государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
основная общеобразовательная школа № 12 имени М.В. Яковенко пос. Шмидта
городского округа Новокуйбышевск Самарской области
(ГБОУ ООШ № 12 пос. Шмидта г.о. Новокуйбышевск)

УТВЕРЖДАЮ

директор ГБОУ ООШ № 12

пос. Шмидта г.о. Новокуйбышевск

_____ Е.Б. Забоева

10.01. 2022 г.

Примерно 10-дневное меню для организации питания детей,

посещающих, структурное подразделение «Детский сад «Берёзка»

ГБОУ ООШ № 12 пос. Шмидта г.о. Новокуйбышевск

с 12-часовым режимом функционирования

Елена Борисовна Забоева

Подписан: Елена Борисовна Забоева
DN: C=RU, O=ГБОУ ООШ №. 12 пос. Шмидта г.о. Новокуйбышевск, CN="Елена Борисовна Забоева ", E=sch12_nkb@samara.edu.ru
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2022.04.15 11:25:26+04'00'
Foxit PDF Reader Версия: 11.1.0

1 день: понедельник
Неделя: первая
Возрастная категория: 1-3 г. (ясли)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак:	Омлет натуральный	160	5.73	11,04	1,1	53	№ 100
	Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,54	3,46	9,75	78	1
	Кофейный напиток на молоке	170	0,22	0,05	0,51	3,32	395
Итого за завтрак:		**350**	**3,41**	**3,67**	**21,56**	**134,6**	
2-ой завтрак:	Свежий фрукт	95	0,40	0,40	9,80	47	
Итого за 2-ой завтрак:		**95**	**0,40**	**0,40**	**9.80**	**47**	
Обед:	Борщ на м.к.б. со сметаной	150	1,96	4,28	9,85	85,86	59
	Картофель тушеный с отварной печенью	150	12,08	4,13	1,65	92,25	35/8
	Компот из сухофруктов	150	0,18	0,08	13,75	75	256
	Хлеб пшеничный	20	3,24	0,40	19,52	96,8	
	Хлеб ржаной	40	5,20	1,20	16,00	100	
Итого за обед:		**510**	**39,39**	**16,63**	**67,78**	**604,03**	
Полдник:	Сок	150	0,80	0,80	19,60	84	
	Розовая булочка	50					
Итого за полдник:		**200**	**0,80**	**0,80**	**19,60**	**84**	
Ужин:	Рагу из овощей	180	2,23	4,04	10,16	86,67	77
	Чай с сахаром	180	0,04	-	9,10	35	200,264
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,20	9,76	48,4	
Итого за ужин:		**380**	**4,43**	**6,36**	**35,96**	**205,17**	**360**

1 день: понедельник
Неделя: первая
Возрастная категория: 3-7 л. (сад)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак:	Омлет натуральный	180	5.8	11,06	1,3	120	№ 100
	Бутерброд с маслом сливочным	30/6	2,3	4,36	14,62	108	1
	Кофейный напиток на молоке	190	0,22	0,05	0,51	3,32	395
Итого за завтрак:		**406**	**4,17**	**4,57**	**26,43**	**164,6**	
2-ой завтрак:	Свежий фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47	
Итого за 2-ой завтрак:		**100**	**0,40**	**0,40**	**9,80**	**47**	
Обед:	Борщ вегетарианский со сметаной	180	2,18	4,76	10,94	95,4	59
	Картофель тушеный с отварной печенью	180	16,1	5,5	2,2	123	35/8
	Компот из сухофруктов	180	0,08	-	3,63	13,9	376
	Хлеб пшеничный	20	4,05	0,50	24,40	121	
	Хлеб ржаной	50	6,50	1,50	20,00	125	
Итого за обед:		**610**	**31,57**	**14,66**	**82,28**	**591,82**	
Полдник:	Сок	180	0,80	0,80	19,60	84	
	Розовая булочка	70					
Итого за полдник:		**250**	**0,80**	**0,80**	**19,60**	**84**	
Ужин:	Рагу из овощей	200	2,67	4,82	12,19	104	77
	Чай с сахаром	200	0,04	-	12,13	47	200,264
	Хлеб пшеничный	30	2,02	0,25	12,20	60,5	
Итого за ужин:		**430**	**5,45**	**7,9**	**41,15**	**258,3**	

