

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

\_\_\_\_\_ И.С. Кнутова

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ  
для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет  
с режимом пребывания 10,0 часов  
в МБОУ Луговская СОШ  
Ленинского района Республики Крым  
на осенне -зимний период 2024-2025г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептурь
		3-7л.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
		3-7л.						
1 день Завтрак	Суп молочный манный	200	5,48	5,05	16,1	131,8	0,98	№92
		200	5,48	5,05	16,1	131,8	0,98	
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	№397
		150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п
		20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	
			<b>370</b>	<b>10,21</b>	<b>7,97</b>	<b>38,72</b>	<b>268</b>	<b>2,18</b>
		<b>370</b>	<b>10,21</b>	<b>7,97</b>	<b>38,72</b>	<b>268</b>	<b>2,18</b>	
2завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,5	0,5	12,83	57,82	5	№368
		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>12,83</b>	<b>57,82</b>	<b>5</b>	
Обед	Овощи натуральные свежие(огурцы)	40	0,28	0,04	0,76	4,8	1,96	№71
		40	0,28	0,04	0,76	4,8	1,96	
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,9	6,8	67,8	14,8	№67
		200	1,4	3,9	6,8	67,8	14,8	
	Тефтели мясные с соусом №356	120	9,56	7,04	11,71	148	0,85	№286
		120	9,56	7,04	11,71	148	0,85	
	Макароны отварные	120	4,41	3,61	21,15	134,8	0	№313
		120	4,41	3,61	21,15	134,8	0	
	Кисель из сока натурального	150	0,43	0,04	22,65	92,7	0,82	№382
		150	0,43	0,04	22,65	92,7	0,82	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,4	13,36	69,6	0	п/п
		40	2,64	0,4	13,36	69,6	0	
			<b>670</b>	<b>18,72</b>	<b>15,03</b>	<b>76,43</b>	<b>517,7</b>	<b>18,43</b>
		<b>670</b>	<b>18,72</b>	<b>15,03</b>	<b>76,43</b>	<b>517,7</b>	<b>18,43</b>	
Полдник	Крендель сахарный	80	5,66	10,51	44,59	296	0	460
		80	5,66	10,51	44,59	296	0	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	№392
		150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	
	Итого	230	5,7	10,52	51,58	324	0,02	
		230	5,7	10,52	51,58	324	0,02	
	Итого за день	1270	34,63	33,52	166,73	1109,7	20,63	
1270		34,63	33,52	166,73	1109,7	20,63		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			3-7л	Белки, г.	Жиры, г.			
		3-7 л.						
2 день Звтрак	Суп молочный пшениный	200	5,79	5,47	18,57	146,8	0,91	№94
		200	5,79	5,47	18,57	146,8	0,91	
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	1,42	№393
		150	0,07	0,01	7,1	29	1,42	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п
		20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	
		<b>370</b>	<b>7,44</b>	<b>5,68</b>	<b>35,33</b>	<b>223</b>	<b>2,33</b>	
		<b>370</b>	<b>7,44</b>	<b>5,68</b>	<b>35,33</b>	<b>223</b>	<b>2,33</b>	
2 завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,1	64	3	№399
		150	0,75	0	15,1	64	3	
		<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>15,1</b>	<b>64</b>	<b>3</b>	
		<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>15,1</b>	<b>64</b>	<b>3</b>	
Обед	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	2,89	1,65	55,5	1,47	№247
		60	5,75	2,89	1,65	55,5	1,47	
	Пюре картофельное	120	2,44	3,84	16,34	109,8	14,52	№321
		120	2,44	3,84	16,34	109,8	14,52	
	Салат из свежих помидор	40	0,51	2,78	2,12	35,59	9,19	№14
		40	0,51	2,78	2,12	35,59	9,19	
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	№376
		150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	п/п
		20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	
		20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п
<b>610</b>		<b>13,8</b>	<b>12,18</b>	<b>70,57</b>	<b>448,64</b>	<b>35,08</b>		
		<b>610</b>	<b>13,8</b>	<b>12,18</b>	<b>70,57</b>	<b>35,08</b>		
Полдник	Сырники из творога	50	5,66	10,51	44,59	296	0	№460
		50	5,66	10,51	44,59	296	0	
	Сметана	15	0,39	2,25	0,45	23,7	0,06	п/п
		15	0,39	2,25	0,45	23,7	0,06	
	Кофейный напиток	150	2,34	2	10,63	70	0,98	№395
		150	2,34	2	10,63	70	0,98	
	<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>8</b>	<b>12,51</b>	<b>55,22</b>	<b>366</b>	<b>0,98</b>	
		<b>200</b>	<b>8</b>	<b>12,51</b>	<b>55,22</b>	<b>366</b>	<b>0,98</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1330</b>	<b>29,99</b>	<b>30,37</b>	<b>176,22</b>	<b>1101,64</b>	<b>41,39</b>	
		<b>1330</b>	<b>29,99</b>	<b>30,37</b>	<b>176,22</b>	<b>1101,64</b>	<b>41,39</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	
		3-7л.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
3 день		3-7л.						
