Согласовано
Председатель родительского комитета Некрасова С.О.

Утверждаю
Директор ГБОУ СОШ № 3 г.о. Октябрьск
Л.Ю. Шатрова
Приказ от 09.01.2024г.№ 1-в

Примерное десятидневное меню
для организации питания детей от 1,5 до 7 ле
СП ГБОУ СОШ № 3 г.о. Октябрьск "Детский сад №5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)						Энерг.ценность		Витамин С		№ рецептуры
			Б	Б	Ж	Ж	У	У	Ккал	Ккал			
		(1-3л.)-(3-7л.)	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	
ПОНЕДЕЛЬНИК ДЕНЬ 1-ый													
ЗАВТРАК	**1.Вермишель в молоке**	150-200	6,04	7,21	8,37	10,97	19,28	31,76	138,56	193,94	5,15	6,76	172 (стр.)
	вермишель	10-15											
	молоко	130-150											
	масло сливочное	2											
	сахар	3-4											
	соль	0,5											
	2. Какао с молоком	180-200	3,150	3,670	2,720	3,190	12,960	15,820	89,000	107,000	0,000	0,000	416
	какао-порошок	1,6-2,0											
	сахар	7-8											
	вода	80-90											
	молоко	100-110											
	3.Бутерброд с маслом	30-40	1,840	2,450	5,660	7,550	10,960	14,620	102,000	136,000	0,000	0,000	1
	хлеб пшеничный (батон)	30-40											
	масло сливочное	8-10											
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	***1. Соки овощные, фруктовые***	150-180	0,750	0,900	0,000	0,000	15,150	18,180	64,000	76,000	0,000	0,000	418
	и ягодные												
ОБЕД	***1. Кабачковая икра для***	30-50	0,480	0,720	1,890	2,820	3,080	4,620	31,000	47,000	0,000	0,000	57
	детского питания												
	2. Суп с рыбными консервами	150-200	3,600	6,900	5,040	6,700	8,600	11,500	133,800	167,300	7,280	9,100	95
	консервы рыбные в	32-40											
	собственном соку												
	картофель	56-70											
	морковь	13-16											
	лук репчатый	6-8											
	крупа рисовая	4-5											
	масло сливочное	3-4											
	вода	160-200											
	3. Каша гречневая рассыпчатая	110-130	3,100	4,890	3,940	4,920	10,000	12,460	75,340	122,010	0,000	0,000	108 стр.
	с маслом												
	крупа гречневая	43-55											

C=RU, O=ГБОУ СОШ № 3 г.о. Октябрьск, CN=Шатрова Любовь Юрьевна, E=school3_okt@samara.edu.ru
00ebb37ca4c8a9fff4
2024.01.16 11:22:56+03'00'

	вода	100											
	масло сливочное	6											
	соль	1-2											
	4. Биточки с морковью	62	9,720	9,720	2,260	2,260	5,220	5,220	74,240	74,240	0,000	0,000	302
	(полуфабрикат промышленного												
	производства)												
	Биточки с морковью(полуфабрикат)												
	промышленного производства для												
	детей дошкольного												
	возраста (весовые)												
	масло сливочное	1-2											
	5.Компот из сушеных фруктов	150-180	0,250	0,440	0,015	0,020	20,830	27,770	84,750	113,000	0,020	0,030	394
	фрукты сушеные (смесь)	1,5-2											
	сахар	7-10											
	вода	150-200											
	6. Хлеб ржаной	40-50	2,640	3,300	0,480	0,600	13,360	16,700	69,600	87,000	0,000	0,000	
УПЛОТНЕННЫЙ	***1. Вареники ленивые***	125-145	17,140	19,880	15,180	17,600	17,710	20,550	276,930	321,230	0,230	0,260	243-244
ПОЛДНИК	*творог*	98-113											
	мука пшеничная	14-16											
	сахар	7-8											
	яйца	7-8											
	соль	0,3-03											
	масло сливочное	5-5											
	2. Кефир, ряженка, йогурт,	150-180	4,350	5,220	3,750	4,500	6,000	7,200	75,000	90,000	0,000	0,000	420
	снежок												
	3. Хлеб пшеничный (батон)	30-40	2,370	3,160	0,300	0,400	14,490	19,320	70,500	94,000	0,000	0,000	
	4. Плоды и ягоды свежие	95-100	1,990	2,700	0,000	0,000	11,060	13,170	72,150	90,600			386
Итого за первый день			57,420	71,160	49,605	61,530	168,700	218,890	1356,870	1719,320	12,680	16,150	
ВТОРНИК ДЕНЬ 2-ой													
ЗАВТРАК	***1. Омлет натуральный***	130-140	11,460	12,340	22,080	23,780	2,200	2,370	154,000	173,540	0,000	0,000	229
	молоко	90-100											
	масло сливочное	3-4											
	яйцо	40											
	соль	0,5											
	2. Кофейный напиток с	170-200	2,340	2,850	2,000	2,410	10,630	14,360	70,000	91,000	1,200	1,430	414
	молоком												
	кофейный напиток	2,5-3,0											
	молоко	100-110											
	сахар	7-8											
	вода	70-90											
	3.Бутерброд с маслом и сыром	30-40	1,840	2,450	5,660	7,550	10,960	14,620	102,000	136,000	0,070	0,110	3
	сыр	10-15											
	хлеб пшеничный (батон)	30-40											