2 день: вторник
Неделя: вторая
Возрастная категория: 1-3 г. (ясли)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак:	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	1,65	0,16	11,3	53,28	5/4
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	25/5/7	3,61	5,4	9,75	106	3
	Какао на молоке	170	0,27	0,17	0,11	3,21	397
Итого за завтрак:		**357**	**4,41**	**5,65**	**15,41**	**134,19**	
2-ой завтрак:	Свежий фрукт	95	0,40	0,30	10,90	42	
Итого за 2-ой завтрак:		**95**	**0,40**	**0,30**	**10,90**	**42**	
Обед:	Щи с квашеной капусты на курином бульоне со сметаной	150	0,36	0,02	0,6	4,6	71
	Суфле куриное запечённое	50	13,52	13,67	-	176,81	417
	Гороховое пюре	110	2,34	0,1	6,34	34,05	205
	Компот из свежих ягод	150	0,17	0,05	17,01	69,15	375
	Хлеб пшеничный	35	2,43	0,30	14,64	72,6	
	Хлеб ржаной	40	5,20	1,20	16,00	100	
Итого за обед:		**515**	**24,33**	**18,46**	**58,23**	**502,51**	
Полдник:	Снежок	150	5,22	4,50	18,00	133.2	
	Печенье	20	0,48	0,42	12,13	52,5	
Итого за полдник:		**170**	**5,7**	**4,92**	**30,13**	**185,7**	
Ужин:	Пудинг из творога с яблоками с молочным соусом	180/35	20,42/0,39	16,41/0,9	21,95/2,65	313,5/20,3	240/351
	Чай с сахаром	180	0,04	-	9,10	35	200,264
Итого за		**395**	**20,85**	**17,31**	**33,7**	**368,8**	

ужин:							

2 день: вторник
Неделя: вторая
Возрастная категория: 3-7 л. (сад)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак:	Каша манная молочная с маслом сливочным	180	1,65	0,16	11,3	53,28	5/4
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/6/10	5,06	7	14,62	145	3
	Какао на молоке	190	0,27	0,17	0,11	3,21	397
Итого за завтрак:		**416**	**5,86**	**7,25**	**20,28**	**173,19**	
2-ой завтрак:	Свежий фрукт	100	0,40	0,30	10,90	42	
Итого за 2-ой завтрак:		**100**	**0,40**	**0,30**	**10,90**	**42**	
Обед:	Щи с квашеной капусты на курином бульоне со сметаной	180	0,36/0,2	0,02/1,6	0,6/0,2	4,6/16,3	71
	Гороховое пюре	70	13,52	13,67	-	176,81	417
	Компот из свежих ягод	130	2,34	0,1	6,34	34,05	205
	Компот из свежих ягод	180	0,2	0,05	20,41	82,98	375
	Хлеб пшеничный	50	3,24	0,40	19,52	96,8	
	Хлеб ржаной	50	6,50	1,50	20,00	125	
Итого за обед:		**660**	**27,08**	**20,17**	**71,7**	**578,74**	
Полдник:	Снежок	180	5,80	5,00	20,00	148	
	Печенье	20	0,64	0,56	16,18	70	
Итого за полдник:		**200**	**6,44**	**5,56**	**36,18**	**218**	
Ужин:	Пудинг из творога с яблоками с молочным соусом	200/35	24,5/0,58	19,21/1,36	26,33/3,98	376,2/30,45	240/351
	Чай с сахаром	200	0,04	-	12,13	47	200,264
Итого за ужин:		**435**	**25,12**	**20,57**	**42,44**	**453,65**	

