

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР

МАОУ «Фроловская средняя школа «Навигатор»

Е.З.Чернякевич

Приказ № 46 от « 1 » июля 2025 г.



УТВЕРЖДАЮ:

ИП

Банникова Т.Н.

« » г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ЗИМНИЙ ПЕРИОД

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ С 3 ДО 7 ЛЕТ

ФИЛИАЛ МАОУ «ФРОЛОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА «НАВИГАТОР»

ДЕРЕВНЯ ЖЕБРЕИ

Питание осуществляет Индивидуальный предприниматель Банникова Татьяна Нурулловна

Свидетельство о государственной регистрации

ИП № 002562759 от 18 декабря 2000 г.

Меню составлено по сборнику технологических нормативов, рецептур 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 2021г.

День 1

№ 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														
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	100	0,50	0,10	11,50	48,90	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК :			0,50	0,10	11,50	48,90	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
ОБЕД														
26/2021	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	50	0,86	3,05	4,70	49,68	0,01	0,02	4,27		21,60	24,54	12,48	0,82
122/2021	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	180	6,96	7,67	11,90	144,45	0,07	0,05	11,80	10,80	12,09	43,88	18,08	0,61
347/2021	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	70	11,89	12,67	10,16	202,25	0,06	0,12	0,71	13,44	25,70	118,95	15,68	1,30
202/2021	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,51	6,09	33,96	220,63	0,26	0,12	4,28	20,00	13,08	178,51	118,80	3,99
495/2021	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,40	0,02	19,60	80,15		0,01	0,36		20,25	13,86	5,40	1,11
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	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
Итого ОБЕД :			33,04	30,36	108,81	840,54	0,48	0,35	21,42	44,24	108,22	445,74	185,74	9,60
ПОЛДНИК														
548/2021	КЕКС "СТОЛИЧНЫЙ"	50	3,03	11,15	29,45	230,27	0,05	0,06		67,00	17,98	44,92	7,46	0,74
457/2021	ЧАЙ С САХАРОМ	200			9,98	39,92					0,36	0,04	0,03	0,03
82/2021	ФРУКТ СВЕЖИЙ	95	0,38	0,38	9,31	42,18	0,03	0,02	9,50		15,20	10,45	8,55	2,09
Итого ПОЛДНИК :			3,41	11,53	48,74	312,37	0,08	0,08	9,50	67,00	33,54	55,41	16,04	2,86
Всего за день :			48,42	61,32	230,70	1668,15	0,75	0,87	35,39	569,24	413,78	758,45	241,38	15,19
Соотношение Б : Ж : У =			1 : 1,3 : 4,8											

ОСЕННИЙ ПЕРИОД САД ЖЕБРЕИ

День 2

ДЕНЬ 2														
N 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	Mg	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														
501/2021	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,50	0,10	11,50	48,90	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК :			0,50	0,10	11,50	48,90	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
ОБЕД														
1/2021	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	50	0,77	3,04	4,64	49,01	0,01	0,02	17,95		20,25	14,60	7,85	0,27
118/2021	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ	180	1,83	4,31	9,14	82,66	0,07	0,04	14,13	1,62	21,14	49,47	19,01	0,66
338/2021	КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ	70	10,14	11,85	5,20	168,05	0,05	0,11	0,14	18,90	19,15	120,96	17,22	1,54
378/2021	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	130	2,18	5,90	13,07	114,03	0,10	0,10	13,07	28,08	35,52	72,72	34,05	0,86
496/2021	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,61	0,25	17,68	75,42	0,01	0,05	180,00		11,07	3,06	3,06	0,57
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	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
Итого ОБЕД :			20,95	26,21	78,22	632,55	0,32	0,35	225,29	48,60	122,63	326,81	96,49	5,67
ПОЛДНИК														
578/2021	СУШКИ..	50	4,50	4,00	33,00	186,05								
470/2021	ЙОГУРТ	200	8,00	3,00	28,60	173,40	0,06	0,30	1,20	20,00	248,00	190,00	30,00	0,20
82/2021	ФРУКТ СВЕЖИЙ	95	0,38	0,38	9,31	42,18	0,03	0,02	9,50		15,20	10,45	8,55	2,09
Итого ПОЛДНИК :			12,88	7,38	70,91	401,63	0,09	0,32	10,70	20,00	263,20	200,45	38,55	2,29
Всего за день :			44,72	49,23	211,85	1469,41	0,53	0,91	239,46	133,20	624,06	731,18	167,33	10,16
Соотношение Б : Ж : У =			1 : 1,1 : 4,7											

