

Согласовано  
 Председатель профсоюзного  
 комитета  
 МБОУ «Бичуринская НШ-ДС»  
 Яковлева Т.В.

«УТВЕРЖДЕНО»  
 Приказ № 36-ОД от 06.10.2021

## ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ для ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОЙ ГРУППЫ МБОУ «БИЧУРИНСКАЯ НШ-ДС» (10,5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ)

Наименование блюда	номер по СР	выход (ГР)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Ее
<b>Первый день (понедельник)</b>														
<b>завтрак</b>														
Сыр/ масло сливочное порциями	3	5	5,55	2,41	19,86	115,27	1	0	0,4	0,13	250	12,5	135	0,28
Каша молоч пшенная с маслом	31	200/5	7,82	9,71	32,3	249,19	0,05	0,16	1,33	0,13	146,67	47,52	182,16	2,67
Кофейный напиток с молоком	43	200	4,48	5,12	21,38	145,86	0,02	1	0	0	61	45	7	1
Хлеб пшеничный	3	40	1,52	0,17	9,72	48	0	1,16	0	0,22	4	2,8	13	0,22
<b>Второй завтрак</b>														
Фрукты св. порциями/сок фруктовый	80/102	100	0,45	0	13,5	57,0	0	0,04	22,8	0,12	21	6,6	10,2	0,06
итого;			19,82	17,41	75,81	615,32	1,07	1,2	24,54	0,6	482,67	113,92	347,36	4,23
<b>обед</b>														
Огурцы свежие порциями	121	60	0,48	0,12	3,12	12	0,03	12,6	0,15	0,2	7,5	13,5	10,5	0,45
Суп картофельный с горохом	81	200	5,83	2,8	16,84	118,4	0,05	0,19	9,2	0,21	30,72	27,9	70,66	1,67
Котлеты рубленые с соусом	413	80(50/30)	9,08	15,2	9,2	165	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
Макароны отварные	46	150	7,4	9,37	63,19	372,87	0,05	0,09	0	0,76	10,3	8,16	45,28	0,82
Чай с фруктовым соком	98	200	0,15	0,0	18,38	72,48	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58
Хлеб ржаной	95	50	2,45	0,5	23,0	102,5	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итого			26,11	27,99	133,73	843,63	0,13	12,97	11,39	4,08	92,8	72,33	236	6,24



Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
<b>ПОЛДНИК</b>														
Ватрушка с повидлом	10	100	6,48	7,01	32,31	218,97	0,09	0,01	0,05	0,15	15,11	10,04	49,14	0,92
Молоко кипяченое	48	200	5,6	6,4	9,4	116	0,02	0,008	3	0	252	29	189	2
<b>итого:</b>			<b>12,08</b>	<b>13,41</b>	<b>41,71</b>	<b>334,97</b>	<b>0,11</b>	<b>0,018</b>	<b>3,05</b>	<b>0,15</b>	<b>267,11</b>	<b>39,04</b>	<b>238,14</b>	<b>2,92</b>
<b>всего</b>			<b>58,01</b>	<b>58,81</b>	<b>251,25</b>	<b>1793,92</b>	<b>1,31</b>	<b>14,2</b>	<b>38,98</b>	<b>4,83</b>	<b>842,58</b>	<b>225,29</b>	<b>821,5</b>	<b>13,39</b>
<b>Второй день (вторник)</b>														
<b>ЗАВТРАК</b> Хлеб пшеничный с маслом/сыром	3	40/5/5	5,55	2,41	19,86	115,27	0,1	0	0	0	1,2	0,04	1,9	0,02
Каша рисовая молочная с маслом и сахаром	302	200/5/5	3,09	4,07	36,98	197	0,05	0,05	1,33	0,66	143,67	30,36	139,92	1,33
Какао с молоком	20	200	4,84	5,37	21,78	151,6	0,03	0,04	1,3	0,01	120,64	14,88	98,08	0,24
<b>итого:</b>			<b>13,43</b>	<b>11,85</b>	<b>78,62</b>	<b>463,87</b>	<b>0,1</b>	<b>0,08</b>	<b>7,93</b>	<b>1,01</b>	<b>155,05</b>	<b>36,76</b>	<b>219,8</b>	<b>2,11</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b> Сок фруктовый	80	150	0,45	0	13,5	57,0	0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6
Фрукты свежие	102	100	0,38	0,38	9,48	34,56	0	0,04	22,8	0,12	21	6,6	10,2	0,06
<b>ИТОГО</b>			<b>0,83</b>	<b>0,38</b>	<b>22,98</b>	<b>91,56</b>	<b>0</b>	<b>0,16</b>	<b>102,8</b>	<b>0,52</b>	<b>57</b>	<b>28,6</b>	<b>36,2</b>	<b>0,66</b>
<b>ОБЕД</b> Салат из свежей капусты/из квашенной капусты	70	60	1,01	3,03	4,1	47,32	0,01	0,01	9,54	1,38	25,87	9,86	17,99	0,33
Борщ с капустой картофелем со сметаной	7	200/10	4,6	5,96	14,71	119,74	0,09	0,03	8,81	0,17	36,95	19,46	43,72	0,95
Тефтели рубленые с соусом	91	70(50/20)	14,62	15,11	6,76	222,41	0,01	0,05	1,86	4,25	16,35	6,76	35,53	0,33
Каша гречневая рассыпчатая	508	150	8,76	6,62	43,08	271	0,05	0,08	0	0,55	14,49	138,62	207,51	4,65
Компот из смеси сухофруктов	40	200	0,23	0	20,08	74,93	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26
Хлеб ржаной	95	50	2,45	0,5	23,0	102,5	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
<b>итого:</b>			<b>31,67</b>	<b>31,22</b>	<b>111,73</b>	<b>837,9</b>	<b>0,16</b>	<b>0,21</b>	<b>20,61</b>	<b>7,13</b>	<b>152,86</b>	<b>192,1</b>	<b>372,35</b>	<b>9,76</b>
<b>полдник</b>														
Булочка	786	50	6,65	1,8	5,95	148	0,01	0,07	0,38	0	29,22	14,79	56,18	0,79
Кефир с сахаром/ йогурт	35	200/95	5,6	6,4	15,13	138,53	0	0,08	2	0	252	33	374,12	4,61
Йогурт	698	100	2,8	2,7	10,20	81,20	0	0,08	2	0	252	33	374,12	4,61
<b>итого:</b>			<b>12,22</b>	<b>8,2</b>	<b>21,08</b>	<b>286,53</b>	<b>0,01</b>	<b>0,15</b>	<b>2,38</b>	<b>0</b>	<b>281,22</b>	<b>47,79</b>	<b>430,3</b>	<b>5,4</b>
<b>всего</b>			<b>58,17</b>	<b>51,65</b>	<b>235,12</b>	<b>1679,86</b>	<b>0,27</b>	<b>0,46</b>	<b>133,72</b>	<b>8,66</b>	<b>354,91</b>	<b>305,25</b>	<b>1058,65</b>	<b>17,93</b>