	масло сливочное	4-5											
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	***1.Плоды и ягоды свежие***	95-100	1,990	2,700	0,000	0,000	11,060	13,170	72,150	90,600	0,000	0,000	386
ОБЕД	***1. Салат из репчатого лука***	30-50	0,400	0,670	1,860	3,090	2,340	3,900	27,630	46,050	1,440	1,920	11
	лук репчатый	36-60											
	масло растительное	2-3											
	2.Суп картофельный с	150-200	5,940	6,850	6,470	9,780	16,460	20,320	131,050	150,100	6,600	8,300	180 (стр.)
	клецками, с мясом птицы												
	куры потрошеные охлажденные	30											
	масло сливочное	3-4											
	картофель свежий	80-100											
	лук репчатый	15											
	морковь свежая	15											
	соль	1-2											
	вода	150-200											
	Клецки:												
	мука пшеничная	8-10											
	масло сливочное	1											
	яйца	2-3											
	молоко	10-15											
	3. Тефтели рыбные тушеные	70-90	8,370	10,770	3,260	4,180	8,470	10,890	97,130	124,880	0,000	0,000	277
	рыба свежая	70-90											
	хлеб пшеничный	5											
	вода	20											
	мука пшеничная	4											
	масло растительное	2											
	соль	0,5											
	4. Соус томатный с овощами	20	0,290	0,290	1,410	1,410	2,510	2,510	24,000	24,000	0,000	0,000	367
	соус томатный №366												
	лук репчатый	15											
	морковь	15											
	масло сливочное	2											
	5. Пюре картофельное	120-130	2,450	2,660	3,840	4,160	16,350	17,700	109,800	118,950	0,000	0,000	339
	масло сливочное	3-4											
	картофель	110-150											
	молоко	20-25											
	соль	1											
	6. Компот из сушеных фруктов	150-200	0,330	0,440	0,015	0,020	20,820	27,760	84,750	113,000	0,300	0,400	394
	фрукты сушеные (смесь)	38-50											
	сахар	12-16											
	вода	150-200											
	7. Хлеб ржаной	40-50	2,640	3,300	0,480	0,600	13,360	16,700	69,600	87,000	0,000	0,000	
УПЛОТНЕННЫЙ	***1.Макароны отварные***	160-200	9,910	11,170	8,220	10,280	24,220	31,780	176,430	264,000	5,000	5,000	220
ПОЛДНИК	***с сыром***												
	масса отварных макаронных	90-120											

	Изделий №218												
	масло сливочное	5											
	сыр твердый	10-15											
	2. Кефир, ряженка, йогурт, снежок	150-180	4,350	5,220	3,750	4,500	6,000	7,200	75,000	90,000	0,450	0,540	420
	3.Хлеб пшеничный	30-40	2,370	3,160	0,300	0,400	14,490	19,320	70,500	94,000	0,000	0,000	
	4.Ватрушка	50-70	3,190	4,460	2,130	2,980	31,510	44,120	158,570	222,000	0,000	0,000	441
	яйцо в творог	2											
	масло растительное	2-3											
	масло сливочное	1											
	яйцо (в тесто)	2											
	мука	36-49											
	дрожжи (сухие)	1-1,2											
	сахар в тесто	1											
	творог (повидло)	15-20											
	молоко	10-12											
	сахар в творог	1-2											
Итого за второй день			56,260	67,030	61,855	75,540	190,010	243,850	1422,610	1825,120	19,060	21,700	
СРЕДА ДЕНЬ 3-ий	***1.Каша пшеничная молочная***	150-200	4,340	5,910	7,740	10,550	17,330	23,230	133,960	188,700	0,650	0,870	114 стр.
ЗАВТРАК	***жидкая***												
	молоко	120-150											
	крупа пшеничная	15-25											
	масло сливочное	4-5											
	сахар	5											
	соль	0,5											
	вода	30-50											
	2. Чай с молоком	170-200	2,650	2,670	2,330	2,340	11,310	14,310	77,000	89,000	0,980	1,170	413
	чай (сухой)	1,6-2,0											
	сахар	8-10											
	молоко	50-80											
	вода	120											
	3.Бутерброд с повидлом	55	2,490	2,490	3,930	3,930	27,560	27,560	156,000	156,000	0,000	0,100	2
	хлеб пшеничный (батон)	30											
	повидло	20											
	масло сливочное	3-4											
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	***1. Соки овощные, фруктовые и ягодные***	150-180	0,750	0,900	0,000	0,000	15,150	18,180	64,000	76,000	2,000	2,000	418
ОБЕД	***1. Салат из свеклы с яблоками яблоками***	30-50	0,330	0,550	1,550	2,580	3,430	5,720	29,010	48,350	2,8500	3,8000	36
	свекла	26-43											
	яблоки свежие	10 — 15											
	сахар	1 — 2											
	масло растительное	2 — 3											

