

Утверждаю  
Директор ГБОУ СОШ пос.Ленинский  
И.Л. Погосян  
«   »                    2024г.



Меню приготавливаемых блюд  
СП ГБОУ СОШ пос.Ленинский д/с «Журавушка»  
для возрастной категории от 1 до 3 лет  
(осенне - зимнее) на 2024 - 2025г.

Неделя 1  
1 день (понедельник)

Завтрак:

| Наименование блюд              | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |              | Эц<br>ккал | №<br>рецептуры |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------|--------------|------------|----------------|
|                                |              | белки            | жиры  | углевод<br>ы |            |                |
| Масло порционно                | 10           | 0,02             | 8,25  | 1,66         | 74,8       | 1-8            |
| Каша пшеничная молочная жидкая | 150/5        | 7,03             | 8,02  | 31,13        | 224,7      | V-37           |
| Чай с сахаром                  | 150          | 0                | 0     | 9,75         | 36,96      | XIV-1          |
| Хлеб пшеничный                 | 35           | 2,66             | 0,28  | 17,2         | 82,25      | 1-4            |
| Итого за завтрак               |              | 9,71             | 16,55 | 59,74        | 418,71     |                |

Завтрак II:

|                  |     |      |      |      |    |          |
|------------------|-----|------|------|------|----|----------|
| Молоко кипяченое | 150 | 4,56 | 4,06 | 7,55 | 85 | XIV - 21 |
| Итого за завтрак |     | 4,56 | 4,06 | 7,55 | 85 |          |

Обед:

|                                       |      |       |      |       |        |         |
|---------------------------------------|------|-------|------|-------|--------|---------|
| Салат из капусты и моркови с р/маслом | 28/2 | 0,49  | 2,12 | 1,47  | 27,23  | X -37   |
| Суп рыбный из консервов               | 150  | 6,11  | 1,56 | 4,99  | 90,51  | XI-9    |
| Котлета мясная рубленая паровая       | 50   | 7,35  | 2,95 | 2,72  | 62,52  | II-5    |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом   | 96/4 | 5,7   | 4,82 | 27,45 | 180,37 | V – 7   |
| Соус томатный со сливочным маслом     | 15   | 0,18  | 0,45 | 1,46  | 10,68  | XII – 1 |
| Компот из сухофруктов                 | 150  | 0,78  | 0    | 20,22 | 80,58  | XIV – 5 |
| Хлеб пшеничный                        | 50   | 3,8   | 0,4  | 24,6  | 117,5  | I – 5   |
| Итого за обед                         |      | 24,41 | 12,3 | 82,91 | 569,39 |         |

Полдник:

|                            |     |       |       |        |        |           |
|----------------------------|-----|-------|-------|--------|--------|-----------|
| Ватрушка с творогом        | 100 | 10,48 | 10,9  | 33,11  | 287,3  | XIII – 14 |
| Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,07  | 2,28  | 10,48  | 71,42  | XIV – 23  |
| Банан свежий               | 100 | 0,9   | 0,3   | 12,6   | 57,6   | XVI-2     |
| Итого за полдник           |     | 13,45 | 13,48 | 56,19  | 416,32 |           |
| Итого за день              |     | 52,13 | 46,39 | 206,39 | 1489,4 |           |

2 день (вторник)

**Завтрак:**

| Наименование блюд                       | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |      |              | Эц<br>ккал | №<br>рецептуры |
|-----------------------------------------|--------------|------------------|------|--------------|------------|----------------|
|                                         |              | белки            | жиры | углевод<br>ы |            |                |
| Сыр порционно                           | 10           | 2,3              | 2,9  | 0            | 35,6       | 1-10           |
| Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая | 150/5        | 5,16             | 8,52 | 17,55        | 167,74     | V-21           |
| Чай с сахаром                           | 150          | 0                | 0    | 9,75         | 36,96      | XIV-1          |
| Хлеб пшеничный                          | 35           | 2,66             | 0,28 | 17,2         | 82,25      | 1-4            |
| Итого за завтрак                        |              | 10,12            | 11,7 | 44,5         | 322,55     |                |

**Завтрак II:**

|                  |     |     |      |       |       |         |
|------------------|-----|-----|------|-------|-------|---------|
| Отвар шиповника  | 150 | 0,3 | 0,16 | 11,79 | 56,82 | XIV - 3 |
| Итого за завтрак |     | 0,3 | 0,16 | 11,79 | 56,82 |         |

