



Десятидневное меню приготавливаемых блюд
на 2023-2024 учебный год
для организации питания детей возрастных категорий
от 3 до 7 лет дошкольного отделения
МБОУ "ЦО с. Амгуэмы"

Составлено с учётом требований СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения", пищевой ценности блюд, витаминов, разрешенных блюд и рецептурных сборников:

1. Рецептура блюд для детских учреждений/Т.В. Плотникова. - 3-е изд. - Ростов н/Д: Феникс, 2015. - 301 с.

| Прием пищи | Наименование блюд | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергет ценност ь ккал | № рецепту р |
|---------------------------------|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|------------------------------|-------------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Неделя 1 День 1 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная пшеничная | 150 | 5.55 | 5.61 | 10.38 | 141.25 | 94 |
| | Какао со сгущенным молоком | 180 | 1.18 | 0.72 | 4.88 | 57.22 | 396 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.73 | 0.69 | 9.48 | 59.4 | 788 |
| | Масло сливочное | 8 | 0.07 | 1.29 | 0.11 | 52.8 | 14 |
| | Сыр | 10 | 0.95 | 0.82 | 3.41 | 36 | 34 |
| | Фрукт | 100 | 0.6 | 0.6 | 14.64 | 66.34 | 654 |
| | Всего за завтрак | 478 | 11.08 | 9.73 | 42.9 | 413.01 | |
| Второй завтрак | Яблоко печеное | 100 | 0.4 | 0.4 | 42 | 152.3 | 38 |
| | Всего за второй завтрак | 100 | 0.4 | 0.4 | 42 | 152.3 | |
| Обед | Салат "Школьный" | 60 | 4.89 | 8.37 | 13.18 | 118.4 | 32 |
| | Суп с крупой гречневой | 200 | 5.64 | 5.4 | 14.08 | 132.63 | 16 |
| | Плов из курицы | 180 | 9.49 | 13.22 | 17.18 | 168.12 | 294 |
| | Компот из кураги | 200 | 0.2 | 0.1 | 22.3 | 110 | 40 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.73 | 0.69 | 9.48 | 59.4 | 788 |
| | Всего за обед | 670 | 22.95 | 27.78 | 76.22 | 588.55 | |
| Полдник | Сок с ассортименте/фруктовый | 200 | 4.5 | 4.6 | 19.15 | 136 | 99 |
| | Булочка "Любимая" | 60 | 4.77 | 4.92 | 12.47 | 101.45 | 37 |
| | Всего за полдник | 260 | 9.27 | 9.52 | 31.62 | 237.45 | |
| Ужин | Томаты в собственном соку | 60 | 0.4 | 0.05 | 0.85 | 5.45 | 7 |
| | Рагу овощное с мясом | 180 | 4.89 | 10.64 | 41.56 | 242.04 | 19 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 11.52 | 40.35 | 68 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.73 | 0.69 | 9.48 | 59.4 | 788 |
| | Всего за ужин | 450 | 8.02 | 11.38 | 63.41 | 347.24 | |
| Итого за неделю 1 день 1 | | 1958 | 51.72 | 58.81 | 256.15 | 1738.55 | |