Завтрак	Суп молочный гречневый	180	4,5	4,11	12,8	106,2	0,7	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	
		20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	
	<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>6,12</b>	<b>4,32</b>	<b>29,45</b>	<b>181,4</b>	<b>0,72</b>	
			<b>350</b>	<b>6,12</b>	<b>4,32</b>	<b>29,45</b>	<b>181,4</b>	<b>0,23</b>
2завтрак	Яблоки печеные	70	0,28	0,28	21,73	91	2,97	
Обед	Суп картофельный с клецками	200	1,67	2,68	9,71	69,8	4,06	
		200	1,67	2,68	9,71	69,8	4,06	
	Плов из птицы	160	16	14,78	26,76	304	0,41	
		160	1614,78	26,76	304	0,41	0,5	
	Салат из отварной свеклы	40	0,56	2,43	3,5	37,51	0,5	
		40	0,56	2,43	3,5	37,51	0,5	
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	
		150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,4	13,36	69,6	0	
		40	2,64	0,4	13,36	69,6	0	
	<b>Итого</b>	<b>590</b>	<b>20,99</b>	<b>20,41</b>	<b>71,24</b>	<b>554,11</b>	<b>6,26</b>	
			<b>590</b>	<b>1619,77</b>	<b>32,39</b>	<b>348,48</b>	<b>250,52</b>	<b>6,35</b>
	Полдник	Пирог открытый	100	6,16	3,2	55,2	275	0,08
100			6,16	3,2	55,2	275	0,08	
Какао с молоком		150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	
		150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	
<b>Итого</b>		<b>250</b>	<b>9,31</b>	<b>5,92</b>	<b>68,16</b>	<b>364</b>	<b>1,28</b>	
		<b>250</b>	<b>9,31</b>	<b>5,92</b>	<b>68,16</b>	<b>364</b>	<b>1,28</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1190</b>	<b>36,42</b>	<b>30,65</b>	<b>168,85</b>	<b>1099,51</b>	<b>8,26</b>		
	<b>1190</b>	<b>1635,2</b>	<b>42,63</b>	<b>446,09</b>	<b>795,92</b>	<b>7,86</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры	
		3-7л.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.				
		3-7л.							
4 день	Завтрак	Омлет натуральный	65	5,75	10,3	1,15	120,05	0,11	№215
			65	5,74	5,2	18,8	145,2	0,9	
		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п
			20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	
		Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	№394
			150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	
		<b>Итого</b>	<b>235</b>	<b>7,37</b>	<b>10,51</b>	<b>17,8</b>	<b>195,25</b>	<b>0,13</b>	
			<b>235</b>	<b>7,36</b>	<b>5,41</b>	<b>35,45</b>	<b>220,4</b>	<b>0,92</b>	
2 завтрак		Ряженка	<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6,3</b>	<b>76</b>	<b>0,45</b>	№401
			<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6,3</b>	<b>76</b>	<b>0,45</b>	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,63	4	11,28	87,8	7,03	№57	
		200	1,63	4	11,28	87,8	7,03		
	Котлета рыбная запеченная	60	8,25	2,69	6,68	84	2,12	№255	
		60	8,25	2,69	6,68	84	2,12		
	Картофель отварной	120	2,29	3,45	18,41	113,88	16,8	№318	
		120	2,29	3,45	18,41	113,88	16,8		
	Огурец свежий	30	0,21	0,03	0,57	3,6	1,47	№71	
		30	0,21	0,03	0,57	3,6	1,47		
	Сок натуральный	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	№376	
		150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3		
	Хлеб ржаной	40	1,32	0,2	6,68	34,8	0	п/п	
		40	1,32	0,2	6,68	34,8	0		
	<b>Итого</b>	<b>600</b>	<b>14,03</b>	<b>10,38</b>	<b>64,44</b>	<b>408,83</b>	<b>27,72</b>		
		<b>600</b>	<b>14,03</b>	<b>10,38</b>	<b>64,44</b>	<b>408,83</b>	<b>27,72</b>		
Полдник	Булочка "Веснушка"	80	6,24	4,89	43,08	241,6	0	№473	
		80	6,24	4,89	43,08	241,6	0		
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	№397	
		180	5,48	4,88	9,07	102	2,46		
	<b>Итого</b>	<b>260</b>	<b>11,72</b>	<b>9,77</b>	<b>52,15</b>	<b>343,6</b>	<b>2,46</b>		
		<b>260</b>	<b>11,72</b>	<b>9,77</b>	<b>52,15</b>	<b>343,6</b>	<b>2,46</b>		
	<b>Итого за день</b>	<b>1095</b>	<b>33,12</b>	<b>30,66</b>	<b>134,39</b>	<b>947,68</b>	<b>30,31</b>		
<b>1095</b>		<b>33,11</b>	<b>25,56</b>	<b>152,04</b>	<b>972,83</b>	<b>31,1</b>			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		3-7л.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
		3-7л.						
