

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа № 3 городского округа Чапаевск Самарской области,
структурное подразделение Детский сад №19 «Колокольчик»
446100, Самарская область, г. Чапаевск, ул. Харьковская, д.2 А, тел./факс 8(84639)3-35-56

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ №3 г.о. Чапаевск
Е.А. Кочеткова
" " 20 г.



Основное (организованное) меню
10-дневное меню
для организации питания детей в возрасте от 1 до 7 лет,
посещающих государственное бюджетное
общеобразовательное учреждение Самарской области
среднюю общеобразовательную школу №3
г.о. Чапаевск Самарской области
структурное подразделение Детский сад №19 "Колокольчик"
с 24 - часовым режимом функционирования

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
НЕДЕЛЯ 1								
День 1		Я	Я	Я	Я	Я	Я	
ЗАВТРАК	<i>Яйцо варёное</i>	40	5,32	4,66	0,3	62,8		5.04
	<i>Бутерброд с маслом и сыром</i>	30/5/15	2,81	4,49	10,98	100,3		3
	<i>Кофейный напиток</i>	150	3,9	3,3	17,7	110,7		395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		<i>220</i>	12,03	12,45	28,98	273,8		
2 ЗАВТРАК	<i>Сок</i>	150	0,7		10,15	69,05		399
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,7	0	10,15	69,05		
ОБЕД	<i>Суп с рыбными консервами</i>	150	2,7	3,2	9,15	60,05		87
	<i>Рагу овощное с сосиской</i>	150		3,44	20	5,5		344
	<i>Напиток из шиповника</i>	150	0,4		20,9	107,7		б/н
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2,13	0,33	13,92	68,7		б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		<i>480</i>	5,23	6,97	63,97	241,95		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	<i>Каша пшеничная молочная</i>	150	4,09	1,2	28,1	140,32		314
	<i>Чай с сахаром</i>	150	0,05	0,02	7,9	31,6		392
	<i>Пряник</i>	20	0,75	6,1	12,5	108,5		б/н
ИТОГО УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		320	4,89	7,32	48,5	280,42		
УЖИН 1	<i>Печенье</i>	20	1,48	2	0,12	85,2		604
	<i>Чай с сахаром</i>	150	0,05	0,02	7,9	31,6		392
ИТОГО ЗА УЖИН 1		<i>170</i>	1,53	2,02	8,02	116,8		
УЖИН 2	<i>Молоко</i>	150	2,8	3,2	4,7	59		537
ИТОГО ЗА УЖИН 2		<i>150</i>	2,8	3,2	4,7	59		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ		<i>1490</i>	27,18	31,96	156,3	924,22		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
НЕДЕЛЯ 1								
День 2		Я	Я	Я	Я	Я	Я	
ЗАВТРАК	<i>Каша геркулесовая молочная</i>	150	32,8	30,1	32,9	227,84		302
	<i>Батон с маслом</i>	30/5	2,81	4,49	10,98	100,3		б/н
	<i>Кофейный напиток на молоке</i>	150	3,9	3,3	17,7	110,7		513
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		300/5	39,51	37,89	61,58	438,84		
2 ЗАВТРАК	<i>Кисло-молочный напиток</i>	150	4,52	3,9	6,55	79,7		530, 531
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	4,52	3,9	6,55	79,7		
ОБЕД	<i>Суп "Харчо" на к/б</i>	150	5,38	2,2	8,82	76,7		101
	<i>Гороховое пюре</i>	110	8,2	0,8	19,8	219		422
	<i>Тефтели рыбные</i>	60	6,3	1,22	8,7	67,7		355
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2,13	0,33	13,92	68,7		б/н
	<i>Компот из сухофруктов с витамином С</i>	150	0,06		20,82	84,75	0,05	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		500	22,07	4,55	72,06	596,55	0,05	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	<i>Запеканка творожно-морковная со сгущенным молоком</i>	100/30	20,81	14,25	43,93	387,8		235
	<i>Чай с сахаром</i>	150	0,05	0,02	7,9	31,6		392
ИТОГО УПЛОТНЕННЫЙ		250/30	20,86	14,27	51,83	419,4		
УЖИН	<i>Батон</i>	30	2,81	4,49	10,98	100,3		б/н
	<i>Молоко</i>	150	2,8	3,2	4,7	59		537
ИТОГО ЗА УЖИН		180	5,61	7,69	15,68	159,3		
УЖИН 2	<i>Кисло-молочный напиток</i>	150	4,52	3,9	6,55	79,7		530, 531
ИТОГО ЗА УЖИН 2		150	4,52	3,9	6,55	79,7		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ		1530/35	97,09	72,2	214,25	1773,49	0,05	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Неделя 1 День 3		Я	Я	Я	Я	Я	Я	
ЗАВТРАК	<i>Каша гречневая молочная</i>	150	4,67	4,86	20,94	146		94
	<i>Батон с маслом</i>	30/5	2,81	4,49	10,98	100,3		б/н
	<i>Кофейный напиток</i>	150	3,9	3,3	17,7	110,7		395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		330/5	11,38	12,65	49,62	357		
2 ЗАВТРАК	<i>Молоко</i>	150	2,8	3,2	4,7	59		534
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	2,8	3,2	4,7	59		
ОБЕД	<i>Кукуруза консервированная</i>	30	0,56	2,43	3,6	34,96		29
	<i>Щи вегетарианские со сметаной</i>	150	1,04	2,93	5,09	35		145
	<i>Суфле из печени</i>	100	16,94	8,02	9,15	181,59		218
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2,13	0,33	13,92	68,7		б/н
	<i>Напиток из шиповника</i>	150	0,4		20,9	107,7		б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		460	21,07	13,71	52,66	427,95		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	<i>Каша пшеничная молочная</i>	150	4,09	1,2	28,1	140,32		273
	<i>Печенье</i>	20	1,48	2	0,12	85,2		604
	<i>Чай с сахаром с лимоном</i>	150	0,05	0,02	7,9	31,6		686
ИТОГО УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		320	5,62	3,22	36,12	257,12		
УЖИН	<i>Бутерброд с молоком сгущёном (варёное)</i>	20/0,30	2,24	1,01	15,27	81		2
	<i>Чай с сахаром</i>	150	0,05	0,02	7,9	31,6		160105
ИТОГО ЗА УЖИН		170/0,30	2,29	1,03	23,17	112,6		
УЖИН 2	<i>Молоко</i>	150	2,8	3,2	4,7	59		537
ИТОГО ЗА УЖИН 2		150	2,8	3,2	4,7	59		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ		1580/5,30	45,96	37,01	170,97	1272,67		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Неделя 1 День 4		Я	Я	Я	Я	Я	Я	