**Обед:**

|                                     |      |       |       |       |        |         |
|-------------------------------------|------|-------|-------|-------|--------|---------|
| Салат из свеклы отварной с р/маслом | 28/2 | 0,42  | 1,52  | 0,15  | 22,59  | X -41   |
| Щи с капустой с картофелем и фасоль | 150  | 1     | 2,9   | 5,1   | 50,85  | XI-47   |
| Биточки мясные паровые              | 50   | 7,2   | 4,8   | 4,76  | 91,6   | II-3    |
| Картофель и овощи тушенные в соусе  | 100  | 2,07  | 3,53  | 9,28  | 94,31  | VII – 7 |
| Компот из сухофруктов               | 150  | 0,78  | 0     | 20,22 | 80,58  | XIV – 5 |
| Хлеб пшеничный                      | 50   | 3,8   | 0,4   | 24,6  | 117,5  | I – 5   |
| Итого за обед                       |      | 15,27 | 13,15 | 64,11 | 460,14 |         |

**Полдник:**

|                         |       |        |        |        |         |           |
|-------------------------|-------|--------|--------|--------|---------|-----------|
| Пирожок с яйцом печеный | 80/20 | 8,1    | 4,24   | 38,48  | 224,62  | XIII – 16 |
| Чай с сахаром           | 150   | 2,9    | 2,8    | 10,85  | 81,6    | XIV – 9   |
| Яблоко свежее           | 100   | 0,352  | 0,352  | 8,62   | 41,36   | XVI - 4   |
| Итого за полдник        |       | 11,352 | 7,392  | 57,95  | 347,58  |           |
|                         |       |        |        |        |         |           |
| Итого за день           |       | 37,042 | 32,402 | 178,35 | 1187,09 |           |

3 день (среда)

**Завтрак:**

| Наименование блюд               | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |      |              | Эц<br>ккал | №<br>рецептуры |
|---------------------------------|--------------|------------------|------|--------------|------------|----------------|
|                                 |              | белки            | жиры | углевод<br>ы |            |                |
| Повидло порционно               | 10           | 0,04             | 0    | 6,5          | 25         | I - 15         |
| Каша кукурузная молочная жидкая | 146/9        | 5,76             | 6,25 | 27,34        | 189,03     | V-29           |
| Чай с сахаром                   | 150          | 0                | 0    | 9,75         | 36,96      | XIV-1          |
| Хлеб пшеничный                  | 35           | 2,66             | 0,28 | 17,2         | 82,25      | 1-4            |
| Итого за завтрак                |              | 8,46             | 6,53 | 60,79        | 333,24     |                |

**Завтрак II:**

|                  |     |   |   |      |      |          |
|------------------|-----|---|---|------|------|----------|
| Сок фруктовый    | 100 | 0 | 0 | 11,2 | 44,8 | XIV - 19 |
| Итого за завтрак |     | 0 | 0 | 11,2 | 44,8 |          |

**Обед:**

|                             |     |       |      |       |        |         |
|-----------------------------|-----|-------|------|-------|--------|---------|
| Зеленый горошек             | 20  | 0,62  | 0,04 | 1,3   | 8,05   | X -50   |
| Суп картофельный с клецками | 150 | 1,23  | 1,86 | 7,54  | 51,75  | XI-43   |
| Капуста тушеная с мясом     | 150 | 6,75  | 6    | 5,51  | 191,25 | II-25   |
| Компот из сухофруктов       | 150 | 0,78  | 0    | 20,22 | 80,58  | XIV – 5 |
| Хлеб пшеничный              | 50  | 3,8   | 0,4  | 24,6  | 117,5  | I – 5   |
| Итого за обед               |     | 13,18 | 8,3  | 59,17 | 449,13 |         |

**Полдник:**

|                                         |      |       |       |        |         |         |
|-----------------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|---------|
| Винегрет с р/маслом                     | 75/5 | 1,28  | 4,13  | 6,66   | 73      | X - 47  |
| Хлеб пшеничный                          | 25   | 1,9   | 0,2   | 12,3   | 58,75   | I – 3   |
| Кисель из концентрата на п/я экстрактах | 150  | 0,3   | 0,01  | 21,03  | 85,59   | XIV – 3 |
| Банан свежий                            | 100  | 0,9   | 0,3   | 12,6   | 57,6    | XVI - 2 |
| Итого за полдник                        |      | 4,38  | 4,64  | 52,59  | 274,94  |         |
|                                         |      |       |       |        |         |         |
| Итого за день                           |      | 26,02 | 19,47 | 183,75 | 1102,11 |         |