5 день	Суп молочный (с рисовой крупой)	200	4,82	5,08	16,83	132,4	0,91	№101
		200	4,82	5,08	16,83	132,4	0,91	
Завтрак	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	1,42	№393
		150	0,07	0,01	7,1	29	1,42	
	<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>4,89</b>	<b>5,09</b>	<b>23,93</b>	<b>161,4</b>	<b>2,33</b>	
	<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>4,89</b>	<b>5,09</b>	<b>23,93</b>	<b>161,4</b>	<b>2,33</b>	
Завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,1	64	3	№399
		150	0,75	0	15,1	64	3	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8	6,6	№82
		200	2,15	2,27	13,71	83,8	6,6	
	Гуляш из отварного мяса	120	15,42	12,41	3,96	189	0,6	№277
		120	15,42	12,41	3,96	189	0,6	
	Каша рассыпчатая гречневая	120	6,88	4,87	30,91	195	0	№313
		120	6,88	4,87	30,91	195	0	
	Овощи натуральные (помидоры)	30	0,33	0,06	1,14	6,6	5,25	п/п
		30	0,33	0,06	1,14	6,6	5,25	
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	№376
		150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	
	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	1,58	0,2	9,66	47,2	0	
	<b>Итого</b>	<b>660</b>	<b>28,01</b>	<b>20,02</b>	<b>86,88</b>	<b>641,15</b>	<b>12,75</b>	
<b>Итого</b>	<b>670</b>	<b>28,01</b>	<b>20,02</b>	<b>86,88</b>	<b>641,15</b>	<b>12,75</b>		
Полдник	Ватрушка с повидлом	50	3,5	3,75	34,77	187	0,03	№453
		50	3,5	3,75	34,77	187	0,03	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	№395
		150	2,34	2	10,63	70	0,98	
	<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>5,84</b>	<b>5,75</b>	<b>45,4</b>	<b>257</b>	<b>1,01</b>	
	<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>5,84</b>	<b>5,75</b>	<b>45,4</b>	<b>257</b>	<b>1,01</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1210</b>	<b>38,74</b>	<b>30,86</b>	<b>156,21</b>	<b>1059,55</b>	<b>16,09</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1220</b>	<b>38,74</b>	<b>30,86</b>	<b>156,21</b>	<b>1059,55</b>	<b>16,09</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		3-7л.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
		3-7л.						