	2.Суп картофельный с	**150-200**	**3,980**	**5,310**	**3,110**	**4,140**	**9,270**	**12,350**	**81,000**	**108,000**	**0,000**	**0,000**	**89,129**
	мясными фрикадельками												
	картофель	**80-100**											
	морковь	**15**											
	лук репчатый	**15**											
	сметана	**9-11**											
	вода	**150-200**											
	фрикадельки мясные												**129**
	готовые №129:												
	говядина	**30**											
	лук репчатый	**5**											
	вода	**100**											
	яйца	**40**											
	соль	**1-2**											
	3.Плов из говядины	**160-200**	**7,450**	**8,330**	**10,100**	**11,190**	**22,530**	**29,840**	**182,390**	**224,510**	**2,120**	**3,060**	**32 стр.**
	крупа рисовая	**40-55**											
	говядина	**60-70**											
	масло сливочное	**6**											
	масло растительное	**5-6**											
	лук репчатый	**25-35**											
	морковь свежая	**25-35**											
	вода	**50**											
	соль	**1-2**											
	4.Компот из свежих плодов	**150-180**	**0,120**	**0,140**	**0,120**	**0,140**	**17,910**	**23,880**	**73,200**	**97,600**	**0,020**	**0,030**	**390**
	свежие фрукты, ягоды	**25-35**											
	сахар	**9-10**											
	вода	**150-180**											
	5. Хлеб ржаной	**40-50**	**2,640**	**3,300**	**0,480**	**0,600**	**13,360**	**16,700**	**69,600**	**87,000**	**0,000**	**0,000**	
УПЛОТНЕННЫЙ	***1. Сырники из творога***	**130-140**	**24,180**	**26,040**	**16,480**	**17,720**	**13,990**	**15,060**	**301,600**	**324,800**	**0,000**	**0,000**	**245**
ПОЛДНИК	*яйца*	**10-12**											
	мука пшеничная	**15-20**											
	масло сливочное	4-5											
	творог	**75-100**											
	сахар в творог	**6-9**											
	масло растительное	**3**											
	соль	**0,5**											
	2. Соус молочный (сладкий)	**20-30**	**0,390**	**0,580**	**0,900**	**1,360**	**2,650**	**3,980**	**20,300**	**30,450**	**0,000**	**0,000**	**369**
	молоко	**20-30**											
	масло сливочное	**1**											
	мука	**2-3**											
	сахар	**1-2**											
	3. Кефир, ряженка, йогурт,	**150-180**	**4,350**	**5,220**	**3,750**	**4,500**	**6,000**	**7,200**	**75,000**	**90,000**	**0,050**	**0,100**	**420**
	снежок												
	4.Кондитерские изделия	**15-20**	**1,120**	**1,500**	**1,770**	**2,360**	**11,230**	**14,980**	**62,550**	**83,400**	**0,000**	**0,000**	
	(печенье, вафли)												
	5. Хлеб пшеничный (батон)	**30-40**	**2,370**	**3,160**	**0,300**	**0,400**	**14,490**	**19,320**	**70,500**	**94,000**	**0,000**	**0,000**	

	6.Плоды и ягоды свежие	95-100	1,990	2,700	0,000	0,000	11,06	13,170	72,150	90,600	0,000	0,000	386
Итого за третий день			59,150	68,800	52,560	61,810	197,270	245,480	1468,260	1788,410	8,670	11,130	
ЧЕТВЕРГ ДЕНЬ 4-ый													
ЗАВТРАК	1.Каша пшенная молочная	150-200	5,980	7,220	6,290	10,450	19,000	27,340	157,960	173,940	0,000	0,000	113 стр.
	жидкая												
	молоко	120-150											
	крупа пшено	15-25											
	масло сливочное	2											
	сахар	5											
	вода	30-50											
	соль	0,5											
	2. Какао с молоком	150-180	3,150	3,670	2,720	3,190	12,960	15,820	89,000	107,000	1,200	1,430	416
	какао порошок	1,7-2											
	сахар	8-10											
	вода	40-70											
	молоко	90-110											
	3. Бутерброд с маслом и сыром	40-56	4,200	5,890	6,120	8,560	12,940	20,380	123,560	172,980	0,000	0,000	3
	сыр твердый	5-8											
	масло сливочное	5-8											
	хлеб пшеничный (батон)	30-40											
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	1. Соки овощные, фруктовые	160-180	0,750	0,900	0,000	0,000	15,150	18,180	64,000	76,000	2,000	2,000	418
	и ягодные												
	2.Кондитерские изделия	15-20	1,120	1,500	1,770	2,360	11,230	14,980	62,550	83,400	0,000	0,000	
	(печенье, вафли)												
ОБЕД	1. Кабачковая икра для	30-50	0,480	0,720	89,000	2,820	3,080	4,620	31,000	47,000	0,000	0,000	57
	детского питания												
	2. Щи из свежей капусты с	150-200	5,000	5,400	6,070	8,310	19,540	24,540	126,610	147,200	8,960	11,200	196 стр.
	мясом и со сметаной												
	говядина	30											
	масло сливочное	3											
	картофель	70-80											
	лук репчатый	15											
	морковь	15											
	томатное пюре	2											
	капуста белокочанная	40-60											
	соль	1-2											
	сметана	9-11											
	вода	150-200											
	3. Рулет с луком и яйцом	60-70	7,180	8,380	5,920	6,910	5,390	6,290	104,000	121,340	0,000	0,000	312
	говядина	60-70											
	хлеб пшеничный	5											
	лук репчатый	5											

	яйца	20											
	масло сливочное	4											
	масло растительное	3											
	соль	1-2											
	вода	10											
	4. Рис отварной	110-130	2,680	3,160	3,940	4,660	26,900	31,790	153,780	181,740	0,000	0,000	332
	крупа рисовая	36-55											
	масло сливочное	2											
	5. Компот из свежих плодов	150-180	0,120	0,140	0,120	0,140	17,910	23,880	73,200	97,600	0,300	0,400	390
	свежие фрукты, ягоды	25-35											
	сахар	10-11											
	вода	150-180											
	6. Хлеб ржаной	40-50	2,640	3,300	0,480	0,600	13,360	16,700	69,600	87,000	0,000	0,000	
УПЛОТНЕННЫЙ	***1. Картофель в молоке***	100-150	2,250	3,330	4,570	5,070	12,200	18,180	99,000	132,000	0,000	0,000	137
ПОЛДНИК	*картофель*	80-100											
	молоко	30-40											
	масло сливочное	5											
	2. Кефир, ряженка, йогурт,	150-180	4,350	5,220	3,750	4,500	6,000	7,200	75,000	90,000	0,000	4,400	420
	снежок												
	3. Хлеб пшеничный	30-40	2,370	3,160	0,300	0,400	14,490	19,320	70,500	94,000	0,000	0,000	
	4.Ватрушка	50-70	3,190	4,460	2,130	2,980	31,510	44,120	158,570	222,000	0,000	0,000	441
	яйцо в творог	2											
	масло растительное	2-3											
	масло сливочное	1											
	яйцо (в тесто)	2											
	мука	36-49											
	дрожжи (сухие)	1-1,2											
	сахар в тесто	1											
	творог (повидло0	15-20											
	молоко	10-12											
	сахар в творог	1-2											
	5.Плоды и ягоды свежие	95-100	1,990	2,700	0,000	0,000	11,060	13,170	72,150	90,600	0,000	0,000	386
Итого за четвертый день			47,450	59,150	46,070	60,950	232,720	306,510	1540,480	1923,800	12,460	19,430	
ПЯТНИЦА ДЕНЬ 5-ый													
ЗАВТРАК	***1. Каша манная с маслом***	150-200	6,130	7,190	8,420	10,900	19,150	30,280	137,960	186,520	0,000	0,000	110 стр.
	крупа манная	20-25											
	молоко	120-150											
	масло сливочное	2											
	сахар	5											
	вода	30-50											
	соль	0,5											
	2. Кофейный напиток с молоком	170-200	2,650	3,120	2,270	2,670	12,050	14,170	79,330	93,330	0,980	1,170	414
	кофейный напиток	2,5-3,0											
	сахар	8-9											

