

УТВЕРЖДАЮ:
Директор Муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Луговская средняя общеобразовательная
школа» Ленинского района Республики Крым

_____ И.С. Кнутова

« ____ » _____ 2023г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей в возрасте от 1,5 до 3 лет и от 3 до 7 лет
с режимом пребывания 10,0 часов
в МБОУ Луговская СОШ
Ленинского района Республики Крым
на осенне-зимний период 2023-2024г.

| Документ подписан электронной подписью | | |
|---|---|------------------|
| Организация | Информация о сертификате | Дата подписи |
| МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЛУГОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА" ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ | Владелец: Кнутова Ирина Сергеевна Сер. номер: 3D79B7A2490D6C419870A7A58B2D3ED3 Действителен: с 14.04.2023 по 07.07.2024 | 22.11.2023 08:38 |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С | № рецептуры | |
|-------------------|---------------------------------|------------|-------------------|--------------|--------------|-------------------------------|----------------|---------------|--|
| | | 3-7л. | Белки, г. | Жиры, г. | Углеводы, г. | | | | |
| 1 день Завтрак | Омлет натуральный | 65 | 5.73 | 11.04 | 1.1 | 127 | 0.01 | №215 | |
| | | 85 | 7.52 | 13.46 | 1.51 | 157 | 0.015 | | |
| | Огурец консервированный | 30 | 0 | 0 | 0.38 | 3.6 | 10.54 | п/п | |
| | | 40 | 0 | 0 | 0.51 | 4.8 | 14.06 | | |
| | Чай с лимоном | 150 | 0.07 | 0.01 | 7.1 | 29 | 1.42 | №393 | |
| | | 180 | 0.12 | 0.02 | 10.2 | 41 | 2.83 | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.37 | 0.3 | 14.49 | 70.8 | 0 | п/п | |
| | | 40 | 3.16 | 0.4 | 19.32 | 94.4 | 0 | | |
| | Итого | | 275 | 8.17 | 11.35 | 23.07 | 230.4 | 11.97 | |
| | Итого | | 345 | 10.8 | 13.88 | 31.54 | 297.2 | 16.905 | |
| 2 завтрак | Фрукты свежие(яблоко) | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 44 | 10 | №399 | |
| | | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 44 | 10 | | |
| | Итого | | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 44 | 10 | |
| | Итого | | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 44 | 10 | |
| Обед | Салат из свеклы | 45 | 0.63 | 2.73 | 3.9 | 42.2 | 0.6 | №33 | |
| | | 60 | 0.84 | 3.65 | 5.2 | 56.3 | 0.8 | | |
| | Суп картофельный | 200 | 1.87 | 2.26 | 13.3 | 81 | 9.6 | №77 | |
| | | 250 | 2.34 | 2.82 | 16.6 | 101.2 | 12 | | |
| | Мясо тушенное с овощами в соусе | 180 | 19.06 | 15.62 | 11.03 | 228 | 3.71 | №274 | |
| | | 180 | 19.06 | 15.62 | 11.03 | 228 | 3.71 | | |
| | Кисель из сока натурального | 150 | 0.43 | 0.04 | 22.65 | 92.7 | 0.82 | №382 | |
| | | 180 | 0.51 | 0.05 | 27.18 | 111.24 | 0.98 | | |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1.32 | 0.2 | 6.68 | 34.8 | 0 | п/п | |
| | | 20 | 1.32 | 0.2 | 6.68 | 34.8 | 0 | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.37 | 0.3 | 14.49 | 70.8 | 0 | п/п | |
| | | 40 | 3.16 | 0.4 | 19.32 | 94.4 | 0 | | |
| | Итого | | 625 | 25.68 | 21.15 | 72.05 | 549.5 | 14.73 | |
| Итого | | 730 | 27.23 | 22.74 | 86.01 | 625.94 | 17.49 | | |
| Полдник | Каша жидкая манная | 160 | 2.4 | 3.82 | 21.04 | 128 | 0 | №185 | |
| | | 210 | 5.60 | 9.60 | 44.40 | 257.20 | 0.01 | | |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2.34 | 2 | 10.63 | 70 | 0.98 | №395 | |
| | | 180 | 2.85 | 2.41 | 14.36 | 91 | 1.17 | | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1.58 | 0.2 | 9.66 | 47.2 | 0 | п/п | |
| | | 20 | 1.58 | 0.2 | 9.66 | 47.2 | 0 | | |
| | Итого | | 310 | 2.4 | 5.82 | 31.67 | 198 | 0.98 | |
| | Итого | | 390 | 8.45 | 12.01 | 58.76 | 348.20 | 1.18 | |
| | Итого за день | | 1310 | 36.65 | 38.72 | 136.59 | 1021.9 | 37.68 | |