6 день Завтрак	Каша молочная жидкая	200	5,92	5,93	17,93	148,8	0,91	№94
	Геркулес	200	5,92	5,93	17,93	148,8	0,91	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п
		20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	№394
		150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	
	<b>Итого</b>	<b>370</b>	<b>7,54</b>	<b>6,14</b>	<b>34,58</b>	<b>224</b>	<b>0,93</b>	
<b>Итого</b>	<b>370</b>	<b>7,54</b>	<b>6,14</b>	<b>34,58</b>	<b>224</b>	<b>0,93</b>		
2 завтрак	Печенье	20	0,28	0,28	21,73	91	0	п/п
		20	0,28	0,28	21,73	91	0	
	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,1	64	3	№399
		150	0,75	0	15,1	64	3	
	<b>Итого</b>	<b>20</b>	<b>0,28</b>	<b>0,28</b>	<b>21,73</b>	<b>91</b>	<b>0</b>	
	<b>Итого</b>	<b>20</b>	<b>0,28</b>	<b>0,28</b>	<b>21,73</b>	<b>91</b>	<b>0</b>	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,21	13,06	107,8	4,65	№81
		200	4,39	4,21	13,06	107,8	4,65	
	Котлета рубленные из птицы	60	15,64	3,89	13,46	151	0,14	№30
		60	8,25	2,69	6,68	84	2,12	
	Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,31	4,5	38,85	221,2	0	№313
		150	6,31	4,5	38,85	221,2	0	
	Салат из свежих помидор и огурцов	45	0,44	0,76	1,68	33,4	7,5	№15
		45	0,44	0,76	1,68	33,4	7,5	
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	20,91	85,95	0,68	№342
		150	0,12	0,12	20,91	85,95	0,68	
	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	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п
		30	1,58	0,2	9,66	47,2	0	
	<b>Итого</b>	<b>655</b>	<b>29,8</b>	<b>13,88</b>	<b>104,3</b>	<b>681,35</b>	<b>12,97</b>	
<b>Итого</b>	<b>655</b>	<b>22,41</b>	<b>12,68</b>	<b>97,52</b>	<b>614,35</b>	<b>14,95</b>		
	Оладьи с повидлом	130	9,05	8,11	55,15	330	0,47	№449
		130	9,05	8,11	55,15	330	0,47	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	№394
		150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	
	<b>Итого</b>	<b>280</b>	<b>9,09</b>	<b>8,12</b>	<b>62,14</b>	<b>358</b>	<b>0,49</b>	
	<b>Итого</b>	<b>280</b>	<b>9,09</b>	<b>8,12</b>	<b>62,14</b>	<b>358</b>	<b>0,49</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1325</b>	<b>46,71</b>	<b>28,42</b>	<b>222,75</b>	<b>1354,35</b>	<b>14,39</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1325</b>	<b>39,32</b>	<b>27,22</b>	<b>215,97</b>	<b>1287,35</b>	<b>16,37</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		3-7л	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
7 день		3-7 л.						
Звтрак	Каша вязкая гречневая	210	4,52	4,07	35,46	197	1,34	№168
		210	4,57	9,5	3,79	119	0,5	
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	№397
		150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	70,8	0	п/п
		20	2,37	0,3	14,49	70,8	0	
	<b>Итого</b>	<b>380</b>	<b>10,04</b>	<b>7,09</b>	<b>62,91</b>	<b>356,8</b>	<b>2,54</b>	
	<b>380</b>	<b>10,09</b>	<b>12,52</b>	<b>31,24</b>	<b>278,8</b>	<b>1,7</b>		
2 завтрак	Флоды свежие(яблоко)	50	0,25	0,25	6,42	28,91	2,5	№368
		50	0,25	0,25	6,42	28,91	2,5	
	<b>Итого</b>	<b>50</b>	<b>0,25</b>	<b>0,25</b>	<b>6,42</b>	<b>28,91</b>	<b>2,5</b>	
	<b>50</b>	<b>0,25</b>	<b>0,25</b>	<b>6,42</b>	<b>28,91</b>	<b>2,5</b>		
Обед	Рассольник Ленинградский	200	1,68	4,09	13,2	96,6	6,03	№76
		200	1,68	4,09	13,2	96,6	6,03	
	Жаркое по-домашнему	150	18,3	4,7	16,3	181	6,4	№276
		150	18,3	4,7	16,3	181	6,4	
	Овощи натуральные (свежий огурец)	30	0,48	1,9	3,08	31,2	4,4	п/п
		30	0,48	1,9	3,08	31,2	4,4	
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	№376
		150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	
	Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	13,36	69,6	0	п/п
		20	2,64	0,48	13,36	69,6	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	
	<b>Итого</b>	<b>580</b>	<b>23,43</b>	<b>11,18</b>	<b>66,76</b>	<b>463,15</b>	<b>17,13</b>	
	<b>580</b>	<b>23,43</b>	<b>11,18</b>	<b>66,76</b>	<b>463,15</b>	<b>17,13</b>		
Полдник	Вареники ленивые	110	14,79	7,42	24,83	225	0,19	№230
		110	14,79	7,42	24,83	225	0,19	
	Сок натуральный	150	0,75	0	15,1	64	3	№399
		150	0,75	0	15,1	64	3	
	<b>Итого</b>	<b>260</b>	<b>15,54</b>	<b>7,42</b>	<b>39,93</b>	<b>289</b>	<b>3,19</b>	
		<b>260</b>	<b>15,54</b>	<b>7,42</b>	<b>39,93</b>	<b>289</b>	<b>3,19</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1270</b>	<b>49,26</b>	<b>25,94</b>	<b>176,02</b>	<b>1137,86</b>	<b>25,36</b>		
	<b>1270</b>	<b>49,31</b>	<b>31,37</b>	<b>144,35</b>	<b>1059,86</b>	<b>24,52</b>		



Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		3-7л.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
		3-7л.						
