УТВЕРЖДАЮ

 Директор МОУ Яковцевской ООШ

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Жарова Л.А.

 «\_01\_\_\_» \_\_сентября\_\_\_\_\_ 2024 г.

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

### Двухнедельное цикличное меню

столовой муниципального образовательного учреждения

Яковцевской основной общеобразовательной школы

**(дошкольная группа)**

**Неделя: первая**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец .** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества, мг** |
| 1-3 г. 3-7л. 3 | **Б** | **Ж** | **У** | **Ca** | **Fe** | **B 1** | **B2** | **C** |
|  | **День первый: понедельник** |
|  | **Первый завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  35 | Каша молочная пшеничная | 150 | 200 | 3,9 | 5,2 | 2,3 | 3 | 17,4 | 23,2 | 105 | 140 | 108 |  144 |  0,3 |  0,4 |  0,05 |  0,06 |  0,12 |  0,16 |  1,05 |  0,14 |
| 98 | Кофейный напиток на молоке | 150 | 200 | 3,6 | 4,8 | 2,9 | 3,8 | 19,2 | 25,6 | 119 | 158 | 135 | 180 | 0,15 | 0,2 | 0,05 | 0,06 | 0,17 | 0,22 | 1,7 | 2,2 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 40 | 3,1 | 3,1 | 1,1 | 1,1 | 20,7 | 20,7 | 104 | 104 | 7 | 7 | 0,4 | 0,4 | 0,04 | 0,04 | 0,02 | 0,02 | 0 | 0 |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 130 | Сок натуральный | 150 | 200 | 0,4 | 0,5 | 0,08 | 0,1 | 7,6 | 10,1 | 74 | 99 | 5 | 7 | 1,1 | 1,4 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 1,5 | 2 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 | Суп с макаронными изделиями | 180 | 200 | 2,16 | 2,4 | 3,2 | 1,8 | 2,4 | 10,1 | 13,4 | 62 | 82 | 20 | 26 | 0,15 | 0,0 | 0,03 | 0,04 | 0,02 | 0,6 | 0,8 |
| 17 | Мясо отварное | 15 | 20 | 4,1 | 5,4 | 2,9 | 3,9 | 0,06 | 0,08 | 42 | 56 | 2,3 | 3 | 0,5 | 30,7 | 0,01 | 0,01 | 0,02 | 0,03 | 0,06 | 0,08 |
| 58 | Плов | 120 | 150 | 12 | 16 | 14,9 | 30,6 | 40,8 | 303 | 404 | 18 | 24 | 2 | 2.6 | 3,3 | 0,05 | 0,06 | 0,08 | 0,1 | 2,7 | 3,6 |
| 90 | Компот из сухофруктов с витамином С | 180 | 200 | 0,5 | 0,6 | 0 | 0 | 23,7 | 31,6 | 98 | 130 | 17 | 22 | 0,5 | 0,6 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,5 | 0,6 |
|  | Хлеб ржаной | 55 | 55 | 1,94 | 1,94 | 0,29 | 0,29 | 20,5 | 20,5 | 88 | 88 | 40 | 40 | 1,56 | 1,56 | 0,24 | 0,24 | 0,18 | 0,18 | 0,22 | 0,22 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 40 | 3,1 | 3,1 | 1,1 | 1,1 | 20,7 | 20,7 | 104 | 104 | 7 | 7 | 0,4 | 0,4 | 0,04 | 0,04 | 0,02 | 0,02 | 0 | 0 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 46 | Запеканка из творога | 150 | 200 | 26,1 | 34,8 | 16,2 | 21,6 | 23,7 | 31,6 | 360 | 480 | 236 | 314 | 1,05 | 1,4 | 0,08 | 0,1 | 0,39 | 0,52 | 0,6 | 0,8 |
| 96 | Чай с сахаром и лимоном | 180 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 12 | 16 | 48 | 64 | 1,5 | 2 | 0,3 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | **ИТОГО:** | 1410 | 1705 |  60,9 |  77,84 |  44,97 |  67,29 |  208,76 | 523,98 | 1559,4 | 1503 | 664,8 | 748 | 34,86 | 40,91 | 0,63 | 0,67 | 1,07 | 1,3 | 8,91 | 10,4 |
| **День второй: вторник** |