	молоко	100-110											
	вода	70-90											
	3.Бутерброд с маслом и сыром	38-50	1,840	2,450	5,660	7,550	10,960	14,620	102,000	136,000	0,000	0,100	1
	сыр твердый	10-15											
	хлеб пшеничный (батон)	30-40											
	масло сливочное	8-10											
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	***1. Соки овощные, фруктовые***	150-180	0,750	0,900	0,000	0,000	15,150	18,180	64,000	76,000	0,000	0,000	418
	и ягодные												
ОБЕД	***1.Салат из белокочанной***	30-50	0,420	0,700	1,520	2,540	2,710	4,510	26,220	43,700	0,080	0,100	21
	капусты												
	капуста белокочанная	30-40											
	морковь	10-20											
	сахар	1											
	масло растительное	2-3											
	соль	0,1											
	2. Борщ с капустой свежей,	150-200	5,400	7,200	7,210	8,870	15,540	16,890	138,610	159,610	6,780	8,480	166 стр.
	с мясом и со сметаной												
	говядина	30											
	масло сливочное	2											
	картофель	50-60											
	лук репчатый	15											
	морковь	15											
	капуста белокочанная	30-40											
	томатное пюре	2											
	свекла красная	30-40											
	сметана	9-11											
	вода	150-200											
	соль	1-2											
	3. Тефтели мясные	60-70	4,250	4,940	4,700	5,480	5,320	6,210	80,630	94,060	0,000	0,000	303
	(1-й вариант)												
	говядина	65-70											
	масло сливочное	3											
	хлеб пшеничный	5											
	лук репчатый	5											
	масло сливочное	3											
	мука пшеничная	2											
	вода	60-80											
	4. Каша гречневая рассыпчатая	110-130	3,100	4,890	3,940	4,920	10,000	12,460	75,340	122,010	0,000	0,000	108 стр.
	с маслом												
	крупа гречневая	43-55											
	вода	100											
	масло сливочное	6											
	соль	1-2											
	5. Соус томатный	20	0,230	0,230	0,840	0,840	1,600	1,600	14,900	14,900	0,000	0,000	366
	вода	100											

	масло сливочное	2											
	мука пшеничная	2											
	морковь	15											
	лук репчатый	15											
	томатное пюре	2											
	масло сливочное	3											
	соль	1											
	6. Кисель из кураги	180-200	0,800	0,890	0,050	0,060	25,730	28,580	106,560	118,400	0,100	0,100	398
	курага	18-22											
	сахар	10											
	крахмал	5-7											
	вода	180-200											
	7.Хлеб ржаной	40-50	2,640	3,300	0,480	0,600	13,360	16,700	69,600	87,000	0,000	0,000	
УПЛОТНЕННЫЙ	***1. Печень, тушенная в сметане***	40-50	9,850	11,100	6,900	7,400	4,860	5,300	129,570	132,300	0,000	0,000	57 стр.
ПОЛДНИК	*печень говяжья*	70-80											
	масло растительное	2											
	сметана	9-11											
	мука	2											
	вода	40											
	соль	1-2											
	2. Макаронные изделия	110-150	4,030	5,500	3,090	4,220	19,340	26,370	121,350	165,480	0,000	0,000	219
	отварные с маслом												
	масса отварных макаронных	30-50											
	Изделий №218												
	масло сливочное	4-5											
	3. Хлеб пшеничный	30-40	2,370	3,160	0,300	0,400	14,490	19,320	70,500	94,000	0,000	0,000	
	4. Кефир, ряженка, йогурт,	160-180	4,350	5,220	3,750	4,500	6,000	7,200	75,000	90,000	0,000	0,000	420
	снежок												
	5.Сдоба обыкновенная	50-70	3,880	5,430	2,360	3,300	26,150	36,610	141,000	197,400	0,000	0,000	449
	яйца	2-3											
	мука пшеничная	50-60											
	масло сливочное	1											
	молоко	12-15											
	дрожжи сухие	1-1,2											
	вода	15											
	соль	0,1											
	6.Плоды и ягоды свежие	95-100	1,990	2,700	0,000	0,000	11,060	13,170	72,150	90,600	0,000	0,000	386
Итого за пятый день			54,680	68,920	51,490	64,250	213,470	272,170	1425,400	1901,310	7,940	9,950	
ПОНЕДЕЛЬНИК ДЕНЬ 6-Й													
ЗАВТРАК	***1.Каша пшенная молочная***	150-200	5,980	7,220	6,290	10,450	19,000	27,340	117,960	173,940	0,000	0,000	113 стр.
	жидкая												
	молоко	120-150											
	крупа пшено	15-25											
	масло сливочное	4-5											

