

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР

МАОУ «Фроловская средняя школа «Навигатор»

Е.З.Чернякевич

Приказ № 253 от « 03 » 03 2025 г.



УТВЕРЖДАЮ

ИП Банникова Татьяна Банникова Т.Н.

«    »    г.



## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

В СТРУКТУРНОМ ПОДРАЗДЕЛЕНИИ-ДЕТСКИЙ САД «ГАЛАКТИКА»

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1,5 ДО 3-Х ЛЕТ

Питание осуществляет Индивидуальный предприниматель Банникова Татьяна Нурулловна

Свидетельство о государственной регистрации ИП

№ 002562759 от 18 декабря 2000 г.

Меню составлено по сборнику технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений. Пермь 2021г.

День 1

| № рец.               | Наименование блюда             | Выход | Пищевые вещества, г |       |       | Калории, ккал | Витамины |        |       |        | Минеральные вещества, мг |        |        |      |
|----------------------|--------------------------------|-------|---------------------|-------|-------|---------------|----------|--------|-------|--------|--------------------------|--------|--------|------|
|                      |                                |       | Б                   | Ж     | У     |               | В1, мг   | В2, мг | С, мг | А, мкг | Са                       | Р      | Мg     | Fe   |
| ЗАВТРАК              |                                |       |                     |       |       |               |          |        |       |        |                          |        |        |      |
| 232/2021             | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 200   | 7,33                | 7,15  | 38,03 | 245,73        | 0,11     | 0,17   | 1,30  | 40,00  | 128,95                   | 126,30 | 20,40  | 0,77 |
| 79/2021              | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ(ПОРЦИЯМИ)      | 5     | 0,03                | 4,13  | 0,04  | 37,39         | 0,01     | 0,11   |       | 400,00 | 24,00                    | 30,00  |        | 0,20 |
| 465/2021             | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ     | 180   | 2,61                | 2,25  | 13,30 | 83,90         | 0,04     | 0,14   | 1,17  | 18,00  | 108,27                   | 81,00  | 12,60  | 0,12 |
| 576/2021             | БАТОН НАРЕЗНОЙ                 | 20    | 1,50                | 5,80  | 10,28 | 99,32         | 0,02     | 0,01   |       |        | 3,80                     | 13,00  | 2,60   | 0,24 |
| Итого ЗАВТРАК :      |                                |       | 11,47               | 19,33 | 61,65 | 466,34        | 0,18     | 0,43   | 2,47  | 458,00 | 265,02                   | 250,30 | 35,60  | 1,33 |
| 2-ОЙ ЗАВТРАК         |                                |       |                     |       |       |               |          |        |       |        |                          |        |        |      |
| 501/2021             | СОК ФРУКТОВЫЙ                  | 200   | 1,00                | 0,20  | 23,00 | 97,80         | 0,02     | 0,02   | 4,00  |        | 14,00                    | 14,00  | 8,00   | 2,80 |
| Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК : |                                |       | 1,00                | 0,20  | 23,00 | 97,80         | 0,02     | 0,02   | 4,00  |        | 14,00                    | 14,00  | 8,00   | 2,80 |
| ОБЕД                 |                                |       |                     |       |       |               |          |        |       |        |                          |        |        |      |
| 34/2021              | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ     | 30    | 0,52                | 1,82  | 2,79  | 29,65         | 0,01     | 0,01   | 2,51  |        | 12,85                    | 14,48  | 7,34   | 0,48 |
| 122/2021             | СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ       | 150   | 5,80                | 6,39  | 9,92  | 120,40        | 0,06     | 0,04   | 9,84  | 9,00   | 10,07                    | 36,57  | 15,06  | 0,50 |
| 347/2021             | КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"             | 50    | 8,49                | 9,05  | 7,26  | 144,46        | 0,04     | 0,08   | 0,51  | 9,60   | 18,36                    | 84,97  | 11,20  | 0,93 |
| 202/2021             | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ     | 110   | 6,36                | 5,12  | 28,75 | 186,58        | 0,22     | 0,11   | 3,62  | 16,80  | 11,07                    | 151,15 | 100,60 | 3,38 |
| 495/2021             | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ    | 150   | 0,33                | 0,02  | 16,33 | 66,79         |          | 0,01   | 0,30  |        | 16,88                    | 11,55  | 4,50   | 0,92 |
| 573/2021             | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 20    | 1,52                | 0,16  | 9,84  | 46,88         | 0,02     | 0,01   |       |        | 4,00                     | 13,00  | 2,80   | 0,22 |
| 574/2021             | ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 40    | 3,12                | 0,56  | 14,92 | 77,20         | 0,04     | 0,01   |       |        | 9,20                     | 42,40  | 10,00  | 1,24 |
| Итого ОБЕД :         |                                |       | 26,14               | 23,12 | 89,81 | 671,96        | 0,39     | 0,27   | 16,78 | 35,40  | 82,43                    | 354,12 | 151,50 | 7,67 |
| ПОЛДНИК              |                                |       |                     |       |       |               |          |        |       |        |                          |        |        |      |
| 175/2021             | ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ         | 200   | 5,31                | 11,45 | 20,08 | 204,61        | 0,14     | 0,20   | 30,57 | 58,88  | 122,63                   | 139,68 | 47,13  | 1,19 |
| 545/2021             | СДОВА ОБЫКНОВЕННАЯ             | 50    | 4,03                | 3,18  | 28,92 | 160,46        | 0,07     | 0,02   |       | 11,65  | 7,63                     | 34,71  | 6,08   | 0,48 |
| 457/2021             | ЧАЙ С САХАРОМ                  | 180   |                     |       | 8,98  | 35,93         |          |        |       |        | 0,32                     | 0,04   | 0,03   | 0,03 |
| 573/2021             | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 20    | 1,52                | 0,16  | 9,84  | 46,88         | 0,02     | 0,01   |       |        | 4,00                     | 13,00  | 2,80   | 0,22 |
| Итого ПОЛДНИК :      |                                |       | 10,86               | 14,79 | 67,82 | 447,88        | 0,23     | 0,23   | 30,57 | 70,53  | 134,58                   | 187,43 | 56,04  | 1,92 |