4 день (четверг)

**Завтрак:**

| Наименование блюд                   | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |              | Эц<br>ккал | №<br>рецептуры |
|-------------------------------------|--------------|------------------|-------|--------------|------------|----------------|
|                                     |              | белки            | жиры  | углевод<br>ы |            |                |
| Масло порционнo                     | 10           | 0,025            | 8,25  | 1,66         | 74,8       | I - 8          |
| Каша из пшeнa и рисa млoчнaя жидкaя | 150/5        | 4,89             | 7,8   | 20,41        | 172,94     | V-25           |
| Чaй с сaхaрoм                       | 150          | 0                | 0     | 9,75         | 36,96      | XIV-1          |
| Хлeб пшeничный                      | 35           | 2,66             | 0,28  | 17,2         | 82,25      | 1-4            |
| Итого за завтрак                    |              | 7,575            | 16,33 | 49,02        | 366,95     |                |

**Завтрак II:**

|                  |     |       |       |      |       |          |
|------------------|-----|-------|-------|------|-------|----------|
| Снежoк           | 150 | 0,729 | 0,729 | 2,91 | 21,33 | XVI - 16 |
| Итого за завтрак |     | 0,729 | 0,729 | 2,91 | 21,33 |          |

**Обед:**

|                                               |       |       |       |       |        |         |
|-----------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|---------|
| Салaт мoркoви с изюмoм и р/мaслoм             | 28/2  | 0,37  | 2,12  | 5,85  | 43,52  | X -33   |
| Бoрщ свежий кaпустoй с мясoм и сo<br>сметaнoй | 145/5 | 2,1   | 3,5   | 5,85  | 70,2   | XI-15   |
| Тeфтeли из рьбы с сoусoм                      | 35/15 | 5,82  | 2,23  | 4,01  | 58,34  | IV - 3  |
| Кaртoфельнoe пюрe                             | 96/4  | 2,12  | 3,12  | 5,25  | 82,6   | VII - 3 |
| Кoмпoт из сyхoфруктoв                         | 150   | 0,78  | 0     | 20,22 | 80,58  | XIV – 5 |
| Хлeб пшeничный                                | 50    | 3,8   | 0,4   | 24,6  | 117,5  | I – 5   |
| Итого за обед                                 |       | 14,99 | 11,37 | 65,78 | 452,74 |         |

**Полдник:**

|                  |     |        |        |       |         |          |
|------------------|-----|--------|--------|-------|---------|----------|
| Плyшкa           | 100 | 4,22   | 4,8    | 33,32 | 194     | XII - 22 |
| Кaкaо с млoкoм   | 150 | 2,9    | 2,8    | 10,85 | 81,6    | XIV – 9  |
| Яблoкo свежee    | 100 | 0,352  | 0,352  | 8,62  | 41,36   | XVI - 4  |
| Итого за полдник |     | 7,472  | 7,952  | 52,79 | 316,96  |          |
|                  |     |        |        |       |         |          |
| Итого за день    |     | 30,766 | 36,381 | 170,5 | 1157,98 |          |

5 день (пятница)

**Завтрак:**

| Наименование блюд           | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |      |              | Эц<br>ккал | №<br>рецептуры |
|-----------------------------|--------------|------------------|------|--------------|------------|----------------|
|                             |              | белки            | жиры | углевод<br>ы |            |                |
| Сыр порционно               | 10           | 2,3              | 2,9  | 0            | 35,6       | I - 10         |
| Каша манная молочная жидкая | 151/4        | 3,8              | 5,88 | 22,73        | 162,45     | V-13           |
| Чай с сахаром               | 150          | 0                | 0    | 9,75         | 36,96      | XIV-1          |
| Хлеб пшеничный              | 35           | 2,66             | 0,28 | 17,2         | 82,25      | 1-4            |
| Итого за завтрак            |              | 8,76             | 9,06 | 49,68        | 317,26     |                |