ОСЕННИЙ ПЕРИОД САД ЖЕВРЕИ

День 3

N 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	Mg	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	100	0,50	0,10	11,50	48,90	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК :			0,50	0,10	11,50	48,90	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
ОБЕД														
42/2021	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	50	1,05	3,15	5,95	56,35	0,05	0,03	7,56		7,34	28,07	10,08	0,39
129/2021	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	1,92	11,95	13,05	167,47	0,08	0,04	8,52		10,36	51,04	17,16	0,82
329/2021	БИГУС.	170	14,42	18,86	7,69	258,14	0,05	0,06	57,66		63,54	49,11	26,28	0,94
486/2021	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,07	0,07	10,75	43,92	0,01		1,80		3,15	1,98	1,62	0,42
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	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
Итого ОБЕД :			22,88	34,89	65,93	669,26	0,27	0,16	75,54		99,89	196,20	70,44	4,34
ПОЛДНИК														
582/2021	ПЕЧЕНЬЕ	50	4,25	5,65	34,85	207,25	0,06	0,03		32,50	20,50	43,50	7,50	0,50
470/2021	КЕФИР	200	5,80	5,00	8,00	100,20	0,08	0,34	1,40	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20
82/2021	ФРУКТ СВЕЖИЙ	95	0,38	0,38	9,31	42,18	0,03	0,02	9,50		15,20	10,45	8,55	2,09
Итого ПОЛДНИК :			10,43	11,03	52,16	349,63	0,17	0,39	10,90	72,50	275,70	233,95	44,05	2,79
Всего за день :			39,54	55,83	165,56	1322,91	0,53	0,74	89,93	98,58	524,41	574,49	149,75	9,61

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,4 : 4,2

ОСЕННИЙ ПЕРИОД САД ЖЕБРЕИ

День 4

ДЕНЬ 4														
N 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	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
227/2021	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	7,31	7,15	33,78	228,72	0,16	0,19	1,27	39,60	154,32	241,99	35,92	0,91
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 :			11,45	19,33	57,40	449,33	0,23	0,45	2,44	457,60	290,39	365,99	51,12	1,47
2-ОЙ ЗАВТРАК														
501/2021	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,50	0,10	11,50	48,90	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК :			0,50	0,10	11,50	48,90	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
ОБЕД														
2/2021	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	50	0,64	2,58	2,94	37,51	0,02	0,02	12,74		16,79	14,82	8,86	0,45
98/2021	СВЕКОЛЬНИК	180	1,65	3,78	12,36	90,10	0,05	0,05	11,57		27,12	48,05	22,52	1,17
339/2021	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	12,54	12,42	10,73	204,80	0,06	0,13	0,20	3,08	26,67	135,51	18,10	1,80
256/2021	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,89	4,82	30,36	184,39	0,13	0,05		20,80	18,93	116,92	26,52	1,96
484/2021	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ	180	0,02	0,02	5,12	20,75			0,32		1,30	0,65	0,43	0,07
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	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
Итого ОБЕД :			25,16	24,48	90,00	680,93	0,34	0,28	24,83	23,88	106,31	381,95	91,73	7,22
ПОЛДНИК														
531/2021	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	9,93	2,54	26,12	167,03	0,07	0,10	0,06	15,94	40,79	86,31	12,43	0,58
457/2021	ЧАЙ С САХАРОМ	200			9,98	39,92					0,36	0,04	0,03	0,03
82/2021	ФРУКТ СВЕЖИЙ	95	0,38	0,38	9,31	42,18	0,03	0,02	9,50		15,20	10,45	8,55	2,09
Итого ПОЛДНИК :			10,31	2,92	45,41	249,13	0,10	0,12	9,56	15,94	56,35	96,80	21,01	2,70
Всего за день :			47,42	46,83	204,31	1428,29	0,68	0,86	38,83	497,42	460,05	851,74	167,86	12,79

