
		200	1,67	2,69	9,71	69,8	4,6		
	Капуста тушеная	150	3,13	5,56	14,38	120	24,99	№132	
		120	2,5	4,45	1,5	96	20		
	Котлета рубленая из птицы	60	9,43	9,65	9,98	164	0,5		
		80	12,64	13,14	13,46	223	0,67		
	Винегрет	45	0,61	2,77	3,46	41,22	5,96	№45	
		60	0,81	3,7	4,61	54,96	7,95		
	Кисель из сока натурального	150	0,43	0,04	22,65	92,7	0,82	№382	
		200	0,57	0,06	30,2	123,6	1,1		
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	п/п	
		20	1,32	0,2	6,68	34,8	0		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п	
		30	2,37	0,3	14,49	70,8	0		
	Итого		645	18,17	21,11	76,52	569,72	36,87	
		710	21,88	24,54	80,65	672,96	34,32		
Полдник	Омлет с сыром	65	6,95	12,87	1,07	148	0,13	№216	
		65	6,95	12,87	1,07	148	0,13		
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	№368	
		100	0,4	0,4	9,8	44	10		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п	
		20	1,58	0,2	9,66	47,2	0		
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	№397	
		180	2,85	2,41	14,36	91	1,17		
	Итого		335	11,27	15,47	31,16	309,2	11,11	
			365	11,78	15,88	34,89	330,2	11,3	
Итого за день		1540	41,73	45,13	179,28	1291	52,27		
		1715	46,41	50,28	200,12	1482,22	50,66		

ЧЕТВЕРГ 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
		3-7л.						
9 день Завтрак	Каша манная	160	3,4	3,96	27,83	161	1,01	№168
		210	4,52	4,07	35,46	197	1,34	
	Бутерброд с сыром	45	5,04	6,59	14,56	138	0,07	№3
		45	5,04	6,59	14,56	138	0,07	
	Яйцо отварное 1/2 штуки	20	2,54	2,30	0,14	31,50	0,00	№213
		20	2,54	2,30	0,14	31,50	0,00	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	№392
		180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	
Итого	375	11,02	12,86	49,52	358,5	1,1		
Итого	455	12,16	12,98	60,15	406,5	1,44		
2 завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	№399
		100	0,4	0,4	9,8	44	10	
		100	0,4	0,4	9,8	44	10	
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	44	10	
Обед	Салат из капусты белокочанной	40	0,56	2,03	3,61	34,96	13	№20
		60	0,84	3,04	5,41	52,44	19,5	
	Суп с макаронными изделиями	200	2,35	2,29	13,8	86,6	6,6	№82
		200	2,35	2,29	13,8	86,6	6,6	
	Котлеты рубленые	60	9,32	7,07	9,64	139	0,09	№282
		80	12,44	9,24	12,56	183	0,12	
	Соус сметанный	15	0,21	0,75	0,88	11,11	0,006	№372
		30	0,42	1,49	1,76	22,23	0,011	
	Каша рассыпчатая гречневая	120	6,88	4,87	30,91	195	0	№372
		150	8,6	6,09	38,64	243,75	0	
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,7	84,75	0,3	№376
		180	0,4	0,02	24,99	102	0,36	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	п/п
		20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п
30		2,37	0,3	14,49	70,8	0		
Полдник	Итого	610	22,34	16,675	95	622,31	19,99	
	Итого	720	28,32	21,18	116,57	773,39	26,58	
	Сырники из творога	100	18,69	12,67	11,4	234	0,25	№231
		100	18,69	12,67	11,4	234	0,25	
	Молоко сгущенное	15	1,05	1,28	8,40	37,05	0,00	п/п
		30	2,10	2,55	16,80	74,10	0,00	
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	№394
		180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	
	Итого	265	22,39	16,28	31,11	348,05	1,44	
	Итого	310	23,46	17,56	42,51	397,1	1,45	
Итого за день	1350	56,15	46,215	185,43	1372,86	32,53		
Итого за день	1585	64,34	52,12	229,03	1620,99	39,47		

пятница 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность,	Витамин С	№ рецептур
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.				
		3-7 л.							
10 день Завтрак	Суп молочный гречневый	160	6,17	5,83	19,8	156,3	0,97	№94	
		200	7,24	6,84	23,21	183,5	1,13		
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,4	0	№3	
		40	3,16	0,4	19,32	94,4	0		
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	№392	
		180	0,06	0,02	9,99	40	0,03		
	Яйцо отварное 1/2 штуки	20	2,54	2,30	0,14	31,50	0,00	№213	
		20	2,54	2,30	0,14	31,50	0,00		
Итого	370	11,91	8,54	46,25	310,2	0,99			
Итого	440	13	9,56	52,66	349,4	1,16			
2 завтрак	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	0,45	№401	
		180	5,22	4,5	7,56	92	0,54		
	Кондитерские изделия (пряник)	30	1,32	0,87	21,13	9,9	0	п/п	
		30	1,32	0,87	21,13	9,9	0		
	Итого	180	5,67	4,62	27,43	85,9	0,45		
	Итого	210	6,54	5,37	28,69	101,9	0,54		
Обед	Салат из моркови	40	0,5	0,04	4,65	20,92	1,92	№40	
		60	0,75	0,06	6,97	31,38	2,88		
	Рассольник ленинградский	200	1,89	4,1	13,3	98,6	6,03	№76	
		200	1,89	4,1	13,3	98,6	6,03		
	Зразы рыбные с яйцом	65	8,11	7,6	9,1	136,86	1,37	№265	
		85	10,82	8,92	12,17	171,86	1,82		
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	109,8	14,53	№321	
		150	3,06	4,8	20,44	137,2	18,16		
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,9	73,2	1,29	№372	
		180	0,14	0,14	21,5	87,8	1,54		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п	
		30	2,37	0,3	14,49	70,8	0		
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	п/п	
		20	1,32	0,2	6,68	34,8	0		
	Итого	615	15,97	16,1	77,64	521,38	25,14		
Итого	725	20,35	18,52	95,55	632,44	30,43			
Полдник	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185	0	№460	
		80	5,66	10,51	44,59	296	0		
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	№397	
		180	3,67	3,19	15,82	107	1,43		
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	№368	
		100	0,4	0,4	9,8	44	10		
	Итого	300	7,09	9,69	50,63	318	11,2		
	Итого	360	9,73	14,1	70,21	447	11,43		
Итого за день	1465	40,64	38,95	201,95	1235,48	37,78			
Итого за день	1735	49,62	47,55	247,11	1530,74	43,56			
Итого за 10 дней	14400	457	444	1790	13088	387			
	16875	544	510	2149	15529	441			
	1440	46	44	179	1309	39			
	1688	54	51	215	1553	44			
Норма по Санпин 1-3		1100	31,5	35,15	152,3	1050	33,7		
Норма по Санпин 3-7		1350	40,5	45,00	195,7	1350	37,5		