Наименование блюда	номер по СР	ВЫХОД (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
<b>Третий день (среда)</b>														
<b>ЗАВТРАК</b> Хлеб пшеничный с маслом/сыром	3	40/5/10	5,55	2,41	19,86	115,27	0,1	0	0	0	1,2	0,04	1,9	0,02
Каша молочная «Дружба»	168	150	4,66	5,79	20,78	150,75	0,1	0	0	0	1,2	0,04	1,9	0,02
Кофейный напиток с молоком	43	200	4,48	5,12	21,38	145,86	0,02	1	0	0	61	45	7	1
<b>ИТОГО:</b>			<b>14,69</b>	<b>13,31</b>	<b>62,02</b>	<b>411,88</b>	<b>36,59</b>	<b>0,11</b>	<b>3,55</b>	<b>1,62</b>	<b>239,63</b>	<b>44,36</b>	<b>331,91</b>	<b>2,4</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b> Сок фруктовый	80	150	0,45	0	13,5	57,0	0	0,12	80	0,4	36	22	26	<b>2,4</b>
Фрукты свежие	102	100	0,38	0,38	9,48	34,56	0	0,04	22,8	0,12	21	6,6	10,2	<b>2,76/2,1</b>
<b>ИТОГО</b>			<b>0,83</b>	<b>0,38</b>	<b>22,98</b>	<b>91,56</b>	<b>0</b>	<b>0,16</b>	<b>102,8</b>	<b>0,52</b>	<b>57</b>	<b>28,6</b>	<b>36,2</b>	
<b>ОБЕД</b> Салат из кваш. капусты с рас. Маслом /салат из свежих овощей	45	60	0,96	3,04	5	52	0	0,01	15,18	1,26	25,25	8,62	18,55	0,35
Суп картоф. с макарон, изделиями.	82	200	3,75	3,68	15,91	115,07	0,06	0,08	13,2	0,23	18,63	19,61	52,91	0,85
Котлета рыбная соусом	42*	70/50/20)	14,24	3,85	6,6	99,26	0,02	0,02	1,19	1,43	34,75	23,2	159,11	0,77
Пюре картофельное	24	150	3,73	5,13	24,27	160,15	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	32,67	95,63	1,17
Компот из изюма	9	200	0,25	0	38,25	32,89	0	0,05	0	0,1	16,4	8,4	25,8	0,66
Хлеб ржаной	95	50	2,45	0,5	23,0	102,5	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
<b>ИТОГО:</b>			<b>25,38</b>	<b>16,37</b>	<b>113,03</b>	<b>561,87</b>	<b>0,17</b>	<b>0,36</b>	<b>55,51</b>	<b>3,93</b>	<b>149,88</b>	<b>83,9</b>	<b>404,2</b>	<b>6,04</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
Морковная запеканка с молочным соусом/со сгущенным соломом/Пирожки с	153	150/20	3,13	7,4	18,66	153,33	3,59	0,08	2	1,36	50	74,8	124,1	1
Напиток лимонный	45	200	0,01	0,01	14,15	56,25	0	0,01	6,4	0,01	6,88	1,92	3,52	0,17
<b>ИТОГО:</b>			<b>3,14</b>	<b>7,41</b>	<b>32,81</b>	<b>209,58</b>	<b>0,13</b>	<b>0,23</b>	<b>96,53</b>	<b>0,46</b>	<b>111,06</b>	<b>35,35</b>	<b>143,76</b>	<b>1,42</b>
<b>всего</b>			<b>44,04</b>	<b>37,47</b>	<b>230,84</b>	<b>1274,89</b>	<b>36,89</b>	<b>0,?</b>	<b>155,59</b>	<b>6,01</b>	<b>500,57</b>	<b>163,61</b>	<b>879,87</b>	<b>9,86</b>