54 60 261 1800
56/51 63/57 274/247 1890/1710

| Неделя 1 День 2 | Наименование блюд | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергет ценность ккал | № рецептур |
|---------------------------------|--------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-----------------------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | Каша молочная "Дружба" | 180 | 4.09 | 9.91 | 13.8 | 199.29 | 97 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 11.52 | 40.35 | 68 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.73 | 0.69 | 9.48 | 59.4 | 788 |
| | Масло сливочное | 8 | 0.07 | 1.29 | 0.11 | 52.8 | 14 |
| | Яйцо отварное | 40 | 0.05 | 1.32 | 4.94 | 7.42 | 44 |
| | Всего за завтрак | 438 | 6.94 | 13.21 | 39.85 | 359.26 | |
| Второй завтрак | Пюре из моркови и яблок | 100 | 0.8 | 0.8 | 62 | 98 | 67 |
| | Всего за второй завтрак | 100 | 0.8 | 0.8 | 62 | 98 | |
| Обед | Салат "Витаминный" | 40 | 0.48 | 2.05 | 4.34 | 37.33 | 604 |
| | Суп с бобовыми (горох) | 200 | 8.3 | 5.22 | 16.22 | 117.15 | 19 |
| | Макаронные изделия отварные | 130 | 5.3 | 3.72 | 14.53 | 189.89 | 88 |
| | Печень по-Строгановски | 70 | 5.57 | 4.03 | 9.2 | 125.09 | 26 |
| | Напиток из шиповника | 200 | 0.13 | 0 | 13.44 | 92.54 | 256 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.73 | 0.69 | 9.48 | 59.4 | 788 |
| | Всего за обед | 670 | 22.51 | 15.71 | 67.21 | 621.4 | |
| Полдник | Молоко | 200 | 5.80 | 5.10 | 15.90 | 130.00 | 35 |
| | Сдоба обыкновенная | 60 | 5.04 | 3.64 | 21.67 | 183.6 | 280 |
| | Всего за полдник | 260 | 10.84 | 8.74 | 37.57 | 313.6 | |
| Ужин | Огурцы консервированные | 60 | 0.4 | 0.05 | 0.85 | 5.45 | 65 |
| | Жаркое по-домашнему с мясом птицы | 180 | 7.22 | 18.08 | 31.98 | 210.06 | 28 |
| | Какао со сгущенным молоком | 180 | 1.18 | 0.72 | 4.88 | 57.22 | 396 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.73 | 0.69 | 9.48 | 59.4 | 788 |
| | Всего за ужин | 450 | 11.53 | 19.54 | 47.19 | 332.13 | |
| Итого за неделю 1 день 2 | | 1918 | 52.62 | 58 | 253.82 | 1724.39 | |
| | | | 54 | 60 | 261 | 1800 | |
| | | | 56/51 | 63/57 | 274/247 | 1890/1710 | |

| Неделя 1 День 3 | Наименование блюд | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ккал | № рецептур |
|---------------------------------|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|---------------------------------|------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | Каша молочная овсяная | 180 | 5.71 | 4.44 | 14.88 | 114.3 | 49 |
| | Чай с молоком | 180 | 0.4 | 0.24 | 7.62 | 9.28 | 29 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.73 | 0.69 | 9.48 | 59.4 | 788 |
| | Масло сливочное | 8 | 0.07 | 1.29 | 0.11 | 52.8 | 14 |
| | Сыр | 10 | 0.95 | 0.82 | 3.41 | 36 | 34 |
| | Фрукт | 100 | 0.6 | 0.6 | 14.64 | 66.34 | 654 |
| | Всего за завтрак | 508 | 10.46 | 8.08 | 50.14 | 338.12 | |
| Второй завтрак | Фруктовый салат | 100 | 0.76 | 6.83 | 15.68 | 125 | 168 |
| | Всего за второй завтрак | 100 | 0.76 | 6.83 | 15.68 | 125 | |
| Обед | Салат из морской капусты | 50 | 0.45 | 5.08 | 0.91 | 61.5 | 19 |
| | Рассольник " Ленинградский" | 180 | 6.09 | 7.22 | 15.92 | 108.72 | 231 |
| | Гречка отварная | 130 | 2.91 | 4.19 | 17.1 | 102.96 | 69 |
| | Курица в томатном соусе | 70 | 10.57 | 7.28 | 9.24 | 105.29 | 18 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 1.16 | 0.3 | 17.12 | 196.2 | 245 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.73 | 0.69 | 9.48 | 59.4 | 788 |
| | Всего за обед | 640 | 23.91 | 24.76 | 69.77 | 634.07 | |
| Полдник | Творожная запеканка | 60 | 4.24 | 4.65 | 20.56 | 108.39 | 117 |
| | Молоко сгущенное | 20 | 1.5 | 1.7 | 11.1 | 65.6 | 41 |
| | Кисель | 200 | 0 | 0 | 39 | 180 | 233/1 |
| | Всего за полдник | 280 | 5.74 | 6.35 | 70.66 | 353.99 | |
| Ужин | Томаты в собственном соку | 60 | 0.4 | 0.05 | 0.85 | 5.45 | 7 |
| | Картофель отварной | 130 | 2.62 | 4.92 | 29.64 | 131.53 | 694 |
| | Гуляш с отварным мясом | 70 | 6.75 | 8.55 | 27.32 | 132.53 | 51 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 11.52 | 40.35 | 68 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.73 | 0.69 | 9.48 | 59.4 | 788 |
| | Всего за ужин | 470 | 12.5 | 14.21 | 67.29 | 369.26 | |
| Итого за неделю 1 день 3 | | 1998 | 53.37 | 60.23 | 273.54 | 1820.44 | |

