

Приложение №1
к приказу МОУ «Насоновская СОШ»
Валуйского района Белгородской области

от 09.01 20 18 г. № 35/01-00

Принято:

Протокол № 05 от 09.01 20 18 г.

Общего собрания

МОУ «Насоновская СОШ»

Валуйского района Белгородской области

Утверждено:

Приказом № 35 от 09.01 20 18 г.

Директор МОУ «Насоновская СОШ»

Валуйского района Белгородской области

А.Г. Ерыгин



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

МОУ «Насоновская СОШ» Валуйского района Белгородской области
(дошкольная группа)

осенне-зимний период

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества 1,5-3 л.			Энергетическая ценность	Пищевые вещества 3-7 л.			Энергетическая ценность	№ Технологической карты
		1,5-3л.	3-7л.	Белки	Жиры	Углеводы		Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1												
Завтрак	Вермишель молочная	150	180	4,3	3,9	14,1	108,9	5,7	5,2	18,8	145,2	26
	Чай с сахаром	150	180	2,5	3,2	10,7	91,5	3,9	4,8	13,9	105,7	47
	Бутерброд с маслом	20/5	25/5	4,73	6,88	14,56	146,0	6,68	8,45	19,39	182,0	38
Итого:							346,4				432,9	
2 завтрак	Сок/фрукт	100/	100/	1	0	20,2	84,8	1	0	20,2	84,8	50
		95	100	0,35	0	9,91	41,04	0,35	0	9,91	41,04	40
Итого:							125,84				125,84	
Обед	Борщ	150	200	2,5	4,3	17,4	119,0	3,2	5,2	21,5	141,0	5
	Жаркое по-домашнему	140	160	17,5	16,5	24,3	329,42	19,6	18,5	29,8	356,86	10
	Салат из капусты	40	50	0,12	1,0	0,01	42,7	0,15	1,1	0,03	56,4	18
	Компот из с/ф	150	180	0,96	0,04	28,64	113,56	1,16	0,06	31,4	127,98	44
	Хлеб	40	50	3,2	0,6	16,2	84,58	3,3	0,7	16,3	84,58	39
Итого:							689,26				766,82	
Полдник	Сдобная булочка	45	50	3,82	0,03	13,89	54,9	4,4	0,03	13,98	73,9	34
	Молоко кипяченое	150	180	4,62	3,42	7,37	85,00	5,48	4,88	9,07	102,0	41
Итого:							139,9				175,9	
	Итого за день						1301,4				1501,46	

**Неделя 1
День 2**

завтрак	Каша рисовая молочная	150	180	5,48	8,50	30,50	226,0	5,9	9,27	43,42	287,0	30
	Чай с молоком	150	180	2,5	3,2	10,70	91,5	3,9	4,8	13,9	105,7	49
	Бутерброд с маслом	20/5	25/5	4,73	6,88	14,56	146,0	4,73	6,88	14,56	146,0	38
Итого:							463,5				538,7	
2 завтрак	Сок / фрукт	100	100	1	0	20,2	84,8	1	0	20,2	84,8	50
		95	100	0,35	0	9,91	41,04	0,35	0	9,91	41,04	40
Итого:							125,84				125,84	
Обед:	Суп рыбный	150	200	8,0	2,2	13,8	137,2	10,09	2,48	18,0	147,2	2
	Котлета мясная	70	80	11,2	10,10	11,6	183,2	12,92	11,85	31,46	218,0	8
	Отварная вермишель	70	90	3,9	4,1	20,84	138,25	4,68	4,92	25,08	165,9	14
	Икра кабачковая	40	50	0,5	2,8	3,5	41,8	0,6	2,9	3,7	42,1	25
	Компот из с/ф	150	180	0,96	0,04	28,64	113,56	1,16	0,06	31,74	127,98	44
	Хлеб	40	50	3,2	0,6	16,2	84,58	3,3	0,7	16,3	84,58	39
Итого:							661,99				750,33	
Полдник	Сырники из творога	70	90	8,16	7,21	6,64	163,80	10,45	9,26	21,40	210,60	51
	Какао на молоке	150	180	4,2	4,8	12,1	134,9	5,1	6,4	13,4	163,9	42
Итого;							298,7				374,5	
	Итого за день:						1550,03				1789,37	