**Завтрак II:**

|                  |     |     |      |       |       |        |
|------------------|-----|-----|------|-------|-------|--------|
| Отвар шиповника  | 150 | 0,3 | 0,16 | 11,79 | 56,82 | XIV -3 |
| Итого за завтрак |     | 0,3 | 0,16 | 11,79 | 56,82 |        |

**Обед:**

|                                |       |       |       |       |        |         |
|--------------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|---------|
| Икра свекольная                | 29/1  | 0,42  | 0,95  | 2,67  | 25,29  | X -21   |
| Суп - харчо на курином бульоне | 150   | 2,9   | 3,6   | 2,6   | 90,6   | XI-31   |
| Птица в соусе с томатом        | 30/20 | 5,3   | 6,66  | 1,84  | 75,71  | III - 1 |
| Макароны отварные с маслом     | 96/4  | 3,67  | 30    | 17,6  | 112,2  | VI - 3  |
| Компот из сухофруктов          | 150   | 0,78  | 0     | 20,22 | 80,58  | XIV – 5 |
| Хлеб пшеничный                 | 50    | 3,8   | 0,4   | 24,6  | 117,5  | I – 5   |
| Итого за обед                  |       | 16,87 | 41,61 | 69,53 | 501,88 |         |

**Полдник:**

|                                    |     |         |        |        |         |           |
|------------------------------------|-----|---------|--------|--------|---------|-----------|
| Пирожок с картофелем печеный       | 100 | 6,83    | 9,9    | 29,48  | 249,8   | XIII - 24 |
| Чай с сахаром                      | 150 | 0       | 0      | 9,75   | 36,96   | XIV – 1   |
| Банан свежий                       | 100 | 0,9     | 0,3    | 12,6   | 57,6    | XVI - 2   |
| Итого за полдник                   |     | 7,73    | 10,2   | 51,83  | 344,36  |           |
| Итого за день                      |     | 33,66   | 61,03  | 182,83 | 1220,32 |           |
| Среднее значение за период: 5 дней |     | 179,618 | 195,67 | 921,82 | 6156,92 |           |

Неделя 2

6 день (понедельник)

**Завтрак:**

| Наименование блюд              | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |      |              | Эц<br>ккал | №<br>рецептуры |
|--------------------------------|--------------|------------------|------|--------------|------------|----------------|
|                                |              | белки            | жиры | углевод<br>ы |            |                |
| Повидло порционно              | 10           | 0,04             | 0    | 6,5          | 25         | 1-15           |
| Каша гречневая молочная жидкая | 150/5        | 5,27             | 8,07 | 23,25        | 172,33     | V-17           |
| Чай с сахаром                  | 150          | 0                | 0    | 9,75         | 36,96      | XIV-1          |
| Хлеб пшеничный                 | 35           | 2,66             | 0,28 | 17,2         | 82,25      | 1-4            |
| Итого за завтрак               |              | 7,97             | 8,35 | 56,7         | 316,54     |                |

**Завтрак II:**

|                  |     |      |      |      |    |          |
|------------------|-----|------|------|------|----|----------|
| Молоко кипяченое | 150 | 4,56 | 4,06 | 7,55 | 85 | XIV - 21 |
| Итого за завтрак |     | 4,56 | 4,06 | 7,55 | 85 |          |

**Обед:**

|                                   |       |      |            |       |        |         |
|-----------------------------------|-------|------|------------|-------|--------|---------|
| Салат из б/капусты с р/маслом     | 28/2  | 0,56 | 3,024      | 2,36  | 39,09  | X -35   |
| Свекольник со сметаной            | 145/5 | 1,35 | 3,3        | 0,35  | 69     | XI-27   |
| Тефтели из говядины               | 50    | 7,81 | 6,75       | 3,04  | 105,6  | II-1    |
| Рис припущенный                   | 96/4  | 2,4  | 2,86       | 24,45 | 32,5   | V – 51  |
| Соус томатный со сливочным маслом | 15    | 0,18 | 0,45       | 1,46  | 10,68  | XII – 1 |
| Компот из сухофруктов             | 150   | 0,78 | 0          | 20,22 | 80,58  | XIV – 5 |
| Хлеб пшеничный                    | 50    | 3,8  | 0,4        | 24,6  | 117,5  | I – 5   |
| Итого за обед                     |       | 31,7 | 16,78<br>4 | 76,5  | 454,95 |         |