| Первый завтрак |
| 40 | Каша молочная гречневая | 150 | 200 | 4,7 | 6,2 | 2,6 | 3,4 | 17,6 | 23,4 | 114 | 152 | 105 | 140 | 1,5 | 2 | 0,09 | 0,12 | 0,14 | 0,18 | 1,05 | 1,4 |
| 642 | Какао на молоке | 180 | 200 | 4,1 | 5,4 | 3,3 | 4,4 | 17,7 | 23,6 | 119 | 158 | 140 | 186 | 0,8 | 1 | 0,05 | 0,06 | 0,17 | 0,22 | 1,5 | 2 |
| 22 | Масло сливочное порционно | 10 | 10 |  0 | 0 | 7,2 | 7,2 | 0,2 | 0,2 | 66 | 66 | 2 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,02 | 0,02 | 0 | 0 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 40 | 3,1 | 3,1 | 1,1 | 1,1 | 20,7 | 20,7 | 104 | 104 | 7 | 7 | 0,4 | 0,4 | 0,04 | 0,04 | 0,02 | 0,02 | 0 | 0  |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Фрукт(Киви) | 95 | 100 | 1 | 1,1 | 0,5 | 0,5 | 14 | 14,7 | 58 | 61 | 32 | 34 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,3 | 0,3 | 88,1 | 92,7 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | Суп картофельный с бобовыми изделиями | 180 | 200 | 3,9 | 5,2 | 1,5 | 2 | 13,4 | 17,8 | 78 | 104 | 29 | 38 | 1,2 | 1,6 | 0,14 | 0,18 | 0,05 | 0,06 | 3,6 | 4,8 |
| 17 | Мясо отварное | 15 | 20 | 4,1 | 5,4 | 2,9 | 3,9 | 0,06 | 0,08 | 42 | 56 | 2,3 | 3 | 0,5 | 0,7 | 0,01 | 0,01 | 0,02 | 0,03 | 0,06 | 0,08 |
| 49 | Рыба запеченая | 60 | 80 | 22,3 | 29,8 | 0,7 | 0,9 | 2,5 | 3,3 | 120 | 160 | 30 | 40 | 0,6 | 0,8 | 0,08 | 0,1 | 0,07 | 0,1 | 0,4 | 0,5 |
| 78 | Картофельное пюре | 120 | 150 | 2,6 | 3,3 | 3,7 | 4,7 | 9,4 | 11,7 | 102 | 128 | 50 | 63 | 0,7 | 0,9 | 0,11 | 0,14 | 0,1 | 0,12 | 3,7 | 4,7 |
| 93 | Кисель | 180 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 12,4 | 13,8 | 58 | 64 | 1,5 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 0,2 |
|  | Хлеб ржаной | 55 | 55 | 1,94 | 1,94 | 0,29 | 0,29 | 20,5 | 20,5 | 88 | 88 | 40 | 40 | 1,56 | 1,56 | 0,24 | 0,24 | 0,18 | 0,18 | 0,22 | 0,22 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 103 | Кисломолочный напиток (Снежок) | 180 | 200 | 4,9 | 5,4 | 4,5 | 5 | 19,4 | 21,6 | 142 | 158 | 218 | 242 | 0,18 | 0,2 | 0,05 | 0,06 | 0,23 | 0,26 | 1,6 | 1,8 |
|  | Печенье | 60 | 60 | 3,7 | 3,7 | 10,9 | 10,9 | 41,2 | 41,2 | 270 | 270 | 22 | 22 | 1,6 | 1,6 | 0,18 | 0,18 | 0,12 | 0,12 | 0,3 | 0,3 |
|  | **Итого:** | 1325 | 1515 | 56,34 | 70,54 | 39,19 | 44,29 | 189,06 | 215,58 | 1361 | 1569 | 679 | 819 | 9,04 | 10,76 | 0,99 | 1,13 | 1,42 | 1,61 | 100,7 | 108,7 |
| **День третий: среда** **среда** |
|  | **Первый завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 33 | Каша молочная рисовая | 150 | 200 | 3,8 | 5 | 2,3 | 3 | 20,9 | 27,8 | 119 | 158 | 104 | 138 | 0,3 | 0,4 | 0,05 | 0,06 | 0,14 | 0,18 | 1,1 | 1,4 |
| 98 | Кофейный напиток на молоке | 180 | 200 | 3,6 | 4,8 | 2,9 | 3,8 | 19,2 | 25,6 | 119 | 158 | 135 | 180 | 0,15 | 0,2 | 0,05 | 0,06 | 0,17 | 0,22 | 1,7 | 2,2 |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 130 | Сок натуральный | 180 | 200 | 0,4 | 0,5 | 0,08 | 0,1 | 7,6 | 10,1 | 74 | 99 | 5 | 7 | 1,1 | 1,4 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 1,5 | 2 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Щи из свежей капусты  | 180 | 200 | 2,16 | 2,4 | 1,8 | 2 | 6,7 | 7,4 | 52 | 58 | 38 | 42 | 0,4 | 0,4 | 0,05 | 0,06 | 0,04 | 0,04 | 15,5 | 17,2 |