Всего за день : 49,47 57,44 242,28 1683,98 0,82 0,95 53,82 563,93 496,03 805,85 251,14 13,72

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 4,9

День 2

| № п/п                | Наименование блюда                 | Выход  | Пищевые вещества, г |       |       | Калории,<br>ккал | Витамины |        |        |        |        | Минеральные вещества, мг |       |      |  |
|----------------------|------------------------------------|--------|---------------------|-------|-------|------------------|----------|--------|--------|--------|--------|--------------------------|-------|------|--|
|                      |                                    |        | Б                   | Ж     | У     |                  | В1, мг   | В2, мг | С, мг  | А, мкг | Са     | Р                        | Мg    | Fe   |  |
| ЗАВТРАК              |                                    |        |                     |       |       |                  |          |        |        |        |        |                          |       |      |  |
| 230/2021             | КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ        | 200    | 6,33                | 7,13  | 31,96 | 217,35           | 0,09     | 0,18   | 1,40   | 41,60  | 137,11 | 124,88                   | 20,66 | 0,44 |  |
| 75/2021              | СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)         | 10     | 2,56                | 2,61  |       | 33,73            |          | 0,04   | 0,07   | 23,00  | 90,00  | 59,00                    | 5,00  | 0,09 |  |
| 457/2021             | ЧАЙ С САХАРОМ                      | 180    |                     |       | 8,98  | 35,93            |          |        |        |        | 0,32   | 0,04                     | 0,03  | 0,03 |  |
| 576/2021             | БАТОН НАРЕЗНОЙ                     | 20     | 1,50                | 5,80  | 10,28 | 99,32            | 0,02     | 0,01   |        |        | 3,80   | 13,00                    | 2,60  | 0,24 |  |
| Итого ЗАВТРАК :      |                                    |        | 10,39               | 15,54 | 51,22 | 386,33           | 0,11     | 0,23   | 1,47   | 64,60  | 231,23 | 196,92                   | 28,29 | 0,80 |  |
| 2-ОЙ ЗАВТРАК         |                                    |        |                     |       |       |                  |          |        |        |        |        |                          |       |      |  |
| 82/2021              | ЯБЛОКИ.                            | 100    | 0,40                | 0,40  | 9,80  | 44,40            | 0,03     | 0,02   | 10,00  |        | 16,00  | 11,00                    | 9,00  | 2,20 |  |
| Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК : |                                    |        | 0,40                | 0,40  | 9,80  | 44,40            | 0,03     | 0,02   | 10,00  |        | 16,00  | 11,00                    | 9,00  | 2,20 |  |
| ОБЕД                 |                                    |        |                     |       |       |                  |          |        |        |        |        |                          |       |      |  |
| 47/2021              | ВИНЕГРЕТ .                         | 30     | 0,54                | 1,86  | 2,82  | 30,19            | 0,02     | 0,01   | 4,85   |        | 10,19  | 15,72                    | 7,08  | 0,31 |  |
| 118/2021             | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ                   | 150    | 1,52                | 3,59  | 7,62  | 68,88            | 0,06     | 0,03   | 11,77  | 1,35   | 17,61  | 41,23                    | 15,85 | 0,55 |  |
| 338/2021             | КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ          | 50     | 7,24                | 8,47  | 3,71  | 120,04           | 0,03     | 0,08   | 0,10   | 13,50  | 13,68  | 86,40                    | 12,30 | 1,10 |  |
| 378/2021             | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ       | 110    | 1,84                | 4,99  | 11,06 | 96,49            | 0,08     | 0,08   | 11,06  | 23,76  | 30,05  | 61,53                    | 28,81 | 0,73 |  |
| 496/2021             | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА               | 150    | 0,51                | 0,21  | 14,73 | 62,85            | 0,01     | 0,05   | 150,00 |        | 9,23   | 2,55                     | 2,55  | 0,47 |  |
| 573/2021             | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                     | 20     | 1,52                | 0,16  | 9,84  | 46,88            | 0,02     | 0,01   |        |        | 4,00   | 13,00                    | 2,80  | 0,22 |  |
| 574/2021             | ХЛЕБ РЖАНОЙ                        | 40     | 3,12                | 0,56  | 14,92 | 77,20            | 0,04     | 0,01   |        |        | 9,20   | 42,40                    | 10,00 | 1,24 |  |
| Итого ОБЕД :         |                                    |        | 16,29               | 19,84 | 64,70 | 502,53           | 0,26     | 0,27   | 177,78 | 38,61  | 93,96  | 262,83                   | 79,39 | 4,62 |  |
| ПОЛДНИК              |                                    |        |                     |       |       |                  |          |        |        |        |        |                          |       |      |  |
| 283/2021             | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ С СОУСОМ | 130/30 | 27,16               | 5,42  | 31,08 | 281,78           | 0,08     | 0,37   | 0,51   | 50,35  | 169,58 | 252,93                   | 34,23 | 0,94 |  |
| 578/2021             | СУШКИ                              | 20     | 1,69                | 2,25  | 13,95 | 82,91            | 0,02     | 0,01   |        | 13,00  | 8,20   | 17,40                    | 3,00  | 0,20 |  |
| 470/2021             | ЙОГУРТ.                            | 180    | 7,20                | 2,70  | 25,74 | 156,06           | 0,05     | 0,27   | 1,08   | 18,00  | 223,20 | 171,00                   | 27,00 | 0,18 |  |
| 573/2021             | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                     | 40     | 3,04                | 0,32  | 19,68 | 93,76            | 0,02     | 0,01   |        |        | 3,20   | 10,40                    | 2,24  | 0,18 |  |
| Итого ПОЛДНИК :      |                                    |        | 39,09               | 10,69 | 90,45 | 614,51           | 0,17     | 0,66   | 1,59   | 81,35  | 404,18 | 451,73                   | 66,47 | 1,50 |  |