**Полдник:**

|                           |      |        |        |        |         |         |
|---------------------------|------|--------|--------|--------|---------|---------|
| Салат «Зимний» с р/маслом | 75/5 | 0,96   | 4,16   | 0,72   | 93,38   | X - 45  |
| Чай с сахаром             | 150  | 0      | 0      | 9,75   | 36,96   | XIV – 1 |
| Хлеб пшеничный            | 25   | 1,9    | 0,2    | 12,3   | 58,75   | I- 3    |
| Яблоко свежее             | 100  | 0,352  | 0,352  | 8,62   | 41,36   | XVI-4   |
| Итого за полдник          |      | 3,212  | 4,712  | 31,39  | 230,45  |         |
|                           |      |        |        |        |         |         |
| Итого за день             |      | 47,442 | 33,906 | 172,14 | 1086,94 |         |

7 день (вторник)

**Завтрак:**

| Наименование блюд                       | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |              | Эц<br>ккал | №<br>рецептуры |
|-----------------------------------------|--------------|------------------|-------|--------------|------------|----------------|
|                                         |              | белки            | жиры  | углевод<br>ы |            |                |
| Масло порционно                         | 10           | 0,03             | 8,25  | 1,67         | 74,8       | I - 8          |
| Суп молочный с макаронными<br>изделиями | 150          | 4,95             | 6     | 1,98         | 140,28     | XI-41          |
| Чай с сахаром                           | 150          | 0                | 0     | 9,75         | 36,96      | XIV-1          |
| Хлеб пшеничный                          | 35           | 2,66             | 0,28  | 17,2         | 82,25      | 1-4            |
| Итого за завтрак                        |              | 7,64             | 14,53 | 30,6         | 334,29     |                |

**Завтрак II:**

|                  |     |     |      |       |       |         |
|------------------|-----|-----|------|-------|-------|---------|
| Отвар шиповника  | 150 | 0,3 | 0,16 | 11,79 | 56,82 | XIV - 3 |
| Итого за завтрак |     | 0,3 | 0,16 | 11,79 | 56,82 |         |

**Обед:**

|                                  |      |       |      |       |        |         |
|----------------------------------|------|-------|------|-------|--------|---------|
| Салат из зеленого горошка        | 19/1 | 0,17  | 1,02 | 0,52  | 11,96  | X -7    |
| Рассольник ленинградский с мясом | 150  | 2,4   | 3,6  | 12,52 | 87,07  | XI-25   |
| Кнели рыбные отварные с соусом   | 50   | 12,24 | 0,75 | 1,37  | 51,6   | IV - 9  |
| Картофельное пюре                | 96/4 | 2,12  | 3,12 | 5,25  | 85,6   | VII – 3 |
| Компот из сухофруктов            | 150  | 0,78  | 0    | 20,22 | 80,58  | XIV – 5 |
| Хлеб пшеничный                   | 50   | 3,8   | 0,4  | 24,6  | 117,5  | I – 5   |
| Итого за обед                    |      | 21,51 | 8,89 | 64,48 | 434,31 |         |

**Полдник:**

|                              |     |       |       |        |         |           |
|------------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|-----------|
| Ватрушка из дрожжевого теста | 100 | 13,17 | 7,83  | 41,69  | 288,57  | XIII – 20 |
| Кофейный напиток с молоком   | 150 | 2,07  | 2,28  | 10,48  | 71,42   | XIV – 23  |
| Банан свежий                 | 100 | 0,9   | 0,3   | 12,6   | 57,6    | XVI - 2   |
| Итого за полдник             |     | 16,14 | 10,41 | 64,77  | 417,59  |           |
|                              |     |       |       |        |         |           |
| Итого за день                |     | 45,59 | 33,99 | 171,64 | 1243,01 |           |

8 день (среда)

**Завтрак:**

| Наименование блюд                          | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |      |              | Эц<br>ккал | №<br>рецептуры |
|--------------------------------------------|--------------|------------------|------|--------------|------------|----------------|
|                                            |              | белки            | жиры | углевод<br>ы |            |                |
| Сыр порционно                              | 10           | 2,3              | 2,9  | 0            | 35,6       | I - 10         |
| Каша из овсяных хлопьев молочная<br>жидкая | 150/5        | 5,16             | 8,52 | 17,55        | 167,74     | V-21           |
| Чай с сахаром                              | 150          | 0                | 0    | 9,75         | 36,96      | XIV-1          |
| Хлеб пшеничный                             | 35           | 2,66             | 0,28 | 17,2         | 82,25      | 1-4            |
| Итого за завтрак                           |              | 10,12            | 11,7 | 44,5         | 322,55     |                |