| | Итого за день | | 1565 | 46.88 | 49.03 | 186.11 | 1315.34 | 45.575 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С | № рецептуры |
|----------------------|------------------------------|--------------|--------------|-------------------|----------------|----------------|-------------------------------|-----------|-------------|
| | | 1-3 г. | Белки, г. | Жиры, г. | Углеводы, г. | | | | |
| | | 3-7 л. | | | | | | | |
| 2 день Звтрак | макаронными изделиями | 180 | 5.17 | 4.68 | 16.92 | 130.68 | 0.81 | №82 | |
| | | 200 | 5.74 | 5.2 | 18.8 | 145.2 | 0.9 | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.37 | 0.3 | 14.49 | 70.8 | 0 | п/п | |
| | | 30 | 2.37 | 0.3 | 14.49 | 70.8 | 0 | | |
| | Чай с сахаром | 150 | 0.04 | 0.01 | 6.99 | 28 | 0.02 | №392 | |
| | | 180 | 0.06 | 0.02 | 9.99 | 40 | 0.03 | | |
| | Итого | 360 | 7.58 | 4.99 | 38.4 | 229.48 | 0.83 | | |
| Итого | 410 | 8.17 | 5.52 | 43.28 | 256 | 0.93 | | | |
| 2 завтрак | Сок фруктовый | 150 | 0.75 | 0 | 15.1 | 64 | 3 | №399 | |
| | | 150 | 44.35 | 44.35 | 44.35 | 44.35 | 44.35 | | |
| | | | | | | | | | |
| | Итого | 150 | 0.75 | 0 | 15.1 | 64 | 3 | | |
| Итого | 150 | 44.35 | 44.35 | 44.35 | 44.35 | 44.35 | | | |
| Обед | Икра морковная | 60 | 1.3 | 2.07 | 6.5 | 4.46 | 3.07 | №54 | |
| | | 60 | 1.3 | 2.07 | 6.5 | 4.46 | 3.07 | | |
| | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1.45 | 3.93 | 10.2 | 82 | 8.23 | №57 | |
| | | 200 | 1.45 | 3.93 | 10.2 | 82 | 8.23 | | |
| | Котлета рыбная запеченная | 80 | 11.16 | 3.9 | 9.04 | 116 | 3.06 | №255 | |
| | | 80 | 11.16 | 3.9 | 9.04 | 116 | 3.06 | | |
| | Пюре картофельное | 150 | 3.06 | 4.8 | 20.43 | 137.25 | 18.16 | №321 | |
| | | 150 | 3.06 | 4.8 | 20.43 | 137.25 | 18.16 | | |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 0.33 | 0.01 | 20.82 | 84.75 | 0.3 | №376 | |
| | | 180 | 0.4 | 0.02 | 24.99 | 102 | 0.36 | | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2.64 | 0.4 | 13.36 | 69.6 | 0 | п/п | |
| | | 30 | 3.3 | 0.5 | 16.7 | 87 | 0 | | |
| | Итого | 670 | 19.94 | 15.11 | 80.35 | 494.06 | 32.82 | | |
| Итого | 700 | 20.67 | 15.22 | 87.86 | 528.71 | 32.88 | | | |
| Полдник | Ватрушка с повидлом | 50 | 3.31 | 2.13 | 31.51 | 158.6 | 0.06 | №458 | |
| | | 50 | 3.31 | 2.13 | 31.51 | 158.6 | 0.06 | | |
| | Какао с молоком | 150 | 3.15 | 1 | 12.96 | 89 | 1.2 | №397 | |
| | | 150 | 3.15 | 1 | 12.96 | 89 | 1.2 | | |
| | Итого | 200 | 6.46 | 3.13 | 44.47 | 247.6 | 1.26 | | |
| | Итого | 200 | 6.46 | 3.13 | 44.47 | 247.6 | 1.26 | | |
| | Итого за день | 1380 | 34.73 | 23.23 | 178.32 | 1035.14 | 37.91 | | |
| Итого за день | 1460 | 79.65 | 68.22 | 219.96 | 1076.66 | 79.42 | | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С | № рецептуры | |
|------------|---------------------------------|--------------|------------|-------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|-------------|--|
| | | 1-3 г. | 3-7л. | Белки, г. | Жиры, г. | Углеводы, г. | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| 3 день | | 160 | | 4.44 | 4.45 | 1.45 | 111.6 | 0.7 | №94 | |
| Завтрак | Суп молочный "Геркулес" | 200 | | 5.74 | 5.93 | 17.93 | 148.8 | 0.91 | | |
| | Чай с лимоном | 150 | | 0.07 | 0.01 | 7.1 | 29 | 1.42 | №393 | |
| | | 180 | | 0.12 | 0.02 | 10.2 | 41 | 2.83 | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | | 2.37 | 0.3 | 14.49 | 70.8 | 0 | п/п | |
| | | 40 | | 3.16 | 0.4 | 19.32 | 94.4 | 0 | | |
| | | Итого | 340 | | 6.88 | 4.76 | 23.04 | 211.4 | 2.12 | |
| | | 420 | | 9.02 | 6.35 | 47.45 | 284.2 | 3.74 | | |
| 2 завтрак | Кефир | 150 | | 4.35 | 3.75 | 6 | 75 | 1.05 | №401 | |