| 17 | Мясо отварное | 15 | 20 | 4,1 | 5,4 | 2,9 | 3,9 | 0,06 | 0,08 | 42 | 56 | 2,3 | 3 | 0,5 | 0,7 | 0,01 | 0,01 | 0,02 | 0,03 | 0,06 | 0,08 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 59 | Котлета мясная  | 70 | 80 | 9,2 | 10,6 | 9,2 | 10,5 | 11,6 | 13,3 | 171 | 195 | 15,4 | 17,6 | 1,6 | 1,8 | 0,06 | 0,07 | 0,07 | 0,08 | 0,7 | 0,8 |
| 75 | Макароны отварные | 120 | 150 | 4,3 | 5,4 | 3,4 | 4,2 | 23,6 | 29,6 | 148 | 185 | 8,4 | 10,5 | 0,6 | 0,8 | 0,05 | 0,06 | 0,01 | 0,02 | 0 | 0 |
| 95 | Напиток лимонный | 180 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 22 | 24,4 | 90 | 100 | 4 | 4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,4 | 1,6 |
|  | Хлеб ржаной | 55 | 55 | 1,94 | 1,94 | 0,29 | 0,29 | 20,5 | 20,5 | 88 | 88 | 40 | 40 | 1,56 | 1,56 | 0,24 | 0,24 | 0,18 | 0,18 | 0,22 | 0,22 |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 45 | Сырники из творога | 150 | 200 | 25,5 | 34 | 16,2 | 21,6 | 30,2 | 40,2 | 375 | 500 | 215 | 286 | 1,1 | 1,4 | 0,06 | 0,1 | 0,4 | 0,5 | 0,5 | 0,6 |
| 96 | Чай с сахаром и лимоном | 180 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 12 | 16 | 48 | 64 | 1,5 | 2 | 0,3 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | **Итого:** | 1460 | 1705 | 55 | 70,04 | 39,07 | 49,39 | 174,36 | 214,98 | 1326 | 1661 | 568,6 | 730,1 | 7,61 | 9,06 | 0,58 | 0,67 | 1,04 | 1,26 | 22,66 | 26,08 |
| **День четвёртый: четверг** |
|  | **Первый завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 36 | Каша молочная ячневая | 150 | 200 | 4,2 | 5,6 | 2,6 | 3,4 | 17 | 22,6 | 108 | 144 | 131 | 174 | 0,5 | 0,6 | 0,08 | 0,1 | 0,15 | 0,2 | 1,2 | 1,6 |
| 100 | Какао на молоке | 180 | 200 | 4,1 | 5,4 | 3,3 | 4,4 | 17,7 | 23,6 | 119 | 158 | 140 | 186 | 0,8 | 1 | 0,05 | 0,06 | 0,17 | 0,22 | 1,5 | 2 |
| 23 | Сыр порционно | 20 | 25 | 4,6 | 5,8 | 5,9 | 7,4 | 0 | 0 | 73 | 91 | 0,18 | 0,22 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 40 | 3,1 | 3,1 | 1,1 | 1,1 | 20,7 | 20,7 | 104 | 104 | 7 | 7 | 0,4 | 0,4 | 0,04 | 0,04 | 0,02 | 0,02 | 0 | 0  |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Фрукт (Груша) | 95 | 100 | 0 | 0 | 23,2 | 24,4 | 3,8 | 4 | 95 | 100 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,5 | 1,6 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 193 | Свекольник  | 180 | 200 | 2,5 | 2,8 | 3,1 | 3,4 | 8,1 | 9 | 81 | 90 | 24 | 26 | 0,9 | 1 | 0,09 | 0,1 | 0,07 | 0,08 | 1,1 | 1,2 |
| 17 | Мясо отварное | 15 | 20 | 4,1 | 5,4 | 2,9 | 3,9 | 0,06 | 0,08 | 42 | 56 | 2 | 3 | 0,5 | 0,7 | 0,01 | 0,01 | 0,02 | 0,03 | 0,06 | 0,08 |
| 51 | Котлета рыбная | 70 | 80 | 9 | 10,2 | 3,3 | 3,8 | 11,1 | 12,7 | 109 | 125 | 37 | 42 | 0,6 | 0,6 | 0,06 | 0,07 | 0,07 | 0,08 | 0,3 | 0,3 |
| 73 | Рис отварной | 130 | 150 | 3,2 | 3,6 | 3,8 | 4,4 | 25,2 | 29,1 | 169 | 195 | 3 | 3 | 0,5 | 0,6 | 0,03 | 0,03 | 0,01 | 0,02 | 0 | 0 |