ЗАВТРАК	<i>Суп молочный с макаронными изделиями</i>	150	4,4	4,5	22,6	179,5		93
	<i>Батон</i>	30	2,81	4,49	10,98	100,3		б/н
	<i>Кофейный напиток</i>	150	3,9	3,3	17,7	110,7		395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		330	11,11	12,29	51,28	390,5		
2 ЗАВТРАК	<i>Кисель</i>	150	0,07	0,01	7,2	29		233
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,07	0,01	7,2	29		
ОБЕД	<i>Суп картофельный с зелёным горошком на кур/б</i>	150	1,26	4,48	7,01	73,78		67
	<i>Тефтели из говядины с рисом (Ежстики)</i>	65/30	15	11,3	13,7	234		71
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2,13	0,33	13,92	68,7		76
	<i>Компот из сухофруктов с витамином С</i>	150	0,06		20,82	84,75	0,05	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		330	18,45	16,11	55,45	461,23	0,05	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	<i>Сочник</i>	60	7,9	4,69	25	173		352
	<i>Фрукт</i>	130	0,5	0,5	12,83	57,82		б/н
	<i>Чай с сахаром</i>	150	0,05	0,02	7,9	31,6		392
ИТОГО УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		340	8,45	5,21	45,73	262,42		
УЖИН	<i>Батон с повидлом</i>	30/20	2,03	3,21	11,34	127		2
	<i>Чай с сахаром</i>	150	0,05	0,02	7,9	31,6		392
ИТОГО ЗА УЖИН		180/20	2,08	3,23	19,24	158,6		
УЖИН 2	<i>Молоко</i>	150	2,8	3,2	4,7	59		537
ИТОГО ЗА УЖИН 2		150	2,8	3,2	4,7	59		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ		1480/20	42,96	40,05	183,6	1360,75	0,05	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Неделя 1 День 5		Я	Я	Я	Я	Я	Я	
ЗАВТРАК	<i>Каша манная молочная</i>	150	3,4	3,96	22,94	141		314
	<i>Батон с маслом</i>	30/5	2,81	4,49	10,98	100,3		б/н
	<i>Какао на молоке</i>	150	3,9	3,3	17,7	110,7		693
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		330/5	10,11	11,75	51,62	352		
2 ЗАВТРАК	<i>Сок</i>	150	0,7		10,15	69,05		399
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,7	0	10,15	69,05		
ОБЕД	<i>Суп гороховый вегетарианский</i>	150	3,82	1,29	12,7	85,7		35
	<i>Вермишель отварная</i>	110	5,36	0,76	29,08	144,76		б/н
	<i>Копченая курица</i>	60	15	11,3	13,7	234		184,18
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2,13	0,33	13,92	68,7		б/н
	<i>Напиток из шиповника</i>	150	0,04		20,9	107,7		б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		500	26,35	13,68	90,3	640,86		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	<i>Свекла тушеная</i>	70	1,6	4,1	12,3	87		130209
	<i>Пряник</i>	30	1,77	1,41	22,5	109,8		б/н
	<i>Чай с лимоном</i>	150	0,5	0,02	7,9	31,6		689
ИТОГО УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		250	3,87	5,53	42,7	228,4		
УЖИН	<i>Сок</i>	150	0,7		10,15	69,05		399
ИТОГО ЗА УЖИН		150	0,7		10,15	69,05		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ		1230/5	41,03	30,96	194,77	1290,31		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Неделя 2								
День 6		Я	Я	Я	Я	Я	Я	
ЗАВТРАК	<i>Омлет натуральный</i>	90	6,5	8	2,68	113		100
	<i>Батон с маслом</i>	30/5	2,81	4,49	10,98	100,3		б/н
	<i>Кофейный напиток</i>	150	3,9	3,3	17,7	110,7		395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		270/5	13,21	15,79	31,36	324		
2 ЗАВТРАК	<i>Сок</i>	150	0,7		10,15	69,05		399
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРОК		150	0,7	0	10,15	69,05		
ОБЕД	<i>Щи из св.капусты с фасолью</i>	150	1,23	5,2	9,6	101,2		37
	<i>Пюре картофельное</i>	100	3,33	5,07	18,18	132		206
	<i>Сельдь с луком</i>	24	3	3,2	0,78	43,5		9
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2,13	0,33	13,92	68,7		б/н
	<i>Компот из сухофруктов с витамином С</i>	150	0,06		20,82	84,75	0,05	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		454	9,75	13,8	63,3	430,15	0,05	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	<i>Вафля</i>	20	0,75	6,1	12,5	108,5		602
	<i>Каша кукурузная молочная</i>	150	4,09	1,2	28,1	140,32		317
	<i>Чай с сахаром</i>	150	0,05	0,02	7,9	31,6		392
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		320	4,89	7,32	48,5	280,42		
УЖИН	<i>Чай с сахаром</i>	150	0,05	0,02	7,9	31,6		392
	<i>Печенье</i>	20	1,48	2	0,12	85,2		529
ИТОГО ЗА УЖИН		170	1,53	2,02	8,02	116,8		
УЖИН 2	<i>Молоко</i>	150	2,8	3,2	4,7	59		534
ИТОГО ЗА УЖИН 2		150	2,8	3,2	4,7	59		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ		1394/5	32,88	42,13	166,03	1162,62	0,05	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Неделя 2		Я	Я	Я	Я	Я	Я	
ЗАВТРАК	<i>Каша манная молочная</i>	150	3,4	3,96	22,94	141		б/н
	<i>Батон с маслом</i>	30/5	2,81	4,49	10,98	100,3		б/н
	<i>Кофейный напиток</i>	150	3,9	3,3	17,7	110,7		395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		330/5	10,11	11,75	51,62	352	0	
2	<i>Кисель</i>	150	0,07	0,01	7,2	29		233
ЗАВТРАК								
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,07	0,01	7,2	29		
ОБЕД	<i>Суп полевой со сметаной</i>	150/7	1,02	2,89	4	46,2		79
	<i>Голубцы ленивые</i>	110	63,03	4,46	28,3	178,2		151
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2,13	0,33	13,92	68,7		б/н
	<i>Напиток из шиповника</i>	150	0,4		20,9	107,7		533
	ИТОГО ЗА ОБЕД		440/7	66,58	7,68	67,12	400,8	0
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	<i>Ватрушка с творогом</i>	60	7,9	4,69	25	173		289
	<i>Фрукт</i>	130	0,5	0,5	12,83	57,82		б,н
