

**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 лицей
(технологического) с.Хрящевка
муниципального района Ставропольский
С.А.Мишагина
«10» января 2022год



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

День: Понедельник

Неделя: 1

Категория довольствующихся: Дети ЗК

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
99	КАША ЯЧНЕВАЯ вязкая молочная	200	6,64	7,59	28,13	204	0,12	0,08	1,95	198,46	0,55
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	2,3	3,54	14,61	0,101	0,02	0,02		6,48	0,34
	Всего за Завтрак		10,24	12,43	56,74	296,101	0,16	0,12	2,95	313,18	0,91
	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		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
317	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ тех. карт. 41	150	5,5	4,57	26,44	168					
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
211	хлеб ржаной	50	3,4	0,7	20,1	95	0,01	0,01		19	2
148	Бефстроганов	80	17,28	14,1	1,78	203,43	0,03	0,02	0,3	34,08	1,13
	Всего за Обед	1	37,48	25,17	103,273	775,9	0,376	0,183	23,68	118,99	7,18
	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		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
120	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	18	13,5	11,1	0,253	0,32	2,22	15,19	8,2	7,15
	Всего за Ужин		23,9	20,3	56,4	259,473	0,52	2,34	39,49	64,86	8,874
	Всего за день	2	82,34	67,8	271,428	1 664,754	1,234	2,961	74,43	553,24	21,269

День: Вторник

Неделя: 1

Категория довольствующихся: Дети ЗК

№ 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
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	
209	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,18		22	1
	Всего за Завтрак		17,67	20,39	54	491	0,16	0,28	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		0,9	0,18	16,2	45,5	0,018	0,018	3,6	12,6	2,52
	Обед										
67	СУП картофель.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
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
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	1	26,055	13,23	90,58	578,42	0,47	0,315	84,13	184,31	6,95
	Полдник										
255	Молоко кипяченое	171	4,96	4,28	8,21	92,34	0,07	0,026	2,22	205,2	0,17
	ВАФЛЯ	25	0,9	7,4	15,7	128,5					
б/н	яблоко	85	0,17	0,17	3,315	15,98			3,4	5,44	0,765
19	Биточки свекльно-морковные	75	2,6	7,51	16,01	131,09	0,07	0,1	13,05	80,86	2,24
	Всего за Полдник		8,63	19,36	43,235	367,91	0,14	0,126	18,67	291,5	3,175
	Ужин										
130	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	19,6	16,7	43,1	475	0,1	0,2	0,54	299,52	1
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	0,5	6,96	31,38	2,88				
	Всего за Ужин		21,45	18,484	58,23	550,88	2,982	0,22	0,72	317,18	2,48
	Всего за день	2	74,705	71,644	262,245	2 033,71	3,77	0,959	110,26	1 244,93	16,46

День: Среда
Неделя: 1

Категория довольствующихся: Дети ЗК

№ 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
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	2,3	3,54	14,61	0,101	0,02	0,02		6,48	0,34
	Всего за Завтрак		10,51	12,93	56	303,101	0,19	0,07	3,12	301,6	1,13
	Второй завтрак										
	фруктовый сок	100	0,9	0,18	16,2	45,5	0,018	0,018	3,6	12,6	2,52
134	Всего за Второй завтрак		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
211	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	1	26,63	33,55	115,35	850,14	0,263	0,246	40,15	142,56	8,25
	Полдник										
255	Молоко кипяченое	171	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
	Всего за Полдник		10,11	10,04	40,75	308,34	0,16	0,076	26,91	240,35	0,88
	Ужин										
110	Омлет натуральный с маслом	110	9,01	12,51	2,24	156,25	0,05	0,04	0,49	79,98	1,2
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
53	салат из отв.свеклы с зеленым горошком	60	1,13	4,56	4,09	64	0,03	0,05	4,48	16,45	0,61
	Всего за Ужин		12,88	17,47	37,93	354,61	0,23	0,13	5,37	120,21	3,65
	Всего за день	2	61,03	74,17	266,23	1 861,691	0,861	0,54	79,15	817,32	16,43

День: Четверг
Неделя: 1

Категория довольствующихся: Дети ЗК

№ 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		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		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
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	1	30,025	15,36	85,43	684,39	0,231	0,534	80,27	147,85	8,13
	Полдник										
261	чай с молоком	180	2,8	3,2	14,7	95,4	0,03	0,13	1	121,2	0,13
	ВАФЛЯ	30	0,84	0,99	23,197	106,7					
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		6,24	11,7	53,907	333,19	0,1	0,23	14,05	202,06	2,37
	Ужин										
110	Рыбное суфле	80	12,1	4,45	1,52	95	0,073	0,18	0,23	51,96	0,8
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
б/н	яблоко	85	0,17	0,17	3,315	15,98			3,4	5,44	0,765
186	Каша перловая рассыпчатая	100	2,93	2,82	20,87	122	0,03	0,02		23,09	0,67
	Всего за Ужин		17,76	8	56,698	363,98	0,166	0,233	10,23	94,03	3,755
	Всего за день	2	68,635	51,27	261,535	1 821,46	0,655	1,305	110,34	892,22	17,265