3 день: среда
Неделя: первая
Возрастная категория: 1-3г. (ясли)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак:	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	150	0,53	0,08	5,55	24,98	16/4
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/5	3,32	5,325	15,460	117	№1
	Кофейный напиток на молоке	150	3,837	2,474	10,570	100	№151
Итого за завтрак:		**340**	**12,887**	**18.839**	**27,13**	**270**	
2-ой завтрак:	Свежий фрукт	95	0,90	0,20	8,10	36	
Итого за 2-ой завтрак:		**95**	**0,90**	**0,20**	**8,10**	**36**	
Обед:	Рассольник на м.к.б. со сметаной	150	0,19	0,02	1,34	6,3	11/2
	Ёжики в томатно-сметанном соусе	50/20	0,23/0,35	0,84/1	1,6/1,4	14,9/16,02	174/355
	Тушёная свёкла	110	1,79	3,3	8,99	75,39	59
	Напиток из шиповника	150	0,18	0,08	13,75	75	256
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,20	9,76	48,4	
	Хлеб ржаной	40	5,20	1,20	16,00	100	
Итого за обед:		**540**	**8,62**	**7,57**	**39.26**	**343,21**	
Полдник:	Ряженка	150	5,22	4,50	7,56	97,2	
Итого за полдник:		**150**	**5,22**	**4,50**	**7,56**	**97,2**	
Ужин:	Винегрет	150	1,488	4,851	11,427	207	№45
	Яйцо вареное	50	10.5	9,5	0,7	63	№55
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,12	10,46	45	
	Чай с сахаром	180	0,04	-	12,13	47	200,264
Итого за ужин:		**400**	**3,048**	**4.971**	**34,017**	**299**	

3 день: среда
Неделя: первая
Возрастная категория: 3-7 л. (сад)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак:	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	180	0,53	0,08	5,55	24,98	16/4
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/5/6	5,06	7	14,62	145	3
	Кофейный напиток на молоке	180	0,22	0,05	0,51	3,32	395
Итого за завтрак:		**401**	**6,78**	**7,44**	**21,92**	**184,97**	
2-ой завтрак:	Свежий фрукт	100	0,90	0,20	8,10	36	
Итого за 2-ой завтрак:		**100**	**0,90**	**0,20**	**8,10**	**36**	
Обед:	Рассольник на м.к.б. со сметаной	180	0,19	0,02	1,34	6,3	11/2
	Ёжики в томатно-сметанном соусе	70/30	0,35/0,53	1,26/1,5	2,41/2,11	22,35/24,03	174/355
	Тушёная свёкла	130	2,12	3,9	10,62	89,1	59
	Напиток из шиповника	180	0,24	0,10	18,33	100	256
	Хлеб пшеничный	30	2,02	0,25	12,20	60,5	
	Хлеб ржаной	50	6,50	1,50	20,00	125	
Итого за обед:		**670**	**12,06**	**10,04**	**73,31**	**439,58**	
Полдник:	Ряженка	180	5,80	5,00	8,40	108	
Итого за полдник:		**180**	**5,80**	**5,00**	**8,40**	**108**	
Ужин:	Винегрет	180	1,755	7,008	13.997	270	№45
	Яйцо вареное	50	10,5	9,5	0,7	63	№55
	Хлеб пшеничный	30	1,97	0,25	12,025	59	
	Чай с сахаром	200	0,04	-	12,13	47	200,264
Итого за ужин:		**460**	**14,34**	**9**	**15,41**	**194,64**	

4 день: четверг
Неделя: первая
Возрастная категория: 1-3 г. (ясли)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак:	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	3,15	2,9	22,8	130,01	185А
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	25/5/5	3,61	5,4	9,75	106	3
	Какао на молоке	170	0,27	0,17	0,11	3,21	397
Итого за завтрак:		**355**	**7,03**	**8,47**	**32,66**	**239,22**	
2-ой завтрак:	Свежий фрукт	100	0,40	0,30	10,90	42	
Итого за 2-ой завтрак:		**100**	**0,40**	**0,30**	**10,90**	**42**	
Обед:	Суп гороховый на м.к.б.	150	5,11	1,84	16,88	100,69	68
	Капуста тушёная с отварным мясом	150	14,55	35,06	8,7	408,5	371
	Компот из сухофруктов	180	0,08	-	3,63	13,9	376
	Хлеб пшеничный	20	3,24	0,40	19,52	96,8	
	Хлеб ржаной	40	5,20	1,20	16,00	100	
Итого за обед:		**540**					
Полдник:	Йогурт	150	9,00	5,76	15,30	153	
	Сушка	20	1,13	1,77	11,23	62,55	
Итого за полдник:		**170**	**10,13**	**7,53**	**26,53**	**215,55**	
Ужин:	Рыба запечённая с картофелем	170	12,92	8,97	14,76	191,25	250
	Чай с сахаром	170	-	-	8,98	30	263,264
	Хлеб пшеничный	25	1,62	0,20	9,76	48,4	
Итого за ужин:		**365**	**14,54**	**9,17**	**33,5**	**269,65**	