Всего за день : 66,17 46,47 216,17 1547,77 0,57 1,18 190,84 184,56 745,37 922,48 183,15 9,12

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 3,3

День 3

| № п/п                | Наименование блюда                    | Выход | Пищевые вещества, г |       |       | Калории, ккал | Витамины |        |       |        | Минеральные вещества, мг |        |       |      |
|----------------------|---------------------------------------|-------|---------------------|-------|-------|---------------|----------|--------|-------|--------|--------------------------|--------|-------|------|
|                      |                                       |       | Б                   | Ж     | У     |               | В1, мг   | В2, мг | С, мг | А, мкг | Са                       | Р      | Мg    | Fe   |
| ЗАВТРАК              |                                       |       |                     |       |       |               |          |        |       |        |                          |        |       |      |
| 229/2021             | КАША "ДРУЖБА"                         | 200   | 1,06                | 1,44  | 5,67  | 39,85         | 0,02     | 0,03   | 0,27  | 8,08   | 25,58                    | 28,29  | 6,18  | 0,12 |
| 86/2021              | ПОВИДЛО                               | 10    | 0,04                |       | 6,50  | 26,16         |          |        | 0,05  |        | 1,40                     | 0,90   | 0,70  | 0,13 |
| 462/2021             | КАКАО С МОЛОКОМ                       | 180   | 3,13                | 2,57  | 13,52 | 89,79         | 0,04     | 0,14   | 1,17  | 18,00  | 111,04                   | 95,15  | 21,78 | 0,59 |
| 576/2021             | БАТОН НАРЕЗНОЙ                        | 20    | 1,50                | 5,80  | 10,28 | 99,32         | 0,02     | 0,01   |       |        | 3,80                     | 13,00  | 2,60  | 0,24 |
| Итого ЗАВТРАК :      |                                       |       | 5,73                | 9,81  | 35,97 | 255,12        | 0,08     | 0,18   | 1,49  | 26,08  | 141,82                   | 137,34 | 31,26 | 1,08 |
| 2-ОЙ ЗАВТРАК         |                                       |       |                     |       |       |               |          |        |       |        |                          |        |       |      |
| 501/2021             | СОК ФРУКТОВЫЙ                         | 200   | 1,00                | 0,20  | 23,00 | 97,80         | 0,02     | 0,02   | 4,00  |        | 14,00                    | 14,00  | 8,00  | 2,80 |
| Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК : |                                       |       | 1,00                | 0,20  | 23,00 | 97,80         | 0,02     | 0,02   | 4,00  |        | 14,00                    | 14,00  | 8,00  | 2,80 |
| ОБЕД                 |                                       |       |                     |       |       |               |          |        |       |        |                          |        |       |      |
| 42/2021              | САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 30    | 0,63                | 1,89  | 3,57  | 33,79         | 0,03     | 0,02   | 4,53  |        | 4,40                     | 16,82  | 6,04  | 0,24 |
| 129/2021             | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ        | 150   | 1,60                | 3,12  | 10,87 | 77,96         | 0,07     | 0,04   | 7,09  |        | 8,65                     | 42,41  | 14,31 | 0,69 |
| 329/2021             | БИГУС.                                | 150   | 13,35               | 17,50 | 7,13  | 239,40        | 0,05     | 0,06   | 53,42 |        | 58,90                    | 45,53  | 24,35 | 0,87 |
| 486/2021             | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК                | 150   | 0,06                | 0,06  | 8,96  | 36,60         |          |        | 1,50  |        | 2,63                     | 1,65   | 1,35  | 0,35 |
| 573/2021             | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                        | 20    | 1,52                | 0,16  | 9,84  | 46,88         | 0,02     | 0,01   |       |        | 4,00                     | 13,00  | 2,80  | 0,22 |
| 574/2021             | ХЛЕБ РЖАНОЙ                           | 40    | 3,12                | 0,56  | 14,92 | 77,20         | 0,04     | 0,01   |       |        | 9,20                     | 42,40  | 10,00 | 1,24 |
| Итого ОБЕД :         |                                       |       | 20,28               | 23,29 | 55,29 | 511,83        | 0,21     | 0,14   | 66,54 |        | 87,78                    | 161,81 | 58,85 | 3,61 |
| ПОЛДНИК              |                                       |       |                     |       |       |               |          |        |       |        |                          |        |       |      |
| 268/2021             | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                     | 150   | 13,42               | 18,15 | 3,45  | 230,78        | 0,09     | 0,50   | 0,75  | 260,67 | 120,99                   | 230,48 | 19,14 | 2,37 |
| 582/2021             | ПЕЧЕНЬЕ.                              | 20    | 1,02                | 0,81  | 15,00 | 71,40         |          |        |       |        | 0,03                     | 0,05   | 0,02  |      |
| 459/2021             | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                         | 200   | 0,07                | 0,01  | 10,20 | 41,11         |          |        | 2,88  |        | 3,24                     | 1,62   | 0,89  | 0,08 |
| 573/2021             | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                        | 30    | 2,28                | 0,24  | 14,76 | 70,32         | 0,01     |        |       |        | 2,40                     | 7,80   | 1,68  | 0,13 |
| Итого ПОЛДНИК :      |                                       |       | 16,79               | 19,21 | 43,41 | 413,61        | 0,10     | 0,50   | 3,63  | 260,67 | 126,66                   | 239,95 | 21,73 | 2,58 |