	<i>Чай с сахаром</i>	150	0,05	0,02	7,9	31,6		685
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		340	8,45	5,21	45,73	262,42		
УЖИН	<i>Батон с повидлом</i>	40/30	2,03	3,21	11,34	127		2
	<i>Чай с сахаром</i>	150	0,05	0,02	7,9	31,6		392
ИТОГО		190/30	2,08	3,23	7,9	31,6		
УЖИН 2	<i>Молоко</i>	150	2,8	3,2	4,7	59		529
ИТОГО ЗА УЖИН 2		150	2,8	3,2	4,7	59		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ		1600/42	90,09	31,08	184,27	1134,82		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Неделя 2 День 8		Я	Я	Я	Я	Я	Я	
ЗАВТРАК	<i>Яйцо варёное</i>	40	5,32	4,66	0,3	62,8		5.04
	<i>Бутерброд с маслом и сыром</i>	30/5/15	2,81	4,49	10,98	100,3		3
	<i>Кофейный напиток на молоке</i>	150	3,9	3,3	17,7	110,7		513
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		220/5/15	12,03	12,45	28,98	273,8		
2 ЗАВТРАК	<i>Кисло-молочный напиток</i>	150	4,52	3,9	6,55	79,7		251
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	4,52	3,9	6,55	79,7		
ОБЕД	<i>Рассольник на к/м б</i>	150	5,38	2,2	8,82	76,7		74
	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	110	4,44	5,05	21,75	152,6		297
	<i>Печень по-строгановски</i>	40/30	13	8,6	3,6	143,5		172
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2,13	0,33	13,92	68,7		б/н
	<i>Компот из сухофруктов с витамином С</i>	150	0,06		20,82	84,75	0,05	376
	ИТОГО ЗА ОБЕД		480/30	25,01	16,18	68,91	526,25	0,05
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	<i>Вермишель отварная</i>	120	5,36	0,76	29,08	144,76		б/н
	<i>Икра кабачковая</i>	30	1,9	8,9	7,7	119		б/н
	<i>Вафля</i>	20	0,75	6,1	12,5	108,5		602
	<i>Чай с сахаром с лимоном</i>	150	0,05	0,02	7,9	31,6		686
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		320	8,06	15,78	57,18	403,86		
УЖИН	<i>Бутерброд с молоком сгущёном (варёное)</i>	40/30	2,24	1,01	15,27	81		2
	<i>Чай с сахаром</i>	150	0,05	0,02	7,9	31,6		392
ИТОГО ЗА УЖИН		190/30	2,29	1,03	23,17	112,6		
УЖИН 2	<i>Кисло-молочный напиток</i>	150	4,52	3,9	6,55	79,7		251
ИТОГО ЗА УЖИН 2		150	4,52	3,9	6,55	79,7		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ		1510/80	51,91	53,24	191,34	1475,91	0,05	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Неделя 2		Я	Я	Я	Я	Я	Я	
ЗАВТРАК	<i>Каша рисовая молочная</i>	150	8,9	5,99	44,43	268,95		168
	<i>Батон с маслом</i>	30/5	2,81	4,49	10,98	100,3		б/н
	<i>Кофейный напиток</i>	150	3,9	3,3	17,7	110,7		395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		330/5	15,61	13,78	73,11	479,95		
2 ЗАВТРАК	<i>Молоко</i>	150	2,8	3,2	4,7	59		529
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	2,8	3,2	4,7	59		
ОБЕД	<i>Суп картофельный с макаронными изделиями на кур.бульоне</i>	150	2,16	2,6	14,33	88,24		38
	<i>Капуста тушеная</i>	120	3,1	2,17	11,14	71,2		200
	<i>Котлета рыбная</i>	60	11,8	6,2	7,1	132		255
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2,13	0,33	13,92	68,7		б/н
	<i>Напиток из шиповника</i>	150	0,4		20,9	107,7		б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		510	19,59	11,3	67,39	467,84		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	<i>Запеканка творожно-манная со сгущенным молоком</i>	100/30	20,81	14,25	43,93	387,8		117
	<i>Чай с сахаром</i>	150	0,05	0,02	7,9	31,6		392
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		250/30	20,86	14,27	51,83	419,4		
УЖИН	<i>Сок</i>	150	0,7		10,15	69,05		399
	<i>Пряник</i>	20	0,75	6,1	12,5	108,5		б/н
ИТОГО ЗА УЖИН		170	1,45	6,1	22,65	177,55		
ЖИИ 2	<i>Молоко</i>	150	2,8	3,2	4,7	59		529
ИТОГО ЗА УЖИН 2		150	2,8	3,2	4,7	59		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ		1560/35	63,11	51,85	224,38	1662,74		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Неделя 2								
День 10		Я	Я	Я	Я	Я	Я	
ЗАВТРАК	<i>Каша пшеничная молочная</i>	150	3,4	3,96	22,94	141		282
	<i>Батон с маслом</i>	30/5	2,81	4,49	10,98	100,3		б/н
	<i>Какао на молоке</i>	150	4	4,42	18,32	126,6		160101
ИТОГО ЗА		330/5	10,21	12,87	52,24	367,9	0	
2 ЗАВТРАК								
	<i>Сок</i>	150	0,7		10,15	69,05		399
ИТОГО		150	0,7	0	10,15	69,05	0	
ОБЕД	<i>Щи вегетарианские</i>	150	2,54	4,36	14	101		156
	<i>Рис отварной</i>	100	2,42	3,42	22,7	132,1		130301
	<i>Гуляш из мяса цитцы</i>	40/35	14,14	11,4	3,63	173,25		437
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2,13	0,33	13,92	68,7		б/н
	<i>Компот из сухофруктов с витамином С</i>	150	0,06		20,82	84,75	0,05	376
ИТОГО		470/35	21,29	19,51	75,07	559,8	0,05	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	<i>Винегрет</i>	130	1,77	8,03	11	123,2		90
	<i>Пряник</i>							б/н
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1,54	1,09	22	123		б/н
	<i>Чай с лимоном</i>	150	0,05	0,02	7,9	31,6		686
ИТОГО		300	3,36	9,14	40,9	277,8	0	
УЖИН	<i>Печенье</i>	20	1,48	2	0,12	85,2		604
	<i>Чай с сахаром</i>	150	0,05	0,02	7,9	31,6		392
ИТОГО		170	1,53	2,02	8,02	116,8		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ		1420/40	37,09	37,09	186,38	1391,35	0,05	

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа № 3 городского округа Чапаевск Самарской области,
структурное подразделение Детский сад №19 «Колокольчик»
446100, Самарская область, г. Чапаевск, ул. Харьковская, д.2 А, тел./факс 8(84639)3-35-56

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ №3 г.о. Чапаевск
Е.А. Кочеткова
Е.А. Кочеткова
" " 20 г.



