

**Центральное управление министерства образования и науки Самарской области
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области лицей (технологический) с. Хрящевка
муниципального района Ставропольский**

ул. Полевая, д. 7/1, с. Хрящевка, м.р. Ставропольский, Самарская область, 445146, т./факс (8482)23-57-42
e-mail: hryashhev - sch@mail.ru

«Утверждаю»:

директор государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения
Самарской области лицея
(технологического) с.Хрящевка
муниципального района Ставропольский
_____ С.А.Мишагина
« 28» февраля 2022год

**ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 8 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ СТРУКТУРНОЕ ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ,
РЕАЛИЗУЮЩЕЕ ОСНОВНУЮ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНУЮ ПРОГРАММУ ДОШКОЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ “ДЕТСКИЙ САД «ЗОЛОТОЙ КОЛОСОК»”
ГБОУ ЛИЦЕЯ С.ХРЯЩЕВКА
НА ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД**

День:
Понедельник
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
	Каша ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	7,01	8,09	28,39	213	0,14	0,02	1,95	185,34	0,77
253	кофейный напиток	180	1,3	1,3	14	92	0,02	0,02	1	108,24	0,02
16	Бутерброд с маслом 1	30\4	2,3	3,54	14,61	0,101	0,02	0,02		6,48	0,34
	Всего за Завтрак	414	10,61	12,93	57	305,101	0,18	0,06	2,95	300,06	1,13
	Второй завтрак										
134	фруктовый сок	100	0,9	0,18	16,2	45,5	0,018	0,018	3,6	12,6	2,52
	Всего за Второй завтрак	100	0,9	0,18	16,2	45,5	0,018	0,018	3,6	12,6	2,52
	Обед										
55	суп лапша на курином бульоне 1	200	4,5	8,3	24,72	163	0,26	0,36	8,35	25,5	1,42
200	КАПУСТА тушенная с мясом (БИГОС)	150	3,82	8,02	15,6	159	0,06	0,05	29,81	97,81	1,53
240	компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	15,893	60	0,013	0,013	6,6	6,64	0,92
1	хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	15,1	71	0,05	0,02		6,9	0,6
2\1	хлеб ржаной	50	3,4	0,7	20,1	95	0,01	0,01		19	2
	Всего за Обед	630	14,28	17,58	91,413	548	0,393	0,453	44,76	155,85	6,47
	Полдник										
251	кисломолочный продукт	150	4,35	4,8	6	88,5	0,05	0,26	1,05	0,18	0,15
417	Ватрушка с повидлом	70	5,3	4,75	29,5	183,3	0,11	0,04	0,26	37,99	0,87
б/н	яблоко	85	0,17	0,17	3,315	15,98			3,4	5,44	0,765
	Всего за Полдник	305	9,82	9,72	38,815	287,78	0,16	0,3	4,71	43,61	1,785
	Ужин										
206	Картофельное пюре	150	3,5	6,4	22,2	158,3	0,15	0,1	24,3	49,6	1,1
264	Чай полусладкий	200			8	29,92				0,16	0,024
1	хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	15,1	71	0,05	0,02		6,9	0,6
50	Оладьи из печени	80	18	13,5	11,1	0,253	0,32	2,22	15,19	8,2	7,15
	Всего за Ужин	460	23,9	20,3	56,4	259,473	0,5	2,34	39,5	64,86	8,874
	Всего за день	1909	59,51	60,71	259,828	1 445,854	1,251	3,171	95,52	576,98	20,779

День: Вторник Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
88	КАША МАННАЯ вязкая молочная	200	6,21	7,47	25,09	192	0,08	0,06	1,95	182,62	0,315
209	яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63	0,03	0,18	0,00	22,00	1,000
253	кофейный напиток	180	1,3	1,3	14	92	0,02	0,02	1	108,24	0,02
3	Бутерброд с маслом с сыром	30/4/12	5,06	7,02	14,61	144	0,03	0,02	0,19	126,48	
	Всего за Завтрак	466	17,67	20,39	54,0	491	0,16	0,2	3,14	439,34	1,335
	Второй завтрак										
134	фруктовый сок	100	0,9	0,18	16,2	45,5	0,018	0,018	3,6	12,6	2,52
	Всего за Второй завтрак	100	0,9	0,18	16,2	45,5	0,018	0,018	3,6	12,6	2,52
	Обед										
67	СУП картоф.с БОБОВЫМИ с мясом птицы	200	5,94	4,86	23,91	163,64	0,265	0,1	16,73	51,09	2,3
77	Рагу из овощей	150	2,67	4,82	12,19	104	0,06	0,05	17,2	60,14	1,01
40	компот из сухофруктов 2	180	0,31	0,07	24,37	96,76	0,003	0,006	0,28	0,25	0,9
1	хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	15,1	71	0,05	0,02		6,9	0,6
2\1	хлеб ржаной	50	3,4	0,7	20,1	95	0,01	0,01		19	2
134	котлеты (биточки) рыбные	70	11,62	2,4	3,45	82,92	0,08	0,13	0,2	37,9	0,67
	Всего за Обед	680	26,34	13,25	99,12	613,32	0,468	0,316	34,41	175,28	7,48
	Полдник										
255	Молоко кипяченое	180	4,96	4,28	8,21	92,34	0,07	0,026	2,22	205,2	0,17
б\н	Яблоко	85	0,17	0,17	3,32	15,98	0,00	0,000	3,40	5,4	0,77
93	Вафля(кондитерские изделия)	25	0,9	7,4	15,7	128,5					
	Всего за Полдник	290	6,03	11,85	27,23	236,82	0,07	0,026	5,62	210,6	0,94
	Ужин										
128	Пудинг творожный	150	18,57	16,68	20,28	302,31	0,08	0,45	0,91	246,14	1,24
111	Чай без сахара	180	0,36	0,009	0,07	2,5	0,002	0,02	0,18	17,66	1,48
б/н	Сгущеное молоко	15	0,75	1,275	8,1	42					
41	салат из моркови 1	60	0,74	0,05	6,96	31,38			2,88		
	Всего за Ужин	405	20,42	18,014	35,41	378,19	0,082	0,47	3,97	263,8	2,72
	Всего за день	1941	71,36	636,840	231,69	1 764,83	0,798	1,11	44,46	1 096,22	14,225