**Неделя 1
День 3**

Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150	180	5,5	5,5	27,9	129,6	7,7	7,7	27,3	170,0	31
	Чай с лимоном	150	180	0,08	0,01	8,52	34,16	0,12	0,02	10,20	41,00	48
	Бутерброд с маслом	20/5	25/5	4,73	6,88	14,56	146,0	4,73	6,88	14,56	146,0	38
Итого:							309,76				357,0	
2 завтрак	Сок / фрукт	100	100	1	0	20,2	84,8	1	0	20,2	84,8	50
		95	100	0,35	0	9,91	41,04	0,35	0	9,91	41,04	40
Итого:							125,84				125,84	
Обед	Свекольник на м/б	150	200	8,18	9,38	35,42	264	10,68	12,52	47,23	352,00	3
	Рагу овощное с мясом	180	220	1,06	3,85	12,11	101,14	1,89	5,97	15,77	124,44	15
	Хлеб	40	50	3,2	0,6	16,2	84,58	3,3	0,7	16,3	84,58	39
	Компот из с/ф	150	180	0,96	0,04	28,64	113,56	1,16	0,06	31,74	127,98	44
Итого:						563,28				689,0		
Полдник	Омлет на натуральном молоке	90	100	4,2	5,25	2,9	155,6	7,6	9,10	4,00	172,9	36
	Хлеб	40	50	3,2	0,6	16,2	84,58	3,3	0,7	16,3	84,58	39
	Какао на молоке	150	180	4,2	4,8	12,1	134,9	5,1	6,4	13,4	163,9	42
Итого:						375,08				421,38		
	Итого за день:						1373,96				1593,22	

**Неделя 1
день 4**

завтрак	Каша манная молочная	150	180	5,69	6,9	28,96	161,51	5,9	7,7	30,30	282,10	27
	Чай с сахаром	150	180	2,5	3,2	10,7	91,5	3,9	4,8	13,9	105,7	47
	Бутерброд с маслом	20/5	25/5	4,73	6,88	14,56	146,0	4,73	6,88	14,56	146	38
Итого:							399,01				533,8	
2 завтрак	Сок / фрукт	100 95	100 100	1 0,35	0 0	20,2 9,91	84,8 41,04	1 0,35	0 0	20,2 9,91	84,8 41,04	50 40
Итого:							125,84				125,84	
Обед	Суп гороховый на м/б	150	200	2,83	0,99	16,01	100,00	3,8	1,86	17,22	102,62	4
	Котлета рыбная	90	100	5,58	3,9	0,76	148,27	7,2	5,10	1,22	163,10	9
	Картофельное пюре	100	120	3,44	3,10	20,00	130,00	4,30	4,04	30,30	198,70	13
	Салат из свеклы	50	50	0,71	3,04	4,18	46,95	0,71	3,04	4,18	46,95	17
	Компот из с/ф	150	180	0,96	0,04	28,64	113,56	1,16	0,06	31,74	127,98	44
	Хлеб	40	50	3,2	0,6	16,2	84,58	3,3	0,7	16,3	84,58	39
Итого:							611,51				723,78	
Полдник	Творожная запеканка	110	130	13,50	8,60	11,30	195,0	16,1	11,20	11,8	230,2	33
	Кофейный напиток на молоке	150	180	3,9	4,5	21,6	138,0	4,7	5,2	28,1	152,3	43
Итого:							333				382,5	
	Итого за день:						1469,36				1765,92	

**Неделя 1
День 5**

Завтрак	Каша гречневая молочная	150	180	5,5	5,5	27,9	129,60	7,7	7,7	27,30	170,00	29
	Чай с молоком	150	180	2,5	3,2	10,70	91,5	3,9	4,8	13,9	105,7	49
	Бутерброд с маслом	20/5	25/5	4,73	6,88	14,56	146,0	4,73	6,88	14,56	146,0	38
Итого:							367,10				421,70	
2 завтрак	Сок / фрукт	100	100	1	0	20,2	84,8	1	0	20,2	84,8	50
		95	100	0,35	0	9,91	41,04	0,35	0	9,91	41,04	40
Итого:							125,84				125,84	
Обед	Суп с фрикадельками	150	200	7,06	9,46	52,79	243,00	9,37	11,32	66,54	356,00	1
	Плов с курицей	150	180	7,74	10,38	19,66	239,20	17,5	13,30	13,30	342,20	12
	Кисель из концентрата	150	180	0	0	13,5	46,5	0	0	18	60	46
	Хлеб	40	50	3,2	0,6	16,2	84,58	3,3	0,7	16,3	84,58	39
Итого:							613,28				842,78	
Полдник:	Оладьи	70	90	4,25	3,95	26,32	160,50	6,5	5,90	43,55	206,10	35
	Молоко кипяченое	150	180	4,31	3,42	7,37	85,00	5,48	4,88	9,07	102,0	41
Итого:							245,5				308,10	
	Итого за день:						1351,72				1698,42	