	сахар	5											
	соль	0,5											
	вода	30-50											
	2. Чай с молоком	170-200	3,000	3,530	2,640	3,110	12,820	15,080	126,190	148,450	0,000	0,000	413
	Чай-заварка №410 (мл)	1,7-2,0											
	сахар	8-10											
	молоко	50-80											
	вода	120											
	3. Бутерброд с повидлом	45-60	2,040	2,720	3,220	4,290	22,550	30,070	127,640	170,180	0,000	0,000	2
	повидло	20											
	хлеб пшеничный (батон)	30-40											
	масло сливочное	3-4											
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	***1. Соки овощные, фруктовые***	150-180	0,750	0,900	0,000	0,000	15,150	18,180	64,000	76,000	0,000	0,000	418
	и ягодные												
ОБЕД	***1. Салат из свеклы***	30-50	0,430	0,710	1,830	3,040	2,510	4,180	30,730	40,730	0,0000	0,0000	34
	масло растительное	2 — 3											
	свекла	45-65											
	2. Суп с рыбными консервами	180-200	6,190	6,880	6,050	6,720	10,320	11,470	120,420	133,800	7,280	9,100	95
	консервы рыбные в	32-40											
	собственном соку												
	картофель	56-70											
	морковь	13-16											
	лук репчатый	6-8											
	крупа рисовая	4-5											
	масло сливочное	3-4											
	вода	160-200											
	3. Рагу овощное (3 вариант)	130-180	2,340	3,230	5,270	7,290	13,730	19,000	113,390	154,620	0,000	0,000	362
	картофель	42-58											
	морковь	21-29											
	лук	11-15											
	капуста белокочанная	26-36											
	масло сливочное	5-7											
	4. Котлеты "Сочные"	62	7,600	7,600	4,930	4,930	4,520	4,520	92,800	92,800	0,000	0,000	302
	(полуфабрикат промышленного												
	производства)												
	котлеты(полуфабрикат)												
	промышленного производства для												
	детей дошкольного												
	возраста (весовые)												
	масло сливочное												
	5. Компот из сушеных фруктов	150-180	0,250	0,440	0,015	0,020	20,830	27,770	84,750	113,000	0,300	0,400	394
	фрукты сушеные (смесь)	38-50											
	сахар	12-16											
	вода	150-180											
	6. Хлеб ржаной	40-50	2,640	3,300	0,480	0,600	13,360	16,700	69,600	87,000	0,000	0,000	

УПЛОТНЕННЫЙ	***1. Рыба, тушенная с овощами***	**130-150**	**14,210**	**16,400**	**6,630**	**7,650**	**3,340**	**3,850**	**130,000**	**150,000**	**0,000**	**0,000**	**261**
ПОЛДНИК	*рыба свежая*	**106-123**											
	лук репчатый	**25-50**											
	морковь	**25-50**											
	масло растительное	**5-6**											
	масло сливочное	**4-5**											
	томатное пюре	**2**											
	соль	**1**											
	2. Кефир, ряженка, йогурт,	**150-180**	**4,350**	**5,220**	**3,750**	**4,500**	**6,000**	**7,200**	**75,000**	**90,000**	**0,100**	**0,190**	**420**
	снежок												
	3. Кондитерские изделия	**15-20**											
	(печенье, вафли)												
	4. Хлеб пшеничный	**30-40**	**2,370**	**3,160**	**0,300**	**0,400**	**14,900**	**19,320**	**75,000**	**94,000**	**0,000**	**0,000**	
	5. Плоды и ягоды свежие	**95-100**	**1,900**	**2,700**	**0,000**	**0,000**	**11,060**	**13,170**	**72,150**	**90,600**			**386**
Итого за шестой день			**55,170**	**65,510**	**43,175**	**55,360**	**181,320**	**232,830**	**1362,180**	**1707,300**	**7,680**	**9,690**	
ВТОРНИК ДЕНЬ 7-Й													
ЗАВТРАК	***1. Каша рисовая молочная***	**150-200**	**5,900**	**7,900**	**5,820**	**7,380**	**18,190**	**25,000**	**115,020**	**158,690**	**0,000**	**0,000**	**115 стр.**
	жидкая с изюмом												
	молоко	**120-150**											
	крупа рисовая	**15-25**											
	масло сливочное	**4-5**											
	сахар	**5**											
	изюм без косточек	**10**											
	соль	**0,5**											
	вода	**30-50**											
	2. Какао с молоком	**180-200**	**3,150**	**3,670**	**2,720**	**3,190**	**12,960**	**15,820**	**89,000**	**107,000**	**1,200**	**1,430**	**416**
	какао	**1,7-2**											
	сахар	**8-10**											
	молоко	**100-110**											
	вода	**67-80**											
	3. Бутерброд сыром	**40-55**	**4,200**	**5,890**	**6,120**	**8,560**	**12,940**	**20,380**	**123,560**	**172,980**	**0,070**	**0,110**	**3**
	сыр	**10-15**											
	хлеб пшеничный	**30-40**											
	масло сливочное	**3-4**											
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	***1. Плоды и ягоды свежие***	**95-100**	**1,990**	**2,700**	**0,000**	**0,000**	**11,060**	**13,170**	**72,150**	**90,600**	**2,000**	**2,000**	**386**
ОБЕД	***1. Салат из соленых огурцов***	**30-50**	**0,260**	**0,430**	**1,530**	**2,550**	**0,780**	**1,300**	**17,940**	**29,900**	**0,000**	**0,000**	**20**
	с луком (до 01.03 текущего года)												
	огурцы соленые	**34-56**											
	лук репчатый	**6-10**											
	масло растительное	**2-3**											
	2.Салат из свежих помидоров и	**30-50**	**0,290**	**0,490**	**2,140**	**3,570**	**1,140**	**1,900**	**28,290**	**47,150**	**0,000**	**0,000**	**15**
	огурцов												
	(от 01.03. текущего года)												