54 60 261 1800
56/51 63/57 274/247 1890/1710

| Неделя 1 День 4 | Наименование блюд | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ккал | № рецепту р |
|---------------------------------|--|--------------|------------------|--------------|---------------|------------------------------------|-------------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | Каша молочная пшеничная | 200 | 7.74 | 8.2 | 43.12 | 268.04 | 390 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 11.52 | 40.35 | 68 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.73 | 0.69 | 9.48 | 59.4 | 788 |
| | Масло сливочное | 8 | 0.07 | 1.29 | 0.11 | 52.8 | 14 |
| | Всего за завтрак | 418 | 10.54 | 10.18 | 64.23 | 420.59 | |
| Второй завтрак | Яблоко протертое с изюмом | 100 | 6.17 | 5.08 | 18.97 | 96.58 | 66 |
| | Всего за второй день | 100 | 6.17 | 5.08 | 18.97 | 96.58 | |
| Обед | Салат из консервированных огурцов и помидор | 50 | 2.82 | 3.16 | 11.36 | 73.15 | 89 |
| | Щи | 200 | 1.58 | 4.24 | 18.25 | 123.24 | 54 |
| | Картофельное пюре | 130 | 3.05 | 3.78 | 15.6 | 142 | 206 |
| | Котлета мясная | 70 | 5.32 | 3.22 | 6.79 | 74.71 | 21 |
| | Сок в ассортименте/ фруктовый | 200 | 4.5 | 4.6 | 19.15 | 136 | 99 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.73 | 0.69 | 9.48 | 59.4 | 788 |
| | Всего за обед | 680 | 20 | 19.69 | 80.63 | 608.5 | |
| Полдник | Кефир | 200 | 4.5 | 4.9 | 21.3 | 142 | 86 |
| | Бисквит | 60 | 2.25 | 4.8 | 27.12 | 158 | 73 |
| | Всего за полдник | 260 | 6.75 | 9.7 | 48.42 | 300 | |
| Ужин | Омлет натуральный | 160 | 5.89 | 11.09 | 33 | 285.88 | 27 |
| | Икра кабачковая | 60 | 0.72 | 2.83 | 4.63 | 46.8 | 146 |
| | Какао со сгущенным молоком | 200 | 1.31 | 0.8 | 5.42 | 63.57 | 396 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.73 | 0.69 | 9.48 | 59.4 | 788 |
| | Всего за ужин | 450 | 10.65 | 15.41 | 52.53 | 455.65 | |
| Итого за неделю 1 день 4 | | 1908 | 54.11 | 60.06 | 264.78 | 1881.32 | |
| | | | 54 | 60 | 261 | 1800 | |
| | | | 56/51 | 63/57 | 274/247 | 1890/1710 | |