| | | 180 | | 5.22 | 4.5 | 7.2 | 90 | 1.26 | | |
| | | Итого | 150 | | 4.35 | 3.75 | 6 | 75 | 1.05 | |
| | | | 180 | | 5.22 | 4.5 | 7.2 | 90 | 1.26 | |
| Обед | Салат из белокочанной капусты | 40 | | 0.56 | 2.02 | 3.6 | 34.96 | 12.9 | №20 | |
| | | 60 | | 0.84 | 3.04 | 5.41 | 52.44 | 19.5 | | |
| | Суп картофельный с крупой (рис) | 200 | | 1.74 | 2.27 | 11.43 | 73.2 | 6.6 | №80 | |
| | | 200 | | 1.74 | 2.27 | 11.43 | 73.2 | 6.6 | | |
| | Котлета рубленая из птицы | 80 | | 12.64 | 13.14 | 13.46 | 223 | 0.67 | №305 | |
| | | 80 | | 12.64 | 13.14 | 13.46 | 223 | 0.67 | | |
| | Макаронные изделия отварные | 120 | | 4.41 | 3.61 | 21.15 | 134.76 | 0 | №317 | |
| | | 150 | | 5.51 | 4.51 | 26.44 | 168.45 | 0 | | |
| | Компот из свежих плодов | 150 | | 0.12 | 0.12 | 17.91 | 73.2 | 1.29 | №372 | |
| | | 180 | | 0.14 | 0.14 | 21.49 | 87.84 | 1.54 | | |
| | Хлеб ржаной | 20 | | 1.32 | 0.2 | 6.68 | 34.8 | 0 | п/п | |
| | | 20 | | 1.32 | 0.2 | 6.68 | 34.8 | 0 | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | | 2.37 | 0.3 | 14.49 | 70.8 | 0 | п/п | |
| | | 30 | | 2.37 | 0.3 | 14.49 | 70.8 | 0 | | |
| | Итого | 640 | | 23.16 | 21.66 | 88.72 | 644.72 | 21.46 | | |
| | | 720 | | 24.56 | 23.6 | 99.4 | 710.53 | 28.31 | | |
| Полдник | Вареники ленивые | 110 | | 14.79 | 7.42 | 24.83 | 225 | 0.19 | №230 | |
| | | 110 | | 14.79 | 7.42 | 24.83 | 225 | 0.19 | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | | 2.37 | 0.3 | 14.49 | 70.8 | 0 | п/п | |
| | | 30 | | 2.37 | 0.3 | 14.49 | 70.8 | 0 | | |
| | Какао с молоком | 150 | | 3.15 | 2.72 | 12.96 | 89 | 1.2 | №397 | |
| | | 180 | | 3.67 | 3.19 | 15.82 | 107 | 1.43 | | |
| | | Итого | 290 | | 20.31 | 10.44 | 52.28 | 384.8 | 1.39 | |
| | | | 320 | | 20.83 | 10.91 | 55.14 | 402.8 | 1.62 | |
| | Итого за день | 1420 | | 54.7 | 40.61 | 170.04 | 1315.92 | 26.02 | | |
| | | 1640 | | 59.63 | 45.36 | 209.19 | 1487.53 | 34.93 | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С | № рецептуры |
|----------------------|----------------------------|-------------|--------------|-------------------|---------------|----------------|-------------------------------|--------------|-------------|
| | | 1-3 г. | Белки, г. | Жиры, г. | Углеводы, г. | | | | |
| | | 3-7л. | | | | | | | |
| 4 день | | 160 | 3.46 | 4.57 | 24.7 | 154 | 0 | №185 | |
| Завтрак | Каша жидкая пшенная | 210 | 4.59 | 4.9 | 31.26 | 187 | 0 | | |
| | Чай с молоком | 150 | 2.65 | 2.33 | 11.31 | 77 | 1.19 | №394 | |
| | | 180 | 2.67 | 2.34 | 14.31 | 89 | 1.2 | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.37 | 0.3 | 14.49 | 70.8 | 0 | п/п | |
| | | 40 | 3.16 | 0.4 | 19.32 | 94.4 | 0 | | |
| | Итого | | 340 | 8.48 | 7.2 | 50.5 | 301.8 | 1.19 | |
| Итого | | 430 | 10.42 | 7.64 | 64.89 | 370.4 | 1.2 | | |
| 2 завтрак | Сок фруктовый | 150 | 0.75 | 0 | 15.1 | 64 | 3 | №399 | |
| | | 150 | 0.75 | 0 | 15.1 | 64 | 3 | | |
| | | | | | | | | | |
| | Итого | | 150 | 0.75 | 0 | 15.1 | 64 | 3 | |
| Итого | | 150 | 0.75 | 0 | 15.1 | 64 | 3 | | |
| Обед | Винегрет | 40 | 0.54 | 2.46 | 3.07 | 3.64 | 5.3 | №45 | |
| | | 60 | 0.81 | 3.7 | 4.61 | 54.96 | 7.95 | | |
| | Суп картофельный | 200 | 1.87 | 2.26 | 13.3 | 81 | 9.6 | №77 | |
| | | 200 | 1.87 | 2.26 | 13.3 | 81 | 9.6 | | |
| | Рыба, тушенная с овощами | 60 | 5.75 | 2.9 | 1.65 | 55.5 | 1.47 | №247 | |
| | | 80 | 7.66 | 3.85 | 2.2 | 74 | 1.96 | | |
| | Рис отварной | 120 | 2.92 | 4.29 | 29.34 | 167.7 | 1.42 | №315 | |
| | | 150 | 3.65 | 5.37 | 36.68 | 209.7 | 1.78 | | |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 0.33 | 0.01 | 20.82 | 84.75 | 0.3 | №376 | |
| | | 180 | 0.4 | 0.02 | 24.99 | 102 | 0.36 | | |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1.32 | 0.2 | 6.68 | 34.8 | 0 | п/п | |