4 день: четверг
Неделя: первая
Возрастная категория: 3-7 (сад)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак:	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	4,2	3,86	30,4	173,34	185А
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/5/6	5,06	7	14,62	145	3
	Какао на молоке	180	0,27	0,17	0,11	3,21	397
Итого за завтрак:		**401**	**9,53**	**11,03**	**45,13**	**321,55**	
2-ой завтрак:	Свежий фрукт	100	0,40	0,30	10,90	42	
Итого за 2-ой завтрак:		**100**	**0,40**	**0,30**	**10,90**	**42**	
Обед:	Суп гороховый на м.к.б.	180	5,68	2,04	18,76	111,88	68
	Капуста тушёная с отварным мясом	180	17,46	42,07	10,44	490,19	371
	Компот из сухофруктов	180	0,08	-	3,63	13,9	376
	Хлеб пшеничный	20	4,05	0,50	24,40	121	
	Хлеб ржаной	50	6,50	1,50	20,00	125	
Итого за обед:		**610**					
Полдник:	Йогурт	180	10,00	6,40	17,00	170	
	Сушка	20	1,50	2,26	14,98	83,4	
Итого за полдник:		**200**	**11,5**	**8,66**	**31,98**	**253,4**	
Ужин:	Рыба запечённая с картофелем	200	15,5	10,76	17,71	229,5	250
	Чай с сахаром	200	-	-	11,98	43	263,264
	Хлеб пшеничный	30	2,02	0,25	12,20	60,5	
Итого за ужин:		**430**	**17,52**	**11,01**	**41,89**	**333**	

5 день: пятница
Неделя: первая
Возрастная категория: 1-3г. (ясли)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак:	Пудинг творожный с молочной подливой	130/20	26,31/0,39	18,08/0,9	25,73/2,65	370,5/20,3	237/351
	Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,54	3,46	9,75	78	1
	Кофейный напиток на молоке	150	0,22	0,05	0,51	3,32	395
Итого за завтрак:		**330**	**16,56**	**17,46**	**14,25**	**282,42**	
2-ой завтрак:	Свежий фрукт	95	0,40	0.30	10,90	42	
Итого за 2-ой завтрак:		**95**	**0,40**	**0,30**	**10,90**	**42**	
Обед:	Суп «Московский» на к.б. со сметаной	150	0,24	0,02	1,41	6,72	57
	Плов с отварной курицей	150	14,7	14,7	27,9	303,6	277
	Компот из сухофруктов	150	0,08	-	3,63	13,9	376
	Хлеб пшеничный	20	3,24	0,40	19,52	96,8	
	Хлеб ржаной	40	5,20	1,20	16,00	100	
Итого за обед:		**510**	**20,09**	**16,27**	**74,55**	**527,61**	
Полдник:	Сок	150	0,80	0,80	19,60	84	
Итого за полдник:		**150**	**0,80**	**0,80**	**19,60**	**84**	
Ужин:	Пирожок печеный с картофелем	115	3,714	6,558	33,120	290	№ 139
	Салат из тёртой моркови с сахаром	40	0,385	0,032	5,616	30	№5
	Чай с сахаром	180	0,04	-	9,10	35	200,264
Итого за ужин:		**335**	**4,219**	**6,6**	**47,036**	**380**	

5 день: пятница
Неделя: первая
Возрастная категория: 3-7 л. (сад)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак:	Пудинг творожный с молочной подливой	170/20	2,1	2,45	3,29	44,1	93
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,3	4,36	14,62	108	1
	Кофейный напиток на молоке	180	17,1	18,31	18,61	309,1	
Итого за завтрак:		**405**	**34,2**	**36,62**	**37,22**	**618,2**	
2-ой завтрак:	Свежий фрукт	100	0,40	0,30	10,90	42	
Итого за 2-ой завтрак:		**100**	**0,40**	**0,30**	**10,90**	**42**	
Обед:	Суп «Московский» на м.к.б. со сметаной	180	0,24	0,02	1,41	6,72	57
	Плов с отварной курицей	180	13,5	13,5	37,4	325,3	277
	Компот из сухофруктов	180	0,08	-	3,63	13,9	376
	Хлеб пшеничный	30	4,05	0,50	24,40	121	
	Хлеб ржаной	50	6,50	1,50	20,00	125	
Итого за обед:		**620**	**24,45**	**20,79**	**91,17**	**652,73**	
Полдник:	Сок	180	0,80	0,80	19,60	84	
Итого за полдник:		**180**	**0,80**	**0,80**	**19,60**	**84**	
Ужин:	Пирожок печеный с картофелем	130	7,172	9,884	57,34	358	№ 143
	Салат из тёртой моркови с сахаром	60	0,487	0,041	7,304	32	№5
	Чай с сахаром	200	0,04	-	9,10	35	200,264
Итого за ужин:		**390**	**4,73**	**5,07**	**36,52**	**211,5**	