День: Пятница

Неделя: 1

Категория довольствующихся: Дети ЗК

№ 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										
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	19,6	16,7	43,1	475	0,1	0,2	0,54	299,52	1
130	какао смолоком 1	180	1,2	1,3	13	90	0,03	0,03	1,17	109,78	0,02
248	Бутерброд с маслом 1	30	2,3	3,54	14,61	0,101	0,02	0,02		6,48	0,34
16	салат из моркови 1	60	0,74	0,5	6,96	31,38	2,88				
41	соус молочный сладкий	30	0,6	0,5	4,9	26,4			0,3	31,4	
174	Всего за Завтрак		24,44	22,54	82,57	622,881	3,03	0,25	2,01	447,18	1,36
	Второй завтрак										
	фруктовый сок	100	0,9	0,18	16,2	45,5	0,018	0,018	3,6	12,6	2,52
134	Всего за Второй завтрак		0,9	0,18	16,2	45,5	0,018	0,018	3,6	12,6	2,52
	Обед										
	СУП с мучными клецками со сметаной	200	8,18	3,64	18,58	174,36	0,15	0,15	5,3	44	1,3
42	Рагу из овощей	150	2,67	4,82	12,19	104	0,06	0,05	17,2	60,14	1,01
77	компот из сухофруктов 2	180	0,31	0,07	24,37	96,76	0,003	0,006	0,28	0,25	0,9
40	хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	15,1	71	0,05	0,02		6,9	0,6
1	хлеб ржаной	50	3,4	0,7	20,1	95	0,01	0,01		19	2
211	Котлеты (биточки) куриные	70	12,31	12,92	8,32	184,16	0,06	0,12	0,24	23,06	2,11
178	Всего за Обед	1	29,27	22,55	98,66	725,28	0,333	0,356	23,02	153,35	7,92
	Полдник										
	Молоко кипяченое	171	4,96	4,28	8,21	92,34	0,07	0,026	2,22	205,2	0,17
255	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	5,05	9,63	33,52	177,7	0,09	0,04	0,27	30,75	0,44
274	Всего за Полдник		10,01	13,91	41,73	270,04	0,16	0,066	2,49	235,95	0,61
	Ужин										
	Картофель аппетитный	200	4,6	6	31,5	197,2	0,21	0,14	32,6	72	1,7
205	Чай с шиповником	200	0,34		16,5	63,36	0,1	0,02	0,4	16,88	1,24
256	хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	15,1	71	0,05	0,02		6,9	0,6
1	Салат " Витаминный" из капусты с зел.гор.	60	0,068	6,06	6,38	0,84			8,95		
3	Всего за Ужин		7,408	12,46	69,48	332,4	0,36	0,18	41,95	95,78	3,54
	Всего за день	2	72,028	71,64	308,64	1 996,101	3,901	0,87	73,07	944,86	15,95

День: Понедельник

Неделя: 2

Категория довольствующихся: Дети ЗК

№ 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
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	2,3	3,54	14,61	0,101	0,02	0,02		6,48	0,34
	Всего за Завтрак		11,31	14,47	57,02	296,501	0,15	0,25	2,95	309,98	0,97
	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		0,9	0,18	16,2	45,5	0,018	0,018	3,6	12,6	2,52
	Обед										
50	Рассольник " Ленинградский"	200	5,99	10,2	19,02	189,47	0,12	0,1	15,75	31,6	1,7
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
211	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	1	24,1	26,52	96,04	711,83	0,273	0,206	35,12	145,41	6,43
	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
	Всего за Полдник		9,65	9,55	35,5	271,8	0,16	0,3	1,31	38,17	1,02
	Ужин										
212	Овощное рагу с курицей 1	200	15,83	17,93	14,85	190,13	<i>0,09</i>	<i>0,12</i>	8,4	<i>96,4</i>	<i>1,05</i>
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
1	хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	15,1	71	0,05	0,02		6,9	0,6
	Всего за Ужин	1	18,4	18,5	41,265	307,03	0,05	0,02	11,8	12,5	1,389
	Всего за день	2	64,36	69,22	246,025	1 632,661	0,651	0,794	54,78	518,66	12,329

День: Вторник
Неделя: 2

Категория довольствующихся: Дети ЗК

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
130	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	19,6	16,7	43,1	475	0,1	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		27,45	26,795	86,77	784,38	3,03	0,24	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		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	1	21,88	20,27	98,57	733,16	0,163	0,096	10,92	73,55	4,8
	Полдник										
255	Молоко кипяченое	171	4,96	4,28	8,21	92,34	0,07	0,026	2,22	205,2	0,17
	ВАФЛЯ	30	0,84	0,99	23,197	106,7					
б/н	яблоко	85	0,17	0,17	3,315	15,98			3,4	5,44	0,765
	Всего за Полдник		5,97	5,44	34,722	215,02	0,07	0,026	5,62	210,64	0,935
	Ужин										
249	Рыба запеченная 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		17,43	10,13	53,563	370	0,283	0,263	28,97	89,94	3,51
	Всего за день	2	73,63	62,815	289,825	2 148,06	3,564	0,643	50,84	920,97	12,785