8 день Завтрак	Макароньы отварные с сыром	150	9,29	10,01	22,71	218	0,14	№206
		150	9,29	10,01	22,71	218	0,14	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п
		20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	1,42	№393
		150	0,07	0,01	7,1	29	1,42	
	<b>Итого</b>	<b>320</b>	<b>10,94</b>	<b>10,22</b>	<b>39,47</b>	<b>294,2</b>	<b>1,56</b>	
		<b>320</b>	<b>10,94</b>	<b>10,22</b>	<b>39,47</b>	<b>294,2</b>	<b>1,56</b>	
2 завтрак	Йогурт	150	4,35	3,75	6,3	76	0,45	№401
		150	4,35	3,75	6,3	76	0,45	
	Печенье	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п
		20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	
	<b>Итого</b>	<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6,3</b>	<b>76</b>	<b>0,45</b>	
	<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6,3</b>	<b>76</b>	<b>0,45</b>		
Обед	Борщ с картофелем	200	1,7	4	11,3	87,8	7,03	№58
		200	1,7	4	11,3	87,8	7,03	
	Котлета рыбная любительская	60	8,25	2,69	6,68	84	2,12	№255
		60	8,25	2,69	6,68	84	2,12	
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	18,16	№312
		150	3,06	4,8	20,44	137,25	18,16	
	Салат из моркови	40	0,49	0,038	4,64	20,92	1,92	№41
		40	0,49	0,038	4,64	20,92	1,92	
	Сок натуральный	150	0,75	0	15,1	64	3	№399
		150	0,75	0	15,1	64	3	
	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,4	13,36	69,6	0	п/п
		30	2,64	0,4	13,36	69,6	0	
	<b>Итого</b>	<b>630</b>	<b>16,89</b>	<b>11,928</b>	<b>71,52</b>	<b>463,57</b>	<b>32,23</b>	
		<b>630</b>	<b>16,89</b>	<b>11,928</b>	<b>71,52</b>	<b>463,57</b>	<b>32,23</b>	
	Полдник	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179	0
50			3,64	6,26	26,96	179	0	
Кофейный напиток		150	2,34	2	10,63	70	0,98	№395
		150	2,34	2	10,63	70	0,98	
<b>Итого</b>		<b>200</b>	<b>5,98</b>	<b>8,26</b>	<b>37,59</b>	<b>249</b>	<b>0,98</b>	
		<b>200</b>	<b>5,98</b>	<b>8,26</b>	<b>37,59</b>	<b>249</b>	<b>0,98</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1300</b>	<b>38,16</b>	<b>34,158</b>	<b>154,88</b>	<b>1082,77</b>	<b>35,22</b>	
	<b>1300</b>	<b>38,16</b>	<b>34,158</b>	<b>154,88</b>	<b>1082,77</b>	<b>35,22</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		3-7л.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.				
		3-7л.							