**Неделя 2
День 6**

Завтрак	Вермишель молочная	150	180	4,3	3,9	14,1	108,9	5,7	5,2	18,8	145,2	26
	Чай с лимоном	150	180	0,08	0,01	8,52	34,16	0,12	0	10,20	41,00	48
	Бутерброд с маслом	20/5	25/5	4,73	6,88	14,56	146,0	4,73	6,88	14,56	146,0	38
Итого:							289,06				332,2	
2 завтрак	Сок / фрукт	100	100	1	0	20,2	84,8	1	0	20,2	84,8	50
		95	100	0,35	0	9,91	41,04	0,35	0	9,91	41,04	40
Итого:							125,84				125,84	
Обед:	Борщ	150	200	2,5	4,3	17,4	119,0	3,2	5,2	21,5	141,0	5
	Гуляш в томатном соусе	60/20	80/30	20,6	8,02	52,1	335,1	27,3	10,6	71,4	491,00	7
	Отварная вермишель	70	90	3,9	4,1	20,84	138,25	4,68	4,92	25,08	165,9	14
	Салат из капусты	40	50	0,12	1,0	0,01	42,7	0,15	1,1	0,03	56,4	18
	Компот из с/ф	150	180	0,96	0,04	28,64	113,56	1,16	0,06	31,74	127,98	44
	Хлеб	40	50	3,2	0,6	16,2	84,58	3,3	0,7	16,3	84,58	39
Итого:							833,19				1066,86	
Полдник	Блинчики с повидлом	90	100	5,04	4,95	39,15	220,59	5,6	5,5	43,5	245,1	32
	Кофейный напиток на молоке	150	180	3,9	4,5	21,6	138,0	4,7	5,2	28,1	152,3	43
Итого:							358,59				397,4	
	Итого за день:						1606,68				1922,3	

Неделя 2
День 7

завтрак	Каша пшеничная молочная	150	180	2,11	2,80	12,75	98,9	5,2	6,02	15,3	150,0	28
	Чай с сахаром	150	180	2,5	3,2	10,7	91,5	3,9	4,8	13,9	105,7	47
	Бутерброд с маслом	20/5	25/5	4,73	6,88	14,56	146,0	4,73	6,88	14,56	146,0	38
Итого:							336,4				401,7	
2 завтрак	Сок / фрукт	100	100	1	0	20,2	84,8	1	0	20,2	84,8	50
		95	100	0,35	0	9,91	41,04	0,35	0	9,91	41,04	40
Итого:							125,84				125,84	
Обед:	Суп рыбный	150	200	8,0	2,2	13,8	137,2	10,09	2,48	18,0	147,2	2
	Картофель тушеный с мясом курицы	140	150	20,23	14,35	34,67	314,2	20,23	14,35	34,67	342,6	6
	Винегрет	50	50	1,74	3,35	1,73	6,5	115,0	2,43	5,64	9,15	16
	Компот из с/ф	150	180	0,96	0,04	28,64	113,56	1,16	0,06	31,74	127,98	44
	Хлеб	40	50	3,2	0,6	16,2	84,58	3,3	0,7	16,3	84,58	39
Итого:							686,4				739,22	
Полдник:	Творожная запеканка	110	130	13,50	8,60	11,30	195,0	16,1	11,20	11,8	230,2	33
	Какао на молоке	150	180	4,2	4,8	12,1	134,9	5,1	6,4	13,4	163,9	42
Итого:							329,9				394,1	
	Итого за день:						1478,54				1660,86	