День: Среда Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
110	Омлет натуральный с маслом	110	9,01	12,51	2,24	156,25	0,05	0,04	0,49	79,98	1,2
248	какао смолоком 1	180	1,2	1,3	13	90	0,03	0,03	1,17	109,78	0,02
16	Бутерброд с маслом 1	30\4	2,3	3,54	14,61	0,101	0,02	0,02		6,48	0,34
31	салат из отв.свеклы	60	0,7	3	4,1	46,9			4,7	17,5	0,6
	Всего за Завтрак	384	13,21	20,35	33,95	293,251	0,1	0,09	6,36	213,74	2,16
	Второй завтрак										
134	фруктовый сок	100	0,9	0,18	16,2	45,5	0,018	0,018	3,6	12,6	2,52
	Всего за Второй завтрак	100	0,9	0,18	16,2	45,5	0,018	0,018	3,6	12,6	2,52
	Обед										
56	ЩИ ИЗ СВЕЖ,капусты с мясом о со сметаной	200	3,68	7,07	8,58	118	0,06	0,04	19,41	46,81	0,85
180	плов с курами	150	15,9	21,3	43,6	415,8	0,11	0,14	1,6	42,3	3,3
40	компот из сухофруктов 2	180	0,31	0,07	24,37	96,76	0,003	0,006	0,28	0,25	0,9
1	хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	15,1	71	0,05	0,02		6,9	0,6
2\1	хлеб ржаной	50	3,4	0,7	20,1	95	0,01	0,01		19	2
17	салат из свежей капусты	60	0,94	4,01	3,6	53,58	0,03	0,03	18,86	27,3	0,6
	Всего за Обед	670	26,63	33,55	115,35	850,14	0,263	0,246	40,15	142,56	8,25
	Полдник										
255	Молоко кипяченое	180	4,96	4,28	8,21	92,34	0,07	0,026	2,22	205,2	0,17
294	Пирожок с морковкой	80	5,15	5,76	32,54	216	0,09	0,05	24,69	35,15	0,71
б/н	яблоко	85	0,17	0,17	3,315	15,98			3,4	5,44	0,765
	Всего за Полдник	345	10,28	10,21	44,065	324,32	0,16	0,076	30,31	245,79	1,645
	Ужин										
77	Рагу из овощей	150	2,67	4,82	12,19	104	0,06	0,05	17,2	60,14	1,01
256	Чай с шиповником	200	0,34		16,5	63,36	0,1	0,02	0,4	16,88	1,24
1	хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	15,1	71	0,05	0,02		6,9	0,6
50	Оладьи из печени	80	18	13,5	11,1	0,253	0,32	2,22	15,19	8,2	7,15
	Всего за Ужин	460	23,41	18,72	54,89	238,613	0,53	2,31	32,8	92,12	10,0
	Всего за день	1959	74,43	83,01	264,455	1 751,824	1,071	2,74	113,22	706,81	24,575

День: Четверг Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
44	Суп молочный с макаронами 1	200	5,85	5,81	19,99	155	0,08	0,14	1	188	0,36
261	чай с молоком	180	2,8	3,2	14,7	95,4	0,03	0,13	1	121,2	0,13
3	Бутерброд с маслом с сыром	30/4/12	5,06	7,02	14,61	144	0,03	0,02	0,19	126,48	
Всего за Завтрак		426	13,71	16,03	49,3	394,4	0,14	0,29	2,19	435,68	0,49
Второй завтрак											
134	фруктовый сок	100	0,9	0,18	16,2	45,5	0,018	0,018	3,6	12,6	2,52
Всего за Второй завтрак		100	0,9	0,18	16,2	45,5	0,018	0,018	3,6	12,6	2,52
Обед											
	Рассольник с мясом со сметаной	200	4,1	7,16	20,93	145	0,11	0,07	8,2	29,69	1,07
153	Жаркое по домашнему 1	150	7,5	5,3	14,66	227,27	0,013	0,03	8,17	59,04	0,97
247	компот из свежемороженой ягодной смеси	200	0,025	0,05	15,83	61,86	0,005	0,005	50	9,28	0,37
1	хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	15,1	71	0,05	0,02		6,9	0,6
2\1	хлеб ржаной	50	3,4	0,7	20,1	95	0,01	0,01		19	2
Всего за Обед		630	17,425	13,61	86,62	600,13	0,188	0,135	66,37	123,91	5,01
Полдник											
261	чай с молоком	180	2,8	3,2	14,7	95,4	0,03	0,13	1	121,2	0,13
	печенье(кондитерские изделия)	25	1,8	2,9	18,7	104,2				5	0,2
19	Биточки свекольно-морковные	75	2,6	7,51	16,01	131,09	0,07	0,1	13,05	80,86	2,24
Всего за Полдник		280	7,2	13,61	49,41	330,69	0,1	0,23	14,05	207,06	2,57
Ужин											
4	Рулет рисовый с рыбой	200	17,88	9,05	39,69	316,94	0,13	0,2	0,31	61,5	1,92
243	Компот яблочный	200	0,18	0,18	58,1	72,61	0,002	0,014	5,85	7,5	9,9
31	салат из отв.свеклы	60	0,7	3	4,1	46,9			4,7	17,5	0,6
1	хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	15,1	71	0,05	0,02		6,9	0,6
Всего за Ужин		490	21,16	12,63	116,99	507,45	0,182	0,234	10,86	93,4	13,02
Всего за день		1926	60,395	56,06	318,52	1 878,17	0,628	0,907	97,07	872,65	23,61

День: Пятница Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
130	Запеканка из творога	150	19,6	16,7	43,1	475	0,01	0,2	0,54	299,52	1,0
248	какао смолоком 1	180	1,2	1,3	13	90	0,03	0,03	1,17	109,78	0,02
16	Бутерброд с маслом 1	30\4	2,3	3,54	14,61	0,101	0,02	0,02		6,48	0,34
41	салат из моркови 1	60	0,74	0,5	6,96	31,38	2,88				
б/н	Повидло	20			12,2	48,8					
	Всего за Завтрак	444	23,84	22,0	89,87	645,281	3	0,25	1,71	415,78	1,36
	Второй завтрак										
134	фруктовый сок	100	0,9	0,18	16,2	45,5	0,018	0,018	3,6	12,6	2,52
	Всего за Второй завтрак	100	0,9	0,18	16,2	45,5	0,018	0,018	3,6	12,6	2,52
	Обед										
42	СУП с мучными клецками со сметаной	200	8,18	3,64	18,58	174,36	0,15	0,15	5,3	44	1,3
151	голубцы ленивые	70	5,75	4,45	4,19	79,63	0,03	0,04	8,72	23,7	0,6
40	компот из сухофруктов 2	180	0,31	0,07	24,37	96,76	0,003	0,006	0,28	0,25	0,9
1	хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	15,1	71	0,05	0,02		6,9	0,6
2\1	хлеб ржаной	50	3,4	0,7	20,1	95	0,01	0,01		19	2
1	Винегрет	60	1,05	4,06	5,85	63	0,07	0,04	6,9	16,38	0,58
	Всего за Обед	590	21,09	13,32	88,19	579,75	0,313	0,266	21,2	110,23	5,98
	Полдник										
255	Молоко кипяченое	180	4,96	4,28	8,21	92,34	0,07	0,026	2,22	205,2	0,17
274	Булочка домашняя	70	5,05	9,63	33,52	177,7	0,09	0,04	0,27	30,75	0,44
	Всего за Полдник	250	10,01	13,91	41,73	270,04	0,16	0,066	2,49	236,0	0,61
	Ужин										
212	Овощное рагу с курицей 1	200	15,83	17,93	14,85	190,13			8,4		
256	Чай с шиповником	200	0,34		16,5	63,36	0,1	0,02	0,4	16,88	1,24
1	хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	15,1	71	0,05	0,02		6,9	0,6
368	банан	100	1,5	5	20,5	93,4			4		
	Всего за Ужин	515	20,07	23,33	66,95	417,89	0,15	0,04	12,8	23,78	1,84
	Всего за день	1899	74,61	67,74	285,74	1821,061	3,641	0,6	40,8	803,82	13,08