6 день: понедельник
Неделя: вторая
Возрастная категория: 1-3 г. (ясли)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак:	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	150	0,83	0,12	7,1	32,8	4/4
	Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,54	3,46	9,75	78	1
	Какао на молоке	170	0,27	0,17	0,11	3,21	397
Итого за завтрак:		**350**	**5,97**	**9,23**	**29,42**	**225,21**	
2-ой завтрак:	Сок	100	0,80	0,80	19,60	84	
Итого за 2-ой завтрак:		**100**	**0,80**	**0,80**	**19,60**	**84**	
Обед:							
	Суп картофельный с бобовыми со сметаной	150	3,69	3,85	11,63	95,94	81
	Бефстроганов из печени в сметанном соусе	50/15	9,83 /0,28	9,67 /1	4,43 /1,17	144/14,82	8/8/354
	Макароны отварные	110	6,29	4,25	28,25	176	205
	Компот из свежих ягод	150	0,17	0,05	17,01	69,15	375
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,20	9,76	48,4	
	Хлеб ржаной	40	5,20	1,20	16,00	100	
Итого за обед:		**565**	**27,77**	**23,25**	**91,88**	**692,87**	
Полдник:	Кисель	150	0,00	0,00	16,90	68,9	
	Печенье	12	1,13	1,77	11,23	62,55	
Итого за полдник:		**162**	**1,13**	**1,77**	**28,13**	**131,45**	
Ужин:	Картофельное пюре	160	1,5	0,3	12,23	57,75	319
	Салат из белокочанной капусты	30	0,56	2,03	3,46	34,36	
	Чай с сахаром	180	0,04	-	9,10	35	200,264
	Хлеб пшеничный	25	1,62	0,20	9,76	48,4	
Итого за		**405**	**3,16**	**0,5**	**31,09**	**141,15**	

ужин:							

6 день: понедельник
Неделя: вторая
Возрастная категория: 3-7 л. (сад)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак:	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180	0,83	0,12	7,1	32,8	4/4
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,3	4,36	14,62	108	1
	Какао на молоке	180	0,27	0,17	0,11	3,21	397
Итого за завтрак:		**395**	**6,73**	**10,13**	**34,29**	**255,21**	
2-ой завтрак:	Сок	100	0,80	0,80	19,60	84	
Итого за 2-ой завтрак:		**100**	**0,80**	**0,80**	**19,60**	**84**	
Обед:							
	Суп картофельный с бобовыми со сметаной	180	4,1	4,28	12,92	106,6	81
	Бефстроганов из печени отварной в сметанном соусе	70/20	13,1/0,42	12,9/1,5	5,9/1,76	192/22,23	8/8/354
	Макароны отварные	130	7,44	5,02	33,38	208	205
	Компот из свежих ягод	180	0,2	0,05	20,41	82,98	375
	Хлеб пшеничный	30	2,02	0,25	12,20	60,5	
	Хлеб ржаной	50	6,50	1,50	20,00	125	
Итого за обед:		**710**	**33,98**	**27,1**	**106,77**	**813,61**	
Полдник:	Кисель	180	0,00	0,00	19,50	79,5	
	Печенье	20	1,5	2,36	14,98	83,4	
Итого за полдник:		**200**	**1,5**	**2,36**	**34,48**	**162,9**	
Ужин:	Картофельное пюре	180	1,5	0,3	12,23	57,75	319
	Салат из белокочанной капусты	50	0,85	3,05	5,19	51,54	
	Чай с сахаром	180	0,04	-	12,13	47	200,264
	Хлеб пшеничный	30	2,02	0,25	12,20	60,5	
Итого за		**450**	**3,56**	**0,55**	**36,56**	**165,25**	

ужин:							