Всего за день : 43,80 52,51 157,67 1278,36 0,41 0,84 75,66 286,75 370,26 553,10 119,84 10,07

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 3,6



День 5

| N рец.               | Наименование блюда            | Выход | Пищевые вещества, г |       |       | Капории,<br>ккал | Витамины |        |       |        | Минеральные вещества, мг |        |       |      |
|----------------------|-------------------------------|-------|---------------------|-------|-------|------------------|----------|--------|-------|--------|--------------------------|--------|-------|------|
|                      |                               |       | Б                   | Ж     | У     |                  | B1, мг   | B2, мг | C, мг | A, мкг | Ca                       | P      | Mg    | Fe   |
| ЗАВТРАК              |                               |       |                     |       |       |                  |          |        |       |        |                          |        |       |      |
| 212/2021             | КАША ИЗ КРУПЫ "ТЕРКУПЕС"ВЯЗАЯ | 200   | 8,33                | 9,33  | 32,18 | 246,00           | 0,24     | 0,20   | 1,27  | 39,60  | 141,89                   | 235,33 | 71,00 | 1,71 |
| 75/2021              | СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)    | 10    | 2,56                | 2,61  |       | 33,73            |          | 0,04   | 0,07  | 23,00  | 90,00                    | 59,00  | 5,00  | 0,09 |
| 467/2021             | НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ С МОЛОКОМ  | 180   | 4,09                | 3,51  | 17,53 | 118,09           | 0,05     | 0,20   | 1,76  | 27,00  | 162,29                   | 121,50 | 18,90 | 0,17 |
| 576/2021             | БАТОН НАРЕЗНОЙ                | 20    | 1,50                | 5,80  | 10,28 | 99,32            | 0,02     | 0,01   |       |        | 3,80                     | 13,00  | 2,60  | 0,24 |
| Итого ЗАВТРАК :      |                               |       | 16,48               | 21,25 | 59,99 | 497,14           | 0,31     | 0,45   | 3,10  | 89,60  | 397,98                   | 428,83 | 97,50 | 2,21 |
| 2-ОЙ ЗАВТРАК         |                               |       |                     |       |       |                  |          |        |       |        |                          |        |       |      |
| 501/2021             | СОК ФРУКТОВЫЙ                 | 200   | 1,00                | 0,20  | 23,00 | 97,80            | 0,02     | 0,02   | 4,00  |        | 14,00                    | 14,00  | 8,00  | 2,80 |
| Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК : |                               |       | 1,00                | 0,20  | 23,00 | 97,80            | 0,02     | 0,02   | 4,00  |        | 14,00                    | 14,00  | 8,00  | 2,80 |
| ОБЕД                 |                               |       |                     |       |       |                  |          |        |       |        |                          |        |       |      |
| 26/2021              | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ      | 30    | 0,52                | 1,83  | 2,82  | 29,81            | 0,01     | 0,01   | 2,56  |        | 12,96                    | 14,72  | 7,49  | 0,49 |
| 100/2021             | РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ      | 150   | 1,42                | 3,38  | 9,78  | 75,20            | 0,07     | 0,04   | 9,73  |        | 9,70                     | 41,38  | 17,29 | 0,60 |
| 372/2021             | КОТЛЕТА КУРИНАЯ               | 50    | 10,00               | 10,66 | 6,65  | 162,49           | 0,06     | 0,10   | 1,15  | 22,08  | 26,73                    | 97,24  | 12,75 | 0,76 |
| 385/2021             | РИС ОТВАРНОЙ                  | 110   | 2,77                | 4,44  | 29,03 | 167,16           | 0,03     | 0,02   |       | 19,63  | 4,31                     | 60,24  | 19,59 | 0,40 |
| 494/2021             | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА               | 150   | 0,34                | 0,07  | 17,36 | 71,47            | 0,02     | 0,01   |       |        | 12,23                    | 19,35  | 6,30  | 0,47 |
| 573/2021             | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                | 20    | 1,52                | 0,16  | 9,84  | 46,88            | 0,02     | 0,01   |       |        | 4,00                     | 13,00  | 2,80  | 0,22 |
| 574/2021             | ХЛЕБ РЖАНОЙ                   | 40    | 3,12                | 0,56  | 14,92 | 77,20            | 0,04     | 0,01   |       |        | 9,20                     | 42,40  | 10,00 | 1,24 |
| Итого ОБЕД :         |                               |       | 19,69               | 21,10 | 90,40 | 630,21           | 0,25     | 0,20   | 13,44 | 41,71  | 79,13                    | 288,33 | 76,22 | 4,18 |
| ПОЛДНИК              |                               |       |                     |       |       |                  |          |        |       |        |                          |        |       |      |
| 307/2021             | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ                | 50    | 9,51                | 3,20  | 5,03  | 86,91            | 0,10     | 0,09   | 0,45  | 20,90  | 19,95                    | 98,24  | 14,67 | 0,43 |
| 377/2021             | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ             | 130   | 2,70                | 5,78  | 18,15 | 135,38           | 0,14     | 0,11   | 21,31 | 27,50  | 35,35                    | 80,39  | 26,95 | 0,98 |
| 578/2021             | СУШКИ.                        | 15    | 1,27                | 1,69  | 10,46 | 62,18            | 0,02     | 0,01   |       | 9,75   | 6,15                     | 13,05  | 2,25  | 0,15 |
| 470/2021             | КЕФИР.                        | 180   | 5,22                | 4,50  | 7,20  | 90,18            | 0,07     | 0,31   | 1,26  | 36,00  | 216,00                   | 162,00 | 25,20 | 0,18 |
| 573/2021             | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                | 30    | 2,28                | 0,24  | 14,76 | 70,32            | 0,01     |        |       |        | 2,40                     | 7,80   | 1,68  | 0,13 |
| Итого ПОЛДНИК :      |                               |       | 20,98               | 15,41 | 55,60 | 444,97           | 0,34     | 0,52   | 23,02 | 94,15  | 279,85                   | 361,48 | 70,75 | 1,87 |