| 90 | Компот из свежих фруктов с витамином С | 180 | 200 | 0,5 | 0,6 | 0 | 0 | 23,7 | 31,6 | 98 | 130 | 17 | 22 | 0,5 | 0,6 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,5 | 0,6 |
|  | Хлеб ржаной | 55 | 55 | 1,94 | 1,94 | 0,29 | 0,29 | 20,5 | 20,5 | 88 | 88 | 40 | 40 | 1,56 | 1,56 | 0,24 | 0,24 | 0,18 | 0,18 | 0,22 | 0,22 |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 103 | Кисломолочный напиток (Йогурт) | 180 | 200 | 8,3 | 9,2 | 5,9 | 6,6 | 11,5 | 12,8 | 128 | 142 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,04 | 0,04 | 0 | 0 |
|  | Пряник | 50 | 60 | 2,4 | 2,9 | 1,4 | 1,7 | 38,9 | 46,7 | 168 | 202 | 4 | 5 | 0,3 | 0,4 | 0,04 | 0,05 | 0,02 | 0,02 | 0 | 0 |
|  | **Итого:** | 1345 | 1530 | 47,94 | 56,54 | 56,79 | 64,79 | 198,26 | 233,38 | 1382 | 1625 | 405 | 508 | 6,56 | 7,96 | 0,66 | 0,72 | 0,77 | 0,91 | 6,38 | 6,4 |
| **День пятый: пятница** |
|  | **Первый завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 161 | Вермишель отварная в молоке | 150 | 200 | 4,7 | 6,2 | 4,1 | 5,4 | 15 | 20 | 119 | 158 | 138 | 184 | 0,3 | 0,4 | 0,06 | 0,08 | 0,17 | 0,22 | 0,8 | 1 |
| 98 | Кофейный напиток на молоке | 180 | 200 | 3,6 | 4,8 | 2,9 | 3,8 | 19,2 | 25,6 | 119 | 158 | 135 | 180 | 0,15 | 0,2 | 0,05 | 0,06 | 0,17 | 0,22 | 1,7 | 2,2 |
| 22 | Масло сливочное порционно | 10 | 10 |  0 | 0 | 7,2 | 7,2 | 0,2 | 0,2 | 66 | 66 | 2 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,02 | 0,02 | 0 | 0 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 40 | 3,1 | 3,1 | 1,1 | 1,1 | 20,7 | 20,7 | 104 | 104 | 7 | 7 | 0,4 | 0,4 | 0,04 | 0,04 | 0,02 | 0,02 | 0 | 0  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 130 | Сок натуральный | 180 | 200 | 0,4 | 0,5 | 0,08 | 0,1 | 7,6 | 10,1 | 74 | 99 | 5 | 7 | 1,1 | 1,4 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 1,5 | 2 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | Рассольник | 180 | 200 | 2,2 | 2,4 | 2 | 2,2 | 14,6 | 16,2 | 77 | 86 | 25 | 28 | 0,5 | 0,6 | 0,07 | 0,08 | 0,05 | 0,06 | 5,4 | 6,12 |
| 17 | Мясо отварное | 15 | 20 | 4,1 | 5,4 | 2,9 | 3,9 | 0,06 | 0,08 | 42 | 56 | 2,3 | 3 | 0,5 | 0,7 | 0,01 | 0,01 | 0,02 | 0,03 | 0,06 | 0,08 |
| 57 | Жаркое по- домашнему | 180 | 200 | 12,8 | 14,2 | 17,3 | 19,2 | 16,9 | 18,8 | 286 | 318 | 32 | 36 | 2,7 | 3 | 0,14 | 0,16 | 0,13 | 0,14 | 9,5 | 10,6 |
| 93 | Кисель | 180 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 12,4 | 13,8 | 58 | 64 | 1,5 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 0,2 |
|  | Хлеб ржаной | 55 | 55 | 1,94 | 1,94 | 0,29 | 0,29 | 20,5 | 20,5 | 88 | 88 | 40 | 40 | 1,56 | 1,56 | 0,24 | 0,24 | 0,18 | 0,18 | 0,22 | 0,22 |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 102 | Молоко кипяченое | 180 | 200 | 5,4 | 6 | 4,7 | 5,2 | 9 | 10 | 103 | 114 | 227 | 252 | 0,18 | 0,2 | 0,07 | 0,08 | 0,29 | 0,32 | 2,5 | 2,8 |
|  | Печенье | 30 | 30 | 1,9 | 1,9 | 5,4 | 5,4 | 20,6 | 20,6 | 135 | 135 | 11 | 11 | 0,8 | 0,8 | 0,09 | 0,09 | 0,06 | 0,06 | 0,15 | 0,15 |
