

УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР МБОУ СВЕТЛЯНСКОЙ СОШ

Приказ № 10/5од от 13.02.2024 г.



ЕСБЕРОВА О.Л.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
(10-ти дневное)**

Сезон: **Весенне-летний**

2024 г

Категори **Дети 1,5 -3 года**

Меню 1 неделя понедельник

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|---------------------------------|--|-----------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 18/1 | Завтрак Каша манная молочная жидкая | 130 | 1,95 | 3,09 | 17,1 | 104 |
| 12/1 | Какао витаминизированный с молоком | 150 | 3,15 | 2,72 | 12,96 | 89,0 |
| 71/1 | Бутерброд с сыром | 30 | 3,03 | 3,96 | 8,73 | 82,8 |
| Всего в Завтрак | | | 8,13 | 9,77 | 38,79 | 275,80 |
| 2/1 | 2 завтрак Бананы свежие | 140 | 1,55 | 0,11 | 22,0 | 90 |
| | Напиток кисломолочный "Снежок" | 150 | 3,90 | 4,80 | 16,50 | 522,3 |
| Всего во 2 завтрак | | | 3,9 | 4,80 | 16,5 | 522,3 |
| 105/1 | Обед Салат из квашенной капусты | 30 | 0,48 | 1,5, | 2,77 | 23,91 |
| 62/1 | Уха со взбитым яйцом | 150 | 8,10 | 2,16 | 7,50 | 79,0 |
| 66/1 | Шницель из говядины | 50 | 7,03 | 5,73 | 5,11 | 99,40 |
| 17/1 | Каша гречневая рассыпчатая | 110 | 3,52 | 3,56 | 15,38 | 107,25 |
| 65/1 | Чай сладкий с лимоном | 150 | 0,07 | 0,01 | 7,10 | 29 |
| Хлеб | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,95 | 0,30 | 12,30 | 60 |
| Хлеб | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,30 | 15,3 | 75 |
| Всего в Обед | | | 23,55 | 13,56 | 65,5 | 474 |
| 4/1 | Полдник Винигрет овощной | 40 | 0,53 | 2,50 | 3,38 | 39 |
| 75/1 | Каша ячневая молочная жидкая | 130 | 4,42 | 5,46 | 24,31 | 155,7 |
| Хлеб | Хлеб пшеничный | 20 | 1,6 | 0,20 | 10,2 | 50 |
| 64/1 | Чай сладкий | 150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28 |
| Всего в полдник | | | 6,59 | 8,17 | 44,88 | 273 |
| Всего 1 нед. понедельник | | | 42,17 | 36,30 | 165,63 | 1544 |

Меню 1 неделя вторник

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|---------------------------------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|--------------|-----------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Завтрак | | | | | | |
| 76/1 | Бутерброд с маслом сливочным | 20 | 4,91 | 15,1 | 29,24 | 272 |
| 21/1 | Каша пшеничная молочная жидкая | 130 | 2,80 | 3,70 | 20,00 | 125,0 |
| 64/1 | Чай сладкий | 150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28 |
| Всего в Завтрак | | | 7,75 | 18,81 | 56,2 | 425 |
| 2 завтрак | | | | | | |
| Пече | Печенье | 40 | 3,0 | 7,60 | 28,00 | 192 |
| 11/1 | Йогурт | 150 | 4,95 | 5,25 | 16,95 | 135,0 |
| Всего во 2 завтрак | | | 0,4 | 0,4 | 10,0 | 47,0 |
| Обед | | | | | | |
| 40/1 | Салат из свеклы с изюмом | 30 | 0,42 | 1,50 | 6,20 | 36 |
| 60/1 | Суп Рассольник ленинградский | 150 | 1,26 | 3,08 | 9,96 | 72,45 |
| 117/1 | Рулет с луком и яйцом | 50 | 8,60 | 8,7 | 1,64 | 118,0 |
| 37/1 | Пюре картофельное | 110 | 2,24 | 3,52 | 15,00 | 101,2 |
| 25/1 | Компот из сухофруктов (смесь) | 150 | 0,33 | 0,015, | 20,82 | 86 |
| Хлеб | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,95 | 0,30 | 12,30 | 60 |
| Хлеб | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,30 | 15,3 | 75 |
| Всего в Обед | | | 17,20 | 17,42 | 81,22 | 549 |
| Полдник | | | | | | |
| 67 | Яблоко свежее | 100 | 0,40 | 0,40 | 10,0 | 47 |
| 106/1 | Шанежка с картофелем | 60 | 6,1 | 5,80 | 31,8 | 204 |
| 64/1 | Чай сладкий | 150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28 |
| Всего в полдник | | | 6,18 | 5,81 | 38,79 | 232 |
| Всего в 1 неделя вторник | | | 31,53 | 42,44 | 186,2 | 1253 |