Неделя 2
День 8

Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150	180	5,5	5,5	27,9	129,6	7,7	7,7	27,3	170,0	31
	Чай с молоком	150	180	2,5	3,2	10,70	91,5	3,9	4,8	13,9	105,7	49
	Бутерброд с маслом	20/5	25/5	4,73	6,88	14,56	146,0	4,73	6,88	14,56	146,0	38
Итого:							367,10				421,7	
2 завтрак	Сок / фрукт	100	100	1	0	20,2	84,8	1	0	20,2	84,8	50
		95	100	0,35	0	9,91	41,04	0,35	0	9,91	41,04	40
Итого:							125,84				125,84	
Обед:	Свекольник на м/б	150	200	8,18	9,38	35,42	264	10,68	12,52	47,23	352,00	3
	Котлета рыбная	90	100	5,58	3,9	0,76	148,27	7,2	5,10	1,22	163,10	9
	Картофельное пюре	100	120	3,44	3,10	20,00	130,00	4,30	4,04	30,30	198,70	13
	Салат из свеклы	50	50	0,71	3,04	4,18	46,95	0,71	3,04	4,18	46,95	17
	Компот из с/ф	150	180	0,96	0,04	28,64	113,56	1,16	0,06	31,74	127,98	44
	Хлеб	40	50	3,2	0,6	16,2	84,58	3,3	0,7	16,3	84,58	39
Итого:							774,06				958,01	
Полдник	Молоко кипяченое	150	180	4,31	3,42	7,37	85,00	5,48	4,88	9,07	102,0	41
	Яйцо	50	50	5,08	4,60	0,28	63,0	5,08	4,60	0,28	63,0	37
	Салат из капусты	40	50	0,12	1,0	0,01	42,7	0,15	1,1	0,03	56,4	18
Итого:							190,7				207,7	
	Итого за день:						1457,7				1713,25	

**Неделя 2
День 9**

Завтрак	Каша манная молочная	150	180	5,69	6,9	28,96	161,51	5,9	7,7	30,30	282,10	27
	Чай с лимоном	150	180	0,08	0,01	8,52	34,16	0,12	0	10,20	41,00	48
	Бутерброд с маслом	20/5	25/5	4,73	6,88	14,56	146,0	4,73	6,88	14,56	146,0	38
Итого:						341,67					469,10	
2 завтрак	Сок / фрукт	100	100	1	0	20,2	84,8	1	0	20,2	84,8	50
		95	100	0,35	0	9,91	41,04	0,35	0	9,91	41,04	40
Итого:						125,84					125,84	
Обед:	Суп гороховый на м/б	150	200	2,83	0,99	16,01	100,00	3,8	1,86	17,22	102,62	4
	Плов с курицей	150	180	7,74	10,38	19,66	239,20	17,5	13,30	13,30	342,20	12
	Икра кабачковая	40	50	0,5	2,8	3,5	41,8	0,6	2,9	3,7	42,1	25
	Компот из с/ф	150	180	0,96	0,04	28,64	113,56	1,16	0,06	31,74	127,98	44
	Хлеб	40	50	3,2	0,6	16,2	84,58	3,3	0,7	16,3	84,58	39
Итого:						572,44					704,18	
Полдник:	Сырники из творога	70	90	8,16	7,21	6,64	163,80	10,45	9,26	21,40	210,60	51
	Кофейный напиток на молоке	150	180	3,9	4,5	21,6	138,0	4,7	5,2	28,1	152,3	43
Итого:						301,8					362,9	
	Итого за день:						1341,75				1662,02	

Неделя 2 День 10												
Завтрак:	Каша гречневая молочная	150	180	5,5	5,5	27,9	129,60	7,7	7,7	27,30	170,00	29
	Чай с сахаром	150	180	2,5	3,2	10,7	91,5	3,9	4,8	13,9	105,7	47
	Бутерброд с маслом	20/5	25/5	4,73	6,88	14,56	146,0	4,73	6,88	14,56	146,0	38
Итого:							367,10				421,70	
2 завтрак	Сок / фрукт	100 95	100 100	1 0,35	0 0	20,2 9,91	84,8 41,04	1 0,35	0 0	20,2 9,91	84,8 41,04	50 40
Итого:							125,84				125,84	
Обед:	Суп с фрикадельками	150	200	7,06	9,46	52,79	243,00	9,37	11,32	66,54	356,00	1
	Котлета мясная	70	80	11,2	10,10	11,6	183,2	12,92	11,85	31,46	218,0	8
	Картофельное пюре	100	120	3,44	3,10	20,00	130,00	4,30	4,04	30,30	198,70	13
	Винегрет	40	50	0,9	0,5	0,11	5,20	0,10	0,6	0,15	6,67	22
	Кисель из концентрата	150	180	0	0	13,5	46,5	0	0	18	60	46
	Хлеб	40	50	3,2	0,6	16,2	84,58	3,3	0,7	16,3	84,58	39
Итого:							692,48				923,95	
Полдник	Омлет на натуральном молоке	90	100	4,2	5,25	2,9	155,6	7,6	9,10	4,00	172,9	36
	Хлеб	40	50	3,2	0,6	16,2	84,58	3,3	0,7	16,3	84,58	39
	Какао на молоке	150	180	4,2	4,8	12,1	134,9	5,1	6,4	13,4	163,9	42
Итого:							375,08				421,38	
	Итого за день:						1561,50				1892,87	

Приложение №1

к приказу МОУ «Насоновская СОШ»
Валуйского района Белгородской области

от 09.01 20 23 г. № 35-09-90

Принято:

Протокол № 05 от 09.01 20 23 г.