День: Понедельник Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
88	КАША МАННАЯ вязкая молочная	200	6,21	7,47	25,09	192	0,08	0,06	1,95	182,62	0,315
261	чай с молоком	180	2,8	3,2	14,7	95,4	0,03	0,13	1	121,2	0,13
16	Бутерброд с маслом 1	30\4	2,3	3,54	14,61	0,101	0,02			6,48	0,34
	Всего за Завтрак	414	11,31	14,21	54,4	287,501	0,13	0,21	2,95	310,3	0,785
	Второй завтрак										
134	фруктовый сок	100	0,9	0,18	16,2	45,5	0,018	0,018	3,6	12,6	2,52
	Всего за Второй завтрак	100	0,9	0,18	16,2	45,5	0,018	0,018	3,6	12,6	2,52
	Обед										
67	СУП ГОРОХОВЫЙ	200	8,74	5,24	23,96	178,47	0,273	0,12	16,78	52,37	2,53
200	КАПУСТА ТУШЕННАЯ	150	3,02	5,66	10,14	109,5	0,05	0,03	18,3	83,07	1
40	компот из сухофруктов 2	180	0,31	0,07	24,37	96,76	0,003	0,006	0,28	0,25	0,9
1	хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	15,1	71	0,05	0,02		6,9	0,6
2\1	хлеб ржаной	50	3,4	0,7	20,1	95	0,01	0,01		19	2
174	Тефтели из говядины	70	8,98	9,49	7,31	150,1	0,04	0,04	0,79	4,59	0,23
	Всего за Обед	680	26,85	21,56	100,98	700,83	0,426	0,226	36,15	166,18	7,26
	Полдник										
251	кисломолочный продукт	180	4,35	4,8	6	88,5	0,05	0,26	1,05	0,18	0,15
289	Ватрушка с творогом	70	5,6	4,3	24,48	182,3	0,09	0,1	0,3	55,05	0,46
	Всего за Полдник	250	9,95	9,1	30,5	270,8	0,14	0,36	1,71	55,23	0,61
	Ужин										
77	Рагу из овощей	150	2,67	4,82	12,19	104	0,06	0,05	17,2	60,14	1,01
264	Чай полусладкий	200			8	29,92				0,16	0,024
50	Оладьи из печени	80	18	13,5	11,1	0,253	0,32	2,22	15,19	8,2	7,15
1	хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	15,1	71	0,05	0,02		6,9	0,6
	Всего за Ужин	460	23,07	18,72	46,39	205,173	0,43	2,29	32,4	75,4	8,784
	Всего за день	1904	73,58	63,77	268,95	1 509,804	1,144	3,104	76,81	619,71	19,959

День: Вторник Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
130	Запеканка из творога	150	19,60	16,7	43,1	475	0,01	0,2	0,54	299,52	1
253	кофейный напиток	180	1,3	1,3	14	92	0,02	0,02	1	108,24	0,02
3	Бутерброд с маслом с сыром	30/4/12	5,06	7,02	14,61	144	0,03	0,02	0,19	126,48	
41	салат из моркови 1	60	0,74	0,5	6,96	31,38	2,88				
б/н	Сгущенное молоко	15	0,75	1,275	8,1	42					
	Всего за Завтрак	451	27,45	26,795	86,77	784,38	3	0,240	1,73	534,24	1,02
	Второй завтрак										
134	фруктовый сок	100	0,9	0,18	16,2	45,5	0,018	0,018	3,6	12,6	2,52
	Всего за Второй завтрак	100	0,9	0,18	16,2	45,5	0,018	0,018	3,6	12,6	2,52
	Обед										
27	БОРЩ С КАПУСТОЙ СО СМЕТАНОЙ тех.карта9	200	3,52	5,98	9,78	117	0,05	0,03	9,74	43,14	1,09
317	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ тех.карт.41	150	5,5	4,57	26,44	168					
40	компот из сухофруктов 2	180	0,31	0,07	24,37	96,76	0,003	0,006	0,28	0,25	0,9
1	хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	15,1	71	0,05	0,02		6,9	0,6
2\1	хлеб ржаной	50	3,4	0,7	20,1	95	0,01	0,01		19	2
152	Гуляш 1	90	6,75	8,55	2,78	185,4	0,05	0,03	0,9	4,26	0,21
	Всего за Обед	700	21,88	20,27	98,57	733,16	0,163	0,096	10,92	73,55	4,8
	Полдник										
255	Молоко кипяченое	180	4,96	4,28	8,21	92,34	0,07	0,026	2,22	205,2	0,17
	пченье(кондитерские изделия)	25	1,8	2,9	18,7	104,2				5	0,2
б/н	яблоко	85	0,17	0,17	3,315	15,98			3,4	5,44	0,765
	Всего за Полдник	290	6,93	7,35	30,225	212,52	0,07	0,026	5,62	215,64	1,135
	Ужин										
249	Рыба запеченая под омлетом	80	12,07	4,37	2,57	102	0,08	0,15	0,17	40,1	0,99
240	компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	15,893	60	0,013	0,013	6,6	6,64	0,92
1	хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	15,1	71	0,05	0,02		6,9	0,6
206	Картофельное пюре	130	2,8	5,2	20	137	0,14	0,08	22,2	36,3	1
	Всего за Ужин	440	17,43	10,13	53,563	370	0,283	0,263	28,97	89,94	3,51
	Всего за день	1981	74,59	64,725	285,328	2145,56	3,534	0,643	50,8	925,97	12,985