|  | **Итого:** | 1380 | 1555 | 40,14 | 46,4 | 47,9 | 53,79 | 156,76 | 176,58 | 1271 | 1446 | 622,8 | 752 | 8,69 | 9,26 | 0,78 | 0,85 | 0,92 | 1,18 | 22,03 | 25,37 |
|  |

|  |
| --- |
| **Неделя вторая День первый: понедельник** |
| **Первый завтрак** |
| 31 | Каша молочная манная  | 150 | 200 | 3,9 | 5,2 | 2,3 | 3 | 17,4 | 23,2 | 105 | 140 | 108 | 144 | 0,4 | 0,4 | 0,05 | 0,06 | 0,12 | 0,16 | 1,1 | 0,14 |
| 100 | Какао на молоке | 180 | 200 | 4,1 | 5,4 | 3,3 | 4,4 | 17,7 | 23,6 | 119 | 158 | 140 | 186 | 0,8 | 1 | 0,05 | 0,06 | 0,17 | 0,22 | 1,5 | 2 |
| 23 | Сыр порционно | 20 | 25 | 4,6 | 5,8 | 5,9 | 7,4 | 0 | 0 | 73 | 91 | 0,18 | 0,22 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 40 | 3,1 | 3,1 | 1,1 | 1,1 | 20,7 | 20,7 | 104 | 104 | 7 | 7 | 0,4 | 0,4 | 0,04 | 0,04 | 0,02 | 0,02 | 0 | 0  |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Фрукт ( Мандарин) | 95 | 100 | 0,8 | 0,8 | 0,19 | 0,2 | 7,1 | 7,5 | 36 | 38 | 0,03 | 0,04 | 0 | 0 | 0,06 | 0,06 | 0,03 | 0,03 | 36 | 38 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Борщ с капустой и картофелем | 180 | 200 |  2,2 | 3 | 1,8 | 2 | 6,8 | 9,5 | 61 | 85 | 38 | 53 | 0,5 | 0,6 | 0,04 | 0,04 | 0,05 | 0,06 | 7,2 | 8 |
| 17 | Мясо отварное | 15 | 20 | 4,1 | 5,4 | 2,9 | 3,9 | 0,06 | 0,08 | 42 | 56 | 2,3 | 3 | 0,5 | 0,7 | 0,01 | 0,01 | 0,02 | 0,03 | 0,06 | 0,08 |
| 55 | Гуляш | 70 | 80 | 20,4 | 23,4 | 23 | 26,2 | 3,6 | 4,2 | 305 | 349 | 17 | 19 | 3,2 | 3,6 | 0,07 | 0,08 | 0,16 | 0,18 | 1 | 1,1 |
| 74 | Каша гречневая рассыпчатая | 120 | 150 | 6,8 | 8,6 | 4,8 | 6 | 30,2 | 37,8 | 194 | 243 | 17 | 21 | 3,6 | 4,5 | 0,17 | 0,21 | 0,08 | 0,1 | 0 | 0 |
| 91 | Компот из сухофруктов с витамином С | 180 | 200 | 0,5 | 0,6 | 0 | 0 | 23,7 | 31,6 | 98 | 130 | 20 | 22 | 0,5 | 0,6 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,5 | 0,6 |
|  | Хлеб ржаной | 55 | 55 | 1,94 | 1,94 | 0,29 | 0,29 | 20,5 | 20,5 | 88 | 88 | 40 | 40 | 1,56 | 1,56 | 0,24 | 0,24 | 0,18 | 0,18 | 0,22 | 0,22 |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 46 | Запеканка из творога | 150 | 200 | 26,1 | 34,8 | 16,2 | 21,6 | 23,7 | 31,6 | 360 | 480 | 236 | 314 | 1,05 | 1,4 | 0,08 | 0,1 | 0,39 | 0,52 | 0,6 | 0,8 |
| 96 | Чай с сахаром и лимоном | 180 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 12 | 16 | 48 | 64 | 1,5 | 2 | 0,3 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | **Итого:** | 1435 | 1670 | 78,54 | 98,04 | 61,78 | 76,09 | 183,46 | 226,08 | 1633 | 2026 | 627 | 811 | 12,81 | 14,76 | 0,83 | 0,92 | 1,24 | 1,52 | 48,18 | 50,94 |
|  **День второй: вторник** |
|  | **Первый завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 34 | Каша молочная из хлопьев овсяных «Геркулес жидкая» | 150 | 200 | 4,2 | 5,6 | 3 | 4 | 16,1 | 21,4 | 108 | 144 | 113 | 150 | 0,8 | 1 | 0,09 | 0,12 | 0,14 | 0,18 | 1,1 | 1,4 |