Общего собрания

МОУ «Насоновская СОШ»

Валуйского района Белгородской области

Утверждено:

Приказом № 35-09-90 от 09.01 20 23 г.

Директор МОУ «Насоновская СОШ»

Валуйского района Белгородской области



А. Н. Ерыгин

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

МОУ «Насоновская СОШ» Валуйского района Белгородской области
(Дошкольная группа)

Весенне-Летний период

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества 1,5-3 л.			Энергетическая ценность	Пищевые вещества 3-7 л.			Энергетическая ценность	№ Технологической карты
		1,5-3л.	3-7л.	Белки	Жиры	Углеводы		Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1												
Завтрак	Вермишель молочная	150	180	4,3	3,9	14,1	108,9	5,7	5,2	18,8	145,2	26
	Чай с сахаром	150	180	2,5	3,2	10,7	91,5	3,9	4,8	13,9	105,7	47
	Бутерброд с маслом	20/5	25/5	4,73	6,88	14,56	146,0	6,68	8,45	19,39	182,0	38
Итого:							346,4				432,9	
2 завтрак	Сок/фрукт	100/	100/	1	0	20,2	84,8	1	0	20,2	84,8	50
		95	100	0,35	0	9,91	41,04	0,35	0	9,91	41,04	40
Итого:							125,84				125,84	
Обед	Борщ	150	200	2,5	4,3	17,4	119,0	3,2	5,2	21,5	141,0	5
	Жаркое по-домашнему	140	160	17,5	16,5	24,3	329,42	19,6	18,5	29,8	356,86	10
	Салат из капусты	40	50	0,12	1,0	0,01	42,7	0,15	1,1	0,03	56,4	18
	Компот из с/ф	150	180	0,96	0,04	28,64	113,56	1,16	0,06	31,4	127,98	44
	Хлеб	40	50	3,2	0,6	16,2	84,58	3,3	0,7	16,3	84,58	39
Итого:							689,26				766,82	
Полдник	Сдобная булочка	45	50	3,82	0,03	13,89	54,9	4,4	0,03	13,98	73,9	34
	Молоко кипяченое	150	180	4,62	3,42	7,37	85,00	5,48	4,88	9,07	102,0	41
Итого:							139,9				175,9	
	Итого за день						1301,4				1501,46	

Неделя 1
День 2

завтрак	Каша рисовая молочная	150	180	5,48	8,50	30,50	226,0	5,9	9,27	43,42	287,0	30
	Чай с молоком	150	180	2,5	3,2	10,70	91,5	3,9	4,8	13,9	105,7	49
	Бутерброд с маслом	20/5	25/5	4,73	6,88	14,56	146,0	4,73	6,88	14,56	146,0	38
Итого:							463,5				538,7	
2 завтрак	Сок / фрукт	100 95	100 100	1 0,35	0 0	20,2 9,91	84,8 41,04	1 0,35	0 0	20,2 9,91	84,8 41,04	50 40
Итого:							125,84				125,84	
Обед:	Суп рыбный	150	200	8,0	2,2	13,8	137,2	10,09	2,48	18,0	147,2	2
	Котлета мясная	70	80	11,2	10,10	11,6	183,2	12,92	11,85	31,46	218,0	8
	Отварная вермишель	70	90	3,9	4,1	20,84	138,25	4,68	4,92	25,08	165,9	14
	Свежий огурец	40	50	0,9	0,5	0,11	5,2	0,10	0,6	0,15	6,67	22
	Компот из с/ф	150	180	0,96	0,04	28,64	113,56	1,16	0,06	31,74	127,98	44
	Хлеб	40	50	3,2	0,6	16,2	84,58	3,3	0,7	16,3	84,58	39
Итого:							661,99				750,33	
Полдник	Сырники из творога	70	90	8,16	7,21	6,64	163,80	10,45	9,26	21,40	210,60	51
	Какао на молоке	150	180	4,2	4,8	12,1	134,9	5,1	6,4	13,4	163,9	42
Итого;							298,7				374,5	
	Итого за день:						1550,03				1789,37	