Меню 1 неделя среда

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|---------------------------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|-------------|--------------|-----------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Завтрак | | | | | | |
| 16/1 | Каша гречневая на молоке вязкая | 130 | 3,90 | 6,11 | 20,15 | 156 |
| 261/1 | Чай сладкий | 150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28 |
| Хлеб | Хлеб пшеничный | 20 | 1,6 | 0,20 | 10,2 | 50 |
| Всего в Завтрак | | | 5,54 | 6,32 | 37,34 | 234,00 |
| 2 завтрак | | | | | | |
| 70/1 | Бутерброд с повидлом | 20 | 0,91 | 1,43 | 10,2 | 56,7 |
| 102/1 | Молоко кипяченое | 150 | 4,58 | 4,08 | 7,58 | 85 |
| Всего во 2 завтрак | | | 5,49 | 5,51 | 17,78 | 141,70 |
| Обед | | | | | | |

| | | | | | | |
|-------------------------------|--|-----|--------------|--------------|---------------|-------------|
| 89/1 | Салат "Ромашка" | 30 | 0,54 | 3,09 | 3,96 | 42 |
| 51/1 | Суп картофельный с макар.изд.накур.бульоне | 150 | 1,62 | 1,70 | 10,30 | 62,85 |
| 77/1 | Колбаска "Витаминка" | 50 | 8,90 | 8,70 | 1,64 | 118 |
| 13/1 | Капуста тушеная | 110 | 2,27 | 3,56 | 10,38 | 82,5 |
| 65/1 | Чай сладкий с лимоном | 150 | 0,07 | 0,01 | 7,10 | 29 |
| Хлеб | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,95 | 0,30 | 12,30 | 60 |
| Хлеб | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,30 | 15,3 | 75 |
| Всего в Обед | | | 17,75 | 17,66 | 61,0 | 469 |
| Полдник | | | | | | |
| 9/1 | Запеканка творожная | 80 | 13,7 | 9,80 | 12,40 | 195,2 |
| Сгущ. | Молоко сгущенное с сахаром | 20 | 1,43 | 1,70 | 11,2 | 65 |
| 64/1 | Чай сладкий | 150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28 |
| 48/1 | Соки фруктовые | 200 | 1,00 | 0, | 20,46 | 116,9 |
| Всего в полдник | | | 16,17 | 11,51 | 51,05 | 405 |
| Всего в 1 неделя среда | | | 45,0 | 41,00 | 167,15 | 1250 |

Меню 1 неделя четверг

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|---------------------------------|--|-----------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Завтрак | | | | | | |
| 76/1 | Бутерброд с маслом | 20 | 4,91 | 15,1 | 29,24 | 272 |
| 20/1 | Каша пшеничная молочная жидкая | 130 | 3,56 | 3,72 | 21,84 | 133 |
| 28/1 | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,34 | 2,00 | 10,63 | 70 |
| Всего в Завтрак | | | 10,81 | 20,82 | 61,71 | 475 |
| 2 завтрак | | | | | | |
| 48/1 | Соки фруктовые | 150 | 7,50 | 0, | 15,15 | 69 |
| 68/1 | Яйцо отварное | 40 | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,00 |
| Всего во 2 завтрак | | | 12,60 | 4,60 | 15,45 | 131,50 |
| Обед | | | | | | |
| 108/1 | Горошек консервированный | 20 | 0,44 | 0,08 | 2,24 | 11,5 |
| 98/1 | Щи из свежей капусты со сметаной с цыпленком | 150 | 1,20 | 2,58 | 6,0 | 52,8 |
| 8/1 | Жаркое по-домашнему | 110 | 4,13 | 2,90 | 8,06 | 124,85 |
| 24/1 | Компот из свежих плодов яблок | 150 | 0,13 | 0,13, | 17,91 | 72 |
| Хлеб | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,95 | 0,30 | 12,30 | 60 |
| Хлеб | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,30 | 15,3 | 75 |
| Всего в Обед | | | 10,25 | 3,71 | 61,81 | 396 |
| Полдник | | | | | | |
| 69/1 | Кондитерское изделие | 28 | 4,0 | 32,00 | 60,00 | 540 |
| 69/1 | Булочка ванильная | 50 | 4,74 | 4,87 | 32,69 | 193 |
| 64/1 | Чай сладкий | 150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28 |
| Всего в полдник | | | 4,78 | 4,88 | 39,68 | 221 |
| Всего в 1 неделя четверг | | | 38,4 | 34,01 | 178,65 | 1224 |