	помидоры свежие	35-45											
	огурцы свежие	20-25											
	лук репчатый	7-10											
	масло растительное	2-3											
	соль	0,5											
	3. Рассольник на курином	150-200	6,860	8,480	7,540	10,990	13,780	19,680	123,150	165,100	16,770	21,550	80
	бульоне (мелкошинкованный)												
	куры потрошенные охлажденные	35-40											
	масло сливочное	4-5											
	картофель	90-110											
	лук репчатый	15											
	морковь	15											
	перловка	4-7											
	вода	150-200											
	томатное пюре	2											
	огурцы соленые	15-20											
	сметана	9-11											
	4. Рыба запеченная в сметанном	60-70	7,710	9,000	6,520	7,610	5,010	5,850	138,460	161,540	0,000	0,000	266,372
	соусе												
	рыба свежая	108-124											
	масло растительное	2-3											
	яйца	20											
	соус сметанный №372:												
	сметана	9-11											
	мука пшеничная	2-3											
	вода	50											
	соль	1											
	5. Картофельное пюре	110-130	2,250	2,260	3,520	4,160	14,990	17,710	100,650	118,950	0,000	0,000	339
	картофель	130-160											
	молоко	25-30											
	масло сливочное	6											
	6. Компот из сушеных фруктов	150-180	0,250	0,440	0,015	0,020	20,830	27,770	84,750	113,000	0,000	0,000	394
	фрукты сушеные (смесь)	18-22											
	сахар	9-10											
	вода	150-180											
	7. Хлеб ржаной	40-50	2,640	3,300	0,480	0,600	13,360	16,700	69,600	87,000	0,000	0,000	
УПЛОТНЕННЫЙ	***1. Сырники из творога***	130-140	24,180	26,040	16,460	17,720	13,990	15,060	301,600	324,800	0,000	0,000	245
ПОЛДНИК	*яйца*	10-12											
	мука пшеничная	15-20											
	масло сливочное	4-5											
	творог	75-100											
	масло растительное	3											
	соль	0,5											
	2. Соус молочный (сладкий)	20-30	0,390	0,580	0,900	1,360	2,650	3,980	20,300	30,450	0,000	0,000	369
	молоко	20-30											
	масло сливочное	1											

	мука пшеничная	2-3											
	вода	20											
	сахар	1-2											
	3. Кефир, ряженка, йогурт,	150-180	4,350	5,220	3,750	4,500	6,000	7,200	75,000	90,000	0,000	0,000	420
	снежок												
	4. Кондитерские изделия	15-20	1,120	1,500	1,770	2,360	11,230	14,980	62,550	83,400	0,000	0,000	
	(печенье, вафли)												
	5.Хлеб пшеничный (батон)	30-40	2,370	3,160	0,300	0,400	14,490	19,320	70,500	94,000	0,000	0,000	
Итого за седьмой день			67,910	84,460	59,585	74,970	173,400	225,820	1869,160	1874,560	20,040	25,090	
СРЕДА ДЕНЬ 8-Й													
ЗАВТРАК	***1. Вермишель в молоке***	150-200	6,040	7,210	8,370	10,970	19,280	31,760	138,560	193,940	0,0000	0,0000	172 стр.
	вермишель	10.15											
	молоко	130-150											
	масло сливочное	2											
	сахар	3-4											
	соль	0,5											
	2. Кофейный напиток с молоком	170-200	2,650	3,120	2,270	2,670	12,050	14,170	79,330	93,330	0,000	0,000	414
	кофейный напиток	2,5-3,0											
	молоко	100-110											
	сахар	7-8											
	вода	70-90											
	3. Бутерброд с маслом и сыром	40-56	4,200	5,890	6,120	8,560	12,940	20,380	123,560	172,980	0,000	0,000	3
	хлеб пшеничный	30-40											
	сыр твердый	5-8											
	масло сливочное	5-8											
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	***1. Соки овощные, фруктовые***	150-180	0,750	0,900	0,000	0,000	15,150	18,180	64,000	76,000	4,000	4,000	418
	и ягодные												
ОБЕД	***1. Салат из белокочанной***	30-50	0,420	0,700	1,520	2,540	2,710	4,510	30,730	43,700	2,850	3,800	21
	капусты	28,5-38											
	капуста белокочанная	30-40											
	морковь	10-20											
	сахар	1											
	масло растительное	3-4											
	соль	0,1											
	2. Суп картофельный с мясными	150-200	3,980	5,310	3,110	4,140	9,270	12,350	126,610	159,610	0,000	0,000	89,129
	фрикадельками												
	картофель	80-100											
	морковь	15											
	лук репчатый	15											
	томатное пюре	2											
	масло растительное	2-3											
	вода	150-200											
	фрикадельки мясные												
	готовые №129:												