| Неделя 1 День 5 | Наименование блюд | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ккал | № рецептур |
|---------------------------------|--------------------------------|-------------|------------------|--------------|--------------|------------------------------|------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | Каша молочная кукурузная | 180 | 8.03 | 10.74 | 37.39 | 298.32 | 189 |
| | Какао со сгущенным молоком | 150 | 0.99 | 0.6 | 4.07 | 47.69 | 396 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.73 | 0.69 | 9.48 | 59.4 | 788 |
| | Масло сливочное | 8 | 0.07 | 1.29 | 0.11 | 52.8 | 14 |
| | Сыр | 10 | 0.95 | 0.82 | 3.41 | 36 | 34 |
| | Фрукт | 100 | 0.6 | 0.6 | 14.64 | 66.34 | 654 |
| | Всего за завтрак | 478 | 13.37 | 14.74 | 69.1 | 560.55 | |
| Второй завтрак | Яблоко протертое с черносливом | 100 | 6.17 | 5.08 | 18.97 | 96.58 | 66 |
| | Всего за второй завтрак | 100 | 6.17 | 5.08 | 18.97 | 96.58 | |
| Обед | Салат "Витаминный" | 50 | 0.72 | 3.09 | 6.53 | 56 | 604 |
| | Свекольник | 180 | 4.26 | 5.12 | 14.88 | 118.33 | 4 |
| | Макаронные изделия отварные | 130 | 4.42 | 2.68 | 18.48 | 151.59 | 88 |
| | Тефтели рыбные с соусом | 70 | 5.4 | 6.79 | 8.75 | 116.28 | 17 |
| | Компот из изюма | 180 | 0.18 | 0.08 | 20.06 | 99 | 40 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.73 | 0.69 | 9.48 | 59.4 | 788 |
| | Всего за обед | 640 | 17.71 | 18.45 | 78.18 | 600.6 | |
| Полдник | Сок в ассортименте/фруктовый | 200 | 4.5 | 4.6 | 19.15 | 136 | 99 |
| | Пирожок печеный с мясом | 60 | 3.72 | 5.92 | 19.36 | 153.07 | 47 |
| | Всего за полдник | 260 | 8.22 | 10.52 | 38.51 | 289.07 | |
| Ужин | Томаты в собственном соку | 60 | 0.4 | 0.05 | 0.85 | 5.45 | 7 |
| | Азу с картофелем | 180 | 6.14 | 10.98 | 29.69 | 237.40 | 96 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 11.52 | 40.35 | 68 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.73 | 0.69 | 9.48 | 59.4 | 788 |
| | Всего за ужин | 450 | 9.27 | 11.72 | 51.54 | 342.6 | |
| Итого за неделю 1 день 5 | | 1928 | 54.74 | 60.51 | 256.3 | 1889.4 | |

54 60 261 1800
56/51 63/57 274/247 1890/1710

| Неделя 2 День 1 | Наименование блюд | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ккал | № рецепту р |
|---------------------------------|---|-------------|------------------|--------------|---------------|---------------------------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | Каша молочная рисовая | 180 | 8.23 | 9.94 | 12.99 | 203.32 | 189 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 11.52 | 40.35 | 68 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.73 | 0.69 | 9.48 | 59.4 | 788 |
| | Масло сливочное | 8 | 0.07 | 1.29 | 0.11 | 52.8 | 14 |
| | Сыр | 10 | 0.95 | 0.82 | 3.41 | 36 | 34 |
| | Всего за завтрак | 408 | 11.98 | 12.74 | 37.51 | 391.87 | |
| Второй завтрак | Пюре из моркови и яблок | 100 | 0.8 | 0.8 | 62 | 98 | 67 |
| | Всего за второй завтрак | 100 | 0.8 | 0.8 | 62 | 98 | |
| Обед | Салат из консервированных огурцов и помидор | 50 | 2.82 | 3.16 | 11.36 | 73.15 | 89 |
| | Суп куриный | 200 | 5.57 | 3.86 | 16.89 | 135.73 | 26 |
| | Жаркое по-домашнему | 180 | 7.22 | 18.08 | 31.98 | 210.06 | 28 |
| | Компот из чернослива | 200 | 0.2 | 0.1 | 12.96 | 110 | 40 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.73 | 0.69 | 9.48 | 59.4 | 788 |
| | Всего за обед | 660 | 18.54 | 25.89 | 82.67 | 588.34 | |
| Полдник | Молоко | 200 | 5.80 | 5.10 | 15.90 | 130.00 | 35 |
| | Слойка с сахаром | 60 | 4.68 | 3.76 | 20.24 | 138.4 | 437 |
| | Всего за полдник | 260 | 10.48 | 8.86 | 36.14 | 268.4 | |
| Ужин | Икра кабачковая | 60 | 0.72 | 2.83 | 4.63 | 46.8 | 146 |
| | Голубцы ленивые с мясом | 180 | 7.32 | 6.93 | 16.9 | 200.6 | 13 |
| | Какао со сгущенным молоком | 200 | 1.31 | 0.8 | 5.42 | 63.57 | 396 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.73 | 0.69 | 9.48 | 59.4 | 788 |
| | Всего за ужин | 470 | 12.08 | 11.25 | 36.43 | 370.37 | |
| Итого за неделю 2 день 1 | | 1898 | 53.88 | 59.54 | 254.75 | 1716.98 | |
| | | | 54 | 60 | 261 | 1800 | |
| | | | 56/51 | 63/57 | 274/247 | 1890/1710 | |