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 4,3

ОСЕННИЙ ПЕРИОД САД ЖЕБРЕИ

День 5

№ 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	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
212/2021	КАША ИЗ КРУПЫ "ГЕРКУЛЕС"ВЯЗКАЯ	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	100	0,50	0,10	11,50	48,90	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК :			0,50	0,10	11,50	48,90	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
ОБЕД														
34/2021	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	50	0,86	3,04	4,65	49,41	0,01	0,02	4,19		21,42	24,13	12,23	0,80
100/2021	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	1,70	4,06	11,74	90,24	0,09	0,05	11,68		11,64	49,66	20,74	0,72
372/2021	КОТЛЕТА КУРИНАЯ	70	13,99	14,95	9,30	227,75	0,09	0,14	1,60	30,80	36,58	135,64	17,77	1,07
385/2021	РИС ОТВАРНОЙ	130	3,27	5,25	34,31	197,55	0,04	0,03		23,20	5,10	71,19	23,15	0,48
494/2021	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,41	0,09	20,83	85,77	0,03	0,01			14,67	23,22	7,56	0,57
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	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
Итого ОБЕД :			25,65	28,25	109,32	794,10	0,34	0,28	17,47	54,00	104,91	369,84	96,75	5,41
ПОЛДНИК														
578/2021	СУШКИ..	50	4,50	4,00	33,00	186,05								
470/2021	КЕФИР	200	5,80	5,00	8,00	100,20	0,08	0,34	1,40	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20
82/2021	ФРУКТ СВЕЖИЙ	95	0,38	0,38	9,31	42,18	0,03	0,02	9,50		15,20	10,45	8,55	2,09
Итого ПОЛДНИК :			10,68	9,38	50,31	328,43	0,11	0,36	10,90	40,00	255,20	190,45	36,55	2,29
Всего за день :			53,31	58,98	231,12	1668,57	0,77	1,10	33,47	183,60	765,09	996,12	234,80	11,31
Соотношение Б : Ж : У =			1 : 1,1 : 4,3											

ОСЕННИЙ ПЕРИОД САД ЖЕБРЕИ

День 6

№ 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														
236/2021	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														
501/2021	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,50	0,10	11,50	48,90	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК :			0,50	0,10	11,50	48,90	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
ОБЕД														
3/2021	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАН. С ЯБЛОКАМИ	50	0,56	3,10	3,03	42,23	0,01	0,01	13,95		15,84	10,41	5,94	0,56
131/2021	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	180	3,65	4,87	16,90	126,02	0,12	0,15	14,59	27,00	85,21	102,57	26,27	0,75
347/2021	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	70	11,89	12,67	10,16	202,25	0,06	0,12	0,71	13,44	25,70	118,95	15,68	1,30
256/2021	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,89	4,82	30,36	184,39	0,13	0,05		20,80	18,93	116,92	26,52	1,96
495/2021	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,40	0,02	19,60	80,15		0,01	0,36		20,25	13,86	5,40	1,11
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	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
Итого ОБЕД :			26,81	26,34	108,54	778,42	0,40	0,37	29,61	61,24	181,43	428,71	95,11	7,45
ПОЛДНИК														
582/2021	ПЕЧЕНЬЕ	50	4,25	5,65	34,85	207,25	0,06	0,03		32,50	20,50	43,50	7,50	0,50
470/2021	КЕФИР	200	5,80	5,00	8,00	100,20	0,08	0,34	1,40	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20
82/2021	ФРУКТ СВЕЖИЙ	95	0,38	0,38	9,31	42,18	0,03	0,02	9,50		15,20	10,45	8,55	2,09
Итого ПОЛДНИК :			10,43	11,03	52,16	349,63	0,17	0,39	10,90	72,50	275,70	233,95	44,05	2,79
Всего за день :			50,13	55,48	228,81	1615,13	0,71	1,13	45,10	215,54	797,58	978,11	202,50	13,00
Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 4,6														