Меню 1 неделя пятница

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|---------------------------------|---|-----------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Завтрак | | | | | | |
| 76/1 | Бутерброд с маслом | 20 | 4,91 | 15,1 | 29,24 | 272 |
| 101/1 | Лапшевник с творогом | 80 | 6,24 | 6,10 | 16,9 | 145 |
| Сгущ. | Молоко сгущенное с сахаром | 20 | 1,43 | 1,70 | 11,2 | 65 |
| 12/1 | Какао витаминизированный с молоком | 150 | 3,15 | 2,72 | 12,96 | 89 |
| Всего в Завтрак | | | 15,73 | 25,62 | 70,28 | 571 |
| 2 завтрак | | | | | | |
| 61/1 | Сыр порциями | 10 | 2,63 | 2,66 | 0,00 | 36,00 |
| Хлеб | Хлеб пшеничный | 20 | 1,6 | 0,20 | 10,2 | 50 |
| 64/1 | Чай сладкий | 150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28 |
| Всего во 2 завтрак | | | 1,64 | 0,21 | 17,19 | 78,00 |
| Обед | | | | | | |
| 99/1 | Салат "Овощной букет" | 40 | 0,58 | 4,08, | 4,05 | 55,40 |
| 53/1 | Суп картофельный с бобовыми | 150 | 3,70 | 3,36 | 13,38 | 100,2 |
| 73/1 | Гуляш | 50 | 6,95 | 3,25 | 2,00 | 66 |
| 91/1 | Сложный гарнир (рис отварной,овощи тушеные) | 110 | 2,3 | 5,15 | 21,57 | 142,3 |
| 48/1 | Соки фруктовые | 150 | 7,50 | 0, | 15,15 | 69 |
| Хлеб | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,95 | 0,30 | 12,30 | 60 |
| Хлеб | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,30 | 15,3 | 75 |
| Всего в Обед | | | 25,40 | 16,44 | 83,75 | 567 |
| Полдник | | | | | | |
| 67 | Яблоко свежее | 100 | 0,40 | 0,40 | 10,0 | 47 |
| Пече | Печенье | 40 | 3,0 | 7,60 | 28,00 | 192 |
| | Напиток кисломолочный "Снежок" | 150 | 3,90 | 4,80 | 16,50 | 522,3 |
| Всего в полдник | | | 6,90 | 12,40 | 44,50 | 714 |
| Всего в 1 неделя пятница | | | 49,67 | 54,67 | 215,72 | 1931 |

Меню 2 неделя понедельник

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------------------|---------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Завтрак | | | | | | |
| 71/1 | Бутерброд с сыром | 30 | 3,03 | 3,96 | 8,73 | 82,8 |
| 21/1 | Каша пшеничная молочная жидкая | 130 | 2,80 | 3,70 | 20,00 | 125,0 |
| 64/1 | Чай сладкий | 150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28 |
| Всего в Завтрак | | | 2,84 | 3,71 | 26,99 | 153 |
| 2 завтрак | | | | | | |
| Пече | Печенье | 40 | 3,0 | 7,60 | 28,00 | 192 |
| 11/1 | Йогурт | 150 | 4,95 | 5,25 | 16,95 | 135,0 |
| Всего во 2 завтрак | | | 4,95 | 5,25 | 16,95 | 135,00 |
| Обед | | | | | | |
| 86/1 | Салат картофельный с зеленым горошком | 40 | 0,9 | 2,52 | 5,07 | 47 |
| 3/1 | Борщ с капустой и картофелем | 150 | 5,94 | 4,30 | 8,20 | 96 |
| 38/1 | Рагу овощное | 110 | 2,74 | 3,63 | 12,14 | 93,00 |
| 66/1 | Шницель из говядины | 50 | 7,03 | 5,73 | 5,11 | 99,40 |
| 64/1 | Чай сладкий | 150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28 |
| Хлеб | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,95 | 0,30 | 12,30 | 60 |
| Хлеб | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,30 | 15,3 | 75 |
| Всего в Обед | | | 20,96 | 16,79 | 65,11 | 498 |
| Полдник | | | | | | |
| 93/1 | Суп молочный с рисом | 150 | 3,62 | 3,81 | 12,63 | 99,00 |
| 72/1 | Гребешок с повидлом | 60 | 6,37 | 4,85 | 13,53 | 116 |
| 64/1 | Чай сладкий | 150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28 |
| Всего в полдник | | | 6,41 | 4,86 | 20,52 | 144 |
| Всего в 2 неделя понедельник | | | 35,16 | 30,6 | 129,57 | 930 |