7 день: вторник
Неделя: вторая
Возрастная категория: 1-3г (ясли)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак:	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	4,76	6,38	16,4	140,25	93
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	25/5/7	3,61	5,4	9,75	106	3
	Кофейный напиток на молоке	160	0,22	0,05	0,51	3,32	395
Итого за завтрак:		**347**	**8,59**	**11,83**	**26,66**	**249,57**	
2-ой завтрак:	Свежий фрукт	95	0,40	0,40	9,80	47	
Итого за 2-ой завтрак:		**95**	**0,40**	**0,40**	**9,80**	**47**	
Обед:	Суп с вермишелью на курином бульоне	150	5,11	1,84	16,88	100,69	68
	Котлета куриная	50	9,91	10,64	1,84	142,5	310
	Капуста тушёная	110	2,06	0,11	5,39	32,09	336
	Напиток из шиповника	150	0,18	0,08	13,75	75	256
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,20	9,76	48,4	
	Хлеб ржаной	40	5,20	1,20	16,00	100	
Итого за обед:		**540**	**24,36**	**15,07**	**47,91**	**513,7**	
Полдник:	Йогурт	150	9,00	5,76	15,30	153	
	Булочка по домашнему	50					
Итого за полдник:		**200**	**9,00**	**5,76**	**15,30**	**153**	
Ужин:	Ленивый пирог	150	26,31	18,08	25,73	370,5	237
	Чай с сахаром	180	-	-	8,98	30	263,264
Итого за ужин:		**330**	**22,04**	**11,69**	**31,43**	**312,62**	

7 день: вторник
Неделя: вторая
Возрастная категория: 3-7 л. (сад)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак:	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180	6,35	8,51	21,86	187	93
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/5/10	5,06	7	14,62	145	3
	Кофейный напиток на молоке	180	0,22	0,05	0,51	3,32	395
Итого за завтрак:		**405**	**11,63**	**15,56**	**36,99**	**335,32**	
2-ой завтрак:	Свежий фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47	
Итого за 2-ой завтрак:		**100**	**0,40**	**0,40**	**9,80**	**47**	
Обед:	Суп с вермишелью на курином бульоне	180	5,68	2,04	18,76	111,88	68
	Котлета куриная	70	13,21	14,19	2,45	190	310
	Капуста тушёная	130	2,06	0,11	5,39	32,09	336
	Напиток из шиповника	180	0,24	0,10	18.33	100	256
	Хлеб пшеничный	30	2,02	0,25	12,20	60,5	
	Хлеб ржаной	50	6,50	1,50	20,00	125	
Итого за обед:		**650**	**30,6**	**23,02**	**83,87**	**694,85**	
Полдник:	Йогурт	180	10,00	6,40	17,00	170	
	Булочка по домашнему	70					
Итого за полдник:		**250**	**10,00**	**6,40**	**17,00**	**170**	
Ужин:	Ленивый пирог	200	31,57	21,69	30,87	444,6	237
	Чай с сахаром	200	-	-	11,98	43	263,264
Итого за ужин:		**400**	**26,61**	**13,83**	**38,3**	**374,23**	

8 день: среда
Неделя: вторая
Возрастная категория: 1-3г. (ясли)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак:	Суп молочный с крупой маслом сливочным	150	2,1	2,24	3,29	42	170
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	25/5/7	3,61	5,4	9,75	106	3
	Какао на молоке	160	0,27	0,17	0,11	3,21	397
Итого за завтрак:		**347**	**5,98**	**7,81**	**13,15**	**151,21**	
2-ой завтрак:	Свежий фрукт	100	1,50	0,20	21,80	95	
Итого за 2-ой завтрак:		**100**	**1,50**	**0,20**	**21,80**	**95**	
Обед:	Щи со свежей капусты на м.к.б. со сметаной	150	0,36	0,02	0,94	5,6	67
	Жаркое по-домашнему	150	17,73	15,83	11,33	258,41	374
	Компот из сухофруктов	150	0,08	-	3,63	13,9	376
	Хлеб пшеничный	20	3,24	0,40	19,52	96,8	
	Хлеб ржаной	40	5,20	1,20	16,00	100	
Итого за обед:		**510**	**27,31**	**20,58**	**69,75**	**575,11**	
Полдник:	Молоко кипячёное	150	4,35	3,75	7,2	81	255
	Печенье	20	1,13	1,77	11,23	62,55	
Итого за полдник:		**170**	**5,40**	**5,52**	**18,43**	**143,55**	
Ужин:	Картофель в молоке	180	4,9	7,7	19,4	168,4	133
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,20	9,76	48,4	
	Чай с сахаром	150	-	-	8,98	30	263,264
Итого за ужин:		**350**	**4,9**	**7,7**	**28,38**	**198,4**	