| 98 | Кофейный напиток на молоке | 180 | 200 | 3,6 | 4,8 | 2,9 | 3,8 | 19,2 | 25,6 | 119 | 158 | 135 | 180 | 0,15 | 0,2 | 0,05 | 0,06 | 0,17 | 0,22 | 1,7 | 2,2 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 40 | 3,1 | 3,1 | 1,1 | 1,1 | 20,7 | 20,7 | 104 | 104 | 7 | 7 | 0,4 | 0,4 | 0,04 | 0,04 | 0,02 | 0,02 | 0 | 0  |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 130 | Сок натуральный | 180 | 200 | 0,4 | 0,5 | 0,08 | 0,1 | 7,6 | 10,1 | 74 | 99 | 5 | 7 | 1,1 | 1,4 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 1,5 | 2 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 139 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 180 | 200 | 2,7 | 3 | 2 | 2,2 | 17,3 | 19,2 | 88 | 98 | 23,4 | 26 | 0,22 | 0,24 | 0,04 | 0,04 | 0,02 | 0,02 | 5,9 | 6,6 |
| 17 | Мясо отварное | 15 | 20 | 4,1 | 5,4 | 2,9 | 3,9 | 0,06 | 0,08 | 42 | 56 | 2,3 | 3 | 0,5 | 0,7 | 0,01 | 0,01 | 0,02 | 0,03 | 0,06 | 0,08 |
| 408 | Печень тушеная | 60 | 80 | 16 | 21 | 10,8 | 14,4 | 10 | 13 | 209 | 278 | 25,6 | 34,1 | 5,8 | 7,7 | 0,2 | 0,3 | 1,8 | 2,3 | 9,7 | 12,9 |
| 78 | Картофельное пюре | 120 | 150 | 2,6 | 3,3 | 3,7 | 4,7 | 9,4 | 11,7 | 102 | 128 | 50 | 63 | 0,7 | 0,9 | 0,11 | 0,14 | 0,1 | 0,12 | 3,7 | 4,7 |
| 96 | Чай с сахаром и лимоном | 180 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 12 | 16 | 48 | 64 | 1,5 | 2 | 0,3 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Хлеб ржаной | 55 | 55 | 1,94 | 1,94 | 0,29 | 0,29 | 20,5 | 20,5 | 88 | 88 | 40 | 40 | 1,56 | 1,56 | 0,24 | 0,24 | 0,18 | 0,18 | 0,22 | 0,22 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 103 | Кисломолочный напиток (Кефир) | 180 | 200 | 5,2 | 5,8 | 4,5 | 5 | 7,2 | 8 | 95 | 106 | 216 | 240 | 0,18 | 0,2 | 0,07 | 0,08 | 0,31 | 0,34 | 1,3 | 1,4 |
|  | Печенье | 40 | 50 | 2,5 | 3,1 | 7,2 | 9,1 | 27,5 | 34,4 | 180 | 225 | 15 | 19 | 1 | 1,3 | 0,12 | 0,15 | 0,08 | 0,1 | 0,2 | 0,25 |
|  | **ИТОГО:** | 1380 | 1595 | 46,34 | 57,54 | 38,47 | 48,59 | 167,56 | 200,68 | 1257 | 1548 | 643,8 | 771,1 | 12,71 | 16 | 0,98 | 1,19 | 2,85 | 3,52 | 25,38 | 31,75 |
| **День третий: среда****реда** |
|  | **Первый завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 32 | Каша молочная пшенная | 150 | 200 | 4,7 | 6,2 | 2,7 | 3,6 | 19,4 | 25,8 | 120 | 160 |  108 |  144 |  0,8 |  1 |  0,08 |  0,1 |  0,14 |  0,18 |  1,1 |  1,4 |
| 100 | Какао на молоке | 180 | 200 | 4,1 | 5,4 | 3,3 | 4,4 | 17,7 | 23,6 | 119 | 158 | 140 | 186 | 0,8 | 1 | 0,05 | 0,06 | 0,17 | 0,22 | 1,5 | 2 |
| 22 | Масло сливочное порционно | 10 | 10 |  0 | 0 | 7,2 | 7,2 | 0,2 | 0,2 | 66 | 66 | 2 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,02 | 0,02 | 0 | 0 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 40 | 3,1 | 3,1 | 1,1 | 1,1 | 20,7 | 20,7 | 104 | 104 | 7 | 7 | 0,4 | 0,4 | 0,04 | 0,04 | 0,02 | 0,02 | 0 | 0  |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Фрукт (Банан) | 95 | 100 | 1,4 | 1,5 | 0,5 | 0,5 | 20 | 21 | 91 | 96 | 8 | 8 | 0,04 | 0,04 | 0,05 | 0,05 | 0,6 | 0,6 | 8,3 | 8,7 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 131 | Суп картофельный с рыбными консервами | 180 | 200 | 4,7 | 5,2 | 1,8 | 2 | 9,2 | 10,2 | 81 | 90 | 27 | 30 | 0,7 | 0,8 | 0,1 | 0,11 | 0,07 | 0,08 | 8,6 | 9,6 |