**Завтрак II:**

|                  |     |   |   |      |      |          |
|------------------|-----|---|---|------|------|----------|
| Сок фруктовый    | 100 | 0 | 0 | 11,2 | 44,8 | XIV - 19 |
| Итого за завтрак |     | 0 | 0 | 11,2 | 44,8 |          |

**Обед:**

|                              |       |       |            |       |        |         |
|------------------------------|-------|-------|------------|-------|--------|---------|
| Салат из моркови с р/маслом  | 28/2  | 0,36  | 2,012      | 2,9   | 31,77  | X -31   |
| Борщ с фасолью и со сметаной | 144/6 | 2,44  | 1,08       | 5,61  | 58,09  | XI-19   |
| Гуляш из отварного мяса      | 22/28 | 7,4   | 5,6        | 2,17  | 89,13  | II-27   |
| Каша ячневая рассыпчатая     | 97/3  | 3,2   | 2,76       | 21,14 | 122,2  | V - 51  |
| Компот из сухофруктов        | 150   | 0,78  | 0          | 20,22 | 80,58  | XIV – 5 |
| Хлеб пшеничный               | 50    | 3,8   | 0,4        | 24,6  | 117,5  | I – 5   |
| Итого за обед                |       | 17,98 | 11,85<br>2 | 76,64 | 499,27 |         |

**Полдник:**

|                                       |      |        |        |        |         |          |
|---------------------------------------|------|--------|--------|--------|---------|----------|
| Запеканка картофельная с луком        | 105  | 3,95   | 5,78   | 16,49  | 134,22  | VII - 13 |
| Салат из капусты и моркови с р/маслом | 28/2 | 0,49   | 2,12   | 1,47   | 27,23   | X - 37   |
| Хлеб пшеничный                        | 25   | 1,9    | 0,2    | 12,3   | 58,75   | I – 3    |
| Чай с сахаром                         | 150  | 0      | 0      | 9,75   | 36,96   | XIV – 1  |
| Яблоко свежее                         | 100  | 0,352  | 0,352  | 8,62   | 41,36   | XVI - 4  |
| Итого за полдник                      |      | 6,692  | 8,452  | 48,63  | 298,52  |          |
|                                       |      |        |        |        |         |          |
| Итого за день                         |      | 34,792 | 32,004 | 180,97 | 1165,14 |          |



9 день (четверг)

**Завтрак:**

| Наименование блюд            | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |      |              | Эц<br>ккал | №<br>рецептуры |
|------------------------------|--------------|------------------|------|--------------|------------|----------------|
|                              |              | белки            | жиры | углевод<br>ы |            |                |
| Повидло порционно            | 10           | 0,04             | 0    | 6,5          | 25         | I - 15         |
| Каша пшенная молочная жидкая | 150/5        | 5,24             | 8,08 | 20,04        | 174,32     | V-33           |
| Чай с сахаром                | 150          | 0                | 0    | 9,75         | 36,96      | XIV-1          |
| Хлеб пшеничный               | 35           | 2,66             | 0,28 | 17,2         | 82,25      | 1-4            |
| Итого за завтрак             |              | 7,94             | 8,36 | 53,49        | 318,53     |                |

**Завтрак II:**

|                  |     |       |       |      |       |          |
|------------------|-----|-------|-------|------|-------|----------|
| Снежок           | 150 | 0,729 | 0,729 | 2,91 | 21,33 | XVI - 16 |
| Итого за завтрак |     | 0,729 | 0,729 | 2,91 | 21,33 |          |

**Обед:**

|                             |      |       |       |       |        |         |
|-----------------------------|------|-------|-------|-------|--------|---------|
| Салат из свеклы с изюмом    | 28/2 | 0,46  | 1,8   | 4,06  | 34,5   | X -19   |
| Суп картофельный с бобовыми | 150  | 7,8   | 6,75  | 3,04  | 105,6  | XI-35   |
| Тефтели мясо-крупяные       | 50   | 6,32  | 4,74  | 3,23  | 84,36  | II- 7   |
| Капуста тушеная             | 100  | 2,12  | 4,48  | 4,65  | 79,8   | VII - 9 |
| Компот из сухофруктов       | 150  | 0,78  | 0     | 20,22 | 80,58  | XIV – 5 |
| Хлеб пшеничный              | 50   | 3,8   | 0,4   | 24,6  | 117,5  | I – 5   |
| Итого за обед               |      | 21,28 | 18,17 | 59,8  | 502,34 |         |