Наименование блюда	номер по СР	выход (ГР)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe	
Четвертый день (четверг)															
завтрак															
<b>ЗАВТРАК</b> Хлеб пшеничный с маслом/сыром	3	40/5/5	5,55	2,41	19,86	115,27	0,1	0	0	0	1,2	0,04	1,9	0,02	
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	30	200/5	7,82	9,11	31,43	239,6	0,05	0,13	1,33	0,26	156	54,12	192,72	2,67	
Какао с молоком	20	200	4,84	5,37	21,78	151,6	0,03	0,04	1,3	0,01	120,64	14,88	98,08	0,24	
<b>итого;</b>			<b>18,21</b>	<b>16,89</b>	<b>73,07</b>	<b>506,47</b>	<b>0,79</b>	<b>0,10</b>	<b>2,73</b>	<b>1,85</b>	<b>296,4</b>	<b>85,8</b>	<b>301,92</b>	<b>3,92</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b> Сок фруктовый	80	150	0,45	0	13,5	57,0	0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6	
Фрукты свежие	102	100	0,38	0,38	9,48	34,56	0	0,04	22,8	0,12	21	6,6	10,2	0,06	
<b>ИТОГО</b>			<b>0,83</b>	<b>0,38</b>	<b>22,98</b>	<b>91,56</b>	<b>0</b>	<b>0,16</b>	<b>102,8</b>	<b>0,52</b>	<b>57</b>	<b>28,6</b>	<b>36,2</b>	<b>0,66</b>	
<b>ОБЕД</b>															
Салат из свеклы	73	60	0,96	3,03	5,83	53,85	0,01	0,01	5,1	4,02	18,87	11,22	21,93	0,71	
Щи из св капусты с картофелем со сметаной	118	200/5	4,07	5,84	33,74	112,03	0,08	0,04	14,64	0,14	38,49	17,29	41,11	0,68	
Плов из птицы	492	150	20,27	6,74	28,08	256	0,16	0,09	4,8	1,35	25,92	45,3	194,06	1,76	
Компот из чернослива	9	200	0,25	0	38,25	32,89	0,01	0,08	0,75	0,45	20,4	25,5	20,75	0,81	
Хлеб ржаной	95	50	2,45	0,5	23,0	102,5	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24	
<b>итого</b>			<b>28,37</b>	<b>16,21</b>	<b>106,5</b>	<b>580,77</b>	<b>0,26</b>	<b>0,26</b>	<b>25,29</b>	<b>6,74</b>	<b>118,08</b>	<b>110,71</b>	<b>330,05</b>	<b>6,2</b>	
полдник															
Запеканка творожная со сгущенным молоком	90	150/25	22,99	8,29	27,33	369,73	0	0,04	0	0,56	116	25,2	224	0,8	
Молоко кипяченое	48	200	5,6	6,4	9,4	116	0,02	0,008	3	0	252	29	189	2	
<b>итого;</b>			<b>28,15</b>	<b>14,69</b>	<b>36,73</b>	<b>485,73</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>3</b>	<b>0,56</b>	<b>368</b>	<b>54,2</b>	<b>413</b>	<b>2,8</b>	
<b>всего</b>			<b>75,56</b>	<b>48,17</b>	<b>239,28</b>	<b>1664,53</b>	<b>1,42</b>	<b>0,41</b>	<b>53,83</b>	<b>29,27</b>	<b>696,48</b>	<b>257,31</b>	<b>1055,17</b>	<b>12,98</b>	

Наименование блюда	номер по СР	выход	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Ее	
<b>Пятый день (пятница)</b>															
<b>ЗАВТРАК</b> Хлеб пшеничный с маслом/сыром	3	40/5/10	5,55	2,41	19,86	115,27	0,1	0	0	0	1,2	0,04	1,9	0,02	
Каша молочная гречневая с маслом	27	200	6,97	7,98	43,04	271,9	0,08	0,26	1.18	0,59	181,66	65,12	140,3	1,86	
Чай с молоком	97	200	4,34	4,8	20,92	140,06	0,02	0,02	0,75	0	65,25	11,4	53,24	0,9	
<b>ИТОГО</b>			<b>16,86</b>	<b>15,19</b>	<b>64,82</b>	<b>527,23</b>									
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b> Сок фруктовый	80	150	0,45	0	13,5	57,0	0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,44	
Фрукты свежие	102	100	0,38	0,38	9,48	34,56	0	0,04	22,8	0,12	21	6,6	10,2	0,6	
<b>ИТОГО</b>			<b>0,83</b>	<b>0,38</b>	<b>22,98</b>	<b>91,56</b>	<b>0</b>	<b>0,16</b>	<b>102,8</b>	<b>0,52</b>	<b>57</b>	<b>28,6</b>	<b>36,2</b>	0,06	
<b>ОБЕД</b> Винегрет овощной	71	60	0,82	6,07	4,52	76	0,54	0,03	7,77	2,72	16,83	11,12	24,65	0,46	
Рассольник ленинградский со сметаной	64	200/5	3,77	5,66	13,58	114,01	0,07	0,07	13,44	0,17	23,1	21,8	55,31	0,81	
Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	80	70(50/20)	6,61	6,06	6,52	108,57	0,04	0,05	0,27	0,28	35,92	5,39	36,41	0,13	
Картофель отварной	23	150	3,76	5,19	26,67	171,68	0,08	0,18	30	0,12	15,62	34,52	88	1,36	
Компот из св. яблок	39	200	0,07	0,07	14,59	57,19	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6	4,4	0,95	
Хлеб ржаной	95	50	2,45	0,5	23,0	102,5	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24	
<b>итого:</b>			<b>17,48</b>	<b>23,55</b>	<b>88,88</b>	<b>629,95</b>	<b>0,74</b>	<b>0,38</b>	<b>58,08</b>	<b>4,45</b>	<b>112,75</b>	<b>87,83</b>	<b>260,97</b>	<b>5,95</b>	
<b>полдник</b>															
Сырники из творога со сгущен молоком	231	150/30	18,4	14,1	31,9	287,8	0,1	0,06	1	2,8	159	32,7	256,1	0,8	
Йогурт	698	100	2,8	2,7	10,20	81,20	0	0,08	2	0	252	33	374,12	4,61	
РЯЖЕНКА		/200	6	12	8,2	169	0	0,08	2	0	253	28	184	0	
<b>итого:</b>			<b>24,4</b>	<b>26,1</b>	<b>42,1</b>	<b>456,8</b>	<b>0,02</b>	<b>0,2</b>	<b>94,2</b>	<b>1,24</b>	<b>61,43</b>	<b>33,06</b>	<b>73,51</b>	<b>1,32</b>	
<b>всего</b>			<b>59,57</b>	<b>65,22</b>	<b>218,78</b>	<b>1705,54</b>	<b>0,86</b>	<b>0,94</b>	<b>177,01</b>	<b>6,54</b>	<b>455,59</b>	<b>218,36</b>	<b>631,22</b>	<b>11,18</b>	