ОСЕННИЙ ПЕРИОД САД ЖЕВРЕИ

День 7

N 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	Mg	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
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
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 :			7,86	17,06	51,26	389,99	0,12	0,30	1,40	441,60	165,23	167,92	23,29	0,91
2-ОЙ ЗАВТРАК														
501/2021	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,50	0,10	11,50	48,90	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК :			0,50	0,10	11,50	48,90	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
ОБЕД														
50/2021	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	0,60	2,35	3,85	39,00	0,17	0,10	12,50		13,00	61,00	19,00	0,35
95/2021	БОРЩ	180	7,41	4,61	30,50	193,12	0,20	0,24	99,13	6,75	125,11	157,38	92,51	3,34
376/2021	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	170	17,47	18,50	18,04	308,52	0,19	0,20	21,24	38,96	28,61	197,35	42,95	2,09
496/2021	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,61	0,25	17,68	75,42	0,01	0,05	180,00		11,07	3,06	3,06	0,57
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	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
Итого ОБЕД :			31,51	26,57	98,56	759,44	0,65	0,62	312,87	45,71	193,29	484,79	172,82	8,12
ПОЛДНИК														
581/2021	ПРЯНИКИ..	60	3,06	2,44	45,00	214,20					0,05	0,09	0,04	
470/2021	ЙОГУРТ	200	8,00	3,00	28,60	173,40	0,06	0,30	1,20	20,00	248,00	190,00	30,00	0,20
82/2021	ФРУКТ СВЕЖИЙ	95	0,38	0,38	9,31	42,18	0,03	0,02	9,50		15,20	10,45	8,55	2,09
Итого ПОЛДНИК :			11,44	5,82	82,91	429,78	0,09	0,32	10,70	20,00	263,25	200,54	38,59	2,29
Всего за день :			51,31	49,55	244,23	1628,11	0,87	1,25	326,97	507,31	628,77	860,25	238,70	12,72

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 4,8

ОСЕННИЙ ПЕРИОД САД ЖЕБРЕИ

День 8

№ 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														
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														
501/2021	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,50	0,10	11,50	48,90	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК :			0,50	0,10	11,50	48,90	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
Обед														
87/2012	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И	50	0,86	3,26	5,84	56,10	0,07	0,04	3,68		10,58	54,31	21,53	0,70
129/2021	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	1,92	11,95	13,05	167,47	0,08	0,04	8,52		10,36	51,04	17,16	0,82
339/2021	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	12,54	12,42	10,73	204,80	0,06	0,13	0,20	3,08	26,67	135,51	18,10	1,80
202/2021	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,51	6,09	33,96	220,63	0,26	0,12	4,28	20,00	13,08	178,51	118,80	3,99
486/2021	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,07	0,07	10,75	43,92	0,01		1,80		3,15	1,98	1,62	0,42
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	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
Итого ОБЕД :			28,32	34,65	102,82	836,30	0,56	0,36	18,48	23,08	79,34	487,35	192,51	9,50
Полдник														
578/2021	СУШКИ..	50	4,50	4,00	33,00	186,05								
470/2021	КЕФИР	200	5,80	5,00	8,00	100,20	0,08	0,34	1,40	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20
82/2021	ФРУКТ СВЕЖИЙ	95	0,38	0,38	9,31	42,18	0,03	0,02	9,50		15,20	10,45	8,55	2,09
Итого ПОЛДНИК :			10,68	9,38	50,31	328,43	0,11	0,36	10,90	40,00	255,20	190,45	36,55	2,29
Всего за день :			50,98	59,33	232,74	1668,74	0,85	1,05	33,90	121,08	583,96	906,00	269,36	14,45
Соотношение Б : Ж : У :			1 : 1,2 : 4,6											