День: Среда Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
84	КАША ДРУЖБА вязкая мол.	200	6,21	7,73	27,71	201	0,1	0,1	1,95	182,3	0,5
248	какао смолоком 1	180	1,2	1,3	13	90	0,03	0,03	1,17	109,78	0,02
16	Бутерброд с маслом 1	30\4	2,3	3,54	14,61	0,101	0,02	0,02		6,48	0,34
209	яйцо отварное 1	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,18	0	22	1
	Всего за Завтрак	454	14,81	17,17	55,62	354,101	0,18	0,33	3,12	320,56	1,86
	Второй завтрак										
134	фруктовый сок	100	0,9	0,18	16,2	45,5	0,018	0,018	3,6	12,6	2,52
	Всего за Второй завтрак	100	0,9	0,18	16,2	45,5	0,018	0,018	3,6	12,6	2,52
	Обед										
35	Суп овощной с сметаной	200	2,75	7,3	16,36	140,85	0,15	0,08	29,63	39,98	1,2
88	куриное рагу с картофелем	150	14,8	18,5	31,3	332,6	0,23	0,18	29,5	34,6	3,4
247	компот из свежемороженой ягодной смеси	200	0,025	0,05	15,83	61,86	0,005	0,005	50	9,28	0,37
1	хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	15,1	71	0,05	0,02		6,9	0,6
2\1	хлеб ржаной	50	3,4	0,7	20,1	95	0,01	0,01		19	2
	Всего за Обед	630	23,375	26,95	98,69	701,31	0,445	0,295	109,13	109,76	7,57
	Полдник										
261	чай с молоком	180	2,8	3,2	14,7	95,4	0,03	0,13	1	121,2	0,13
93	Вафля(кондитерские изделия)	25	1	7,4	15,7	128,5	0				
19	Биточки свекольно-морковные	75	2,6	7,51	16,01	131,09	0,07	0,1	13,05	80,86	2,24
	Всего за Полдник	280	6,3	18,11	46,41	354,99	0,1	0,23	14,05	202,06	2,37
	Ужин										
128	Пудинг творожный	150	18,57	16,68	20,28	302,31	0,08	0,45	0,91	246,14	1,24
264	Чай полусладкий	200			8	29,92				0,16	0,024
б/н	яблоко	85	0,17	0,17	3,315	15,98			3,4	5,44	0,765
б/н	Повидло	20			12,2	48,8					
	Всего за Ужин	455	18,74	16,85	43,795	397,01	0,08	0,45	4,31	251,74	2,029
	Всего за день	1919	59,025	74,66	260,715	1 852,911	0,793	1,143	134,21	874,72	15,349

Неделя: 2
 День: Четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
93	Каша Овсяная " Геркулесовая" молочная	200	7	11,28	24,61	226,61	0,17	0,22	1,54	198,92	1,15
253	кофейный напиток	180	1,3	1,3	14	92	0,02	0,02	1	108,24	0,02
3	Бутерброд с маслом с сыром	30/4/12	5,06	7,02	14,61	144	0,03	0,02	0,19	126,48	
Всего за Завтрак		426	13,36	19,6	53,22	462,61	0,22	0,26	2,73	433,64	1,17
Второй завтрак											
134	фруктовый сок	100	0,9	0,18	16,2	45,5	0,018	0,018	3,6	12,6	2,52
Всего за Второй завтрак		100	0,9	0,18	16,2	45,5	0,018	0,018	3,6	12,6	2,52
Обед											
65	СВЕКОЛЬНИК со сметаной	200	16,7	8,91	19,74	229,26	0,153	0,469	22,1	53,63	4,19
148	Бефстроганов из мяса	80	17,28	14,1	1,78	203,43	0,03	0,02	0,3	34,08	1,13
40	компот из сухофруктов 2	180	0,31	0,07	24,37	96,76	0,003	0,006	0,28	0,25	0,9
1	хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	15,1	71	0,05	0,02		6,9	0,6
2\1	хлеб ржаной	50	3,4	0,7	20,1	95	0,01	0,01		19	2
85	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	120	5,689	6,664	32,947	206,28	0,247	0,122	0,014	12,384	3,873
Всего за Обед		660	45,779	30,844	114,037	901,73	0,493	0,647	22,694	126,244	12,693
Полдник											
261	чай с молоком	180	2,8	3,2	14,7	95,4	0,03	0,13	1	121,2	0,13
294	Пирожок с морковкой	80	5,15	5,76	32,54	216	0,09	0,05	24,69	35,15	0,71
б/н	яблоко	85	0,17	0,17	3,315	15,98			3,4	5,44	0,765
Всего за Полдник		345	8,12	9,13	50,555	327,38	0,12	0,18	29,09	161,79	1,605
Ужин											
77	Рагу из овощей	150	2,67	4,82	12,19	104	0,06	0,05	17,2	60,14	1,01
264	Чай полусладкий	200			8	29,92				0,16	0,024
50	Оладьи из печени	80	18	13,5	11,1	0,253	0,32	2,22	15,19	8,2	7,15
1	хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	15,1	71	0,05	0,02		6,9	0,6
Всего за Ужин		460	23,07	18,72	46,39	205,173	0,430	2,29	32,4	75,4	8,784
Всего за день		1991	91,229	78,474	280,402	1 942,393	1281	3,395	90,514	809,674	26,772

День: Пятница Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
173	КАША ВЯЗКАЯ РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,55	7,47	26,08	192	0,07	0,04	1,95	180,24	0,31
248	какао смолоком 1	180	1,2	1,3	13	90	0,03	0,03	1,17	109,78	0,02
16	Бутерброд с маслом 1	30\4	2,3	3,54	14,61	0,101	0,02	0,02		6,48	0,34
	Всего за Завтрак	414	9,05	12,31	53,69	282,101	0,12	0,09	3,12	296,5	0,67
	Второй завтрак										
134	фруктовый сок	100	0,9	0,18	16,2	45,5	0,018	0,018	3,6	12,6	2,52
	Всего за Второй завтрак	100	0,9	0,18	16,2	45,5	0,018	0,018	3,6	12,6	2,52
	Обед										
56	ЩИ ИЗ СВЕЖ,капусты с мясом о со сметаной	200	3,68	7,07	8,58	118	0,06	0,04	19,41	46,81	0,85
206	Картофельное пюре	150	3,5	6,4	22,2	158,3	0,15	0,1	24,3	49,6	1,1
247	компот из свежемороженой ягодной смеси	200	0,025	0,05	15,83	61,86	0,005	0,005	50	9,28	0,37
1	хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	15,1	71	0,05	0,02		6,9	0,6
2\1	хлеб ржаной	50	3,4	0,7	20,1	95	0,01	0,01		19	2
178	Котлеты (биточки) куриные	70	12,31	12,92	8,32	184,16	0,06	0,12	0,24	23,06	2,11
	Всего за Обед	700	25,315	27,54	90,13	688,32	0,335	0,295	93,95	154,65	7,03
	Полдник										
255	Молоко кипяченое	180	4,96	4,28	8,21	92,34	0,07	0,026	2,22	205,2	0,17
58	Гренки молочные	65	6	8,7	21,45	185,55	0,06	0,05	0,08	31,8	0,75
б/н	яблоко	85	0,17	0,17	3,315	15,98			3,4	5,44	0,765
	Всего за Полдник	330	11,13	13,15	32,975	293,87	0,13	0,076	5,7	242,44	1,685
	Ужин										
200	Капуста тушеная	150	3,6	5,48	10,82	122,8	0,06	0,06	30,8	102,8	1,38
264	Чай полусладкий	200			8	29,92				0,16	0,024
134	котлеты (биточки) рыбные	70	11,62	2,4	3,45	82,92	0,08	0,13	0,2	37,9	0,67
1	хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	15,1	71	0,05	0,02		6,9	0,6
	Всего за Ужин	450	17,62	8,28	37,37	306,64	0,19	0,21	31	147,76	2,674
	Всего за день	1994	64,015	61,46	230,365	1 616,431	0,793	0,689	137,37	853,95	14,579