**Неделя 1
День 3**

Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150	180	5,5	5,5	27,9	129,6	7,7	7,7	27,3	170,0	31
	Чай с лимоном	150	180	0,08	0,01	8,52	34,16	0,12	0,02	10,20	41,00	48
	Бутерброд с маслом	20/5	25/5	4,73	6,88	14,56	146,0	4,73	6,88	14,56	146,0	38
Итого:							309,76				357,0	
2 завтрак	Сок / фрукт	100 95	100 100	1 0,35	0 0	20,2 9,91	84,8 41,04	1 0,35	0 0	20,2 9,91	84,8 41,04	50 40
Итого:							125,84				125,84	
Обед	Свекольник на м/б	150	200	8,18	9,38	35,42	264	10,68	12,52	47,23	352,00	3
	Рагу овощное с мясом	180	220	1,06	3,85	12,11	101,14	1,89	5,97	15,77	124,44	15
	Хлеб	40	50	3,2	0,6	16,2	84,58	3,3	0,7	16,3	84,58	39
	Компот из с/ф	150	180	0,96	0,04	28,64	113,56	1,16	0,06	31,74	127,98	44
Итого:						563,28				689,0		
Полдник	Омлет на натуральном молоке	90	100	4,2	5,25	2,9	155,6	7,6	9,10	4,00	172,9	36
	Хлеб	40	50	3,2	0,6	16,2	84,58	3,3	0,7	16,3	84,58	39
	Какао на молоке	150	180	4,2	4,8	12,1	134,9	5,1	6,4	13,4	163,9	42
Итого:						375,08				421,38		
	Итого за день:						1373,96				1593,22	

**Неделя 1
день 4**

завтрак	Каша манная молочная	150	180	5,69	6,9	28,96	161,51	5,9	7,7	30,30	282,10	27
	Чай с сахаром	150	180	2,5	3,2	10,7	91,5	3,9	4,8	13,9	105,7	47
	Бутерброд с маслом	20/5	25/5	4,73	6,88	14,56	146,0	4,73	6,88	14,56	146	38
Итого:							399,01				533,8	
2 завтрак	Сок / фрукт	100 95	100 100	1 0,35	0 0	20,2 9,91	84,8 41,04	1 0,35	0 0	20,2 9,91	84,8 41,04	50 40
Итого:							125,84				125,84	
Обед	Суп гороховый на м/б	150	200	2,83	0,99	16,01	100,00	3,8	1,86	17,22	102,62	4
	Котлета рыбная	90	100	5,58	3,9	0,76	148,27	7,2	5,10	1,22	163,10	9
	Картофельное пюре	100	120	3,44	3,10	20,00	130,00	4,30	4,04	30,30	198,70	13
	Свежий помидор	40	50	0,8	0,03	0,09	35,1	0,04	0,03	0,12	46,80	21
	Компот из с/ф	150	180	0,96	0,04	28,64	113,56	1,16	0,06	31,74	127,98	44
	Хлеб	40	50	3,2	0,6	16,2	84,58	3,3	0,7	16,3	84,58	39
Итого:							611,51				723,78	
Полдник	Творожная запеканка	110	130	13,50	8,60	11,30	195,0	16,1	11,20	11,8	230,2	33
	Кофейный напиток на молоке	150	180	3,9	4,5	21,6	138,0	4,7	5,2	28,1	152,3	43
Итого:							333				382,5	
	Итого за день:						1469,36				1765,92	

**Неделя 1
День 5**

Завтрак	Каша гречневая молочная	150	180	5,5	5,5	27,9	129,60	7,7	7,7	27,30	170,00	29
	Чай с молоком	150	180	2,5	3,2	10,70	91,5	3,9	4,8	13,9	105,7	49
	Бутерброд с маслом	20/5	25/5	4,73	6,88	14,56	146,0	4,73	6,88	14,56	146,0	38
Итого:							367,10				421,70	
2 завтрак	Сок / фрукт	100	100	1	0	20,2	84,8	1	0	20,2	84,8	50
		95	100	0,35	0	9,91	41,04	0,35	0	9,91	41,04	40
Итого:							125,84				125,84	
Обед	Суп с фрикадельками	150	200	7,06	9,46	52,79	243,00	9,37	11,32	66,54	356,00	1
	Плов с курицей	150	180	7,74	10,38	19,66	239,20	17,5	13,30	13,30	342,20	12
	Кисель из концентрата	150	180	0	0	13,5	46,5	0	0	18	60	46
	Хлеб	40	50	3,2	0,6	16,2	84,58	3,3	0,7	16,3	84,58	39
Итого:							613,28				842,78	
Полдник:	Оладьи	70	90	4,25	3,95	26,32	160,50	6,5	5,90	43,55	206,10	35
	Молоко кипяченое	150	180	4,31	3,42	7,37	85,00	5,48	4,88	9,07	102,0	41
Итого:							245,5				308,10	
	Итого за день:						1351,72				1698,42	