Основное (организованное) меню
10-дневное меню
для организации питания детей в возрасте от 1 до 3 лет,
посещающих государственное бюджетное
общеобразовательное учреждение Самарской области
среднюю общеобразовательную школу №3
г.о. Чапаевск Самарской области
структурное подразделение Детский сад №19 "Колокольчик"
с 12 - часовым режимом функционирования

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
НЕДЕЛЯ 1								
День 1			Я	Я	Я	Я	Я	
ЗАВТРАК	<i>Яйцо варёное</i>	40	5,32	4,66	0,3	62,8		5.04
	<i>Бутерброд с маслом и сыром</i>	30/5/15	2,81	4,49	10,98	100,3		3
	<i>Кофейный напиток</i>	150	3,9	3,3	17,7	110,7		395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		220/20	12,03	12,45	28,98	273,8		
2 ЗАВТРАК	<i>Сок</i>	150	0,7		10,15	69,05		399
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,7	0	10,15	69,05		
ОБЕД	<i>Суп с рыбными консервами</i>	150	2,7	3,2	9,15	60,05		87
	<i>Рагу овощное с сосиской</i>	150		3,44	20	5,5		344
	<i>Напиток из шиповника</i>	150	0,4		20,9	107,7		б/н
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2,13	0,33	13,92	68,7		б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		480	5,23	6,97	63,97	241,95		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	<i>Каша пшеничная молочная</i>	150	4,09	1,2	28,1	140,32		314
	<i>Чай с сахаром</i>	150	0,05	0,02	7,9	31,6		392
	<i>Пряник</i>	20	0,75	6,1	12,5	108,5		б/н
ИТОГО УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		320	4,89	7,32	48,5	280,42		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ		1170/20	22,85	26,74	151,6	865,22		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
НЕДЕЛЯ 1								
День 2			Я	Я	Я	Я	Я	
ЗАВТРАК	<i>Каша геркулесовая молочная</i>	150	32,8	30,1	32,9	227,84		302
	<i>Батон с маслом</i>	30/5	2,81	4,49	10,98	100,3		б/н
	<i>Кофейный напиток на молоке</i>	150	3,9	3,3	17,7	110,7		513
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		300/5	39,51	37,89	61,58	438,84		
2 ЗАВТРАК	<i>Кисель</i>	150	0,07	0,01	7,2	29		233
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,07	0,01	7,2	29		
ОБЕД	<i>Суп "Харчо" на к/б</i>	150	5,38	2,2	8,82	76,7		101
	<i>Гороховое пюре</i>	110	8,2	0,8	19,8	219		422
	<i>Тефтели рыбные</i>	60	6,3	1,22	8,7	67,7		355
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2,13	0,33	13,92	68,7		б/н
	<i>Компот из сухофруктов с витамином С</i>	150	0,06		20,82	84,75	0,05	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		500	22,07	4,55	72,06	545,85	0,05	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	<i>Запеканка творожно-морковная со сгущенным молоком</i>	100/30	20,81	14,25	43,93	387,8		235
	<i>Чай с сахаром</i>	150	0,05	0,02	7,9	31,6		392
ИТОГО УПЛОТНЕННЫЙ		250/30	20,86	14,27	51,83	419,4		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ		1200/35	82,51	56,72	192,67	419,4	0,05	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Неделя 1								
День 3		Я	Я	Я	Я	Я	Я	
ЗАВТРАК	<i>Каша гречневая молочная</i>	150	4,67	4,86	20,94	146		94
	<i>Батон с маслом</i>	30/5	2,81	4,49	10,98	100,3		б/н
	<i>Кофейный напиток</i>	150	3,9	3,3	17,7	110,7		395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		330/5	11,38	12,65	49,62	357		
2 ЗАВТРАК	<i>Молоко</i>	150	2,8	3,2	4,7	59		534
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	2,8	3,2	4,7	59		
ОБЕД	<i>Кукуруза консервированная</i>	30	0,56	2,43	3,6	34,96		29
	<i>Щи вегетарианские со сметаной</i>	150	1,04	2,93	5,09	35		145
	<i>Суфле из печени</i>	100	16,94	8,02	9,15	181,59		218
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2,13	0,33	13,92	68,7		б/н
	<i>Напиток из шиповника</i>	150	0,4		20,9	107,7		б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		460	21,07	13,71	52,66	427,95		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	<i>Каша пшеничная молочная</i>	150	4,09	1,2	28,1	140,32		273
	<i>Печенье</i>	20	1,48	2	0,12	85,2		604
	<i>Чай с сахаром с лимоном</i>	150	0,05	0,02	7,9	31,6		686
ИТОГО УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		320	5,62	3,22	36,12	257,12		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ		1260/5	40,87	32,78	143,1	1101,07		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Неделя 1 День 4		Я	Я	Я	Я	Я	Я	
ЗАВТРАК	<i>Суп молочный с макаронными изделиями</i>	150	4,4	4,5	22,6	179,5		93
	<i>Батон</i>	30	2,81	4,49	10,98	100,3		б/н
	<i>Кофейный напиток</i>	150	3,9	3,3	17,7	110,7		395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		330	11,11	12,29	51,28	390,5		
2 ЗАВТРАК	<i>Кисель</i>	150	0,07	0,01	7,2	29		233
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,07	0,01	7,2	29		
ОБЕД	<i>Суп картофельный с зелёным горошком на кур/б</i>	150	1,26	4,48	7,01	73,78		67
	<i>Тефтели из говядины с рисом (Ежски)</i>	65/30	15	11,3	13,7	234		71
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2,13	0,33	13,92	68,7		76
	<i>Компот из сухофруктов с витамином С</i>	150	0,06		20,82	84,75	0,05	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		330	18,45	16,11	55,45	461,23	0,05	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	<i>Сочник</i>	60	7,9	4,69	25	173		352