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С-	Е	Ca	Mg	P	Pe	
Шестой день(понедельник)															
<b>ЗАВТРАК</b> Хлеб пшеничный с маслом/сыром	3	40/5/10	5,55	2,41	19,86	115,27	0,1	0	0	0	1,2	0,04	1,9	0,02	
Каша рисовая молочная с маслом и сахаром	302	200/5/5	3,09	4,07	36,98	197	0,05	0,05	1,33	0,66	143,67	30,36	139,92	1,33	
Какао с молоком	20	200	4,84	5,37	21,78	151,6	0,03	0,04	1,3	0,01	120,64	14,88	98,08	0,24	
<b>итого</b>			<b>13,48</b>	<b>11,85</b>	<b>78,62</b>	<b>463,87</b>	<b>0,63</b>	<b>0,09</b>	<b>1,63</b>	<b>0,67</b>	<b>265,51</b>	<b>45,28</b>	<b>239,9</b>	<b>1,59</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b> Сок фруктовый		200	1,4	0,2	26,4	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6	
Фрукты свежие		100	0,48	0,18	4,86	24	0	0,04	22,8	0,12	21	6,6	10,2	0,06	
<b>итого:</b>			<b>20,28</b>	<b>18,03</b>	<b>75,46</b>	<b>625</b>	<b>0,2</b>	<b>0,26</b>	<b>2,98</b>	<b>0,53</b>	<b>450,68</b>	<b>69,9</b>	<b>394,79</b>	<b>1,89</b>	
<b>обед</b>															
Салат из свежих помидоров и огурцов	6	60	0,58	3,68	1,85	42,84	0,6	0,5	7,9	0,2	23,4	10	23	0,54	
Суп картофельный с горохом	81	200	5,83	4,8	16,84	118,4	0,05	0,19	9,2	0,21	30,72	27,9	70,66	1,67	
Биточки рубленые с соусом	134	80(50/30)	12,23	2,76	9,34	194	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48	
Макароны отварные	46	150	7,4	9,37	63,19	372,87	0,05	0,09	0	0,76	10,3	8,16	45,28	0,82	
Компот из кураги	9	200	0,43	0	21,42	81	0,7	0,02	0,8	1,1	32,4	21	29,2	0,7	
Хлеб ржаной	95	50	2,45	0,5	23,0	102,5	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24	
<b>итого:</b>			<b>28,92</b>	<b>22,98</b>	<b>135,67</b>	<b>911,61</b>	<b>1,4</b>	<b>0,89</b>	<b>18,9</b>	<b>5,13</b>	<b>134,97</b>	<b>85,85</b>	<b>270,49</b>	<b>6,45</b>	
<b>полдник</b>															
Булочка с повидлом	741	40	8,1	8,97	46,6	278,5	0,06	0,12	1,33	3,31	84	23,04	12,4	1,73	
Напиток лимонный	45	200	0,01	0,01	14,5	56,25	0	0,01	6,4	0,01	6,88	1,92	3,52	0,17	
<b>итого:</b>			<b>4,76</b>	<b>2,4</b>	<b>52,51</b>	<b>331</b>	<b>0,09</b>	<b>0,02</b>	<b>6,45</b>	<b>0,16</b>	<b>21,99</b>	<b>11,96</b>	<b>52,66</b>	<b>1,09</b>	
<b>всего</b>			<b>67,44</b>	<b>55,26</b>	<b>342,26</b>	<b>2331,47</b>	<b>1,69</b>	<b>1,17</b>	<b>28,33</b>	<b>5,82</b>	<b>607,64</b>	<b>167,71</b>	<b>717,94</b>	<b>9,43</b>	