**Центральное управление министерства образования и науки Самарской области
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области лицей (технологический) с. Хрящевка
муниципального района Ставропольский**

ул. Полевая, д. 7/1, с. Хрящевка, м.р. Ставропольский, Самарская область, 445146, т./факс (8482)23-57-42
e-mail: hryashhev - sch@mail.ru

«Утверждаю»:

директор государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения
Самарской области лицея
(технологического) с.Хрящевка
муниципального района Ставропольский

С.А.Мишагина

« 28 » февраля 2022год

**ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ СТРУКТУРНОЕ ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ,
РЕАЛИЗУЮЩЕЕ ОСНОВНУЮ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНУЮ ПРОГРАММУ ДОШКОЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ “ДЕТСКИЙ САД «ЗОЛОТОЙ КОЛОСОК»”
ГБОУ ЛИЦЕЯ С.ХРЯЩЕВКА
НА ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД**

День: Понедельник Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
	Каша ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5,26	6,07	21,29	159,75	0,11	0,02	1,46	139,01	0,57
253	кофейный напиток	150	1,08	1,08	11,67	76,67	0,02	0,02	0,83	90,2	0,02
16	Бутерброд с маслом 1	20\3	1,53	2,63	9,74	0,07	0,02	0,01		4,36	0,23
	Всего за Завтрак	323	7,87	9,78	42,7	236,49	0,15	0,05	2,29	233,57	0,82
	Второй завтрак										
134	фруктовый сок	100	0,9	0,18	16,2	45,5	0,018	0,018	3,6	12,6	2,52
	Всего за Второй завтрак	100	0,9	0,18	16,2	45,5	0,018	0,018	3,6	12,6	2,52
	Обед										
55	суп лапша на курином бульоне 1	170	3,57	5,2	19,59	115,8	0,21	0,29	6,62	20,21	1,13
	КАПУСТА тушеная с мясом БИГОС	120	3,36	7,06	13,73	139,392	0,05	0,04	26,23	86,07	1,35
240	компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	11,92	45	0,01	0,01	4,95	4,98	0,69
1	хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05	0,02		6,9	0,6
2\1	хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04		17,5	1,95
	Всего за Обед	500	12,72	13,28	76,43	457,692	0,41	0,4	37,8	135,66	5,72
	Полдник										
251	Кисломолочный продукт	140	4,06	4,48	5,6	82,6	0,06	0,05	1,19	18,82	0,44
417	Ватрушка с повидлом	60	4,54	4,07	25,3	157,11	0,09	0,03	0,22	32,56	0,75
б/н	яблоко	85	0,17	0,17	3,315	15,98			3,4	5,44	0,765
	Всего за Полдник	285	8,77	8,72	34,215	255,69	0,15	0,08	4,81	56,82	1,955
	Ужин										
206	Картофельное пюре	130	2,8	5,2	20	137	0,14	0,08	22,2	36,3	1
264	Чай полусладкий	150			8	29,92				0,16	0,024
1	хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05	0,02		6,9	0,6
50	Оладьи из печени	80	18	13,5	11,1	0,253	0,32	2,22	15,19	8,2	7,15
	Всего за Ужин	380	23,17	19	53,59	237,673	0,510	2,3	37,4	51,56	8,774
	Всего за день	1588	53,43	50,96	223,135	1 233,045	1238	2,848	85,9	490,21	19,789

День: Вторник Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
88	КАША МАННАЯ вязкая молочная	150	5,22	6,5	20,35	176	0,06	0,18	1,34	161,48	0,5
209	яйцо отварное	40	5,10	4,6	0,30	63	0,03	0,18	0,00	22,00	1,0
253	кофейный напиток	150	1,08	1,08	11,67	76,67	0,02	0,02	0,83	90,2	0,02
3	Бутерброд с маслом с сыром	20/3/8	3,37	4,95	9,74	99	0,02	0,01	0,13	84,36	0,32
	Всего за Завтрак	371	14,77	17,33	42,06	414,67	1,1	0,39	2,3	358,04	1,84
	Второй завтрак										
134	фруктовый сок	100	0,9	0,18	16,2	45,5	0,018	0,018	3,6	12,6	2,52
	Всего за Второй завтрак	100	0,9	0,18	16,2	45,5	0,018	0,018	3,6	12,6	2,52
	Обед										
67	СУП картоф.с БОБОВЫМИ с мясом птицы	150	4,75	3,89	19,13	130,9	0,212	0,079	13,38	40,87	1,84
77	Рагу из овощей	120	2,23	4,04	10,16	86,67	0,05	0,04	14,33	50,12	0,83
40	компот из сухофруктов 2	150	0,23	0,01	18,28	72,57	0,002	0,004	0,21	0,18	0,7
1	хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05	0,02		6,9	0,6
2\1	хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04		17,5	1,95
134	котлеты (биточки) рыбные	60	9,41	2,26	2,64	69,13	0,06	0,11	0,15	30,46	0,56
	Всего за Обед	540	22,29	11,1	81,4	516,77	0,464	0,293	28,07	146,03	6,48
	Полдник										
255	Молоко кипяченое	150	4,12	3,55	6,82	76,68	0,06	0,21	1,85	170,4	0,14
б/н	яблоко	85	0,17	0,17	3,315	15,98					
93	Вафля (кондитерские изделия)	25	0,9	7,4	15,7	128,5					
	Всего за Полдник	175	5,19	11,12	25,84	221,16	0,06	0,21	1,85	170,4	0,14
	Ужин										
128	Пудинг творожный	120	15,92	13,88	16,7	252,97	0,07	0,39	0,76	206,8	1,13
111	Чай без сахара	180	0,36	0,009	0,07	2,5	0,002	0,02	0,18	17,66	1,48
б/н	Сгущенное молоко	15	0,75	1,275	8,1	42					
41	салат из моркови 1	45	0,49	0,03	4,64	20,92	1,92				
	Всего за Ужин	360	17,52	15,194	29,51	318,39	1,992	0,41	0,94	224,46	2,61
	Всего за день	1546	60,7	54,924	195,01	1 516,49	3,634	1,321	34,85	911,53	13,59