	<i>Фрукт</i>	130	0,5	0,5	12,83	57,82		б/н
	<i>Чай с сахаром</i>	150	0,05	0,02	7,9	31,6		392
ИТОГО УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		340	8,45	5,21	45,73	262,42		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ		2300	38,08	33,62	159,66	1143,15	0,05	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Неделя 1 День 5		Я	Я	Я	Я	Я	Я	
ЗАВТРАК	<i>Каша манная молочная</i>	150	3,4	3,96	22,94	141		314
	<i>Батон с маслом</i>	30/5	2,81	4,49	10,98	100,3		б/н
	<i>Какао на молоке</i>	150	3,9	3,3	17,7	110,7		693
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		330/5	10,11	11,75	51,62	352		
2 ЗАВТРАК	<i>Сок</i>	150	0,7		10,15	69,05		399
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,7	0	10,15	69,05		
	<i>Суп гороховый вегетарианский</i>	150	3,82	1,29	12,7	85,7		35
	<i>Вермишель отварная</i>	110	5,36	0,76	29,08	144,76		б/н
	<i>Котлета из курицы</i>	60	15	11,3	13,7	234		184,18
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2,13	0,33	13,92	68,7		б/н
	<i>Напиток из шиповника</i>	150	0,04		20,9	107,7		б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		500	26,35	13,68	90,3	640,86		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	<i>Свекла тушеная</i>	70	1,6	4,1	12,3	87		130209
	<i>Пряник</i>	30	1,77	1,41	22,5	109,8		б/н
	<i>Чай с лимоном</i>	150	0,5	0,02	7,9	31,6		689
ИТОГО УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		250	3,87	5,53	42,7	228,4		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ		1230/5	41,03	30,96	194,77	1290,31		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Неделя 2								
День 6		Я	Я	Я	Я	Я	Я	
ЗАВТРАК	<i>Омлет натуральный</i>	90	6,5	8	2,68	113		100
	<i>Батон с маслом</i>	30/5	2,81	4,49	10,98	100,3		б/н
	<i>Кофейный напиток</i>	150	3,9	3,3	17,7	110,7		395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		270/5	13,21	15,79	31,36	324		
2 ЗАВТРАК	<i>Сок</i>	150	0,7		10,15	69,05		399
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРОК		150	0,7	0	10,15	69,05		
ОБЕД	<i>Щи из св.капусты с фасолью</i>	150	1,23	5,2	9,6	101,2		37
	<i>Пюре картофельное</i>	100	3,33	5,07	18,18	132		206
	<i>Сельдь с луком</i>	24	3	3,2	0,78	43,5		9
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2,13	0,33	13,92	68,7		б/н
	<i>Компот из сухофруктов с витамином С</i>	150	0,06		20,82	84,75	0,05	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		454	9,75	13,8	63,3	430,15	0,05	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	<i>Вафля</i>	20	0,75	6,1	12,5	108,5		602
	<i>Каша кукурузная молочная</i>	150	4,09	1,2	28,1	140,32		317
	<i>Чай с сахаром</i>	150	0,05	0,02	7,9	31,6		392
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		320	4,89	7,32	48,5	280,42		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ		1194/5	28,55	36,91	153,31	1103,62	0,05	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Неделя 2 День 7		Я	Я	Я	Я	Я	Я	
ЗАВТРАК	<i>Каша манная молочная</i>	150	3,4	3,96	22,94	141		б/н
	<i>Батон с маслом</i>	30/5	2,81	4,49	10,98	100,3		б/н
	<i>Кофейный напиток</i>	150	3,9	3,3	17,7	110,7		395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		330/5	10,11	11,75	51,62	352	0	
2 ЗАВТРАК	<i>Кисель</i>	150	0,07	0,01	7,2	29		233
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,07	0,01	7,2	29		
ОБЕД	<i>Суп полевой со сметаной</i>	150/7	1,02	2,89	4	46,2		79
	<i>Голубцы ленивые</i>	110	63,03	4,46	28,3	178,2		151
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2,13	0,33	13,92	68,7		б/н
	<i>Напиток из шиповника</i>	150	0,4		20,9	107,7		533
ИТОГО ЗА ОБЕД		440/7	66,58	7,68	67,12	400,8	0	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	<i>Ватрушка с творогом</i>	60	7,9	4,69	25	173		289
	<i>Фрукт</i>	130	0,5	0,5	12,83	57,82		б/н
	<i>Чай с сахаром</i>	150	0,05	0,02	7,9	31,6		685
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		340	8,45	5,21	45,73	262,42		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ		1260/12	85,21	24,65	171,67	1044,22		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Неделя 2 День 8		Я	Я	Я	Я	Я	Я	
ЗАВТРАК	<i>Яйцо варёное</i>	40	5,32	4,66	0,3	62,8		5.04
	<i>Бутерброд с маслом и сыром</i>	30/5/15	2,81	4,49	10,98	100,3		3
	<i>Кофейный напиток на молоке</i>	150	3,9	3,3	17,7	110,7		513
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		220/5/15	12,03	12,45	28,98	273,8		
2 ЗАВТРАК	<i>Кисло-молочный напиток</i>	150	4,52	3,9	6,55	79,7		251
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	4,52	3,9	6,55	79,7		
ОБЕД	<i>Рассольник на к/м б</i>	150	5,38	2,2	8,82	76,7		74
	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	110	4,44	5,05	21,75	152,6		297
	<i>Печень по-строгановски</i>	40/30	13	8,6	3,6	143,5		172
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2,13	0,33	13,92	68,7		б/н
	<i>Компот из сухофруктов с витамином С</i>	150	0,06		20,82	84,75	0,05	376
	ИТОГО ЗА ОБЕД		480/30	25,01	16,18	68,91	526,25	0,05
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	<i>Вермишель отварная</i>	120	5,36	0,76	29,08	144,76		б/н
	<i>Икра кабачковая</i>	30	1,9	8,9	7,7	119		б/н
	<i>Вафля</i>	20	0,75	6,1	12,5	108,5		602