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Ее
Седьмой день (вторник)														
<b>ЗАВТРАК</b> Хлеб пшеничный с маслом/сыром	3	40/5/5	5,55	2,41	19,86	115,27	0,1	0	0	0	1,2	0,04	1,9	0,02
Каша молочная гречневая с маслом	27	200	6,97	7,98	43,04	271,9	0,08	0,26	1.18	0,59	181,66	65,12	140,3	1,86
Кофейный напиток с молоком	43	200	4,48	5.12	21,38	145,86	0,02	1	0	0	61	45	7	1
<b>итого</b>			<b>17</b>	<b>15,51</b>	<b>84,28</b>	<b>533,03</b>	<b>0,43</b>	<b>0,18</b>	<b>15,21</b>	<b>5,31</b>	<b>45,92</b>	<b>157,78</b>	<b>268,24</b>	<b>6,42</b>
<b>Второй завтрак</b>														
Молоко кипяченое	434	200	6,78	3,98	7,58	125,56	0,02	0,008	3	0	252	29	189	2
итого;			<b>6,78</b>	<b>3,98</b>	<b>7,58</b>	<b>125,56</b>	<b>0,02</b>	<b>0,008</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>252</b>	<b>29</b>	<b>189</b>	<b>2</b>
обед														
Салат из свежих овощей	120	60	0,48	0,05	2,04	8,4	0,03	12,6	0,15	0,2	7,5	13,5	10,5	0,45
Борщ с капустой картофелем со сметаной	7	200/5	4,6	5,96	14,71	119,74	0,09	0,03	8,81	0,17	36,95	19,46	43,72	0,95
Жаркое по-домашнему	18	200	13,67	18,79	29,73	351,57	0,09	0,03	8,81	0,17	36,95	19,46	43,72	0,95
Компот из смеси сухофруктов	40	200	0,23	0	20,08	74,93	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26
Хлеб ржаной	95	50	2,45	0,5	23,0	102,5	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итого;			<b>21,43</b>	<b>25,3</b>	<b>89,56</b>	<b>657,14</b>	<b>0,19</b>	<b>12,78</b>	<b>10,37</b>	<b>4,55</b>	<b>151,41</b>	<b>95,42</b>	<b>321,42</b>	<b>6,57</b>
<b>полдник</b>														
Яйцо вареное	103	1 шт	12,7	11,5	0,7	157	0,02	0,08	14,2	0,84	25,43	11,06	47,51	0,72
Ватрушка с творогом/с повидлом	10	100	6,48	7,01	32,31	218,97	0,05	0,16	0,13	0,15	53,18	13,93	105,74	0,8
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b> Сок фруктовый		200	1,4	0,2	26,4	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6
итого;			<b>20,58</b>	<b>18,71</b>	<b>59,41</b>	<b>349</b>	<b>0,05</b>	<b>0,28</b>	<b>80,13</b>	<b>0,55</b>	<b>89,18</b>	<b>35,93</b>	<b>131,74</b>	<b>1,4</b>
все го			<b>65,79</b>	<b>63,5</b>	<b>240,83</b>	<b>1664,73</b>	<b>0,67</b>	<b>13,24</b>	<b>105,71</b>	<b>10,41</b>	<b>286,51</b>	<b>289,13</b>	<b>721,4</b>	<b>14,39</b>