| | | 20 | 1.32 | 0.2 | 6.68 | 34.8 | 0 | | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1.58 | 0.2 | 9.66 | 47.2 | 0 | п/п | |
| | | 30 | 2.37 | 0.3 | 14.49 | 70.8 | 0 | | |
| | Итого | | 610 | 14.31 | 12.32 | 84.52 | 474.59 | 18.09 | |
| Итого | | 720 | 18.08 | 15.7 | 102.95 | 627.26 | 21.65 | | |
| Полдник | Запеканка из творога | 100 | 17.54 | 12.05 | 17.15 | 247 | 0.24 | №237 | |
| | | 100 | 17.54 | 12.05 | 17.15 | 247 | 0.24 | | |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2.34 | 2 | 10.63 | 70 | 0.98 | №395 | |
| | | 180 | 2.85 | 2.41 | 14.36 | 91 | 1.17 | | |
| | Итого | | 250 | 19.88 | 14.05 | 27.78 | 317 | 1.22 | |
| | Итого | | 280 | 20.39 | 14.46 | 31.51 | 338 | 1.41 | |
| | Итого | | 1350 | 43.42 | 33.57 | 177.9 | 1157.39 | 23.5 | |
| Итого за день | | 1580 | 49.64 | 37.8 | 214.45 | 1399.66 | 27.26 | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С | № рецептуры |
|------------|----------------------------------|--------------|-------------------|--------------|---------------|-------------------------------|----------------|--------------|
| | | 1-3 г. | Белки, г. | Жиры, г. | Углеводы, г. | | | |
| | | 3-7л. | | | | | | |
| 5 день | Суп молочный | 180 | 5.37 | 4.93 | 15.37 | 127.44 | 0.82 | №94 |
| Завтрак | гречневый | 200 | 5.97 | 5.48 | 17.08 | 141.6 | 0.91 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.37 | 0.3 | 14.49 | 70.8 | 0 | п/п |
| | | 30 | 2.37 | 0.3 | 14.49 | 70.8 | 0 | |
| | Чай с лимоном | 150 | 0.07 | 0.01 | 7.1 | 29 | 1.42 | №393 |
| | | 180 | 0.12 | 0.02 | 10.2 | 41 | 2.83 | |
| | | Итого | 360 | 7.81 | 5.24 | 36.96 | 227.24 | 2.24 |
| | | 410 | 8.46 | 5.8 | 41.77 | 253.4 | 3.74 | |
| 2 завтрак | | 150 | 4.35 | 3.75 | 6.3 | 76 | 0.45 | №401 |
| | Ряженка | 180 | 5.22 | 4.5 | 7.56 | 92 | 0.54 | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | Итого | 150 | 4.35 | 3.75 | 6.3 | 76 | 0.45 | |
| | | 180 | 1 | 0 | 20.2 | 84.4 | 4 | |
| Обед | Салат из соленых огурцов с луком | 45 | 0.39 | 2.3 | 1.17 | 26.91 | 2.5 | №19 |
| | | 60 | 0.51 | 3.06 | 1.56 | 35.88 | 3.3 | |
| | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 4.08 | 4.27 | 12.91 | 106.6 | 4.65 | №81 |
| | | 200 | 4.08 | 4.27 | 12.91 | 106.6 | 4.65 | |
| | Капуста тушенная | 130 | 2.5 | 4.45 | 11.5 | 96 | 20 | №132 |
| | | 150 | 3.13 | 5.55 | 14.37 | 120 | 25 | |
| | Тефтели мясные с соусом №356 | 120 | 9.56 | 7.04 | 11.71 | 148 | 0.85 | №286 |
| | | 160 | 11.78 | 12.9 | 14.9 | 223 | 1.13 | |
| | Кисель из сока натурального | 150 | 0.43 | 0.04 | 22.65 | 92.7 | 0.82 | №382 |
| | | 180 | 0.51 | 0.05 | 27.18 | 111.24 | 0.98 | |
| | Гренки из хлеба пшеничного | 15 | 1.86 | 0.24 | 11.41 | 55.23 | 0 | №115 |
| | | 20 | 2.49 | 0.31 | 15.21 | 73.64 | 0 | |
| | Хлеб ржаной | 20 | 2.64 | 0.4 | 13.36 | 69.6 | 0 | п/п |
| | | 20 | 3.3 | 0.5 | 16.7 | 87 | 0 | |
| | | Итого | 680 | 21.46 | 18.74 | 84.71 | 595.04 | 28.82 |
| | | 790 | 25.8 | 26.64 | 102.83 | 757.36 | 35.06 | |
| Полдник | | 80 | 6.24 | 4.89 | 43.08 | 241.6 | 0 | №473 |
| | Булочка "Веснушка" | 80 | 6.24 | 4.89 | 43.08 | 241.6 | 0 | |
| | Сок фруктовый | 150 | 0.75 | 0 | 15.1 | 64 | 3 | №399 |
| | | 180 | 0.9 | 0 | 18.10 | 76.8 | 3.06 | |
| | | Итого | 230 | 6.99 | 4.89 | 58.18 | 305.6 | 3 |
| | | | 260 | 7.14 | 4.89 | 61.18 | 318.4 | 3.06 |
| | | | 1420 | 40.61 | 32.62 | 186.15 | 1203.88 | 34.51 |
| | Итого за день | 1640 | 42.4 | 37.33 | 225.98 | 1413.56 | 45.86 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С | № рецептуры | |
|----------------------|--------------------------------------|-------------|-------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|-------------|--|
