

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Курьинская средняя общеобразовательная школа  
имени Героя Советского Союза Григория Федоровича Ожмегова**

Утверждаю.

Директор школы:

\_\_\_\_\_ /М.В. Дударева/

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г

**Примерное 10-дневное меню для организации питания  
воспитанников дошкольной группы МБОУ Курьинской СОШ  
на 2023-2024 учебный год**

Первый день: Понедельник

Первая неделя

№ рецепт.	Название блюд и продуктов	Количество о в гр.	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины в мг.			Минеральные вещества	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>												
129	<b>Каша овсяная (геркулесовая)</b>		<b>200</b>	<b>7,1</b>	<b>4,5</b>	<b>23,7</b>	<b>211,14</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>1,3</b>	<b>128,4</b>	<b>1,0</b>
	Крупа овсяная	20		3,32	0,7	16,5	100,1	0,1	0,0	0,0	7,6	0,9
	молоко	150		4,4	3,8	7,2	54,0	0,0	0,2	1,3	120,0	0,1
	Мас .слив.	5		0,0	4,1	0,0	37,4	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0
	Сах. песок	5		0,0	0,0	5,0	20,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
264	<b>Кофейный напиток с молоком</b>		<b>200</b>	<b>3,1</b>	<b>25,0</b>	<b>32,5</b>	<b>67,0</b>	<b>52,1</b>	<b>0,6</b>	<b>1,3</b>	<b>121,8</b>	<b>0,1</b>
	Кофейный напиток	3		0,2	0,0	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	0,0	0,0
	Сахар	15		0,0	0,0	27,7	13,0	51,9	0,0	0,0	1,8	6,0
	молоко	150		2,9	25,0	4,8	54,0	0,0	0,2	1,3	120,0	0,1
	<b>Хлеб пшеничный с сыром</b>	<b>50</b>	<b>60</b>	<b>3,8</b>	<b>0,4</b>	<b>24,6</b>	<b>117,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>10,</b>	<b>0,6</b>
	сыр	10		2,68	2,73	0,0	36,1	0,0	0,04	0,0	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	50		3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,0	0,0	10,0	0,6
<b>Обед</b>												
38	<b>Уха из минтая</b>		<b>200</b>	<b>11,91</b>	<b>10,51</b>	<b>2,95</b>	<b>141,06</b>	<b>0,21</b>	<b>0,95</b>	<b>16,86</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
	Рыба с/м	30		4,77	0,27	0,0	21,76	0,14	0,6	8,46	0,0	0,0
	картофель	100		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	лук	10		0,14	0,0	0,91	4,1	0,002	0,003	8,4	0,0	0,0
	масло сл.	5		0,02	3,92	0,02	36,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	яйцо	50		6,98	6,32	0,04	78,5	0,07	0,35	0,0	0,0	0,0
298	<b>Рожки отварные, гуляш из мясо кури</b>		<b>200</b>	<b>16,3</b>	<b>17,0</b>	<b>6,4</b>	<b>304,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>18,8</b>	<b>39,9</b>	<b>2,7</b>
	Мясо	80		14,9	12,8	0,0	176,4	0,0	0,1	0,0	7,2	2,2
	Мас.сл.	5		0,0	4,1	0,0	34,7	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0
	яйцо	40		0,0	0,0	0,0	60,2	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
	Капуста	80		1,0	0,1	4,6	24,6	0,0	0,0	13,6	23,2	0,3
	Лук	15		0,2	0,0	0,9	4,5	0,0	0,0	2,6	4,4	0,1
	морковь	15		0,2	0,0	0,9	4,5	0,0	0,0	2,6	4,4	0,1
151	<b>Компот из сухофруктов</b>		<b>200</b>	<b>3,96</b>	<b>0,4</b>	<b>46,02</b>	<b>201,71</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>10,0</b>	<b>0,6</b>
	сухофрукты	10		0,16	0,0	6,45	27,36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Сахар	15		0,0	0,0	14,97	56,85	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
1	Хлеб пшеничный	50		3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,0	0,0	10,0	0,6
<b>Уплотненный полдник</b>												
292	<b>Сдоба</b>		<b>50</b>	<b>3,39</b>	<b>0,82</b>	<b>36,45</b>	<b>125,41</b>	<b>0,05</b>	<b>0,08</b>	<b>0,44</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
	Мука	30		2,79	0,3	30,9	95,1	0,05	0,03	0,0	0,0	0,0
	Молоко	15		0,4	0,5	0,7	9,3	0,0	0,02	0,02	0,0	0,0
	Сахар	5		0,0	0,0	4,77	19,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	дрожжи	1,5		0,2	0,02	0,08	1,51	0,0	0,03	0,42	0,0	0,0
261	<b>Чай с сахаром</b>		<b>180</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>27,7</b>	<b>13,0</b>	<b>51,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>40,1</b>	<b>0,1</b>
260	Чай - заварка	0,3		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	38,1	0,1
	сахар	15		0,0	0,0	27,7	13,0	51,9	0,0	0,0	1,8	0,0
	Соль на весь день	6	6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>				<b>49,56</b>	<b>58,63</b>	<b>200,32</b>	<b>1181,98</b>	<b>104,36</b>	<b>1,73</b>	<b>37,4</b>	<b>218,1</b>	<b>9,8</b>