День: Среда Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
110	Омлет натуральный с маслом	85	7,21	10,01	1,79	125	0,04	0,03	0,039	63,98	0,96
248	какао смолоком 1	150	1	1,08	10,83	75	0,03	0,03	0,83	91,48	0,02
16	Бутерброд с маслом 1	20\3	1,53	2,63	9,74	0,07	0,02	0,01		4,36	0,23
31	салат из отв.свеклы	40	0,5	2,4	3,3	37,5			3,8	14	0,5
	Всего за Завтрак	298	10,24	16,12	25,66	237,57	0,09	0,07	4,669	173,82	1,71
	Второй завтрак										
134	фруктовый сок	100	0,9	0,18	16,2	45,5	0,018	0,018	3,6	12,6	2,52
	Всего за Второй завтрак	100	0,9	0,18	16,2	45,5	0,018	0,018	3,6	12,6	2,52
	Обед										
56	ЩИ ИЗ СВЕЖ,капусты с мясом о со сметаной	150	2,95	4,8	6,87	94,49	0,05	0,03	15,54	37,48	0,68
180	плов с курами	120	13,5	16,7	35	331,4	0,09	0,12	1,3	34,2	2,7
40	компот из сухофруктов 2	150	0,23	0,01	18,28	72,57	0,002	0,004	0,21	0,18	0,7
1	хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05	0,02		6,9	0,6
2\1	хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04		17,5	1,95
17	салат из свежей капусты	40	0,64	3,01	2,5	39,17	0,02	0,02	12,64	18,88	0,42
	Всего за Обед	520	22,99	25,42	93,84	695,13	0,302	0,234	29,69	115,14	7,05
	Полдник										
255	Молоко кипяченое	150	4,12	3,55	6,82	76,68	0,06	0,21	1,85	170,4	0,14
294	Пирожок с морковкой	70	4,51	5,04	28,47	189	0,08	0,04	21,6	30,76	0,52
б/н	яблоко	85	0,17	0,17	3,315	15,98			3,4	5,44	0,765
	Всего за Полдник	305	8,8	8,76	38,605	281,66	0,14	0,25	26,85	206,6	1,425
	Ужин										
77	Рагу из овощей	120	2,23	4,04	10,16	86,67	0,05	0,04	14,33	50,12	0,83
256	Чай с шиповником	150	0,17		12,08	46,64	0,08	0,01	0,2	8,52	0,63
1	хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05	0,02		6,9	0,6
50	Оладьи из печени	80	18	13,5	11,1	0,253	0,32	2,22	15,19	8,2	7,15
	Всего за Ужин	370	22,77	17,84	47,83	204,063	0,5	2,29	29,72	73,74	9,21
	Всего за день	1593	65,7	68,32	222,135	1 463,923	1,05	2,862	94,529	581,9	21,915

День: Четверг Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
44	Суп молочный с макаронами 1	150	4,39	4,36	14,99	116,25	0,06	0,11	0,75	141	0,27
261	чай с молоком	150	2,1	2,4	11,53	73,42	0,02	0,1	0,75	90,91	0,1
3	Бутерброд с маслом с сыром	20/3/8	3,37	4,95	9,74	99	0,02	0,01	0,13	84,36	0,32
	Всего за Завтрак	331	9,86	11,71	36,26	288,67	0,1	0,22	1,63	316,27	0,69
	Второй завтрак										
134	фруктовый сок	100	0,9	0,18	16,2	45,5	0,018	0,018	3,6	12,6	2,52
	Всего за Второй завтрак	100	0,9	0,18	16,2	45,5	0,018	0,018	3,6	12,6	2,52
	Обед										
	Рассольник с мясом со сметаной	150	3,28	4,8	16,76	116,11	0,09	0,06	6,57	23,77	0,86
153	Жаркое по домашнему 1	120	5,63	3,98	11	170,45	0,01	0,02	6,13	44,28	0,73
247	компот из свежемороженой ягодной смеси	150	0,02	0,04	13,46	52,48	0,003	0,003	40	7,44	0,3
1	хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05	0,02		6,9	0,6
2\1	хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04		17,5	1,95
	Всего за Обед	480	14,6	9,72	72,41	496,54	0,243	0,143	52,7	99,89	4,44
	Полдник										
261	чай с молоком	150	2,1	2,4	11,53	73,42	0,02	0,1	0,75	90,91	0,1
	печенье(кондитерские изделия)	15	1,1	1,7	11,2	62,5				3	0,1
19	Биточки свекольно-морковные	65	2,19	5,37	13,59	103,72	0,06	0,08	11,04	68,31	1,91
	Всего за Полдник	230	5,39	9,47	36,32	239,64	0,08	0,18	11,79	162,22	2,11
	Ужин										
4	Рулет рисовый с рыбой	150	12,99	6,81	28,04	229,16	0,1	0,16	0,23	45,67	1,45
243	Компот яблочный	150	0,1	0,1	37,48	56,58	0,001	0,01	3,38	4,4	5,76
31	салат из отв.свеклы	40	0,5	2,4	3,3	37,5			3,8	14	0,5
1	хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05	0,02		6,9	0,6
	Всего за Ужин	360	15,96	9,61	83,31	393,74	0,151	0,19	7,41	70,97	8,31
	Всего за день	1501	46,71	40,69	244,5	1 464,09	0,592	0,751	77,13	661,95	18,07

День: Пятница Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
130	Запеканка из творога	120	10,93	8,86	30,36	278,07	0,07	0,140	390	213,94	0,71
248	какао смолоком 1	150	1	1,08	10,83	75	0,03	0,03	0,83	91,48	0,02
16	Бутерброд с маслом 1	20\3	1,53	2,63	9,74	0,07	0,02	0,01		4,36	0,23
41	салат из моркови 1	45	0,49	0,03	4,64	20,92	1,92				
б/н	Повидло	15			9,15	36,6					
	Всего за Завтрак	353	13,95	12,6	64,72	410,66	2,04	0,180	1,22	309,78	0,96
	Второй завтрак										
134	фруктовый сок	100	0,9	0,18	16,2	45,5	0,018	0,018	3,6	12,6	2,52
	Всего за Второй завтрак	100	0,9	0,18	16,2	45,5	0,018	0,018	3,6	12,6	2,52
	Обед										
42	СУП с мучными клецками со сметаной	150	6,6	3,32	18,3	140,7	0,12	0,12	4,24	35,2	1,04
151	голубцы ленивые	60	4,93	3,82	3,59	68,26	0,02	0,04	7,48	20,32	0,52
40	компот из сухофруктов 2	150	0,23	0,01	18,28	72,57	0,002	0,004	0,21	0,18	0,7
1	хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05	0,02		6,9	0,6
2\1	хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04		17,5	1,95
1	Винегрет	40	0,76	3,05	4,18	16,19	0,05	0,03	4,81	12,26	0,43
	Всего за Обед	460	18,19	11,1	75,54	455,22	0,332	0,254	16,74	92,36	5,24
	Полдник										
255	Молоко кипяченое	150	4,12	3,55	6,82	76,68	0,06	0,21	1,85	170,4	0,14
274	Булочка домашняя	60	4,33	8,26	28,73	155,5	0,08	0,04	0,23	26,36	0,38
	Всего за Полдник	210	8,45	11,81	35,55	232,18	0,14	0,25	2,08	196,76	0,52
	Ужин										
212	Овощное рагу с курицей 1	150	10,6	11,9	9,9	126,7			5,6		
256	Чай с шиповником	150	0,17		12,08	46,64	0,08	0,01	0,2	8,52	0,63
1	хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05	0,02		6,9	0,6
б/н	яблоко	85	0,17	0,17	3,315	15,98			4		
	Всего за Ужин	405	13,31	12,4	39,79	259,82	0,13	0,03	9,8	15,42	1,23
	Всего за день	1528	54,80	48,09	231,18	1403,38	2,66	0,732	33,44	626,92	10,47