Всего за день : 58,15 57,96 228,99 1670,12 0,92 1,19 43,56 225,46 770,96 1092,64 252,47 11,06

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,9

День 6

| № п/п                | Наименование блюда                 | Выход | Пищевые вещества, г |       |       | Калории,<br>ккал | Витамины |        |       |        |        | Минеральные вещества, мг |       |      |  |
|----------------------|------------------------------------|-------|---------------------|-------|-------|------------------|----------|--------|-------|--------|--------|--------------------------|-------|------|--|
|                      |                                    |       | Б                   | Ж     | У     |                  | В1, мг   | В2, мг | С, мг | А, мкг | Са     | Р                        | Мg    | Fe   |  |
| ЗАВТРАК              |                                    |       |                     |       |       |                  |          |        |       |        |        |                          |       |      |  |
| 237/2021             | КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ       | 200   | 5,20                | 7,03  | 32,81 | 215,34           | 0,07     | 0,17   | 1,35  | 40,80  | 128,61 | 141,30                   | 29,96 | 0,44 |  |
| 75/2021              | СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)         | 10    | 2,56                | 2,61  |       | 33,73            |          | 0,04   | 0,07  | 23,00  | 90,00  | 59,00                    | 5,00  | 0,09 |  |
| 462/2021             | КАКАО С МОЛОКОМ                    | 180   | 3,13                | 2,57  | 13,52 | 89,79            | 0,04     | 0,14   | 1,17  | 18,00  | 111,04 | 95,15                    | 21,78 | 0,59 |  |
| 576/2021             | БАТОН НАРЕЗНОЙ                     | 20    | 1,50                | 5,80  | 10,28 | 99,32            | 0,02     | 0,01   |       |        | 3,80   | 13,00                    | 2,60  | 0,24 |  |
| Итого ЗАВТРАК :      |                                    |       | 12,39               | 18,01 | 56,61 | 438,18           | 0,13     | 0,36   | 2,59  | 81,80  | 333,45 | 308,45                   | 59,34 | 1,36 |  |
| 2-ОЙ ЗАВТРАК         |                                    |       |                     |       |       |                  |          |        |       |        |        |                          |       |      |  |
| 82/2021              | ЯБЛОКИ.                            | 100   | 0,40                | 0,40  | 9,80  | 44,40            | 0,03     | 0,02   | 10,00 |        | 16,00  | 11,00                    | 9,00  | 2,20 |  |
| Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК : |                                    |       | 0,40                | 0,40  | 9,80  | 44,40            | 0,03     | 0,02   | 10,00 |        | 16,00  | 11,00                    | 9,00  | 2,20 |  |
| ОБЕД                 |                                    |       |                     |       |       |                  |          |        |       |        |        |                          |       |      |  |
| 9/2021               | САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ | 30    | 0,48                | 1,83  | 2,47  | 28,27            | 0,01     | 0,01   | 7,61  |        | 12,67  | 9,33                     | 4,32  | 0,18 |  |