| 17 | Мясо отварное | 15 | 20 | 4,1 | 5,4 | 2,9 | 3,9 | 0,06 | 0,08 | 42 | 56 | 2,3 | 3 | 0,5 | 0,7 | 0,01 | 0,01 | 0,02 | 0,03 | 0,06 | 0,08 |
| 71 | Котлета рубленная из птицы | 70 | 80 | 11 | 13 | 8,8 | 10,1 | 12,5 | 14,3 | 182 | 208 | 30,9 | 35,3 | 1,1 | 1,3 | 0,07 | 0,08 | 0,11 | 0,13 | 0,6 | 0,7 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 82 | Капуста тушеная | 120 | 150 | 2,4 | 3 | 3,2 | 4,1 | 6,6 | 8,3 | 84 | 105 | 71 | 89 | 0,8 | 1,1 | 0,02 | 0,03 | 0,05 | 0,06 | 20,5 | 25,7 |
| 93 | Кисель  | 180 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 12,4 | 13,8 | 58 | 64 | 1,5 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 0,2 |
|  | Хлеб ржаной | 55 | 55 | 1,94 | 1,94 | 0,29 | 0,29 | 20,5 | 20,5 | 88 | 88 | 40 | 40 | 1,56 | 1,56 | 0,24 | 0,24 | 0,18 | 0,18 | 0,22 | 0,22 |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 108 | Ватрушка с творогом | 100 | 100 | 12,1 | 12,1 | 7,7 | 7,7 | 38,5 | 38,5 | 293 | 293 | 75 | 75 | 0,9 | 0,9 | 0,09 | 0,09 | 0,14 | 0,14 | 0,1 | 0,1 |
| 96 | Чай с сахаром и лимоном | 180 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 12 | 16 | 48 | 64 | 1,5 | 2 | 0,3 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | **ИТОГО:** | 1375 | 1555 | 49,54 | 56,84 | 39,49 | 44,89 | 189,76 | 212,98 | 1376 | 1552 | 514,2 | 623,3 | 7,9 | 9,2 | 0,75 | 0,81 | 1,52 | 1,66 | 41,18 | 48,7 |
| **День четвёртый: четверг** |
|  | **Первый завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 36 | Каша молочная ячневая | 150 | 200 | 4,2 | 5,6 | 2,6 | 3,4 | 17 | 22,6 | 108 | 144 | 131 | 174 | 0,5 | 0,6 | 0,08 | 0,1 | 0,15 | 0,2 | 1,2 | 1,6 |
| 98 | Кофейный напиток на молоке | 180 | 200 | 3,6 | 4,8 | 2,9 | 3,8 | 19,2 | 25,6 | 119 | 158 | 135 | 180 | 0,15 | 0,2 | 0,05 | 0,06 | 0,17 | 0,22 | 1,7 | 2,2 |
|  | Хлеб пшеничный  | 40 | 40 | 3,1 | 3,1 | 1,1 | 1,1 | 20,7 | 20,7 | 104 | 104 | 7 | 7 | 0,4 | 0,4 | 0,04 | 0,04 | 0,02 | 0,02 | 0 | 0  |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 130 | Сок натуральный | 180 | 200 | 0,4 | 0,5 | 0,08 | 0,1 | 7,6 | 10,1 | 74 | 99 | 5 | 7 | 1,1 | 1,4 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 1,5 | 2 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 10 | Суп картофельный с бобовыми изделиями | 180 | 200 | 3,9 | 5,2 | 1,5 | 2 | 13,4 | 17,8 | 78 | 104 | 29 | 38 | 1,2 | 1,6 | 0,14 | 0,18 | 0,05 | 0,06 | 3,6 | 4,8 |
| 17 | Мясо отварное | 15 | 20 | 4,1 | 5,4 | 2,9 | 3,9 | 0,06 | 0,08 | 42 | 56 | 2,3 | 3 | 0,5 | 0,7 | 0,01 | 0,01 | 0,02 | 0,03 | 0,06 | 0,08 |
| 53 | Тефтели рыбные | 70 | 80 | 9,9 | 11,4 | 8,1 | 9,4 | 13,9 | 15,8 | 173 | 198 | 55 | 63 | 0,7 | 0,8 | 0,08 | 0,09 | 0,07 | 0,08 | 1,4 | 1,6 |
| 73 | Рис отварной | 120 | 150 | 3,2 | 3,6 | 3,8 | 4,4 | 25,2 | 29,1 | 169 | 195 | 2,6 | 3 | 0,5 | 0,6 | 0,03 | 0,03 | 0,01 | 0,02 | 0 | 0 |
| 91 | Компот из сухофруктов с витамином С | 180 | 200 | 0,5 | 0,6 | 0 | 0 | 23,7 | 31,6 | 98 | 130 | 17 | 22 | 0,5 | 0,6 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,5 | 0,6 |