| Неделя 2 День 2 | Наименование блюд | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ккал | № рецепту р |
|---------------------------------|--|--------------|------------------|--------------|---------------|------------------------------------|-------------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | Каша молочная гречневая | 180 | 6.66 | 6.74 | 18.45 | 129.9 | 36 |
| | Какао со сгущенным молоком | 180 | 1.18 | 0.72 | 4.88 | 57.22 | 396 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.73 | 0.69 | 9.48 | 59.4 | 788 |
| | Масло сливочное | 8 | 0.07 | 1.29 | 0.11 | 52.8 | 14 |
| | Яйцо отварное | 40 | 0.05 | 1.32 | 4.94 | 7.42 | 44 |
| | Всего за завтрак | 438 | 10.69 | 10.76 | 37.86 | 306.74 | |
| Второй завтрак | Яблоко печеное | 100 | 0.4 | 0.4 | 42 | 152.3 | 38 |
| | Всего за второй завтрак | 100 | 0.4 | 0.4 | 42 | 152.3 | |
| Обед | Салат из свежей капусты с зеленым горошком | 50 | 8.6 | 5.6 | 14.31 | 107.45 | 704 |
| | Суп рыбный из консервов | 200 | 2.24 | 3.48 | 21.24 | 127.94 | 64 |
| | Макаронные изделия отварные | 130 | 5.3 | 3.72 | 14.53 | 189.89 | 88 |
| | Биточки по белорусски | 70 | 4.18 | 9.43 | 12.29 | 115.85 | 282 |
| | Напиток из шиповника | 200 | 0.13 | 0 | 13.44 | 92.54 | 256 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.73 | 0.69 | 9.48 | 59.4 | 788 |
| | Всего за обед | 680 | 23.18 | 22.92 | 85.29 | 693.07 | |
| Полдник | Сок в ассортименте/фруктовый | 200 | 4.5 | 4.6 | 19.15 | 136 | 99 |
| | Пирожок с яблоком | 70 | 9.17 | 8.85 | 15.5 | 201.88 | 69 |
| | Всего за полдник | 270 | 13.67 | 13.45 | 34.65 | 337.88 | |
| Ужин | Огурцы консервированные | 60 | 0.4 | 0.05 | 0.85 | 5.45 | 65 |
| | Рагу овощное с мясом | 180 | 4.89 | 10.64 | 41.56 | 242.04 | 19 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0.00 | 0.00 | 12.80 | 51.50 | 68 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.73 | 0.69 | 9.48 | 59.4 | 788 |
| | Всего за ужин | 470 | 8.02 | 11.38 | 64.69 | 358.39 | |
| Итого за неделю 2 день 2 | | 1958 | 55.96 | 58.91 | 264.49 | 1848.38 | |