| 131/2021             | СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ              | 150   | 3,04                | 4,06  | 14,08 | 105,02           | 0,10     | 0,12   | 12,16 | 22,50  | 71,01  | 85,48                    | 21,89 | 0,63 |  |
| 347/2021             | КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"                 | 50    | 8,49                | 9,05  | 7,26  | 144,46           | 0,04     | 0,08   | 0,51  | 9,60   | 18,36  | 84,97                    | 11,20 | 0,93 |  |
| 256/2021             | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ        | 110   | 4,14                | 4,08  | 25,69 | 156,02           | 0,11     | 0,04   |       | 17,60  | 16,02  | 98,93                    | 22,44 | 1,65 |  |
| 496/2021             | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ        | 150   | 0,33                | 0,02  | 16,33 | 66,79            | 0,01     | 0,30   |       |        | 16,88  | 11,55                    | 4,50  | 0,92 |  |
| 573/2021             | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                     | 20    | 1,52                | 0,16  | 9,84  | 46,88            | 0,02     | 0,01   |       |        | 4,00   | 13,00                    | 2,80  | 0,22 |  |
| 574/2021             | ХЛЕБ РЖАНОЙ                        | 40    | 3,12                | 0,56  | 14,92 | 77,20            | 0,04     | 0,01   |       |        | 9,20   | 42,40                    | 10,00 | 1,24 |  |
| Итого ОБЕД :         |                                    |       | 21,12               | 19,76 | 90,59 | 624,64           | 0,32     | 0,28   | 20,58 | 49,70  | 148,14 | 345,66                   | 77,15 | 5,77 |  |
| ПОЛДНИК              |                                    |       |                     |       |       |                  |          |        |       |        |        |                          |       |      |  |
| 279/2021             | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА               | 130   | 21,30               | 6,01  | 15,08 | 199,63           | 0,05     | 0,25   | 0,19  | 36,44  | 114,72 | 177,81                   | 23,37 | 0,47 |  |
| 86/2021              | ПОВИДЛО                            | 30    | 0,12                |       | 19,50 | 78,48            |          | 0,01   | 0,15  |        | 4,20   | 2,70                     | 2,10  | 0,39 |  |
| 582/2021             | ПЕЧЕНЬЕ.                           | 20    | 1,02                | 0,81  | 15,00 | 71,40            |          |        |       |        | 0,03   | 0,05                     | 0,02  |      |  |
| 470/2021             | КЕФИР.                             | 180   | 5,22                | 4,50  | 7,20  | 90,18            | 0,07     | 0,31   | 1,26  | 36,00  | 216,00 | 162,00                   | 25,20 | 0,18 |  |
| 573/2021             | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                     | 40    | 3,04                | 0,32  | 19,68 | 93,76            | 0,02     | 0,01   |       |        | 3,20   | 10,40                    | 2,24  | 0,18 |  |
| Итого ПОЛДНИК :      |                                    |       | 30,70               | 11,64 | 76,46 | 533,45           | 0,14     | 0,58   | 1,60  | 72,44  | 338,15 | 352,96                   | 52,93 | 1,22 |  |

Всего за день : 64,61 49,81 233,46 1640,67 0,62 1,24 34,77 203,94 835,74 1018,07 198,42 10,55