8 день: вторник
Неделя: вторая
Возрастная категория: 3-7 л. (сад)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак:	Суп молочный с крупой с маслом сливочным	180	2,1	2,24	3,29	42	170
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/5/10	5,06	7	14,62	145	3
	Какао на молоке	180	0,27	0,17	0,11	3,21	397
Итого за завтрак:		**405**	**7,43**	**9,41**	**18,02**	**190,21**	
2-ой завтрак:	Свежий фрукт	100	1,50	0,20	21,80	95	
Итого за 2-ой завтрак:		**100**	**1,50**	**0,20**	**21,80**	**95**	
Обед:	Щи со свежей капусты на м.к.б. со сметаной	180	0,36	0,02	0,94	5,6	67
	Жаркое по-домашнему	180	21,28	18,99	13,59	310,09	374
	Компот из сухофруктов	180	0,08	-	3,63	13,9	376
	Хлеб пшеничный	30	4,05	0,50	24,40	121	
	Хлеб ржаной	50	6,50	1,50	20,00	125	
Итого за обед:		**630**	**33,26**	**25,42**	**88,19**	**720,79**	
Полдник:	Молоко кипячёное	180	5,8	5	9,6	108	255
	Печенье	20	1,50	2,36	14,98	83,4	
Итого за полдник:		**200**	**7,3**	**7,36**	**24,58**	**191,4**	
Ужин:	Картофель в молоке	200	5,4	9,0	21,9	191,8	133
	Хлеб пшеничный	30	2,02	0,25	12,20	60,5	
	Чай с сахаром	200	-	-	11,98	43	263,264
Итого за ужин:		**430**	**5,4**	**9,0**	**33.88**	**234,8**	

9 день: четверг
Неделя: вторая
Возрастная категория: 1-3 г. (ясли)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак:	Творожно-морковная запеканка с молочным соусом	150/30	20,42/0,39	16,41/0,9	21,95/2,65	313,5/20,3	240/351
	Бутерброд с маслом сливочным и с сыром	25/5/7	3,61	5,4	9,75	106	3
	Кофейный напиток на молоке	160	0,22	0,05	0,51	3,32	395
Итого за завтрак:		**377**	**4,66**	**5,57**	**17,36**	**142,12**	
2-ой завтрак:	Свежий фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47	
Итого за 2-ой завтрак:		**100**	**0,40**	**0,40**	**9.80**	**47**	
Обед:	Суп из овощей на м.к.б. со сметаной	150	1,35	3,69	7,65	72,9	66
	Голубцы ленивые со сметанным соусом	150/20	13,23/0,28	8,48/1	18,99/1,17	205,32/14,82	298/354
	Компот из сухофруктов	150	0,08	-	3,63	13,9	376
	Хлеб пшеничный	20	3,24	0,40	19,52	96,8	
	Хлеб ржаной	40	5,20	1,20	16,00	100	
Итого за обед:		**530**	**23,51**	**15,77**	**67,13**	**513,94**	
Полдник:	Сок	180	0,80	0,80	19,60	84	
	Сушка	20	1,13	0,44	7,05	37,2	
Итого за полдник:		**200**	**1,93**	**1,24**	**26,65**	**121,2**	
Ужин:	Суп рыбный	180	9,56	0,45	6,92	79,08	41
	Чай с сахаром	180	-	-	8,98	30	263,264
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,20	9,76	48,4	
Итого за ужин:		**380**	**11,18**	**0,65**	**15,9**	**157,48**	