54 60 261 1800
56/51 63/57 274/247 1890/1710

| Неделя 2 День 3 | Наименование блюд | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ккал 3-7 | № рецептур |
|---------------------------------|-----------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|--|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | Каша молочная манная | 180 | 6.26 | 6.33 | 30.85 | 96.7 | 494 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 11.52 | 40.35 | 68 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.73 | 0.69 | 9.48 | 59.4 | 788 |
| | Масло сливочное | 8 | 0.07 | 1.29 | 0.11 | 52.8 | 14 |
| | Сыр | 10 | 0.95 | 0.82 | 3.41 | 36 | 34 |
| | Всего за завтрак | 408 | 10.01 | 9.13 | 55.37 | 285.25 | |
| Второй завтрак | Яблоко протертое с черносливом | 100 | 6.17 | 5.08 | 18.97 | 96.58 | 66 |
| | Всего за второй завтрак | 100 | 6.17 | 5.08 | 18.97 | 96.58 | |
| Обед | Салат из морской капусты | 50 | 0.45 | 5.08 | 0.91 | 61.5 | 19 |
| | Борщ | 200 | 5.86 | 4.54 | 24.4 | 97.6 | 98 |
| | Рис отварной | 130 | 2.06 | 0.3 | 18.73 | 115.02 | 511 |
| | Печень по-Строгановски | 70 | 5.24 | 4.87 | 9.87 | 120.42 | 261 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 1.16 | 0.3 | 17.12 | 196.2 | 245 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.73 | 0.69 | 9.48 | 59.4 | 788 |
| | Всего за обед | 660 | 17.5 | 15.78 | 80.51 | 650.14 | |
| Полдник | Сырники из творога | 60 | 6.3 | 5.66 | 7.59 | 96.66 | 96 |
| | Молоко сгущенное | 20 | 1.5 | 1.7 | 11.1 | 65.6 | 41 |
| | Кисель | 200 | 0 | 0 | 39 | 180 | 233/1 |
| | Всего за полдник | 280 | 7.8 | 7.36 | 57.69 | 342.26 | |
| Ужин | Гречка отварная | 130 | 2.91 | 4.19 | 17.1 | 102.96 | 69 |
| | Бефстроганов из мяса | 70 | 5.81 | 9.23 | 20.07 | 130.24 | 43 |
| | Соус томатно-сметанный | 30 | 1.44 | 8.25 | 3.33 | 96.3 | 71 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0.00 | 0.00 | 12.80 | 51.50 | 68 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.73 | 0.69 | 9.48 | 59.4 | 788 |
| | Всего за ужин | 460 | 12.89 | 22.36 | 62.78 | 440.4 | |
| Итого за неделю 2 день 3 | | 1908 | 54.37 | 59.71 | 275.32 | 1814.63 | |

54 60 261 1800
56/51 63/57 274/247 1890/1710

| Неделя 2 День 4 | Наименование блюд | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ккал | № рецептур |
|---------------------------------|---|-------------|------------------|--------------|---------------|------------------------------|------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | Суп молочный с макаронными изделиями(вермишель) | 180 | 4.58 | 6.81 | 22.18 | 255 | 16 |
| | Чай с молоком | 180 | 0.4 | 0.24 | 7.62 | 9.28 | 29 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.73 | 0.69 | 9.48 | 59.4 | 788 |
| | Масло сливочное | 8 | 0.07 | 1.29 | 0.11 | 52.8 | 14 |
| | Яйцо отварное | 40 | 0.05 | 1.32 | 4.94 | 7.42 | 44 |
| | Всего за завтрак | 438 | 7.83 | 7.74 | 39.28 | 383.9 | |
| Второй завтрак | Фруктовый салат | 100 | 0.76 | 6.83 | 15.68 | 125 | 168 |
| | Всего за второй завтрак | 100 | 0.76 | 6.83 | 15.68 | 125 | |
| Обед | Салат "Школьный" | 60 | 4.89 | 8.37 | 13.18 | 118.4 | 32 |
| | Суп харчо | 180 | 5.55 | 8.04 | 24.93 | 163.12 | 24 |
| | Капуста тушеная | 130 | 3.54 | 3.05 | 22.47 | 100.03 | 36 |
| | Тефтели мясные | 70 | 8.41 | 6.97 | 22.3 | 135.8 | 42 |
| | Компот из чернослива | 200 | 0.2 | 0.1 | 12.96 | 110 | 40 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.73 | 0.69 | 9.48 | 59.4 | 788 |
| | Всего за обед | 670 | 25.32 | 27.22 | 105.32 | 686.75 | |
| Полдник | Кефир | 200 | 4.5 | 4.9 | 21.3 | 142 | 86 |
| | Сдоба обыкновенная | 60 | 5.04 | 3.64 | 21.67 | 183.6 | 280 |
| | Всего за полдник | 260 | 9.54 | 8.54 | 42.97 | 325.6 | |
| Ужин | Томаты в собственном соку | 60 | 0.4 | 0.05 | 0.85 | 5.45 | 7 |
| | Запеканка картофельная с отварным мясом | 180 | 8.58 | 11.75 | 25.89 | 233.37 | 5 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 11.52 | 40.35 | 68 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.73 | 0.69 | 9.48 | 59.4 | 788 |
| | Всего за ужин | 450 | 11.71 | 12.49 | 47.74 | 338.57 | |
| Итого за неделю 2 день 4 | | 1918 | 55.16 | 62.82 | 250.99 | 1859.82 | |
| | | | 54 | 60 | 261 | 1800 | |
| | | | 56/51 | 63/57 | 274/247 | 1890/1710 | |