ОСЕННИЙ ПЕРИОД САД ЖЕБРЕИ

День 9

№ 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														
212/2021	КАША ИЗ КРУПЫ "ГЕРКУЛЕС"ВЯЗКАЯ	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	100	0,50	0,10	11,50	48,90	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК :			0,50	0,10	11,50	48,90	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
ОБЕД														
21/2021	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0,59	3,04	5,37	51,17	0,02	0,03	1,71		12,19	22,93	15,25	0,28
116/2021	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	180	1,40	4,32	7,88	76,01	0,06	0,04	15,01	5,40	18,09	37,32	14,94	0,54
ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ														
385/2021	РИС ОТВАРНОЙ	130	3,27	5,25	34,31	197,55	0,04	0,03		23,20	5,10	71,19	23,15	0,48
494/2021	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,41	0,09	20,83	85,77	0,03	0,01			14,67	23,22	7,56	0,57
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	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
Итого ОБЕД :			11,09	13,56	96,88	553,88	0,23	0,14	16,72	28,60	65,55	220,66	76,20	3,64
ПОЛДНИК														
542/2021	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,35	10,08	35,58	250,40	0,07	0,02		1,25	7,73	38,26	6,73	0,53
457/2021	ЧАЙ С САХАРОМ	200			9,98	39,92					0,36	0,04	0,03	0,03
82/2021	ФРУКТ СВЕЖИЙ	95	0,38	0,38	9,31	42,18	0,03	0,02	9,50		15,20	10,45	8,55	2,09
Итого ПОЛДНИК :			4,73	10,46	54,87	332,50	0,10	0,04	9,50	1,25	23,29	48,75	15,31	2,65
Всего за день :			32,80	45,37	223,24	1432,42	0,65	0,64	31,32	119,45	493,82	705,24	193,01	9,90
Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,4 : 6,8														

ОСЕННИЙ ПЕРИОД САД ЖЕБРЕИ

День 10

ДЕНЬ 10														
№ рецеп.	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	Mg	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(ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,39	0,01	0,11						
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						
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														
501/2021	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,50	0,10	11,50	48,90	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК :			0,50	0,10	11,50	48,90	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
ОБЕД														
34/2021	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	50	0,86	3,04	4,65	49,41	0,01	0,02	4,19		21,42	24,13	12,23	0,80
127/2021	СУП ГОРОХОВЫЙ	180	5,44	3,50	13,72	108,10	0,21	0,05	1,57	14,40	34,80	92,72	30,55	1,83
303/2021	СУФЛЕ РЫБНОЕ	70	10,46	5,13	2,22	96,90	0,08	0,14	0,53	46,21	53,02	166,85	32,77	0,76
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	0,99
484/2021	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ	180	0,02	0,02	5,12	20,75			0,32		1,30	0,65	0,43	0,07
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	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
Итого ОБЕД :			24,90	18,33	72,35	553,92	0,52	0,35	27,92	88,11	161,39	430,74	118,23	6,21
ПОЛДНИК														
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
470/2021	КЕФИР	200	5,80	5,00	8,00	100,20	0,08	0,34	1,40	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20
82/2021	ФРУКТ СВЕЖИЙ	95	0,38	0,38	9,31	42,18	0,03	0,02	9,50		15,20	10,45	8,55	2,09
Итого ПОЛДНИК :			10,20	10,28	40,44	295,11	0,15	0,46	11,08	80,58	296,66	250,70	44,77	2,80
Всего за день :			47,79	49,16	184,56	1371,76	0,96	1,25	43,47	626,69	736,04	1011,29	238,58	12,65
Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,9														