|  | Хлеб ржаной | 55 | 55 | 1,94 | 1,94 | 0,29 | 0,29 | 20,5 | 20,5 | 88 | 88 | 40 | 40 | 1,56 | 1,56 | 0,24 | 0,24 | 0,18 | 0,18 | 0,22 | 0,22 |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 43 | Омлет натуральный | 150 | 200 | 15 | 20 | 18 | 24 | 3 | 4 | 233 | 310 | 120 | 160 | 3 | 4 | 0,08 | 0,1 | 0,6 | 0,78 | 0,3 | 0,4 |
| 96 | Чай с сахаром и лимоном | 180 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 12 | 16 | 48 | 64 | 1,5 | 2 | 0,3 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | **ИТОГО:** | 1500 | 1745 |  49,84 | 62,14 | 41,27 | 52,39 | 176,26 | 213,88 | 1334 | 1650 | 545 | 699 | 10,41 | 12,86 | 0,78 | 0,88 | 1,3 | 1,62 | 7,48 | 13,5 |
| **День пятый: пятница** |
|  | **Первый завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 38 | Каша молочная «Дружба» | 150 | 200 | 5 | 6,6 | 2,6 | 3,4 | 25,2 | 33,6 | 144 | 192 | 104 | 138 | 0,8 | 1 | 0,09 | 0,12 | 0,16 | 1,1 | 1,4 | 1,9 |
| 100 | Какао на молоке | 180 | 200 | 4,1 | 5,4 | 3,3 | 4,4 | 17,7 | 23,6 | 119 | 158 | 140 | 186 | 0,8 | 1 | 0,05 | 0,06 | 0,17 | 0,22 | 1,5 | 2 |
| 23 | Сыр порционно | 20 | 25 | 4,6 | 5,8 | 5,9 | 7,4 | 0 | 0 | 73 | 91 | 0,18 | 0,22 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 40 | 3,1 | 3,1 | 1,1 | 1,1 | 20,7 | 20,7 | 104 | 104 | 7 | 7 | 0,4 | 0,4 | 0,04 | 0,04 | 0,02 | 0,02 | 0 | 0  |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Фрукт(Киви) | 95 | 100 | 1 | 1,1 | 0,5 | 0,5 | 14 | 14,7 | 58 | 61 | 32 | 34 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,3 | 0,3 | 88,1 | 92,7 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 | Суп картофельный | 180 | 200 |  2,5 | 2,8 | 2 | 2,2 | 11,5 | 12,8 | 86 | 96 | 27 | 30 | 0,7 | 0,8 | 0,09 | 0,1 | 0,07 | 0,08 | 8,6 | 9,6 |
| 17 | Мясо отварное | 15 | 20 | 4,1 | 5,4 | 2,9 | 3,9 | 0,06 | 0,08 | 42 | 56 | 2,3 | 3 | 0,5 | 0,7 | 0,01 | 0,01 | 0,02 | 0,03 | 0,06 | 0,08 |
| 63 | Тефтели | 70 | 80 | 9,2 | 10,5 | 9,2 | 10,5 | 11,6 | 13,3 | 171 | 195 | 15 | 17 | 1,6 | 1,9 | 0,06 | 0,07 | 0,07 | 0,08 | 0,7 | 0,8 |
| 75 | Макаронные изделия отварные | 120 | 150 | 4,3 | 5,4 | 3,4 | 4,2 | 23,6 | 29,6 | 148 | 185 | 8,4 | 10,5 | 0,6 | 0,8 | 0,05 | 0,06 | 0,01 | 0,02 | 0 | 0 |
| 93 | Кисель | 180 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 12,4 | 13,8 | 58 | 64 | 1,5 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 0,2 |
|  | Хлеб ржаной | 55 | 55 | 1,94 | 1,94 | 0,29 | 0,29 | 20,5 | 20,5 | 88 | 88 | 40 | 40 | 1,56 | 1,56 | 0,24 | 0,24 | 0,18 | 0,18 | 0,22 | 0,22 |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 103 | Кисломолочный напиток (Йогурт) | 180 | 200 | 8,3 | 9,2 | 5,9 | 6,6 | 11,5 | 12,8 | 128 | 142 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,04 | 0,04 | 0 | 0 |
|  | Пряник | 50 | 60 | 2,4 | 2,9 | 1,4 | 1,7 | 38,9 | 46,7 | 168 | 202 | 4,4 | 5,3 | 0,3 | 0,4 | 0,04 | 0,05 | 0,02 | 0,02 | 0 | 0 |
|  | **ИТОГО:** | 1335 | 1530 | 50,54 | 60,14 | 38,49 | 46,19 | 207,66 | 242,18 | 1387 | 1637 | 381,8 | 473 | 7,26 | 8,56 | 0,67 | 0,75 | 1,06 | 2,09 | 100,78 | 107,5 |

повар

Зеленкова О.C.