Неделя 2
День 6

Завтрак	Вермишель молочная	150	180	4,3	3,9	14,1	108,9	5,7	5,2	18,8	145,2	26
	Чай с лимоном	150	180	0,08	0,01	8,52	34,16	0,12	0	10,20	41,00	48
	Бутиерброд маслом	с 20/5	25/5	4,73	6,88	14,56	146,0	4,73	6,88	14,56	146,0	38
Итого:							289,06				332,2	
2 завтрак	Сок / фрукт	100	100	1	0	20,2	84,8	1	0	20,2	84,8	50
		95	100	0,35	0	9,91	41,04	0,35	0	9,91	41,04	40
Итого:							125,84				125,84	
Обед:	Борщ	150	200	2,5	4,3	17,4	119,0	3,2	5,2	21,5	141,0	5
	Гуляш в томатном соусе	60/20	80/3 0	20,6	8,02	52,1	335,1	27,3	10,6	71,4	491,00	7
	Отварная вермишель	70	90	3,9	4,1	20,84	138,25	4,68	4,92	25,08	165,9	14
	Салат из капусты	40	50	0,12	1,0	0,01	42,7	0,15	1,1	0,03	56,4	18
	Компот из с/ф	150	180	0,96	0,04	28,64	113,56	1,16	0,06	31,74	127,98	44
	Хлеб	40	50	3,2	0,6	16,2	84,58	3,3	0,7	16,3	84,58	39
Итого:							833,19				1066,86	
Полдник	Блинчики повидлом	с 90	100	5,04	4,95	39,15	220,59	5,6	5,5	43,5	245,1	32
	Кофейный напиток молоке	на 150	180	3,9	4,5	21,6	138,0	4,7	5,2	28,1	152,3	43
Итого:							358,59				397,4	
	Итого за день:						1606,68				1922,3	

Неделя 2
День 7

завтрак	Каша пшеничная молочная	150	180	2,11	2,80	12,75	98,9	5,2	6,02	15,3	150,0	28
	Чай с сахаром	150	180	2,5	3,2	10,7	91,5	3,9	4,8	13,9	105,7	47
	Бутерброд с маслом	20/5	25/5	4,73	6,88	14,56	146,0	4,73	6,88	14,56	146,0	38
Итого:							336,4				401,7	
2 завтрак	Сок / фрукт	100	100	1	0	20,2	84,8	1	0	20,2	84,8	50
		95	100	0,35	0	9,91	41,04	0,35	0	9,91	41,04	40
Итого:							125,84				125,84	
Обед:	Суп рыбный	150	200	8,0	2,2	13,8	137,2	10,09	2,48	18,0	147,2	2
	Картофель тушеный с мясом курицы	140	150	20,23	14,35	34,67	314,2	20,23	14,35	34,67	342,6	6
	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	50	0,54	3,08	1,73	36,86	0,54	3,08	1,73	36,86	24
	Компот из с/ф	150	180	0,96	0,04	28,64	113,56	1,16	0,06	31,74	127,98	44
	Хлеб	40	50	3,2	0,6	16,2	84,58	3,3	0,7	16,3	84,58	39
Итого:							686,4				739,22	
Полдник:	Творожная запеканка	110	130	13,50	8,60	11,30	195,0	16,1	11,20	11,8	230,2	33
	Какао на молоке	150	180	4,2	4,8	12,1	134,9	5,1	6,4	13,4	163,9	42
Итого:							329,9				394,1	
	Итого за день:						1478,54				1660,86	