Наименование блюда	номер по СР	ВЫХОД (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	в	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
Восьмой день (среда)														
<b>ЗАВТРАК</b> Хлеб пшеничный с маслом/сыром	3	40/5/10	5,55	2,41	19,86	115,27	0,1	0	0	0	1,2	0,04	1,9	0,02
Каша молоч пшеничная с маслом	31	200/5	7,82	9,71	32,3	249,19	0,05	0,16	1,33	0,13	146,67	47,52	182,16	2,67
Чай с фруктовым соком	98	200	0,15	0,00	18,38	72,48	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58
<b>итого</b>			<b>13,52</b>	<b>12,22</b>	<b>70,54</b>	<b>436,87</b>	<b>0,15</b>	<b>0,16</b>	<b>2,37</b>	<b>0,18</b>	<b>154</b>	<b>51,54</b>	<b>191,27</b>	<b>3,37</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b> Сок фруктовый		200	1,4	0,2	26,4	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26	
Фрукты свежие		100	0,48	0,18	4,86	24	0	0,04	22,8	0,12	21	6,6	10,2	0,6
<b>итого:</b>			<b>20,28</b>	<b>18,03</b>	<b>75,46</b>	<b>625</b>	<b>0,2</b>	<b>0,26</b>	<b>2,98</b>	<b>0,53</b>	<b>450,68</b>	<b>69,9</b>	<b>394,79</b>	0,6
<b>ОБЕД</b>														
Салат из кваш.капусты с раст маслом	45	60	0,96	3,04	5	52	0	0,01	15,18	1,26	25,25	8,62	18,55	0,35
Щи из св капусты с картофелем со	118	200/5	4,7	7,84	33,74	112,03	0,08	0,04	14,64	0,14	38,49	17,29	41,11	0,68
Котлеты рыбные с соусом	42	70(50/20)	14,24	5,85	6,6	99,26	0,01	0,05	1,01	2,91	31,55	17,43	77,05	0,69
Пюре картофельное	24	150	3,73	5,13	24,27	160,15	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	32,67	55,63	1,17
Компот из чернослива	9	200	0,43	0	21,42	81	0,01	0,08	0,75	0,45	20,4	25,5	20,75	0,81
Хлеб ржаной	95	50	2,45	0,5	23,0	102,5	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
<b>итого:</b>			<b>26,51</b>	<b>22,17</b>	<b>114,03</b>	<b>607,16</b>	<b>0,19</b>	<b>0,38</b>	<b>57,52</b>	<b>5,67</b>	<b>170,54</b>	<b>112,91</b>	<b>265,29</b>	<b>5,94</b>
<b>полдник</b>														
Вафли обогащенные		50	1,4	1,66	38,66	177	0,02	0,08	14,2	0,84	25,43	11,06	47,51	0,72
Ряженка/йогурт		200	6	12	8,2	169	0,01	0,01	13,2	0,04	7,96	2,86	5,06	0,14
<b>итого:</b>			<b>7,4</b>	<b>13,66</b>	<b>46,82</b>	<b>346</b>	<b>0,03</b>	<b>0,13</b>	<b>37,4</b>	<b>1,28</b>	<b>41,39</b>	<b>55,92</b>	<b>80,57</b>	<b>1,46</b>
<b>всего</b>			<b>67,71</b>	<b>52,42</b>	<b>238,03</b>	<b>201503</b>	<b>0,3</b>	<b>0,74</b>	<b>96,94</b>	<b>7,56</b>	<b>335,85</b>	<b>229,04</b>	<b>602,99</b>	<b>10,17</b>