9 день Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,3	3,9	14,1	109	0,7	№93	
		150	4,3	3,9	14,1	109	0,7		
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,99	28	0,02	№392	
		180	0,04	0,01	6,99	28	0,02		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п	
		20	1,58	0,2	9,66	47,2	0		
<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>5,92</b>	<b>4,11</b>	<b>30,75</b>	<b>184,2</b>	<b>0,72</b>			
<b>350</b>	<b>5,92</b>	<b>4,11</b>	<b>30,75</b>	<b>184,2</b>	<b>0,72</b>				
2завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,5	0,5	12,83	57,82	5	№368	
		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>12,83</b>	<b>57,82</b>	<b>5</b>		
Обед	Суп-лапша домашняя	200	1,77	4,05	9,54	81,8	0,4	№86	
		200	2,1	2,2	13,71	83,8	6,6		
	Мясо тушенное с овощами в соусе	170	16,2	13,28	11,03	228	3,78	№274	
		170	16,2	13,28	11,03	228	3,78		
	Винегрет	60	0,81	3,7	4,61	54,96	7,95	№45	
		60	0,81	3,7	4,61	54,96	7,95		
	Кисель из сока натурального	200	0,43	0,04	22,65	92,7	0,82	№382	
		200	0,43	0,04	22,65	92,7	0,82		
	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	
		20	1,58	0,2	9,66	47,2	0		
	<b>Итого</b>	<b>670</b>	<b>22,11</b>	<b>21,47</b>	<b>64,17</b>	<b>539,46</b>	<b>12,95</b>		
	<b>670</b>	<b>22,44</b>	<b>19,62</b>	<b>68,34</b>	<b>541,46</b>	<b>19,15</b>			
	Полдник	Котлеты картофельные	155	5	14,12	44,56	334	21,4	№139
155			5	14,12	44,56	334	21,4		
Сметана		30	0,21	0,75	0,9	11,1	0,005	п/п	
		30	0,21	0,75	0,9	11,1	0,005		
Чай с сахаром		180	0,04	0,01	6,99	28	0,02	№392	
		180	0,04	0,01	6,99	28	0,02		
<b>Итого</b>		<b>365</b>	<b>5,25</b>	<b>14,88</b>	<b>52,45</b>	<b>373,1</b>	<b>21,425</b>		
<b>365</b>		<b>5,25</b>	<b>14,88</b>	<b>52,45</b>	<b>373,1</b>	<b>21,425</b>			
<b>1385</b>	<b>33,28</b>	<b>40,46</b>	<b>147,37</b>	<b>1096,76</b>	<b>35,095</b>				
<b>1385</b>	<b>33,61</b>	<b>38,61</b>	<b>151,54</b>	<b>1098,76</b>	<b>41,295</b>				

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		3-7л	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
		3-7 л.						
10 день Завтрак	Каша жидкая пшенная	150	3,46	4,57	24,7	154	0	№185
		150	3,46	4,57	24,7	154	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п
		20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	
	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,1	64	3	№399
		150	0,75	0	15,1	64	3	
	<b>Итого</b>	<b>320</b>	<b>5,79</b>	<b>4,77</b>	<b>49,46</b>	<b>265,2</b>	<b>3</b>	
<b>Итого</b>	<b>320</b>	<b>5,79</b>	<b>4,77</b>	<b>49,46</b>	<b>265,2</b>	<b>3</b>		
Обед	Суп картофельный с крупой	200	1,59	4,02	13,54	97,6	6,02	№76
		200	1,59	4,02	13,54	97,6	6,02	
	Рыба припущенная	80	20,8	5,33	18,5	205	7,26	№276
		80	20,8	5,33	18,5	205	7,26	
	Пюре картофельное	120	2,44	3,84	16,34	109,8	14,52	№321
		120	2,44	3,84	16,34	109,8	14,52	
	Салат из свеклы	40	0,56	2,43	3,5	37,51	0,5	№33
		40	0,56	2,43	3,5	37,51	0,5	
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	№376
		150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	
	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
		20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>26,18</b>	<b>12,19</b>	<b>72,7</b>	<b>506,86</b>	<b>14,08</b>	
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>26,18</b>	<b>12,19</b>	<b>72,7</b>	<b>506,86</b>	<b>14,08</b>	
	Полдник	Булочка "веснушка"	80	6,24	4,89	43,08	241,6	0
80			6,24	4,89	43,08	241,6	0	
Кофейный напиток		150	2,34	2	10,63	70	0,98	№395
		150	2,34	2	10,63	70	0,98	
<b>Итого</b>		<b>230</b>	<b>8,58</b>	<b>6,89</b>	<b>53,71</b>	<b>311,6</b>	<b>0,98</b>	
<b>Итого</b>		<b>230</b>	<b>8,58</b>	<b>6,89</b>	<b>53,71</b>	<b>311,6</b>	<b>0,98</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1060</b>	<b>40,55</b>	<b>23,85</b>	<b>175,87</b>	<b>1083,66</b>	<b>18,06</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1060</b>	<b>40,55</b>	<b>23,85</b>	<b>175,87</b>	<b>1083,66</b>	<b>18,06</b>		
<b>Итого за 10 дней</b>	<b>12335</b>	<b>401,02</b>	<b>349,42</b>	<b>1469,37</b>	<b>10658,55</b>	<b>316,895</b>		
	<b>12335</b>	<b>401,02</b>	<b>349,42</b>	<b>1469,37</b>	<b>10658,55</b>	<b>316,895</b>		
	<b>1234</b>	<b>40</b>	<b>35</b>	<b>147</b>	<b>1066</b>	<b>32</b>		
	<b>1234</b>	<b>40</b>	<b>35</b>	<b>147</b>	<b>1066</b>	<b>32</b>		