| | | 1-3 г. | Белки, г. | Жиры, г. | Углеводы, г. | | | | |
| | | 3-7л. | | | | | | | |
| бдень Завтрак | Суп молочный с макаронными изделиями | 150 | 5.18 | 4.7 | 16.96 | 130.68 | 0.82 | №93 | |
| | | 200 | 5.75 | 5.21 | 18.84 | 145.2 | 0.91 | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.37 | 0.3 | 14.49 | 70.8 | 0 | п/п | |
| | | 40 | 3.16 | 0.4 | 19.32 | 94.4 | 0 | | |
| | Чай с сахаром | 150 | 0.04 | 0.01 | 6.99 | 28 | 0.02 | №392 | |
| | | 180 | 0.06 | 0.02 | 9.99 | 40 | 0.03 | | |
| Итого | | 330 | 7.59 | 5.01 | 38.44 | 229.48 | 0.84 | | |
| | | 420 | 8.97 | 5.63 | 48.15 | 279.6 | 0.94 | | |
| 2 завтрак | Фрукты свежие(яблоко) | 100 | 1.5 | 0.5 | 8 | 95 | 10 | №368 | |
| | | 100 | 1.5 | 0.5 | 8 | 95 | 10 | | |
| | Итого | 100 | 1.5 | 0.5 | 8 | 95 | 10 | | |
| | | 100 | 1.5 | 0.5 | 8 | 95 | 10 | | |
| Обед | Томаты консервированные | 30 | 6 | 0.33 | 0.03 | 1.05 | 2.11 | п/п | |
| | | 50 | 10 | 0.55 | 0.05 | 1.75 | 3.52 | | |
| | Борщ с картофелем | 200 | 1.7 | 4 | 11.3 | 87.8 | 7.03 | №58 | |
| | | 200 | 1.7 | 4 | 11.3 | 87.8 | 7.03 | | |
| | Плов из птицы | 160 | 16 | 14.78 | 26.76 | 304 | 0.41 | №304 | |
| | | 210 | 21.47 | 19.69 | 35.69 | 406 | 1.01 | | |
| | Компот из свежих плодов | 150 | 0.12 | 0.12 | 17.91 | 73.2 | 1.29 | №372 | |
| | | 180 | 0.14 | 0.14 | 21.49 | 87.84 | 1.54 | | |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1.32 | 0.2 | 6.68 | 34.8 | 0 | п/п | |
| | | 20 | 1.32 | 0.2 | 6.68 | 34.8 | 0 | | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1.58 | 0.2 | 9.66 | 47.2 | 0 | п/п | |
| | | 30 | 2.37 | 0.3 | 14.49 | 70.8 | 0 | | |
| Итого | | 580 | 26.72 | 19.63 | 72.34 | 548.05 | 10.84 | | |
| | | 690 | 37 | 24.88 | 89.7 | 688.99 | 13.1 | | |
| | Пирог открытый | 50 | 3.08 | 1.6 | 27.6 | 137.5 | 0.04 | №459 | |
| | | 100 | 6.16 | 3.2 | 55.2 | 275 | 0.08 | | |
| | Молоко кипяченое | 150 | 4.58 | 4.08 | 7.58 | 85 | 2.05 | №400 | |
| | | 180 | 5.48 | 4.88 | 9.07 | 102 | 2.46 | | |
| | Итого | | 200 | 7.66 | 5.68 | 35.18 | 222.5 | 2.09 | |
| | | | 280 | 11.64 | 8.08 | 64.27 | 377 | 2.54 | |
| Итого за день | | 1210 | 43.47 | 30.82 | 153.96 | 1095.03 | 23.77 | | |
| | | 1490 | 59.11 | 39.09 | 210.12 | 1440.59 | 26.58 | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С | № рецептуры |
|----------------------|----------------------------------|--------------|-------------------|---------------|----------------|-------------------------------|--------------|-------------|
| | | 1-3 г. | Белки, г. | Жиры, г. | Углеводы, г. | | | |
| | | 3-7 л. | | | | | | |
| 7 день Звтрак | Каша жидкая "Геркулес" | 160 | 2.85 | 5.01 | 19.23 | 133 | 0 | №185 |
| | | 210 | 3.79 | 5.48 | 23.97 | 160 | 0 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2.45 | 7.55 | 14.62 | 136 | 0 | №1 |
| | | 40 | 2.45 | 7.55 | 14.62 | 136 | 0 | |
| | Какао с молоком | 150 | 3.15 | 2.72 | 12.96 | 89 | 1.2 | №397 |
| | | 180 | 3.67 | 3.19 | 15.82 | 107 | 1.43 | |
| | Итого | 350 | 8.45 | 15.28 | 46.81 | 358 | 1.2 | |
| | 430 | 9.91 | 16.22 | 54.41 | 403 | 1.43 | | |
| 2 завтрак | Яблоки печеные | 70 | 0.28 | 0.28 | 21.73 | 91 | 2.97 | №385 |
| | | 85 | 0.32 | 0.32 | 27.9 | 116 | 3.48 | |
| | Итого | 70 | 0.28 | 0.28 | 21.73 | 91 | 2.97 | |
| | | 85 | 0.32 | 0.32 | 27.9 | 116 | 3.48 | |
| Обед | Салат из свеклы с яблоками | 45 | 0.5 | 2.32 | 5.15 | 43.51 | 4.18 | №35 |
| | | 60 | 0.66 | 3.1 | 6.86 | 58.02 | 5.58 | |
| | Суп картофельный с клецками №120 | 200 | 1.67 | 2.68 | 9.71 | 69.8 | 4.06 | №85 |
| | | 200 | 1.67 | 2.68 | 9.71 | 69.8 | 4.06 | |
| | Котлеты рыбная любительская | 60 | 13.56 | 10.2 | 0 | 146 | 0 | №300 |