Наименование блюда	номер по СР	ВЫХОД (ф)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe	
Девятый день (четверг)															
<b>завтрак</b>															
Хлеб пшеничный с маслом/сыром	3	40/5/5	7,55	2,41	19,86	115,27	0,1	0	0	0	1,2	0,04	1,9	0,02	
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	30	200/5	7,82	9,11	31,43	239,6	0,05	0,13	1,33	0,26	156	54,12	192,72	2,67	
Чай с сахаром	99*	200	0	0,0	13,86	53,08	0	0	0,4	0	5,25	4,4	8,24	0,87	
итого			<b>15,37</b>	<b>11,52</b>	<b>65,15</b>	<b>408,6</b>	<b>0,15</b>	<b>0,13</b>	<b>1,74</b>	<b>0,26</b>	<b>162,45</b>	<b>58,56</b>	<b>202,86</b>	<b>3,56</b>	
<b>Второй завтрак</b>															
Молоко кипяченое	48	200	5,6	6,4	9,4	116	0,02	0,008	3	0	252	29	189	2	
<b>итого;</b>			<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>9,4</b>	<b>116</b>	<b>0,02</b>	<b>0,008</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>252</b>	<b>29</b>	<b>189</b>	<b>2</b>	
<b>обед</b>															
Салат из белокочанной капусты	70	60	1,01	3,03	4,1	47,32	0,01	0,01	9,54	1,38	25,87	9,86	17,99	0,33	
Суп картофельный рыбный	133'	250/12,5	6,05	3,55	12,19	119	0,04	0,1	18,39	0,29	21,41	27,91	85,17	1,01	
Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	80	80(50/20)	16,61	6,06	6,52	108,57	0,04	0,05	0,27	0,28	35,92	5,39	36,41	0,13	
Каша пшеничная вязкая	30	200	7,82	9,11	31,43	239,6	0,05	0,11	0	0,65	0,63	0,02	95,94	1,61	
Напиток из изюма	50	200	0,25	0	8,25	32,89	0	0,05	0	0,4	16,4	8,4	25,8	0,66	
Хлеб ржаной	95	50	2,45	0,5	23,0	102,5	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24	
<b>итого;</b>			<b>34,19</b>	<b>22,25</b>	<b>89,59</b>	<b>708</b>	<b>0,14</b>	<b>0,36</b>	<b>28,2</b>	<b>3,48</b>	<b>114,63</b>	<b>62,98</b>	<b>313,51</b>	<b>5,98</b>	
<b>Полдник</b> Овощи тушеные	55	160	4,2	10,7	13,682	159,4	1,8	0,04	6,4	0,48	31,2	31,2	74,4	0,8	
Чай с лимоном	96'	200	0,003	0,003	11,97	46,21	0	0	2,9	0	8,05	5,24	9,78	0,91	
Апельсины све. порциями	102	100	0,38	0,38	9,48	34,56	0,08	0,06	90	0,3	51	19,5	34,5	0,45	
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44	
<b>итого;</b>			<b>7,98</b>	<b>1,42</b>	<b>36,53</b>	<b>304,81</b>	<b>0,09</b>	<b>0,12</b>	<b>92,97</b>	<b>0,58</b>	<b>80,36</b>	<b>34,83</b>	<b>96,68</b>	<b>2,06</b>	
<b>всего</b>			<b>53,22</b>	<b>50,41</b>	<b>200,67</b>	<b>1649</b>	<b>0,498</b>	<b>0,61</b>	<b>126,07</b>	<b>5,85</b>	<b>241,36</b>	<b>153,15</b>	<b>665,52</b>	<b>11,75</b>	



При составлении меню использовались:

\* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при общеобразовательных школах изд. 2004 год \*\*

Сборник рецептур блюд и. кулинарных изделий диетического питания для предприятий ОП изд. 2002 года \*\*\* Сборник

технических нормативов изд. 2008 год