	говядина	30											
	лук репчатый	5											
	вода	100											
	соль	1-2											
	3.Печень тушеная в сметане	60-70	3,010	5,130	4,830	6,260	10,950	13,400	107,320	130,060	0,000	0,000	57 стр.
	печень говяжья	70-80											
	масло растительное	2											
	Соус:												
	сметана	9-11											
	мука пшеничная	2											
	вода	50											
	соль	1-2											
	4. Каша гречневая рассыпчатая	110-130	3,100	4,890	3,940	4,920	10,000	12,460	75,340	122,010	0,000	0,000	108 стр.
	с маслом												
	крупа гречневая	43-55											
	вода	100											
	масло сливочное	6											
	соль	1-2											
	5. Компот из свежих плодов	150-180	0,120	0,140	0,120	0,140	17,910	23,880	73,200	97,600	1,100	3,890	390
	свежие фрукты, ягоды	25-35											
	сахар	10-11											
	вода	150180											
	6. Хлеб ржаной	40-50	2,640	3,300	0,480	0,600	13,360	16,700	69,600	87,000	0,000	0,000	
УПЛОТНЕННЫЙ	***1.Винегрет овощной***	80-100	1,090	1,370	4,940	6,180	6,750	8,440	147,600	156,190	0,000	0,000	46
ПОЛДНИК	*картофель*	28-35											
	свекла	21-26											
	морковь	16-19											
	огурцы соленые	10-15											
	зеленый горошек	10-15											
	лук репчатый	14-18											
	масло растительное	5-6											
	соль	0,4											
	2.Яйца вареные	40	5,080	5,080	4,600	4,600	0,280	0,280	63,000	63,000	0,000	0,000	227
	3. Кефир, ряженка, йогурт,	150-180	4,350	5,220	3,750	4,500	6,000	7,200	75,000	90,000	0,000	0,000	420
	снежок												
	4. Хлеб пшеничный	30-40	2,370	3,160	0,300	0,400	14,490	19,320	70,500	94,000	0,000	0,000	
	5. Плоды и ягоды свежие	95-100	1,990	2,700	0,000	0,000	11,060	13,170	72,150	90,600	0,000	0,000	386
Итого за восьмой день			41,790	54,120	44,350	56,480	162,200	216,200	1316,500	1670,020	7,950	11,690	
ЧЕТВЕРГ ДЕНЬ 9-Й	***1. Макаронные изделия***	110-150	4,030	5,500	3,090	4,220	19,340	26,370	121,350	165,480	0,000	0,000	219
ЗАВТРАК	***отварные с маслом***												
	масса отварных макаронных	30-50											
	Изделий №218												
	масло сливочное	4-5											
	2. Икра кабачковая для	45-55	0,480	0,720	1,890	2,820	3,080	4,620	31,000	47,000	0,000	0,000	57
	детского питания												

	3. Чай с молоком	**170-200**	**3,000**	**3,530**	**2,640**	**3,110**	**12,820**	**15,080**	**126,190**	**148,450**	**0,000**	**0,000**	**413**
	чай	**1,7-2,0**											
	сахар	**8-10**											
	молоко	**50-80**											
	4.Бутерброд с сыром	**40-55**	**4,200**	**5,890**	**6,120**	**8,560**	**12,940**	**20,380**	**123,560**	**172,980**	**0,070**	**0,110**	**3**
	сыр твердый	**10-15**											
	хлеб пшеничный	**30-40**											
	масло сливочное	**3-4**											
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	***1. Соки овощные, фруктовые***	**150-180**	**0,750**	**0,900**	**0,000**	**0,000**	**15,150**	**18,180**	**64,000**	**76,000**	**0,000**	**0,000**	**418**
	и ягодные												
ОБЕД	***1. Салат из кукурузы***	**30-50**	**0,860**	**1,440**	**1,850**	**3,090**	**2,410**	**4,020**	**29,790**	**49,650**	**0,0000**	**0,0000**	**12**
	(консервированной)												
	кукуруза консервированная	**44-73**											
	сахар	**1**											
	масло растительное	**2-3**											
	2. Свекольник с мясом и	**150-200**	**5,400**	**7,300**	**7,070**	**8,310**	**19,540**	**23,610**	**126,610**	**167,200**	**6,680**	**8,250**	**175 стр.**
	со сметаной												
	говядина бескостная	**35**											
	вода	**150-200**											
	масло сливочное	**4-5**											
	картофель	**60-70**											
	лук репчатый	**10-15**											
	морковь	**10-15**											
	томатное пюре	**2**											
	свекла красная	**30-40**											
	сметана	**9-11**											
	соль	**1-2**											
	3. Голубцы ленивые "Вкусные"	**62**	**7,190**	**7,190**	**5,220**	**5,220**	**3,130**	**3,130**	**88,160**	**88,160**	**0,000**	**0,000**	**302**
	(полуфабрикат промышленного												
	производства)												
	котлеты(полуфабрикат)												
	промышленного производства для												
	детей дошкольного												
	возраста (весовые)												
	масло сливочное												
	4. Пюре картофельное	**120-130**	**2,450**	**2,660**	**3,840**	**4,160**	**16,350**	**17,700**	**109,800**	**118,950**	**0,000**	**0,000**	**339**
	масло сливочное	**3-4**											
	картофель	**110-150**											
	молоко	**20-25**											
	соль	**1**											
	5. Компот из свежих плодов	**150-180**	**0,120**	**0,140**	**0,120**	**0,140**	**17,910**	**23,880**	**73,200**	**97,600**	**5,000**	**5,000**	**390**
	свежие фрукты (ягоды)	**25-35**											
	сахар	**9-10**											
	вода	**150-180**											
	6.Хлеб ржаной	**40-50**	**2,640**	**3,300**	**0,480**	**0,600**	**13,360**	**16,700**	**69,600**	**87,000**	**0,000**	**0,000**	