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,6



День 8

| № п/п                | Наименование блюда                 | Выход | Пищевые вещества, г |       |       | Калории,<br>ккал | Витамины |        |       |        |        | Минеральные вещества, мг |        |      |  |
|----------------------|------------------------------------|-------|---------------------|-------|-------|------------------|----------|--------|-------|--------|--------|--------------------------|--------|------|--|
|                      |                                    |       | Б                   | Ж     | У     |                  | В1, мг   | В2, мг | С, мг | А, мкг | Са     | Р                        | Мg     | Fe   |  |
| ЗАВТРАК              |                                    |       |                     |       |       |                  |          |        |       |        |        |                          |        |      |  |
| 232/2021             | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ     | 200   | 7,33                | 7,15  | 38,03 | 245,73           | 0,11     | 0,17   | 1,30  | 40,00  | 128,95 | 126,30                   | 20,40  | 0,77 |  |
| 86/2021              | ПОВИДЛО                            | 10    | 0,04                |       | 6,50  | 26,16            |          |        | 0,05  |        | 1,40   | 0,90                     | 0,70   | 0,13 |  |
| 465/2021             | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ         | 180   | 2,61                | 2,25  | 13,30 | 83,90            | 0,04     | 0,14   | 1,17  | 18,00  | 108,27 | 81,00                    | 12,60  | 0,12 |  |
| 576/2021             | БАТОН НАРЕЗНОЙ                     | 20    | 1,50                | 5,80  | 10,28 | 99,32            | 0,02     | 0,01   |       |        | 3,80   | 13,00                    | 2,60   | 0,24 |  |
| Итого ЗАВТРАК :      |                                    |       | 11,48               | 15,20 | 68,11 | 455,11           | 0,17     | 0,32   | 2,52  | 58,00  | 242,42 | 221,20                   | 36,30  | 1,26 |  |
| 2-ОЙ ЗАВТРАК         |                                    |       |                     |       |       |                  |          |        |       |        |        |                          |        |      |  |
| 82/2021              | ЯБЛОКИ.                            | 100   | 0,40                | 0,40  | 9,80  | 44,40            | 0,03     | 0,02   | 10,00 |        | 16,00  | 11,00                    | 9,00   | 2,20 |  |
| Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК : |                                    |       | 0,40                | 0,40  | 9,80  | 44,40            | 0,03     | 0,02   | 10,00 |        | 16,00  | 11,00                    | 9,00   | 2,20 |  |
| ОБЕД                 |                                    |       |                     |       |       |                  |          |        |       |        |        |                          |        |      |  |
| 38/2021              | САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ ЛУКОМ | 30    | 0,55                | 1,90  | 4,11  | 35,75            | 0,03     | 0,02   | 6,30  |        | 7,23   | 15,38                    | 6,45   | 0,27 |  |
| 129/2021             | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ        | 150   | 1,53                | 2,47  | 10,62 | 70,86            | 0,06     | 0,03   | 6,50  |        | 8,37   | 41,48                    | 13,63  | 0,66 |  |
| 339/2021             | КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ                | 50    | 8,45                | 8,87  | 7,66  | 146,29           | 0,04     | 0,09   | 0,14  | 2,20   | 19,05  | 96,79                    | 12,93  | 1,29 |  |
| 202/2021             | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ         | 110   | 6,36                | 5,12  | 28,75 | 186,58           | 0,22     | 0,11   | 3,62  | 16,80  | 11,07  | 151,15                   | 100,60 | 3,38 |  |
| 486/2021             | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК             | 150   | 0,06                | 0,06  | 8,96  | 36,60            |          |        | 1,50  |        | 2,63   | 1,65                     | 1,35   | 0,35 |  |
| 573/2021             | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                     | 20    | 1,52                | 0,16  | 9,84  | 46,88            | 0,02     | 0,01   |       |        | 4,00   | 13,00                    | 2,80   | 0,22 |  |
| 574/2021             | ХЛЕБ РЖАНОЙ                        | 40    | 3,12                | 0,56  | 14,92 | 77,20            | 0,04     | 0,01   |       |        | 9,20   | 42,40                    | 10,00  | 1,24 |  |
| Итого ОБЕД :         |                                    |       | 22,09               | 19,14 | 84,86 | 600,16           | 0,41     | 0,27   | 18,06 | 19,00  | 61,55  | 361,85                   | 147,76 | 7,41 |  |
| ПОЛДНИК              |                                    |       |                     |       |       |                  |          |        |       |        |        |                          |        |      |  |
| 299/2021             | ГОРБУША ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ         | 80    | 11,86               | 5,87  | 4,74  | 119,28           | 0,13     | 0,11   | 3,65  | 16,63  | 18,83  | 126,47                   | 24,92  | 0,59 |  |
| 152/2021             | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ        | 130   | 2,48                | 6,49  | 20,21 | 149,18           | 0,15     | 0,09   | 24,80 |        | 12,40  | 72,04                    | 28,52  | 1,12 |  |
| 578/2021             | СУШКИ.                             | 15    | 1,27                | 1,69  | 10,46 | 62,18            | 0,02     | 0,01   |       | 9,75   | 6,15   | 13,05                    | 2,25   | 0,15 |  |
| 457/2021             | ЧАЙ С САХАРОМ                      | 180   |                     |       | 8,98  | 35,93            |          |        |       |        | 0,32   | 0,04                     | 0,03   | 0,03 |  |
| 573/2021             | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                     | 30    | 2,28                | 0,24  | 14,76 | 70,32            | 0,01     |        |       |        | 2,40   | 7,80                     | 1,68   | 0,13 |  |
| Итого ПОЛДНИК :      |                                    |       | 17,89               | 14,29 | 59,15 | 436,89           | 0,31     | 0,21   | 28,45 | 26,38  | 40,10  | 219,40                   | 57,40  | 2,02 |  |

Всего за день : 51,86 49,03 221,92 1536,56 0,92 0,82 59,03 103,38 360,07 813,45 250,46 12,89