| | | 80 | 18.08 | 13.6 | 0 | 195 | 0 | |
| | Пюре картофельное | 120 | 2.44 | 3.84 | 16.34 | 109.8 | 14.52 | №321 |
| | | 150 | 3.06 | 4.8 | 20.43 | 137.25 | 18.16 | |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 0.33 | 0.01 | 20.82 | 84.75 | 0.3 | №376 |
| | | 180 | 0.4 | 0.02 | 24.99 | 102 | 0.36 | |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2.64 | 0.48 | 13.36 | 69.6 | 0 | п/п |
| 50 | | 3.3 | 0.6 | 16.7 | 87 | 0 | | |
| Итого | 615 | 21.14 | 19.53 | 65.38 | 523.46 | 23.06 | | |
| | 720 | 27.17 | 24.8 | 78.69 | 649.07 | 28.16 | | |
| Полдник | Запеканка из творога | 50 | 8.77 | 6.03 | 8.58 | 124 | 0.12 | №237 |
| | | 100 | 17.54 | 12.05 | 17.15 | 247 | 0.24 | |
| | Чай с лимоном | 150 | 0.07 | 0.01 | 7.1 | 29 | 1.42 | №393 |
| | | 180 | 0.12 | 0.02 | 10.2 | 41 | 2.83 | |
| | Итого | 200 | 8.84 | 6.04 | 15.68 | 153 | 1.54 | |
| | | 280 | 17.66 | 12.07 | 27.35 | 288 | 3.07 | |
| | | 1235 | 38.71 | 41.13 | 149.6 | 1125.46 | 28.77 | |
| Итого за день | 1515 | 55.06 | 53.41 | 188.35 | 1456.07 | 36.14 | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С | № рецептуры |
|------------|--|---------------|--------------|-------------------|---------------|----------------|-------------------------------|--------------|-------------|
| | | 1-3 г. | Белки, г. | Жиры, г. | Углеводы, г. | | | | |
| | | 3-7л. | | | | | | | |
| 8 день | | 150 | 5.21 | 4.92 | 16.71 | 132.12 | 0.82 | №94 | |
| Завтрак | Суп молочный пшеничный | 200 | 5.79 | 5.47 | 18.57 | 146.8 | 0.91 | | |
| | | 30 | 2.37 | 0.3 | 14.49 | 70.8 | 0 | п/п | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3.16 | 0.4 | 19.32 | 94.4 | 0 | | |
| | | Чай с сахаром | 150 | 0.04 | 0.01 | 6.99 | 28 | 0.02 | №392 |
| | 180 | | 0.06 | 0.02 | 9.99 | 40 | 0.03 | | |
| | | Итого | 330 | 7.62 | 5.23 | 38.19 | 230.92 | 0.84 | |
| | | 420 | 9.01 | 5.89 | 47.88 | 281.2 | 0.94 | | |
| 2 завтрак | Сок фруктовый | 150 | 0.75 | 0 | 15.1 | 64 | 3 | №399 | |
| | | 150 | 0.75 | 0 | 15.10 | 64 | 3 | | |
| | | 150 | 0.75 | 0 | 15.1 | 64 | 3 | | |
| | | 150 | 0.75 | 0 | 15.1 | 64 | 3 | | |
| Обед | Салат из свеклы | 45 | 0.64 | 2.7 | 3.4 | 42.24 | 4.3 | №33 | |
| | | 60 | 0.85 | 3.65 | 5 | 56.33 | 5.69 | | |
| | Суп картофельный с рыбными фрикадельками | 200 | 4.49 | 2.42 | 12.53 | 89.8 | 8.95 | №84 | |
| | | 200 | 4.49 | 2.42 | 12.53 | 89.8 | 8.95 | | |
| | Голубцы ленивые | 145 | 12.8 | 8.2 | 18.36 | 198.5 | 18.15 | №298 | |
| | | 170 | 15 | 9.6 | 21.53 | 232.7 | 21.3 | | |
| | Соус сметанный с томатом | 45 | 0.65 | 2.75 | 3 | 39.33 | 3.82 | №36 | |
| | | 60 | 0.86 | 3.66 | 4 | 52.44 | 5.1 | | |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 0.33 | 0.01 | 20.82 | 84.75 | 0.3 | №376 | |
| | | 180 | 0.4 | 0.02 | 24.99 | 102 | 0.36 | | |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1.32 | 0.2 | 6.68 | 34.8 | 0 | п/п | |
| | | 20 | 1.32 | 0.2 | 6.68 | 34.8 | 0 | | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1.58 | 0.2 | 9.66 | 47.2 | 0 | п/п | |
| | | 30 | 2.37 | 0.3 | 14.49 | 70.8 | 0 | | |
| | | Итого | 625 | 21.81 | 16.48 | 74.45 | 536.62 | 35.52 | |
| | Итого | 720 | 25.29 | 19.85 | 89.22 | 638.87 | 41.4 | | |
| Полдник | Булочка домашняя | 50 | 3.64 | 6.26 | 26.96 | 179 | 0 | №469 | |
| | | 80 | 5.60 | 9.60 | 44.40 | 257.20 | 0.01 | | |
| | Молоко кипяченое | 150 | 4.58 | 4.08 | 7.58 | 85 | 2.05 | №400 | |
| | | 180 | 5.48 | 4.88 | 9.07 | 102 | 2.46 | | |
| | | Итого | 200 | 8.22 | 10.34 | 34.54 | 264 | 2.05 | |
| | | Итого | 260 | 11.08 | 14.48 | 53.47 | 359.2 | 2.47 | |
| | | Итого | 1305 | 38.4 | 32.05 | 162.28 | 1095.54 | 41.41 | |
| | Итого за день | 1550 | 46.13 | 40.22 | 205.67 | 1343.27 | 47.81 | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С | № рецептуры |