Меню 2 неделя вторник

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|---------------------------------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Завтрак | | | | | | |
| 76/1 | Бутерброд с маслом | 20 | 4,91 | 15,1 | 29,24 | 272 |
| 15/1 | Каша вязкая молочная "Дружба" | 130 | 4,04 | 5,00 | 18,00 | 131 |
| 28/1 | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,34 | 2,00 | 10,63 | 70 |
| Всего в Завтра | | | 11,29 | 22,10 | 57,87 | 473 |
| 2 завтрак | | | | | | |
| 48/1 | Кондитерское изделие | 30 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 38 |
| | Соки фруктовые | 150 | 7,50 | 0, | 15,15 | 69 |
| Всего во 2 завтрак | | | 7,50 | 0,00 | 15,15 | 68,50 |
| Обед | | | | | | |
| 4/1 | Винигрет овощной | 40 | 0,53 | 2,50 | 3,38 | 39 |
| 56/1 | Суп Рассольник ленинградский | 150 | 1,26 | 3,08 | 9,96 | 72,45 |
| 97/1 | Чорыг селянка (рыба в омлете) | 50 | 7,89 | 3,02 | 1,48 | 64,5 |
| 111/1 | Розовое пюре | 110 | 1,76 | 3,63 | 14,20 | 92,0 |
| 65/1 | Чай сладкий с лимоном | 150 | 0,07 | 0,01 | 7,10 | 29 |
| Хлеб | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,95 | 0,30 | 12,30 | 60 |
| Хлеб | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,30 | 15,3 | 75 |
| Всего в Обед | | | 15,86 | 12,84 | 63,72 | 432 |
| Полдник | | | | | | |
| 89/1 | Салат "Ромашка" | 30 | 0,54 | 3,09 | 3,96 | 42 |
| Хлеб | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,3 | 0,20 | 8,2 | 40 |
| 64/1 | Чай сладкий | 150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28 |
| Всего в полдник | | | 1,88 | 3,30 | 19,15 | 110 |
| Всего в 2 неделя вторник | | | 36,53 | 38,24 | 155,89 | 1083 |

Меню 2 неделя среда

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|---------------------------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|-------------|-----------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Завтрак | | | | | | |
| 70/1 | Бутерброд с повидлом | 20 | 0,91 | 1,43 | 10,02 | 56,7 |
| 33/1 | Омлет натуральный | 100 | 9,01 | 12,51 | 2,24 | 156,25 |
| 64/1 | Чай сладкий | 150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28 |
| Всего в Завтрак | | | 9,05 | 12,52 | 9,23 | 184,25 |
| 2 завтрак | | | | | | |
| 2/1 | Бананы свежие | 140 | 1,55 | 0,11 | 22,0 | 90 |
| Всего во 2 завтрак | | | 1,55 | 0,11 | 22,0 | 90,0 |
| Обед | | | | | | |
| 105/1 | Салат из квашенной капусты | 30 | 0,48 | 1,5, | 2,77 | 23,91 |
| 58/1 | Суп с клецками с курицей | 150 | 1,26 | 2,01 | 7,20 | 52,35 |

| | | | | | | |
|-------------------------------|-------------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|-------------|
| 112/1 | Тефтели мясные | 50 | 6,32 | 4,72 | 3,22 | 85 |
| 6/1 | Пюре из бобовых с маслом | 130 | 12,50 | 5,30 | 28,79 | 213,2 |
| 24/1 | Компот из свежих плодов яблок | 150 | 0,13 | 0,13, | 17,91 | 72 |
| Хлеб | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,95 | 0,30 | 12,30 | 60 |
| Хлеб | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,30 | 15,3 | 75 |
| Всего в Обед | | | 25,04 | 14,26 | 87,49 | 581 |
| Полдник | | | | | | |
| 67/1 | Яблоко свежее | 100 | 0,40 | 0,40 | 10,0 | 47 |
| 113/1 | Пирожок печеный с капустой | 60 | 4,05 | 5,45 | 19,57 | 144 |
| 64/1 | Чай сладкий | 150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28 |
| Всего в полдник | | | 4,09 | 5,46 | 26,56 | 172 |
| Всего в 2 неделя среда | | | 39,73 | 32,35 | 145,28 | 1027 |