День: Среда

Неделя: 2

Категория довольствующихся: Дети ЗК

№ 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
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	2,3	3,54	14,61	0,101	0,02	0,02		6,48	0,34
209	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,18		22	1
	Всего за Завтрак		14,81	16,91	53	345,101	0,16	0,29	3,12	320,88	1,675
	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		0,9	0,18	16,2	45,5	0,018	0,018	3,6	12,6	2,52
	Обед										
55	Щи из свежей капусты с сметаной	180	6,85	11,35	18,28	196,16	0,14	0,11	28,379	48,22	1,98
206	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ тех.карта7	150	13,8	5,58	34,26	238,7	0,54	0,11	0,04	54,72	4,2
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
211	хлеб ржаной	50	3,4	0,7	20,1	95	0,01	0,01		19	2
161	Котлеты (биточки) говяжьи	75	9,84	8,02	7,16	139,13	0,04	0,06	0,81	27,03	0,86
	Всего за Обед	1	36,315	26,1	110,73	801,85	0,785	0,315	79,229	165,15	10,01
	Полдник										
261	чай с молоком	180	2,8	3,2	14,7	95,4	0,03	0,13	1	121,2	0,13
	пченье	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		7,2	13,61	49,41	330,69	0,1	0,23	14,05	207,06	2,57
	Ужин										
212	ОВОЩНОЕ РАГУ С КУРИЦЕЙ тех.карта 7	200	15,83	17,93	14,85	190,13	0,09	0,12	8,4	96,4	1,05
256	Чай с шиповником	200	0,34		16,5	63,36	0,1	0,02	0,4	16,88	1,24
б/н	яблоко	85	0,17	0,17	3,315	15,98			3,4	5,44	0,765
1	хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	15,1	71	0,05	0,02		6,9	0,6
	Всего за Ужин	1	18,74	18,5	49,765	340,47	0,24	0,16	12,2	125,62	3,655
	Всего за день	2	77,965	75,3	279,105	1 863,611	1,303	1,013	112,199	831,31	20,43

День: Четверг

Неделя: 2

Категория довольствующихся: Дети ЗК

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	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		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		0,9	0,18	16,2	45,5	0,018	0,018	3,6	12,6	2,52
	Обед										
	Свекольник с мясом со сметаной	200	4,22	6,5	13,77	145	0,09	0,06	9,95	47,51	1,64
162	ПЕЧЕНЬ ПО СТРОГАНОВСКИ тех.карт.121	70	9,44	8,55	2,11	126	0,13	0,12	9,39	14,09	0,93
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
211	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	1	25,459	22,884	108,397	740,04	0,53	0,338	19,634	100,134	9,943
	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
	Всего за Полдник		7,95	8,96	47,24	311,4	0,12	0,18	25,69	156,35	0,84
	Ужин										
130	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	19,6	16,7	43,1	475	0,1	0,2	0,54	299,52	1
111	Чай без сахара	200	0,4	0,1	0,08	2,8	0,002	0,02	0,2	19,62	1,64
б/н	Повидло	20			12,2	48,8					
41	салат из моркови 1	60	0,74	0,5	6,96	31,38	2,88				
	Всего за Ужин		20,74	17,3	62,34	557,98	2,982	0,22	0,74	319,14	2,64
	Всего за день	2	68,409	68,924	287,397	2 117,53	3,87	1,016	52,394	1 021,864	17,113

День: Пятница

Неделя: 2

Категория довольствующихся: Дети ЗК

№ 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	2,3	3,54	14,61	0,101	0,02	0,02		6,48	0,34	
Всего за Завтрак			9,05	12,31	53,69	282,101	0,12	0,09	3,12	296,5	0,67	
Обед												
44	Суп картофельный с вермишелью	200	2,5	5,8	18,98	137,82	0,1	0,05	15,1	17,72	0,9	
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	
211	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	
53	салат из отв.свеклы с зеленым горошком	60	1,13	4,56	4,09	64	0,03	0,05	4,48	16,45	0,61	
Всего за Обед			25,265	30,83	104,62	772,14	0,405	0,355	94,12	142,01	7,69	
Полдник												
255	Молоко кипяченое	171	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	
Всего за Полдник			10,96	12,98	29,66	277,89	0,13	0,076	2,3	237	0,92	
Ужин												
200	КАПУСТА ТУШЕННАЯ	150	3,02	5,66	10,14	109,5	0,05	0,03	18,3	83,07	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	
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 Ужин			17,04	8,46	36,69	293,34	0,18	0,18	18,5	128,03	2,294	
Всего за день			2	62,315	64,58	224,66	1 625,471	0,835	0,701	118,04	803,54	11,574