Уплотненный полдник	***1. Омлет натуральный***	**130-140**	**11,460**	**12,340**	**22,080**	**23,780**	**2,200**	**2,370**	**154,000**	**173,540**	**0,000**	**0,000**	**229**
	молоко	**80-100**											
	масло сливочное	**4-5**											
	яйца	**40**											
	соль	**0,5**											
	2.Хлеб пшеничный	**30-40**	**2,370**	**3,160**	**0,300**	**0,400**	**14,490**	**19,320**	**70,500**	**94,000**	**0,000**	**0,000**	
	3. Кефир, ряженка, йогурт,	**150-180**	**4,350**	**5,220**	**3,750**	**4,500**	**6,000**	**7,200**	**75,000**	**90,000**	**0,000**	**0,000**	**420**
	снежок												
	4. Плоды и ягоды свежие	**95-100**	**1,990**	**2,700**	**0,000**	**0,000**	**11,060**	**13,170**	**72,150**	**90,600**	**0,000**	**0,000**	**386**
Итого за девятый день			**51,200**	**61,990**	**58,450**	**68,600**	**169,780**	**215,730**	**1334,910**	**1666,610**	**11,750**	**13,360**	
ПЯТНИЦА ДЕНЬ 10-Й													
ЗАВТРАК	***1. Каша манная с маслом***	**150-200**	**6,130**	**7,190**	**8,420**	**10,900**	**19,150**	**30,280**	**137,960**	**186,520**	**0,680**	**0,910**	**110 стр.**
	крупа манная	**20-25**											
	молоко	**120-150**											
	вода	**70-80**											
	масло сливочное	**2**											
	сахар	**5**											
	соль	**0,5**											
	2. Кофейный напиток с молоком	**170-200**	**2,650**	**3,120**	**2,270**	**2,690**	**12,050**	**14,170**	**79,330**	**93,330**	**0,000**	**0,000**	**414**
	кофейный напиток	**2,5-3,0**											
	сахар	**8-9**											
	молоко	**100-110**											
	вода	**70-90**											
	3. Бутерброд с маслом	**38-50**	**1,840**	**2,450**	**5,660**	**7,550**	**10,960**	**14,620**	**102,000**	**136,000**	**0,000**	**0,000**	**1**
	масло сливочное	**8-10**											
	хлеб пшеничный	**30-40**											
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	***1. Плоды и ягоды свежие***	**95-100**	**1,990**	**2,700**	**0,000**	**0,000**	**11,060**	**13,170**	**72,150**	**90,600**	**2,000**	**2,000**	**386**
ОБЕД	***1. Салат из моркови***	**30-50**	**0,370**	**0,620**	**0,030**	**0,050**	**3,480**	**5,810**	**15,690**	**26,150**	**2,850**	**3,800**	**42**
	морковь	**36-60**											
	сахар	**1**											
	масло растительное	**3-4**											
	2. Суп картофельный с	**150-200**	**3,290**	**4,390**	**3,160**	**4,220**	**9,790**	**13,060**	**80,850**	**107,800**	**4,780**	**8,480**	**87**
	бобовыми												
	картофель	**60-70**											
	горох лущеный	**15-25**											
	лук репчатый	**15**											
	морковь	**15**											
	масло растительное	**2**											
	Бульон №58	**150-200**											
	3.Бульон №58	**150-200**	**0,450**	**0,600**	**0,300**	**0,400**	**0,000**	**0,000**	**4,500**	**6,000**	**0,000**	**0,000**	**58**
	мясо бескостное	**25-30**											
	вода	**150-200**											
	соль	**1-2**											

	4. Гуляш из отварного мяса	**60-70**	**7,710**	**9,000**	**6,200**	**7,240**	**1,980**	**2,310**	**94,500**	**110,250**	**0,010**	**0,010**	**293**
	говядина	**65-70**											
	морковь	**15**											
	лук репчатый	**15**											
	томатное пюре	**2**											
	масло сливочное	**3**											
	мука пшеничная	**5**											
	вода	**20-30**											
	5. Рис отварной	**110-130**	**2,680**	**3,160**	**3,940**	**4,660**	**26,900**	**31,790**	**153,780**	**181,740**	**0,000**	**0,000**	**332**
	крупа рисовая	**36-55**											
	масло сливочное	**2**											
	6. Компот из свежих плодов	**150-180**	**0,120**	**0,140**	**0,120**	**0,140**	**17,910**	**23,880**	**73,200**	**97,600**	**0,300**	**0,400**	**390**
	свежие фрукты, ягоды	**25-35**											
	сахар	**9-10**											
	вода	**150-180**											
	7. Хлеб ржаной	**40-50**	**2,640**	**3,300**	**0,480**	**0,600**	**13,360**	**16,700**	**69,600**	**87,000**	**0,000**	**0,000**	
УПЛОТНЕННЫЙ	***1. Пудинг из творога с рисом***	**120-140**	**17,680**	**20,620**	**11,930**	**13,920**	**22,720**	**26,500**	**268,800**	**313,600**	**0,000**	**0,000**	**250**
ПОЛДНИК	*творог*	**75-100**											
	яйца	**10-12**											
	масло сливочное	**1-2**											
	крупа рисовая	**19-23**											
	сахар	**4-5**											
	соус №369												
	2. Соус молочный (сладкий)	**20-30**	**0,390**	**0,580**	**0,900**	**1,360**	**2,650**	**3,980**	**20,300**	**30,450**	**0,000**	**0,000**	**369**
	молоко	**20-30**											
	масло сливочное	**1**											
	мука пшеничная	**2-3**											
	вода	**10-15**											
	сахар	**1-2**											
	3. Кефир, ряженка, йогурт,	**150-180**	**4,350**	**5,220**	**3,750**	**4,500**	**6,000**	**7,200**	**75,000**	**90,000**	**1,050**	**1,260**	**420**
	снежок												
	4. Сдоба обыкновенная	**50-70**	**3,880**	**5,430**	**2,360**	**3,300**	**26,150**	**36,610**	**141,000**	**197,400**	**2,300**	**5,380**	**449**
	мука пшеничная	**50-60**											
	сахар	**2**											
	масло сливочное	**1**											
	соль	**0,1**											
	дрожжи сухие	**1-1,3**											
	масло растительное	**3-4**											
	5.Хлеб пшеничный (батон)	**30-40**	**2,370**	**3,160**	**0,300**	**0,400**	**14,490**	**19,320**	**70,500**	**94,000**	**0,000**	**0,000**	
Итого за десятый день			**58,450**	**71,680**	**49,820**	**61,930**	**198,650**	**259,400**	**1459,160**	**1848,440**	**13,970**	**22,330**	
Итого за весь период			**550,090**	**669,82**	**518,85**	**641,730**	**1891,180**	**2436,880**	**14212,890**	**17924,890**	**122,200**	**160,520**	
Среднее значение за период			55,009	66,982	51,885	64,173	189,118	243,688	1421,289	1792,489	12,220	16,052	