Меню 2 неделя четверг

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|---------------------------------|---|-----------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Завтрак | | | | | | |
| 19/1 | Каша из овсянных хлопьев молочная жидкая | 130 | 3,00 | 4,38 | 18,33 | 125,1 |
| 12/1 | Какао витаминизированный с молоком | 150 | 3,15 | 2,72 | 12,96 | 89 |
| Хлеб | Хлеб пшеничный | 20 | 1,6 | 0,20 | 10,2 | 50 |
| Всего в Завтрак | | | 7,75 | 7,30 | 41,49 | 264,10 |
| 2 завтрак | | | | | | |
| 68/1 | Яйцо отварное | 40 | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,00 |
| 76/1 | Бутерброд с маслом | 20 | 4,91 | 15,1 | 29,24 | 272 |
| 64/1 | Чай сладкий | 150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28 |
| Всего во 2 завтрак | | | 4,95 | 15,11 | 36,23 | 300,00 |
| Обед | | | | | | |
| 116/1 | Огурец соленый (промышленного производства) | 30 | 0,30 | 0,00 | 0,90 | 3 |
| 96/1 | Суп-лапша домашняя на курином бульоне | 150 | 1,94 | 1,50 | 10,00 | 61,2 |
| 35/1 | Плов из отварной курицы | 110 | 11,00 | 10,16 | 18,40 | 209 |
| 78/1 | Компот из изюма | 150 | 0,30 | 0, | 20,55 | 79,5 |
| Хлеб | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,95 | 0,30 | 12,30 | 60 |
| Хлеб | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,30 | 15,3 | 75 |
| Всего в Обед | | | 17,89 | 12,26 | 77,45 | 488 |
| Полдник | | | | | | |
| 67/1 | Яблоко свежее | 100 | 0,40 | 0,40 | 10,0 | 47 |
| 9/1 | Запеканка из творога | 80 | 13,7 | 9,80 | 12,40 | 195,2 |
| Сгущ. | Молоко сгущенное с сахаром | 20 | 1,43 | 1,70 | 11,2 | 65 |
| 64/1 | Чай сладкий | 150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28 |
| Всего в полдник | | | 15,17 | 11,51 | 30,59 | 289 |
| Всего в 2 неделя четверг | | | 30,63 | 34,7 | 162,16 | 1080 |

Меню 2 неделя пятница

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|---------------------------------|---|-----------------|----------------------|----------------|----------------|-----------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Завтрак | | | | | | |
| 14/1 | Каша рисовая молочная жидкая | 130 | 1,72 | 3,16 | 21,81 | 122,7 |
| 64/1 | Чай сладкий | 150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28 |
| 76/1 | Бутерброд с маслом | 20 | 4,91 | 15,1 | 29,24 | 272 |
| Всего в Завтрак | | | 6,67 | 18,27 | 58,04 | 422,70 |
| 2 завтрак | | | | | | |
| 61/1 | Сыр порциями | 10 | 2,63 | 2,66 | 0,00 | 36,00 |
| 12/1 | Какао витаминизированный с молоком | 150 | 3,15 | 2,72 | 12,96 | 89 |
| Хлеб | Хлеб пшеничный | 20 | 1,6 | 0,20 | 10,2 | 50 |
| Всего во 2 завтрак | | | 4,75 | 2,92 | 23,16 | 139,00 |
| Обед | | | | | | |
| 87/1 | Салат Неженка | 30 | 0,27 | 1,55 | 3,70 | 30 |
| 41/1 | Щи из свежей капусты с картофелем с цыпленком | 150 | 1,20 | 2,58 | 6,0 | 52,8 |
| 79/1 | Котлета "Загадка" | 50 | 6,40 | 5,70 | 3,80 | 92,85 |
| 29/1 | Макаронные изделия отварные с маслом | 110 | 4,04 | 3,40 | 19,39 | 123,2 |
| 64/1 | Чай сладкий | 150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28 |
| Хлеб | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,95 | 0,30 | 12,30 | 60 |
| Хлеб | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,30 | 15,3 | 75 |
| Всего в Обед | | | 16,30 | 13,84 | 67,48 | 462 |
| Полдник | | | | | | |
| 40/1 | Салат из свеклы с изюмом | 30 | 0,42 | 1,50 | 6,20 | 36 |
| Пече | Печенье | 40 | 3,0 | 7,60 | 28,00 | 192 |
| | Напиток кисломолочный "Снежок" | 150 | 3,90 | 4,80 | 16,50 | 522,3 |
| Всего в полдник | | | 4,95 | 15,11 | 36,23 | 300 |
| Всего в 2 неделя пятница | | | 32,7 | 50,14 | 184,91 | 1324 |
| ИТОГО | | | 381,48 | 394,44 | 1691,20 | 12646,49 |
| Среднее за период | | | 38,148 | 39,4435 | 169,12 | 1264,649 |