**Второй день: Вторник**

**Первая неделя**

№ рецеп	Наименование блюда и продуктов	Количеств о в гр.	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>												
0,5119	<b>Каша «Дружба»</b>		200	<b>32,2</b>	<b>29,9</b>	<b>29,6</b>	<b>211,04</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	<b>1,3</b>	<b>128,4</b>	1,1
	Крупа пшеничная	10		1,3	0,4	9,9	50,0	0,0	0,0	0,0	3,8	0,5
	Крупа рисовая	15		1,6	0,4	9,9	50,0	0,0	0,0	0,0	3,8	0,5
	молоко	100		29,0	25,0	4,8	54,0	0,0	0,2	1,3	120,0	0,1
	Масс. Сл.	5		0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	0,00	0,0	0,6	0,0
	сахар	5		0,0	0,0	5,0	20,	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
261	<b>Чай с сахаром</b>		200	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>27,7</b>	<b>13,0</b>	<b>51,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>40,1</b>	<b>0,1</b>
260	Чай - заварка	0,3		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	38,4	0,1
	сахар	15		0,0	0,0	27,7	13,0	51,9	0,0	0,0	1,8	0,0
<b>Обед</b>												
55	<b>Щи из св. капусты</b>		250	<b>6,6</b>	<b>4,7</b>	<b>18,4</b>	<b>167,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>31,4</b>	<b>40,4</b>	<b>1,9</b>
	Св. капуста	80		0,8	0,1	3,4	18,1	0,0	0,0	10,2	17,4	0,5
	Картофель	100		1,6	0,3	13,0	61,6	0,1	0,1	16,0	8,0	0,7
	Мясо	20		3,7	3,2	0,0	43,6	0,0	0,0	0,0	1,8	0,5
	Морковь	15		0,2	0,0	0,9	4,5	0,0	0,0	2,6	4,4	0,1
	лук	15		0,2	0,0	0,9	4,5	0,0	0,0	2,6	4,4	0,1
184	<b>Гороховое пюре</b>		180	<b>9,05</b>	<b>0,94</b>	<b>23,28</b>	<b>137,3</b>					
	Горох	120										
	Мас. Сл.	5		0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	0,00	0,0	0,6	0,0
	<b>Котлета «Здоровье»</b>		80	<b>15,1</b>	<b>11,2</b>	<b>6,4</b>	<b>181,8</b>					
	Мясо	80										
	Яйцо	0,5										
	морковь	15		0,2	0,0	0,9	4,5	0,0	0,0	2,6	4,4	0,1
153	<b>Компот из сухофруктов</b>		200	<b>28,1</b>	<b>0,0</b>	<b>5,8</b>	<b>38,6</b>	<b>51,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,4</b>	<b>12,6</b>	<b>0,4</b>
	сухофрукты	10		0,16	0,0	6,45	27,36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	сахар	15		0,0	0,0	14,97	56,85	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
1	<b>Хлеб пшеничный</b>		50	<b>3,8</b>	<b>0,4</b>	<b>24,6</b>	<b>117,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>10,0</b>	<b>0,6</b>
<b>Полдник</b>												
149	<b>Запеканка творожная</b>		150	<b>28,1</b>	<b>0,0</b>	<b>5,8</b>	<b>38,6</b>	<b>51,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,4</b>	<b>12,6</b>	<b>0,4</b>
	Творог	100		18,0	9,0	3,0	169,0	0,0	0,9	0,5	167,0	0,4
	Крупа манная	6		0,5	0,1	3,3	16,7	0,0	0,0	0,0	1,3	1,2
	яйцо	1/4		0,5	0,5	0,0	6,3	0,0	0,0	0,0	2,2	0,1
	сахар	5		0,0	0,0	5,0	20,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
	Мас сл	5		0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	0,00	0,0	0,6	0,0
151	<b>Кисель</b>		200	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>25,4</b>	<b>101,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>3,5</b>	<b>0,0</b>
	Кисель концентрат	20										
	Кислота лимонная	2										
	Соль на весь день	6	6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>				<b>110,25</b>	<b>61,24</b>	<b>97,98</b>	<b>993,28</b>	<b>52,0</b>	<b>1,2</b>	<b>33,6</b>	<b>353,84</b>	<b>4,1</b>