День: Понедельник Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
88	КАША МАННАЯ вязкая молочная	150	5,22	6,5	20,35	176	0,06	0,18	1,34	161,48	0,5
261	чай с молоком	150	2,1	2,4	11,53	73,42	0,02	0,1	0,75	90,91	0,1
16	Бутерброд с маслом 1	20\3	1,53	2,63	9,74	0,07	0,02	0,01		4,36	0,23
	Всего за Завтрак	323	8,85	11,53	41,62	249,49	0,1	0,29	2,09	256,75	0,83
	Второй завтрак										
134	фруктовый сок	100	0,9	0,18	16,2	45,5	0,018	0,018	3,6	12,6	2,52
	Всего за Второй завтрак	100	0,9	0,18	16,2	45,5	0,018	0,018	3,6	12,6	2,52
	Обед										
67	СУП ГОРОХОВЫЙ	150	6,99	4,19	19,17	142,78	0,218	0,095	13,42	41,9	2,03
200	КАПУСТА ТУШЕННАЯ	120	2,41	4,52	8,11	87,6	0,04	0,02	14,64	66,46	0,8
40	компот из сухофруктов 2	150	0,23	0,01	18,28	72,57	0,002	0,004	0,21	0,18	0,7
1	хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05	0,02		6,9	0,6
2\1	хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04		17,5	1,95
174	Тефтели из говядины	60	7,69	8,14	6,26	0,129	0,04	0,04	0,67	3,94	0,19
	Всего за Обед	540	22,99	17,76	83,01	460,579	0,44	0,219	28,94	136,88	6,27
	Полдник										
251	Кисломолочный продукт	140	4,06	4,48	5,6	82,6	0,06	0,05	1,19	18,82	0,44
289	Ватрушка с творогом	60	4,8	3,7	20,98	156,3	0,08	0,1	0,26	47,2	0,4
	Всего за Полдник	200	8,86	8,18	26,6	239	0,14	0,15	1,60	66,02	0,84
	Ужин										
77	Рагу из овощей	120	2,23	4,04	10,16	86,67	0,05	0,04	14,33	50,12	0,83
264	Чай полусладкий	150			8	29,92				0,16	0,024
50	Оладьи из печени	80	18	13,5	11,1	0,253	0,32	2,22	15,19	8,2	7,15
1	хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05	0,02		6,9	0,6
	Всего за Ужин	370	22,6	17,84	43,75	187,343	0,4	2,28	29,52	65,38	8,604
	Всего за день	1533	64,2	55,49	211,18	1,181,912	1,98	2,957	65,75	537,63	19,064

День: Вторник Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
130	Запеканка из творога	120	10,93	8,86	30,36	278,07	0,07	0,140	0,399	213,94	0,71
253	кофейный напиток	150	1,08	1,08	11,67	76,67	0,02	0,02	0,83	90,2	0,02
3	Бутерброд с маслом с сыром	20/3/8	3,37	4,95	9,74	99	0,02	0,01	0,13	84,36	0,32
41	салат из моркови 1	45	0,49	0,03	4,64	20,92	1,92				
б/н	Сгущеное молоко	15	0,75	1,275	8,1	42					
	Всего за Завтрак	361	16,62	16,195	64,51	516,66	2,03	0,170	1,35	388,46	1,05
	Второй завтрак										
134	фруктовый сок	100	0,9	0,18	16,2	45,5	0,018	0,018	3,6	12,6	2,52
	Всего за Второй завтрак	100	0,9	0,18	16,2	45,5	0,018	0,018	3,6	12,6	2,52
	Обед										
27	БОРЩ С КАПУСТОЙ СО СМЕТАНОЙ тех.карта9	150	2,82	4,79	7,83	93,69	0,04	0,02	7,8	34,54	0,87
317	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ тех.карт.41	100	3,67	3,01	17,63	112					
40	компот из сухофруктов 2	150	0,23	0,01	18,28	72,57	0,002	0,004	0,21	0,18	0,7
1	хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05	0,02		6,9	0,6
211	хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04		17,5	1,95
152	Гуляш 1	60	4,5	5,7	1,85	123,6	0,03	0,02	0,6	2,84	0,14
	Всего за Обед	520	16,89	14,41	76,78	559,36	0,212	0,104	8,61	61,96	4,26
	Полдник										
255	Молоко кипяченое	150	4,12	3,55	6,82	76,68	0,06	0,21	1,85	170,4	0,14
	печенье (кондитерские изделия)	15	1,1	1,7	11,2	62,5				3	0,1
б/н	яблоко	85	0,17	0,17	3,315	15,98			3,4	5,44	0,765
	Всего за Полдник	250	5,39	5,42	21,335	155,16	0,06	0,21	5,25	178,84	1,005
	Ужин										
249	Рыба запеченая под омлетом	60	8,81	3,15	1,75	75	0,06	0,12	0,13	30,3	0,74
240	компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	11,92	45	0,01	0,01	4,95	4,98	0,69
1	хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05	0,02		6,9	0,6
206	Картофельное пюре	130	2,8	5,2	20	137	0,14	0,08	22,2	36,3	1
	Всего за Ужин	360	14,1	8,77	48,16	327,5	0,26	0,23	27,28	78,48	3,03
	Всего за день	1591	53,9	44,975	226,985	1604,18	2,58	0,732	46,1	720,34	11,865