|----------------------|-------------------------------------|-------------|--------------|-------------------|--------------|----------------|-------------------------------|--------------|-------------|
| | | 1-3 г. | Белки, г. | Жиры, г. | Углеводы, г. | | | | |
| | | 3-7л. | | | | | | | |
| 9 день Завтрак | Каша вязкая манная | 210 | 4.52 | 4.07 | 35.46 | 197 | 1.34 | №168 | |
| | | 210 | 4.52 | 4.07 | 35.46 | 197 | 1.34 | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 4.52 | 4.07 | 35.46 | 197 | 1.34 | №3 | |
| | | 40 | 3.16 | 0.4 | 19.32 | 94.4 | 0 | | |
| | Чай с сахаром | 150 | 0.04 | 0.01 | 6.99 | 28 | 0.02 | №392 | |
| | | 180 | 0.06 | 0.02 | 9.99 | 40 | 0.03 | | |
| Итого | | 390 | 9.08 | 8.15 | 77.91 | 422 | 2.7 | | |
| | | 430 | 7.74 | 4.49 | 64.77 | 331.4 | 1.37 | | |
| 2 завтрак | Кефир | 150 | 4.8 | 3.6 | 6.75 | 78 | 1.05 | п/п | |
| | Кефир | 180 | 5.76 | 4.32 | 8.1 | 93.6 | 1.05 | | |
| | Итого | 150 | 4.8 | 3.6 | 6.75 | 78 | 1.05 | | |
| | | 180 | 5.76 | 4.32 | 8.1 | 93.6 | 1.05 | | |
| Обед | Икра свекольная | 45 | 0.99 | 2.07 | 4.89 | 42.16 | 2.3 | №54 | |
| | | 60 | 1.31 | 2.46 | 6.52 | 56.22 | 3.07 | | |
| | Суп картофельный | 200 | 2.1 | 2.2 | 13.71 | 83.8 | 6.6 | №82 | |
| | | 200 | 2.1 | 2.2 | 13.71 | 83.8 | 6.6 | | |
| | Рыба припущенная с маслом сливочным | 65 | 10.45 | 1.42 | 0.16 | 55 | 0.2 | №244 | |
| | | 85 | 14.03 | 1.9 | 0.25 | 74 | 0.28 | | |
| | Картофель отварной | 120 | 2.29 | 3.45 | 18.41 | 113.88 | 16.8 | №318 | |
| | | 150 | 2.86 | 4.32 | 23.01 | 142.35 | 21 | | |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 0.33 | 0.01 | 20.82 | 84.75 | 0.3 | №376 | |
| | | 180 | 0.4 | 0.02 | 24.99 | 102 | 0.36 | | |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1.32 | 0.2 | 6.68 | 34.8 | 0 | п/п | |
| | | 20 | 1.32 | 0.2 | 6.68 | 34.8 | 0 | | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1.58 | 0.2 | 9.66 | 47.2 | 0 | п/п | |
| | | 30 | 2.37 | 0.3 | 14.49 | 70.8 | 0 | | |
| Итого | | 620 | 19.06 | 9.55 | 74.33 | 461.59 | 26.2 | | |
| | | 725 | 24.39 | 11.4 | 89.65 | 563.97 | 31.31 | | |
| Полдник | Запеканка картофельная с мясом | 125 | 8.91 | 6.59 | 20.43 | 177 | 1.78 | №291 | |
| | | 125 | 8.91 | 6.59 | 20.43 | 177 | 1.78 | | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1.58 | 0.20 | 9.66 | 47.20 | 0.00 | п/п | |
| | | 30 | 2.37 | 0.30 | 14.49 | 70.80 | 0.00 | | |
| | Кофейный напиток | 150 | 2.34 | 2 | 10.63 | 70 | 0.98 | №395 | |
| | | 180 | 2.85 | 2.41 | 14.36 | 91 | 1.17 | | |
| | Итого | | 295 | 12.83 | 8.79 | 40.72 | 294.20 | 2.76 | |
| | | | 335 | 14.13 | 9.30 | 49.28 | 338.80 | 2.95 | |
| | | | 1455 | 45.77 | 30.09 | 199.71 | 1255.79 | 32.71 | |
| Итого за день | | 1670 | 52.02 | 29.51 | 211.8 | 1327.77 | 36.68 | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С | № рецептур |
|-------------------------|---------------------------|--------------|--------------|-------------------|----------------|----------------|-------------------------------|-----------|------------|
| | | 1-3 г. | Белки, г. | Жиры, г. | Углеводы, г. | | | | |
| | | 3-7 л. | | | | | | | |
| 10 день Завтрак | Суп молочный манный | 180 | 4.93 | 4.55 | 14.67 | 118.62 | 0.9 | №92 | |
| | | 200 | 5.48 | 5.05 | 16.3 | 131.8 | 1 | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.37 | 0.3 | 14.49 | 70.8 | 0 | №1 | |
| | | 40 | 3.16 | 0.4 | 19.32 | 94.4 | 0 | | |
| | Чай с сахаром | 150 | 0.04 | 0.01 | 6.99 | 28 | 0.02 | №392 | |
| | | 180 | 0.06 | 0.02 | 9.99 | 40 | 0.03 | | |
| | Итого | 360 | 7.34 | 4.86 | 36.15 | 217.42 | 0.92 | | |
| | 420 | 8.7 | 5.47 | 45.61 | 266.2 | 1.03 | | | |