	<i>Чай с сахаром с лимоном</i>	150	0,05	0,02	7,9	31,6		686
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		320	8,06	15,78	57,18	403,86		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ		1170/45	99,24	96,62	323,24	2567,22	0,05	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Неделя 2 День 9		Я	Я	Я	Я	Я	Я	
ЗАВТРАК	<i>Каша рисовая молочная</i>	150	8,9	5,99	44,43	268,95		168
	<i>Батон с маслом</i>	30/5	2,81	4,49	10,98	100,3		б/н
	<i>Кофейный напиток</i>	150	3,9	3,3	17,7	110,7		395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		330/5	15,61	13,78	73,11	479,95		
2 ЗАВТРАК	<i>Молоко</i>	150	2,8	3,2	4,7	59		529
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	2,8	3,2	4,7	59		
ОБЕД	<i>Суп картофельный с макаронными изделиями на кур.бульоне</i>	150	2,16	2,6	14,33	88,24		38
	<i>Капуста тушеная</i>	120	3,1	2,17	11,14	71,2		200
	<i>Котлета рыбная</i>	60	11,8	6,2	7,1	132		255
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2,13	0,33	13,92	68,7		б/н
	<i>Напиток из шиповника</i>	150	0,4		20,9	107,7		б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		510	19,59	11,3	67,39	467,84		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	<i>Запеканка творожно-манная со сгущеным молоком</i>	100/30	20,81	14,25	43,93	387,8		117
	<i>Чай с сахаром</i>	150	0,05	0,02	7,9	31,6		392
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		250/30	20,86	14,27	51,83	419,4		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ		1240/35	58,86	42,55	197,03	1426,19		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Неделя 2 День 10		Я	Я	Я	Я	Я	Я	
ЗАВТРАК	<i>Каша пшеничная молочная</i>	150	3,4	3,96	22,94	141		282
	<i>Батон с маслом</i>	30/5	2,81	4,49	10,98	100,3		б/н
	<i>Какао на молоке</i>	150	4	4,42	18,32	126,6		160101
ИТОГО ЗА		330/5	10,21	12,87	52,24	367,9	0	
2 ЗАВТРАК	<i>Сок</i>	150	0,7		10,15	69,05		399
ИТОГО		150	0,7	0	10,15	69,05	0	
ОБЕД	<i>Щи вегетарианские</i>	150	2,54	4,36	14	101		156
	<i>Рис отварной</i>	100	2,42	3,42	22,7	132,1		130301
	<i>Гуляши из мяса цитицы</i>	40/35	14,14	11,4	3,63	173,25		437
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2,13	0,33	13,92	68,7		б/н
	<i>Компот из сухофруктов с витамином С</i>	150	0,06		20,82	84,75	0,05	376
ИТОГО		470/35	21,29	19,51	75,07	559,8	0,05	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	<i>Винегрет</i>	130	1,77	8,03	11	123,2		90
	<i>Пряник</i>							б/н
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1,54	1,09	22	123		б/н
	<i>Чай с лимоном</i>	150	0,05	0,02	7,9	31,6		686
ИТОГО		300	3,36	9,14	40,9	277,8	0	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ		1250/40	35,56	41,52	178,36	1274,55	0,05	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
НЕДЕЛЯ 1								
День 1			С	С	С	С	С	
ЗАВТРАК	<i>Яйцо варёное</i>	40	5,32	4,66	0,3	62,8		5.04
	<i>Бутерброд с маслом и сыром</i>	40/7/20	6,45	7,27	17,77	162,25		3
	<i>Кофейный напиток</i>	200	4,75	4	23,9	151,6		395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		280/7/20	16,52	15,93	41,97	376,65		
2 ЗАВТРАК	<i>Сок</i>	200	1		20,2	94		399
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	1		20,2	94		
ОБЕД	<i>Суп с рыбными консервами</i>	200	4,5	5,32	15,26	100,08		87
	<i>Рагу овощное с сосиской</i>	180	3,2	4,22	26,6	116,3		344
	<i>Напиток из шиповника</i>	200	0,4		20,9	107,7		б/н
	<i>Хлеб пшеничный</i>	40	3,19	0,49	20,43	103		б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		620	11,29	10,03	83,19	427,08		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	<i>Каша пшеничная молочная</i>	200	6,53	1,6	37,37	187,09		314
	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,06	0,02	9,46	37,89		392
	<i>Пряник</i>	20	0,75	6,1	12,5	108,5		б/н
ИТОГО УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		420	7,34	7,72	59,33	333,48		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ		1520/7/20	36,15	33,68	204,69	1231,21		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
НЕДЕЛЯ 1								
День 2		С	С	С	С	С	С	
ЗАВТРАК	<i>Каша геркулесовая молочная</i>	200	33	30,1	32,9	227,84		302
	<i>Батон с маслом</i>	40/7	6,5	7,27	17,8	162,25		б/н
	<i>Кофейный напиток на молоке</i>	200	4,8	4	23,9	151,6		513
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		440/7	44,3	41,37	74,6	541,69		
2 ЗАВТРАК	<i>Кисло-молочный напиток</i>	200	4,52	3,9	6,55	79,7		530, 531
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	4,52	3,9	6,55	79,7		
ОБЕД	<i>Суп "Харчо" на к/б</i>	200	7,2	2,94	11,8	102,26		101
	<i>Гороховое пюре</i>	130	10	1	24,7	249		422
	<i>Тефтели рыбные</i>	70	10	1,9	9,6	90		355
	<i>Хлеб пшеничный</i>	40	3,19	0,49	20,43	103		б/н
	<i>Компот из сухофруктов с витамином С</i>	200	0,1		27,8	113	0,05	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		640	30,49	6,33	94,33	736,96	0,05	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	<i>Запеканка творожно-морковная со сгущенным молоком</i>	110/40	24	16,3	50,2	443,2		235
	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,1	0,02	9,46	37,89		392
ИТОГО УПЛОТНЕННЫЙ		310/40	24,1	16,32	59,66	481,09		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ		1590/47	103,41	67,92	235,14	1839,44	0,05	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Неделя 1								