9 день: четверг
Неделя: вторая
Возрастная категория: 3-7 л. (сад)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак:	Творожно-морковная запеканка с молочным соусом	180/40	24,5/0,58	19,21/1,36	26,33/3,98	376,2/30,45	240/351
	Бутерброд с маслом сливочным и с сыром	30/5/10	5,06	7	14,62	145	3
	Кофейный напиток на молоке	180	0,22	0,05	0,51	3,32	395
Итого за завтрак:		**445**	**6,11**	**7,17**	**22,23**	**178,31**	
2-ой завтрак:	Свежий фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47	
Итого за 2-ой завтрак:		**100**	**0,40**	**0,40**	**9,80**	**47**	
Обед:	Суп из овощей на м.к.б. со сметаной	180	1,5	4,1	8,5	81	66
	Голубцы ленивые со сметанным соусом	180/30	15,88/0,42	10,17/1.5	22,79/1,76	246,38/22,23	298/354
	Компот из сухофруктов	180	0,08	-	363	13,9	376
	Хлеб пшеничный	25	4,05	0,50	24,40	121	
	Хлеб ржаной	50	6,50	1,50	20,00	125	
Итого за обед:		**645**	**28,63**	**19,37**	**440,65**	**625,81**	
Полдник:	Сок	200	0,80	0,80	19,60	84	
	Сушка	20	1,70	0,66	10,57	55,8	
Итого за полдник:		**220**	**2,5**	**1,46**	**30,17**	**179,8**	
Ужин:	Суп рыбный	200	11,47	0,54	8,3	94,9	41
	Чай с сахаром	200	-	-	11,98	43	263,264
	Хлеб пшеничный	30	2,02	0,25	12,20	60,5	
Итого за ужин:		**430**	**13,49**	**0,79**	**32,48**	**198,4**	

10 день: пятница
Неделя: вторая
Возрастная категория: 1-3г. (ясли)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак:	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	2,01	0,24	14,49	68,23	168,3
	Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,54	3,46	9,75	78	1
	Какао на молоке	150	0,27	0,17	0,11	3,21	397
Итого за завтрак:		**350**	**16,53**	**15,37**	**25,05**	**306,44**	
2-ой завтрак:	Свежий фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47	
Итого за 2-ой завтрак:		**100**	**0,40**	**0,40**	**9,80**	**47**	
Обед:	Свекольник на м.к.б. со сметаной	150	0,4	0,03	2,33	11,13	5/2
	Котлета запечённая	50	10,68	10,5	8,58	171,6	386
	Овощи тушёные	110	2,5	4,18	10,26	90,94	338
	Компот из свежих ягод	150	0,17	0,05	17,01	69,15	375
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,20	9,76	48,4	
	Хлеб ржаной	40	5,20	1,20	16,00	100	
Итого за обед:		**520**	**20,7**	**17,16**	**64,11**	**501,42**	
Полдник:	Кефир	200	4,35	3,75	5,85	79,5	
Итого за полдник:		**200**	**4,35**	**3,75**	**5,85**	**79,5**	
Ужин:	Пирожок печёный с капустой	110	7,55	7,38	43,22	271,85	256
	Салат «Витаминный»	40	0,56	2,03	3,46	34,36	
	Чай с сахаром	180	0,04	-	9,10	35	200,264
Итого за ужин:		**330**	**7,59**	**7,38**	**52,32**	**306,85**	

10 день: пятница
Неделя: вторая
Возрастная категория: 3-7 л. (сад)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак:	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180	2,01	0,24	14,49	68,23	168,3
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,3	4,36	14,62	108	1
	Какао на молоке	180	0,27	0,17	0,11	3,21	397
Итого за завтрак:		**395**	**17,28**	**16,27**	**29,92**	**336,44**	
2-ой завтрак:	Свежий фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47	
Итого за 2-ой завтрак:		**100**	**0,40**	**0,40**	**9,80**	**47**	
Обед:	Свекольник на м.к.б. со сметаной	180	0,4	0,03	2,33	11,13	5/2
	Котлета запечённая	70	14,24	14	11,44	228,8	386
	Овощи тушённые	130	2,95	4,94	12,13	107,47	338
	Компот из свежих ягод	180	0,2	0,05	20,41	82,98	375
	Хлеб пшеничный	30	2,02	0,25	12,20	60,5	
	Хлеб ржаной	50	6,50	1,50	20,00	125	
Итого за обед:		**640**	**26,51**	**22,37**	**78,71**	**632,18**	
Полдник:	Кефир	200	5,22	4,5	7,02	95,4	
Итого за полдник:		**200**	**5,22**	**4,5**	**7,02**	**95,4**	
Ужин:	Пирожок печёный с капустой	120	8,23	8,05	47,15	296,57	256
	Салат «Витаминный»	60	0,85	3,05	5,19	51,54	
	Чай с сахаром	200	0,04	-	12,13	47	200,264
Итого за ужин:		**380**	**8,27**	**13,11**	**59,28**	**343,57**	