**Неделя 2
День 8**

Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150	180	5,5	5,5	27,9	129,6	7,7	7,7	27,3	170,0	31
	Чай с молоком	150	180	2,5	3,2	10,70	91,5	3,9	4,8	13,9	105,7	49
	Бутерброд с маслом	20/5	25/5	4,73	6,88	14,56	146,0	4,73	6,88	14,56	146,0	38
Итого:							367,10				421,7	
2 завтрак	Сок / фрукт	100 95	100 100	1 0,35	0 0	20,2 9,91	84,8 41,04	1 0,35	0 0	20,2 9,91	84,8 41,04	50 40
Итого:							125,84				125,84	
Обед:	Свекольник на м/б	150	200	8,18	9,38	35,42	264	10,68	12,52	47,23	352,00	3
	Котлета рыбная	90	100	5,58	3,9	0,76	148,27	7,2	5,10	1,22	163,10	9
	Картофельное пюре	100	120	3,44	3,10	20,00	130,00	4,30	4,04	30,30	198,70	13
	Салат из свежих огурцов	50	50	0,38	3,04	1,19	33,65	0,38	3,04	1,19	33,65	19
	Компот из с/ф	150	180	0,96	0,04	28,64	113,56	1,16	0,06	31,74	127,98	44
	Хлеб	40	50	3,2	0,6	16,2	84,58	3,3	0,7	16,3	84,58	39
Итого:							774,06				958,01	
Полдник	Молоко кипяченое	150	180	4,31	3,42	7,37	85,00	5,48	4,88	9,07	102,0	41
	Яйцо	50	50	5,08	4,60	0,28	63,0	5,08	4,60	0,28	63,0	37
	Салат из капусты	40	50	0,12	1,0	0,01	42,7	0,15	1,1	0,03	56,4	18
Итого:							190,7				207,7	
	Итого за день:						1457,7				1713,25	

**Неделя 2
День 9**

Завтрак	Каша манная молочная	150	180	5,69	6,9	28,96	161,51	5,9	7,7	30,30	282,10	27
	Чай с лимоном	150	180	0,08	0,01	8,52	34,16	0,12	0	10,20	41,00	48
	Бутерброд с маслом	20/5	25/5	4,73	6,88	14,56	146,0	4,73	6,88	14,56	146,0	38
Итого:						341,67					469,10	
2 завтрак	Сок / фрукт	100	100	1	0	20,2	84,8	1	0	20,2	84,8	50
		95	100	0,35	0	9,91	41,04	0,35	0	9,91	41,04	40
Итого:						125,84					125,84	
Обед:	Суп гороховый на м/б	150	200	2,83	0,99	16,01	100,00	3,8	1,86	17,22	102,62	4
	Плов с курицей	150	180	7,74	10,38	19,66	239,20	17,5	13,30	13,30	342,20	12
	Свежий помидор	40	50	0,8	0,03	0,09	35,1	0,04	0,03	0,12	46,80	21
	Компот из с/ф	150	180	0,96	0,04	28,64	113,56	1,16	0,06	31,74	127,98	44
	Хлеб	40	50	3,2	0,6	16,2	84,58	3,3	0,7	16,3	84,58	39
Итого:						572,44					704,18	
Полдник:	Сырники из творога	70	90	8,16	7,21	6,64	163,80	10,45	9,26	21,40	210,60	51
	Кофейный напиток на молоке	150	180	3,9	4,5	21,6	138,0	4,7	5,2	28,1	152,3	43
Итого:						301,8					362,9	
	Итого за день:						1341,75				1662,02	

Неделя 2												
День 10												
Завтрак:	Каша гречневая молочная	150	180	5,5	5,5	27,9	129,60	7,7	7,7	27,30	170,00	29
	Чай с сахаром	150	180	2,5	3,2	10,7	91,5	3,9	4,8	13,9	105,7	47
	Бутерброд с маслом	20/5	25/5	4,73	6,88	14,56	146,0	4,73	6,88	14,56	146,0	38
Итого:							367,10				421,70	
2 завтрак	Сок / фрукт	100 95	100 100	1 0,35	0 0	20,2 9,91	84,8 41,04	1 0,35	0 0	20,2 9,91	84,8 41,04	50 40
Итого:							125,84				125,84	
Обед:	Суп с фрикадельками	150	200	7,06	9,46	52,79	243,00	9,37	11,32	66,54	356,00	1
	Котлета мясная	70	80	11,2	10,10	11,6	183,2	12,92	11,85	31,46	218,0	8
	Картофельное пюре	100	120	3,44	3,10	20,00	130,00	4,30	4,04	30,30	198,70	13
	Свежий огурец	40	50	0,9	0,5	0,11	5,20	0,10	0,6	0,15	6,67	22
	Кисель из концентрата	150	180	0	0	13,5	46,5	0	0	18	60	46
	Хлеб	40	50	3,2	0,6	16,2	84,58	3,3	0,7	16,3	84,58	39
Итого:							692,48				923,95	
Полдник	Омлет на натуральном молоке	90	100	4,2	5,25	2,9	155,6	7,6	9,10	4,00	172,9	36
	Хлеб	40	50	3,2	0,6	16,2	84,58	3,3	0,7	16,3	84,58	39
	Какао на молоке	150	180	4,2	4,8	12,1	134,9	5,1	6,4	13,4	163,9	42
Итого:							375,08				421,38	
	Итого за день:						1561,50				1892,87	