| Неделя 2 День 5 | Наименование блюд | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ккал | № рецептур |
|---------------------------------|--|---------------------------|------------------|--------------|---------------|------------------------------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | Каша молочная рисовая | 180 | 8.23 | 9.94 | 12.99 | 203.32 | 189 |
| | Какао со сгущенным молоком | 180 | 1.18 | 0.72 | 4.88 | 57.22 | 396 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.73 | 0.69 | 9.48 | 59.4 | 788 |
| | Масло сливочное | 8 | 0.07 | 1.29 | 0.11 | 52.8 | 14 |
| | Сыр | 10 | 0.95 | 0.82 | 3.41 | 36 | 34 |
| | Всего за завтрак | 408 | 13.16 | 13.46 | 30.87 | 408.74 | |
| | Второй завтрак | Яблоко протертое с изюмом | 100 | 6.17 | 5.08 | 18.97 | 96.58 |
| Всего за второй завтрак | | 100 | 6.17 | 5.08 | 18.97 | 96.58 | |
| Обед | Салат из консервированных огурцов и помидор | 50 | 2.82 | 3.16 | 11.36 | 73.15 | 89 |
| | Суп с мясными фрикадельками | 200 | 3.6 | 5.65 | 1.2 | 84 | 29 |
| | Бобовые отварные(горох) | 130 | 4.7 | 7.74 | 25.29 | 155.11 | 332 |
| | Котлета мясная | 70 | 5.32 | 3.22 | 6.79 | 74.71 | 21 |
| | Компот из кураги | 200 | 0.2 | 0.1 | 22.3 | 110 | 40 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.73 | 0.69 | 9.48 | 59.4 | 788 |
| | Всего за обед | 680 | 19.37 | 20.56 | 76.42 | 556.37 | |
| Полдник | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 11.52 | 40.35 | 68 |
| | Блины | 50 | 3.11 | 4.51 | 16.6 | 132.9 | 260 |
| | Джем/варенье | 20 | 0 | 0 | 13.6 | 54 | 31 |
| | Всего за полдник | 250 | 3.11 | 4.51 | 41.72 | 227.25 | |
| Ужин | Макаронные изделия/перья/с сыром | 180 | 7.59 | 13.21 | 60.63 | 308.11 | 326 |
| | Икра кабачковая | 60 | 0.72 | 2.83 | 4.63 | 46.8 | 146 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0.00 | 0.00 | 12.80 | 51.50 | 68 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.73 | 0.69 | 9.48 | 59.4 | 788 |
| | Всего за ужин | 470 | 11.04 | 16.73 | 87.54 | 465.81 | |
| Итого за неделю 2 день 5 | | 1908 | 52.85 | 60.34 | 255.52 | 1754.75 | |
| | | | 54 | 60 | 261 | 1800 | |
| | | | 56/51 | 63/57 | 274/247 | 1890/1710 | |