| 2 завтрак | Фрукты свежие (яблоко) | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 44 | 10 | №368 | |
| | | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 44 | 10 | | |
| | Итого | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 44 | 10 | | |
| | Итого | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 44 | 10 | | |
| Обед | Томаты консервированные | 30 | 6 | 0.33 | 0.03 | 1.05 | 2.11 | п/п | |
| | | 50 | 10 | 0.55 | 0.05 | 1.75 | 3.52 | | |
| | Рассольник ленинградский | 200 | 1.59 | 4.02 | 13.54 | 97.6 | 6.02 | №76 | |
| | | 200 | 1.59 | 4.02 | 13.54 | 97.6 | 6.02 | | |
| | Жаркое по-домашнему | 170 | 20.8 | 5.3 | 18.5 | 205 | 7.26 | №276 | |
| | | 170 | 20.8 | 5.3 | 18.5 | 205 | 7.26 | | |
| | Компот из свежих плодов | 150 | 0.12 | 0.12 | 17.91 | 73.2 | 1.29 | №372 | |
| | | 180 | 0.14 | 0.14 | 21.49 | 87.84 | 1.54 | | |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2.64 | 0.48 | 13.36 | 69.6 | 0 | п/п | |
| | | 50 | 3.3 | 0.6 | 16.7 | 87 | 0 | | |
| Итого | 590 | 31.15 | 10.25 | 133.62 | 533.45 | 16.68 | | | |
| Итого | 650 | 35.83 | 10.61 | 115.12 | 782.84 | 18.34 | | | |
| Полдник | Ватрушка | 50 | 3.31 | 2.13 | 31.51 | 158.6 | 0.06 | №458 | |
| | | 50 | 3.31 | 2.13 | 31.51 | 158.6 | 0.06 | | |
| | Какао с молоком | 150 | 3.15 | 2.72 | 12.96 | 89 | 1.2 | №397 | |
| | | 180 | 3.67 | 3.19 | 15.82 | 107 | 1.43 | | |
| | Итого | 200 | 6.46 | 4.85 | 44.47 | 247.6 | 1.26 | | |
| | Итого | 230 | 6.98 | 5.32 | 47.33 | 265.6 | 1.49 | | |
| | Итого за день | 1250 | 45.35 | 20.36 | 224.04 | 1042.47 | 28.86 | | |
| Итого за день | 1400 | 51.91 | 21.8 | 217.86 | 1358.64 | 30.86 | | | |
| Итого за 10 день | | 13335 | 422 | 323 | 1739 | 11349 | 315 | | |
| | | 15510 | 542 | 422 | 2089 | 13619 | 411 | | |
| | | 1334 | 42 | 32 | 174 | 1135 | 32 | | |
| | Среднее за 10 дней | 1551 | 54 | 42 | 209 | 1362 | 41 | | |

| Прием пищи | енование б | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С | № рецептур ы |
|---------------|------------|--------|-------------------|----------|--------------|-------------------------------------|--------------|--------------------|
| | | 1-3 г. | Белки, г. | Жиры, г. | Углеводы, г. | | | |
| | | 3-7л. | | | | | | |
| | | 1455 | 42.37 | 36.24 | 177.43 | 1205.53 | 27.268 | |
| | | 1700 | 46.7 | 40.38 | 207.3 | 1380.83 | 31.578 | |
| | | 1385 | 51.18 | 50.54 | 168.21 | 1333.81 | 30.187 | |
| | | 1650 | 58.82 | 58.76 | 197.92 | 1557.84 | 36.787 | |
| | | 1505 | 45.3 | 39.48 | 204.65 | 1357.35 | 28.06 | |
| | | 1890 | 61.48 | 52.83 | 278.18 | 1836.2 | 34.14 | |
| | | 1390 | 47.75 | 32.44 | 186.08 | 1142.7 | 33.08 | |
| | | 1680 | 57.14 | 39.07 | 223.14 | 1389.24 | 40.24 | |
| | | 1410 | 34.79 | 33.13 | 183.22 | 1176.95 | 46.17 | |
| | | 1815 | 46.34 | 41.32 | 252.16 | 1572.16 | 60.605 | |
| | | 1475 | 40.85 | 43.44 | 201.86 | 1274.9 | 36.348 | |
| | | 1770 | 50.14 | 52.09 | 233.62 | 1517.99 | 44.488 | |
| | | 1310 | 42.06 | 38.905 | 138.67 | 1074.8 | 24.448 | |
| | | 1680 | 61.63 | 52.41 | 182.72 | 1450.19 | 31.507 | |
| | | 1430 | 40.27 | 35.26 | 160.82 | 1126.64 | 47.45 | |
| | | 1760 | 50.23 | 44.98 | 198.43 | 1406.86 | 62.12 | |
| | | 1230 | 46.22 | 35.06 | 141.17 | 978.65 | 34.54 | |
| | | 1455 | 53.53 | 36.93 | 168.03 | 1131.75 | 41.75 | |
| | | 1250 | 38.74 | 39.43 | 162.21 | 1164 | 28.83 | |
| | | 1550 | 47.93 | 52.06 | 204.06 | 1480.15 | 36.64 | |
| | | 13840 | 429.53 | 383.925 | 1724.32 | 11835.33 | 336.381 | |
| | | 16950 | 533.94 | 470.83 | 2145.56 | 14723.21 | 419.855 | |
| | | 1384 | 42.953 | 38.3925 | 172.432 | 1183.533 | 33.6381 | |
| | | 1695 | 53.394 | 47.083 | 214.556 | 1472.321 | 41.9855 | |