День 3		С	С	С	С	С	С	
ЗАВТРАК	<i>Каша гречневая молочная</i>	200	6,21	5,28	27,9	184		94
	<i>Батон с маслом</i>	40/7	6,45	7,27	17,77	162,25		б/н
	<i>Кофейный напиток</i>	200	4,75	4	23,9	151,6		395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		440/7	17,41	16,55	69,57	497,85		
2 ЗАВТРАК	<i>Молоко</i>	200	2,8	3,2	4,7	59		534
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	2,8	3,2	4,7	59		
ОБЕД	<i>Кукуруза консервированная</i>	40	0,84	3,64	5,41	52,44		29
	<i>Щи вегетарианские со сметаной</i>	200	1,74	4,88	9,21	85		145
	<i>Суфле из печени</i>	130	16,94	8,02	9,15	181,59		218
	<i>Хлеб пшеничный</i>	40	3,19	0,49	20,43	103		б/н
	<i>Напиток из шиповника</i>	200	0,4		20,9	107,7		б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		610	23,11	17,03	65,1	529,73		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	<i>Каша пшеничная молочная</i>	200	6,53	1,6	37,37	187,09		273
	<i>Печенье</i>	20	1,48	2	0,12	85,2		604
	<i>Чай с сахаром с лимоном</i>	200	0,06	0,02	9,46	37,89		686
ИТОГО УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		420	8,07	3,62	46,95	310,18		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ		1670/7	51,39	40,4	186,32	1396,76		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Неделя 1								
День 4		С	С	С	С	С	С	
ЗАВТРАК	<i>Суп молочный с макаронными изделиями</i>	200	6,7	11	26	209		93
	<i>Батон</i>	40	6,45	7,27	17,77	162,25		б/н
	<i>Кофейный напиток</i>	200	4,45	4	23,9	151,6		395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		440	17,6	22,27	67,67	522,85		
² ЗАВТРАК	<i>Кисель</i>	200	0,09	0,03	9,46	38,66		233
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	0,09	0,03	9,46	38,66		
ОБЕД	<i>Суп картофельный с зелёным горошком на кур/б</i>	200	1,68	5,98	9,35	98,37		67
	<i>Тефтели из говядины с рисом (Ежжики)</i>	85/50	18,1	13,5	15,7	273		71
	<i>Хлеб пшеничный</i>	40	3,19	0,49	20,43	103		76
	<i>Компот из сухофруктов с витамином С</i>	200	0,08		27,76	113	0,05	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		525/50	23,05	19,97	73,24	587,37	0,05	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	<i>Сочник</i>	80	10,5	6,26	33,3	230		352
	<i>Фрукт</i>	130	0,5	0,5	12,83	57,82		б/н
	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,06	0,02	9,46	37,89		392
ИТОГО УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		410	11,06	6,78	55,59	325,71		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ		1575/50	51,8	49,05	205,96	1474,59	0,05	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Неделя 1 День 5		С	С	С	С	С	С	
ЗАВТРАК	<i>Каши манная молочная</i>	200	4,52	4,07	30,57	177		314
	<i>Батон с маслом</i>	40/7	6,45	7,27	17,77	162,25		б/н
	<i>Какао на молоке</i>	200	4,75	4	23,9	151,6		693
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		440/7	15,72	15,34	72,24	490,85		
2 ЗАВТРАК	<i>Сок</i>	200	0,78		10,8	89,07		399
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	0,78	0	10,8	89,07		
	<i>Суп гороховый вегетарианский</i>	200	5,1	1,72	16,9	114,24		35
	<i>Вермишель отварная</i>	130	6,52	0,92	35,28	175,78		б/н
	<i>Котлета из курицы</i>	70	23,4	18,1	15,7	273		184,18
	<i>Хлеб пшеничный</i>	40	3,19	0,49	20,43	103		б/н
	<i>Напиток из шиповника</i>	200	0,4		20,9	107,7		б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		640	38,61	21,23	109,21	773,72		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	<i>Свекла тушеная</i>	80	1,8	5,11	13,99	103		130209
	<i>Пряник</i>	30	1,77	1,41	22,5	109,8		б/н
	<i>Чай с лимоном</i>	150/7	0,5	0,02	7,9	31,6		689
ИТОГО УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		260/7	4,07	6,54	44,39	244,4		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ		1540/14	59,18	43,11	236,64	1598,04		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Неделя 2 День 6		С	С	С	С	С	С	
ЗАВТРАК	<i>Омлет натуральный</i>	110	6,5	8,5	2,66	113		100
	<i>Батон с маслом</i>	40/7	6,45	7,27	17,77	162,25		б/н
	<i>Кофейный напиток</i>	200	4,75	4	23,9	151,6		395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350/7	17,7	19,77	44,33	426,85		
2 ЗАВТРАК	<i>Сок</i>	200	0,78		10,76	89,07		399
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРОК		200	0,78	0	10,76	89,07	0	
ОБЕД	<i>Щи из св.капусты с фасолью</i>	200	1,78	6,24	11,6	105,9		37
	<i>Пюре картофельное</i>	150	4,44	6,76	24,23	176		206
	<i>Сельдь с луком</i>	27	3	3,2	0,78	43,5		9
	<i>Хлеб пшеничный</i>	40	3,19	0,49	20,43	103		б/н
	<i>Компот из сухофруктов с витамином С</i>	200	0,08		27,76	113	0,05	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		617	12,49	16,69	84,8	541,4	0,05	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	<i>Вафля</i>	40	1,5	12,2	25	217		602
	<i>Каша кукурузная молочная</i>	200	6,53	1,6	37,37	187,09		317
	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,06	0,02	9,46	37,89		392
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		440	8,09	13,82	71,83	441,98		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ		1607/7	39,06	50,28	211,72	1499,3	0,05	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Неделя 2								