День: Среда Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
84	КАША ДРУЖБА вязкая мол.	150	4,67	5,79	20,78	150,75	0,08	0,08	1,468	136,7	0,38
248	какао смолоком 1	150	1	1,08	10,83	75	0,03	0,03	0,83	91,48	0,02
16	Бутерброд с маслом 1	23	1,53	2,63	9,74	0,07	0,02	0,01		4,36	0,23
209	яйцо отварное 1	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,18	0	22	1
Всего за Завтрак		363	12,3	14,1	41,65	288,82	0,16	0,30	2,298	254,54	1,63
Второй завтрак											
134	фруктовый сок	100	0,9	0,18	16,2	45,5	0,018	0,018	3,6	12,6	2,52
Всего за Второй завтрак		100	0,9	0,18	16,2	45,5	0,018	0,018	3,6	12,6	2,52
Обед											
35	Суп овощной с сметаной	150	1,8	4,91	10,48	92,44	0,1	0,06	19,25	26,26	0,8
88	куриное рагу с картофелем	120	12,9	15	28,5	284,6	0,2	0,16	27,5	29,1	3
247	компот из свежемороженой ягодной смеси	150	0,02	0,04	13,46	52,48	0,003	0,003	40	7,44	0,3
1	хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05	0,02		6,9	0,6
2\1	хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04		17,5	1,95
Всего за Обед		480	20,39	20,85	83,63	587,02	0,443	0,283	86,75	87,2	6,65
Полдник											
261	чай с молоком	150	2,1	2,4	11,53	73,42	0,02	0,1	0,75	90,91	0,1
93	Вафля (кондитерские изделия)	25	0,9	7,4	15,7	128,5					
19	Биточки свекольно-морковные	65	2,19	5,37	13,59	103,72	0,06	0,08	11,04	68,31	1,91
Всего за Полдник		240	5,19	20,36	40,82	305,64	0,08	0,18	11,79	159,22	2,01
Ужин											
128	Пудинг творожный	120	15,92	13,88	16,7	252,97	0,07	0,39	0,76	206,8	1,13
111	Чай без сахара	180	0,36	0,009	0,07	2,5	0,002	0,02	0,18	17,66	1,48
б/н	яблоко	85	0,17	0,17	3,315	15,98			3,4	5,44	0,765
б/н	Повидло	15			9,15	36,6					
Всего за Ужин		400	16,45	14,06	29,235	308,05	0,07	0,41	4,34	229,9	3,375
Всего за день		1583	55,23	69,55	211,535	1 535,03	0,771	1,191	108,778	743,46	16,185

День: Четверг Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
93	Каша Овсяная " Геркулесовая" молочная	150	5,87	9,51	21,16	188,76	0,14	0,19	1,37	171,28	0,93
253	кофейный напиток	150	1,08	1,08	11,67	76,67	0,02	0,02	0,83	90,2	0,02
3	Бутерброд с маслом с сыром	20/3/8	3,37	4,95	9,74	99	0,02	0,01	0,13	84,36	0,32
Всего за Завтрак		331	10,32	15,54	42,57	364,43	0,18	0,22	2,33	345,84	1,27
Второй завтрак											
134	фруктовый сок	100	0,9	0,18	16,2	45,5	0,018	0,018	3,6	12,6	2,52
Всего за Второй завтрак		100	0,9	0,18	16,2	45,5	0,018	0,018	3,6	12,6	2,52
Обед											
65	СВЕКОЛЬНИК со сметаной	150	13,36	7,13	15,79	183,41	0,122	0,375	17,68	42,9	3,35
148	Бефстроганов из мяса	70	15,12	12,34	1,56	178	0,03	0,02	0,26	29,82	0,99
40	компот из сухофруктов 2	150	0,23	0,01	18,28	72,57	0,002	0,004	0,21	0,18	0,7
1	хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05	0,02		6,9	0,6
2\1	хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04		17,5	1,95
85	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	100	4,741	5,554	27,456	171,908	0,206	0,102	0,012	10,32	3,228
Всего за Обед		530	39,121	25,934	94,276	763,388	0,5	0,561	18,162	107,62	10,818
Полдник											
261	чай с молоком	150	2,1	2,4	11,53	73,42	0,02	0,1	0,75	90,91	0,1
294	Пирожок с морковкой	70	4,51	5,04	28,47	189	0,08	0,04	21,6	30,76	0,52
б/н	яблоко	85	0,17	0,17	3,315	15,98			3,4	5,44	0,765
Всего за Полдник		305	6,78	7,61	43,315	278,4	0,1	0,14	25,75	127,11	1,385
Ужин											
77	Рагу из овощей	120	2,23	4,04	10,16	86,67	0,05	0,04	14,33	50,12	0,83
264	Чай полусладкий	150			8	29,92				0,16	0,024
50	Оладьи из печени	80	18	13,5	11,1	0,253	0,32	2,22	15,19	8,2	7,15
1	хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05	0,02		6,9	0,6
Всего за Ужин		370	22,6	17,84	43,75	187,343	0,4	2,28	29,52	65,38	8,604
Всего за день		1636	79,721	67,104	240,111	1 639,061	1,2	3,219	79,362	658,55	24,597

День: Пятница Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
173	КАША ВЯЗКАЯ РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	4,16	5,6	19,56	144	0,05	0,03	1,46	135,1	0,23
248	какао смолоком 1	150	1	1,08	10,83	75	0,03	0,03	0,83	91,48	0,02
16	Бутерброд с маслом 1	20\3	1,53	2,63	9,74	0,07	0,02	0,01		4,36	0,23
	Всего за Завтрак	323	6,69	9,31	40,13	219,07	0,1	0,07	2,29	230,94	0,48
	Второй завтрак										
134	фруктовый сок	100	0,9	0,18	16,2	45,5	0,018	0,018	3,6	12,6	2,52
	Всего за Второй завтрак	100	0,9	0,18	16,2	45,5	0,018	0,018	3,6	12,6	2,52
	Обед										
56	ЩИ ИЗ СВЕЖ,капусты с мясом о со сметаной	150	2,95	4,8	6,87	94,49	0,05	0,03	15,54	37,48	0,68
206	Картофельное пюре	130	2,8	5,2	20	137	0,14	0,08	22,2	36,3	1
247	компот из свежемороженой ягодной смеси	150	0,02	0,04	13,46	52,48	0,003	0,003	40	7,44	0,3
1	хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05	0,02		6,9	0,6
2\1	хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04		17,5	1,95
178	Котлеты (биточки) куриные	60	1,36	11,02	6,9	156,04	0,05	0,1	0,2	19,37	1,78
	Всего за Обед	550	12,8	21,96	78,42	597,51	0,383	0,273	77,94	124,99	6,31
	Полдник										
255	Молоко кипяченое	150	4,12	3,55	6,82	76,68	0,06	0,21	1,85	170,4	0,14
58	Гренки молочные	55	4	5,8	14,3	123,7	0,04	0,03	0,05	21,2	0,5
б/н	яблоко	85	0,17	0,17	3,315	15,98			3,4	5,44	0,765
	Всего за Полдник	290	8,29	9,52	24,435	216,36	0,1	0,24	5,3	197,04	1,405
	Ужин										
200	Капуста тушенная	120	3	4,56	9,01	102,33	0,05	0,05	25,66	85,66	1,15
264	Чай полусладкий	150			8	29,92				0,16	0,024
134	котлеты (биточки) рыбные	60	9,41	2,26	2,64	69,13	0,06	0,11	0,15	30,46	0,56
1	хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05	0,02		6,9	0,6
	Всего за Ужин	350	14,78	7,12	34,14	271,88	0,16	0,18	25,81	123,18	2,334
	Всего за день	1613	43,46	48,09	193,325	1 350,32	0,761	0,781	114,94	688,75	13,049