**Полдник:**

|                                    |     |        |        |        |         |          |
|------------------------------------|-----|--------|--------|--------|---------|----------|
| Макароны отварные с овощами        | 100 | 3,4    | 7,03   | 20,53  | 159,4   | VI - 11  |
| Кисель из концентрата п/я экстракт | 150 | 0,3    | 0,01   | 21,03  | 85,59   | XIV – 13 |
| Хлеб пшеничный                     | 25  | 1,9    | 0,2    | 12,3   | 58,75   | I - 3    |
| Банан свежий                       | 100 | 0,9    | 0,3    | 12,6   | 57,6    | XVI - 2  |
| Итого за полдник                   |     | 6,5    | 7,54   | 66,46  | 361,34  |          |
|                                    |     |        |        |        |         |          |
| Итого за день                      |     | 36,449 | 34,799 | 182,65 | 1184,54 |          |

10 день (пятница)

**Завтрак:**

| Наименование блюд            | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |              | Эц<br>ккал | №<br>рецептуры |
|------------------------------|--------------|------------------|-------|--------------|------------|----------------|
|                              |              | белки            | жиры  | углевод<br>ы |            |                |
| Масло порционно              | 10           | 0,025            | 8,25  | 1,66         | 74,8       | I - 8          |
| Каша рисовая молочная жидкая | 151/4        | 7,76             | 8,62  | 31,45        | 234,56     | V-41           |
| Чай с сахаром                | 150          | 0                | 0     | 9,75         | 36,96      | XIV-1          |
| Хлеб пшеничный               | 35           | 2,66             | 0,28  | 17,2         | 82,25      | 1-4            |
| Итого за завтрак             |              | 10,44<br>5       | 17,15 | 60,06        | 428,57     |                |

**Завтрак II:**

|                  |     |     |      |       |       |        |
|------------------|-----|-----|------|-------|-------|--------|
| Отвар шиповника  | 150 | 0,3 | 0,16 | 11,79 | 56,82 | XIV -3 |
| Итого за завтрак |     | 0,3 | 0,16 | 11,79 | 56,82 |        |

**Обед:**

|                                          |      |            |            |       |       |         |
|------------------------------------------|------|------------|------------|-------|-------|---------|
| Салат из б/капусты и свеклы с р/маслом   | 28/2 | 0,75       | 2,19       | 2,75  | 34,39 | X -15   |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 150  | 2,61       | 0,405      | 10,89 | 64,23 | XI-39   |
| Рагу из мяса кур                         | 150  | 14,85      | 16,35      | 16,05 | 265,5 | III - 5 |
| Компот из сухофруктов                    | 150  | 0,78       | 0          | 20,22 | 80,58 | XIV – 5 |
| Хлеб пшеничный                           | 50   | 3,8        | 0,4        | 24,6  | 117,5 | I – 5   |
| Итого за обед                            |      | 22,79<br>5 | 19,34<br>5 | 74,51 | 562,2 |         |

**Полдник:**

|                                     |     |         |         |         |         |           |
|-------------------------------------|-----|---------|---------|---------|---------|-----------|
| Пирожок печеный с повидлом          | 100 | 5,2     | 2       | 60,3    | 279,7   | XIII - 12 |
| Какао с молоком                     | 150 | 2,9     | 2,8     | 10,85   | 81,6    | XIV – 9   |
| Яблоко свежее                       | 100 | 0,352   | 0,352   | 8,62    | 41,36   | XVI - 4   |
| Итого за полдник                    |     | 8,452   | 5,152   | 79,77   | 402,66  |           |
|                                     |     |         |         |         |         |           |
| Итого за день                       |     | 41,987  | 41,807  | 226,13  | 1450,25 |           |
|                                     |     |         |         |         |         |           |
| Среднее значение за период: 5 дней  |     | 205,12  | 175,976 | 930,97  | 6115,26 |           |
|                                     |     |         |         |         |         |           |
| Среднее значение за период: 10 дней |     | 384,738 | 371,649 | 1852,79 | 12272,2 |           |