День 7		С	С	С	С	С	С	
ЗАВТРАК	<i>Каша манная молочная</i>	200	4,52	4,07	30,57	177		б/н
	<i>Батон с маслом</i>	40/7	6,45	7,27	17,77	162,25		б/н
	<i>Кофейный напиток</i>	180	4,75	4	23,9	151,6		395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		420/7	15,72	15,34	72,24	490,85		
2 ЗАВТРАК	<i>Кисель</i>	200	0,09	0,03	9,46	38,66		233
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	0,09	0,03	9,46	38,66		
ОБЕД								
	<i>Суп полевой со сметаной</i>	200/7	1,7	4,82	6,68	77		79
	<i>Голубцы ленивые</i>	130	64,7	5,28	33,49	210,6		151
	<i>Хлеб пшеничный</i>	40	3,19	0,49	20,43	103		б/н
	<i>Напиток из шиповника</i>	200	0,4		20,9	107,7		533
ИТОГО ЗА ОБЕД		570/7	69,99	10,59	81,5	498,3	0	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	<i>Ватрушка с творогом</i>	80	10,5	6,26	33,3	230		289
	<i>Фрукт</i>	130	0,5	0,5	12,83	57,82		б/н
	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,06	0,02	9,46	37,89		685
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		410	11,06	6,78	55,59	325,71		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ		1600/14	96,86	32,74	218,79	1353,52		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Неделя 2 День 8		С	С	С	С	С	С	
ЗАВТРАК	<i>Яйцо варёное</i>	40	5,32	4,66	0,3	62,8		5.04
	<i>Бутерброд с маслом и сыром</i>	40/7/20	6,45	7,27	17,77	162,25		3
	<i>Кофейный напиток на молоке</i>	200	4,75	4	23,9	151,6		513
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		280/27	16,52	15,93	41,97	376,65		
2 ЗАВТРАК	<i>Кисло-молочный напиток</i>	200	5,22	4,5	7,56	92		251
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	5,22	4,5	7,56	92		
ОБЕД	<i>Рассольник на к/м б</i>	200	7,18	2,94	11,76	102,26		74
	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	130	4,44	5,05	21,75	152,6		297
	<i>Печень по-строгановски</i>	60/45	15	11,1	6,5	181,2		172
	<i>Хлеб пшеничный</i>	40	3,19	0,49	20,43	103		б/н
	<i>Компот из сухофруктов с витамином С</i>	200	0,08		27,76	113	0,05	376
	ИТОГО ЗА ОБЕД		570	29,89	19,58	88,2	652,06	0,05
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	<i>Вермишель отварная</i>	130	6,52	0,92	35,28	175,78		б/н
	<i>Икра кабачковая</i>	40	1,9	8,9	7,7	119		б/н
	<i>Вафля</i>	40	1,5	12,2	25	217		602
	<i>Чай с сахаром с лимоном</i>	200	0,06	0,02	9,46	37,89		686
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		410	9,98	22,04	77,44	549,67		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ		1460/27	61,61	62,05	215,17	1670,38	0,05	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Неделя 2 День 9		С	С	С	С	С	С	
ЗАВТРАК	<i>Каша рисовая молочная</i>	200	11,45	7,58	59,67	358,96		168
	<i>Батон с маслом</i>	40/7	6,45	7,27	17,77	162,25		б/н
	<i>Кофейный напиток</i>	200	4,75	4	23,9	151,6		395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		440/7	22,65	18,85	101,34	672,81		
2 ЗАВТРАК	<i>Молоко</i>	200	2,8	3,2	4,7	59		529
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	2,8	3,2	4,7	59		
ОБЕД	<i>Суп картофельный с макаронными изделиями на</i>	200	2,6	2,66	17,7	104,9		38
	<i>Капуста тушеная</i>	150	4,5	3,2	15,4	99		200
	<i>Котлета рыбная</i>	70	13,2	6,54	8	144		255
	<i>Хлеб пшеничный</i>	40	3,19	0,49	20,43	103		б/н
	<i>Напиток из шиповника</i>	200	0,4		20,9	107,7		б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	23,89	12,89	82,43	558,6		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	<i>Запеканка творожно-манная со сгущенным молоком</i>	110/40	23,78	16,28	50,2	443,2		117
	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,06	0,02	9,46	37,89		392
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		310/40	23,84	16,3	59,66	481,09		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ		1610/47	73,18	51,24	248,13	1771,5		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Неделя 2 День 10		С	С	С	С	С	С	
ЗАВТРАК	<i>Каша пшеничная молочная</i>	200	4,52	4,07	30,57	177		282
	<i>Батон с маслом</i>	40/7	6,45	7,27	17,77	162,25		б/н
	<i>Какао на молоке</i>	200	4,4	4,8	22,1	157,4		160101
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		440/7	15,37	16,14	70,44	496,65	0	
2 ЗАВТРАК								
	<i>Сок</i>	200	0,78		10,76	89,07		399
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	0,78	0	10,76	89,07	0	
ОБЕД	<i>Щи вегетарианские</i>	200	3,3	5,2	19	132		156
	<i>Рис отварной</i>	130	3,22	4,3	29,8	172		130301
	<i>Гуляши из мяса цыцы</i>	60/45	15,42	12,41	3,96	189		437
	<i>Хлеб пшеничный</i>	40	3,19	0,49	20,43	103		б/н
	<i>Компот из сухофруктов с витамином С</i>	200	0,08		27,76	113	0,05	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		630/45	25,21	22,4	100,95	709	0,05	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	<i>Винегрет</i>	150	2,04	9,27	12,66	142,2		90
	<i>Пряник</i>							б/н
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	1,89	1,56	23,08	143,98		б/н
	<i>Чай с лимоном</i>	180	0,06	0,02	9,46	37,89		686
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		360	3,99	10,85	45,2	324,07	0	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ		1630/52	29,98	33,25	156,91	1122,14	0,05	