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 4,3



День 10

| № п/п                | Наименование блюда                    | Выход | Пищевые вещества, г |       |       | Калории,<br>ккал | Витамины |        |       |        |        | Минеральные вещества, мг |       |      |  |
|----------------------|---------------------------------------|-------|---------------------|-------|-------|------------------|----------|--------|-------|--------|--------|--------------------------|-------|------|--|
|                      |                                       |       | Б                   | Ж     | У     |                  | В1, мг   | В2, мг | С, мг | А, мкг | Са     | Р                        | Мg    | Fe   |  |
| ЗАВТРАК              |                                       |       |                     |       |       |                  |          |        |       |        |        |                          |       |      |  |
| 235/2021             | КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ          | 200   | 7,53                | 7,95  | 36,43 | 247,33           | 0,21     | 0,17   | 1,30  | 40,00  | 132,15 | 184,70                   | 47,20 | 1,21 |  |
| 79/2021              | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ(ТОРЦИНИ)              | 5     | 0,03                | 4,13  | 0,04  | 37,39            | 0,01     | 0,11   |       | 400,00 | 24,00  | 30,00                    |       | 0,20 |  |
| 462/2021             | КАКАО С МОЛОКОМ                       | 180   | 3,13                | 2,57  | 13,52 | 89,79            | 0,04     | 0,14   | 1,17  | 18,00  | 111,04 | 95,15                    | 21,78 | 0,59 |  |
| 576/2021             | БАТОН НАРЕЗНОЙ                        | 20    | 1,50                | 5,80  | 10,28 | 99,32            | 0,02     | 0,01   |       |        | 3,80   | 13,00                    | 2,60  | 0,24 |  |
| Итого ЗАВТРАК :      |                                       |       | 12,19               | 20,45 | 60,27 | 473,83           | 0,28     | 0,43   | 2,47  | 458,00 | 270,99 | 322,85                   | 71,58 | 2,24 |  |
| 2-ОЙ ЗАВТРАК         |                                       |       |                     |       |       |                  |          |        |       |        |        |                          |       |      |  |
| 82/2021              | ЯБЛОКИ.                               | 100   | 0,40                | 0,40  | 9,80  | 44,40            | 0,03     | 0,02   | 10,00 |        | 16,00  | 11,00                    | 9,00  | 2,20 |  |
| Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК : |                                       |       | 0,40                | 0,40  | 9,80  | 44,40            | 0,03     | 0,02   | 10,00 |        | 16,00  | 11,00                    | 9,00  | 2,20 |  |
| ОБЕД                 |                                       |       |                     |       |       |                  |          |        |       |        |        |                          |       |      |  |
| 10/2021              | САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ | 30    | 0,33                | 1,87  | 1,76  | 25,18            | 0,01     | 0,01   | 6,00  |        | 9,60   | 6,32                     | 3,68  | 0,38 |  |
| 127/2021             | СУП ГОРОХОВЫЙ                         | 150   | 4,53                | 2,92  | 11,43 | 90,08            | 0,18     | 0,04   | 1,30  | 12,00  | 29,00  | 77,26                    | 25,46 | 1,52 |  |
| 303/2021             | СУФЛЕ РЫБНОЕ                          | 50    | 7,47                | 3,66  | 1,59  | 69,21            | 0,05     | 0,10   | 0,38  | 33,01  | 37,87  | 119,18                   | 23,40 | 0,54 |  |
| 377/2021             | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                     | 110   | 2,29                | 4,89  | 15,36 | 114,61           | 0,11     | 0,09   | 18,04 | 23,30  | 29,91  | 68,03                    | 22,80 | 0,83 |  |
| 484/2021             | КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ФЛЮДОВОГО ИЛИ   | 150   | 0,02                | 0,02  | 4,27  | 17,29            |          |        | 0,27  |        | 1,08   | 0,54                     | 0,36  | 0,05 |  |
| 573/2021             | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                        | 20    | 1,52                | 0,16  | 9,84  | 46,88            | 0,02     | 0,01   |       |        | 4,00   | 13,00                    | 2,80  | 0,22 |  |
| 574/2021             | ХЛЕБ РЖАНОЙ                           | 40    | 3,12                | 0,56  | 14,92 | 77,20            | 0,04     | 0,01   |       |        | 9,20   | 42,40                    | 10,00 | 1,24 |  |
| Итого ОБЕД :         |                                       |       | 19,28               | 14,08 | 59,17 | 440,45           | 0,41     | 0,26   | 25,99 | 68,31  | 120,66 | 326,73                   | 88,50 | 4,78 |  |
| ПОЛДНИК              |                                       |       |                     |       |       |                  |          |        |       |        |        |                          |       |      |  |
| 261/2021             | МАКАРОНЫ,ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ           | 200   | 10,56               | 15,49 | 48,80 | 376,85           | 0,22     | 0,12   | 0,07  | 72,15  | 125,78 | 250,90                   | 47,85 | 3,24 |  |
| 550/2021             | МАННИК                                | 70    | 4,02                | 4,90  | 23,13 | 152,73           | 0,04     | 0,10   | 0,18  | 40,58  | 41,46  | 60,25                    | 8,22  | 0,51 |  |
| 469/2021             | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                      | 180   | 5,22                | 4,50  | 8,64  | 95,94            | 0,07     | 0,27   | 2,34  | 36,00  | 216,00 | 162,00                   | 25,20 | 0,18 |  |
| 573/2021             | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                        | 20    | 1,52                | 0,16  | 9,84  | 46,88            | 0,02     | 0,01   |       |        | 4,00   | 13,00                    | 2,80  | 0,22 |  |
| Итого ПОЛДНИК :      |                                       |       | 21,32               | 25,05 | 90,41 | 672,40           | 0,35     | 0,50   | 2,59  | 148,73 | 387,24 | 486,15                   | 84,07 | 4,15 |  |

Всего за день : 53,19 59,98 219,65 1631,08 1,07 1,21 41,05 675,04 794,89 1146,73 253,15 13,37

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 4,1