## Третий день: Среда

## Первая неделя

№ рецеп	Название блюд и продуктов	Количество в гр.	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность (	Витамины			Минеральные вещества	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>												
	<b>Каша пшеничная</b>		200	32,8	30,1	32,9	227,84	0,1	0,2	1,3	129,7	1,2
	Молоко	150		4,4	3,8	7,2	54,0	0,0	0,2	1,3	120,0	0,1
	Крупа пшеничная	30		3,8	1,0	23,1	116,8	0,1	0,0	0,0	8,9	1,1
	Мас. Сл	5		0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	0,00	0,0	0,6	0,0
	сахар	5		0,0	0,0	5,0	20,	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
149	<b>Какао на молоке</b>		200	5,9	6,5	38,1	259,54	0,2	0,1	21,2	30,7	2,0
	Какао порошок	3		0,2	0,0	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	0,0	0,0
	молоко	100		0,0	0,0	27,7	13,0	51,9	0,0	0,0	1,8	6,0
	сахар	15		0,0	0,0	27,7	13,0	51,9	0,0	0,0	1,8	0,0
1	<b>Бутерброд с сыром</b>		60	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,0	0,0	10,	0,6
	Хлеб пшеничный	50		2,68	2,73	0,0	36,1	0,0	0,04	0,0	0,0	0,0
	сыр	10		3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,0	0,0	10,0	0,6
<b>Обед</b>												
51	<b>Суп с домашней лапшой</b>		250	9,7	6,1	28,9	209,6	0,1	0,1	21,7	25,4	1,734,
	вермишель	20		2,2	0,3	14,1	67,6	0,0	0,0	0,0	3,8	0,3
	морковь	15		0,2	0,0	0,9	4,5	0,0	0,0	2,6	4,4	0,1
	картофель	100		1,6	0,3	13,0	61,6	0,1	0,1	16,0	8,0	0,7
	мясо	30		5,5	5,5	0,0	71,4	0,0	0,0	0,5	4,8	0,5
	лук	15		0,2	0,0	0,9	4,5	0,0	0,0	2,6	4,4	0,1
	<b>Картофельное пюре</b>		170	34,0	29,1	45,6	283,04	0,3	0,4	50,3	145,6	2,6
	Картофель	150		5,0	0,0	40,8	192,0	0,3	0,2	50,0	25,0	2,3
	Молоко	50		29,0	25,0	4,8	54,0	0,0	0,2	0,3	120,0	0,3
	Мас. сл	5		0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	0,00	0,0	0,6	0,0
183	<b>Котлета «Загадка»</b>		80	13,9	10,1	11,8	186,2					
	Мясо	80										
	картофель	20										
	яйцо	¼		0,5	0,5	0,0	6,3	0,0	0,0	0,0	2,2	0,1
	лук	10										
268	<b>Сок яблочный</b>		200	1,2	0,2	2,3	10,6	0,1	0,0	42,0	25,0	1,7
1	<b>Хлеб пшеничный</b>		50	2,68	2,73	0,0	36,1	0,0	0,04	0,0	0,0	0,0
<b>Полдник</b>												
68	<b>Суп молочный с макаронными изделиями</b>		180	6,6	8,2	26,3	178,64	0,0	0,2	1,3	124,6	0,4
	Молоко	150		4,4	3,8	7,2	54,0	0,0	0,2	1,3	120,0	0,1
	рожки	20		2,2	0,3	14,1	67,6	0,0	0,0	0,0	3,8	0,3
	Мас. сл.	5		0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	0,00	0,0	0,6	0,0
	сахар	5		0,0	0,0	5,0	20,	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
261	<b>Чай с сахаром</b>		180	0,0	0,0	27,7	13,0	51,9	0,0	0,0	40,1	0,1
260	Чай - заварка	0,3		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	38,4	0,1
	сахар	15		0,0	0,0	27,7	13,0	51,9	0,0	0,0	1,8	0,0
	Соль на весь день	6	6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>				<b>154,9</b>	<b>101,5</b>	<b>205,1</b>	<b>1297,22</b>	<b>96,4</b>	<b>1,1</b>	<b>117,9</b>	<b>623,5</b>	<b>8,8</b>

Четвертый день: Четверг

Первая неделя

№ рецп.	Название блюд и продуктов	Количество в гр.	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>												
127	<b>Каша пшениная</b>		200	<b>32,8</b>	<b>30,1</b>	<b>32,9</b>	<b>221,84</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>1,3</b>	<b>129,7</b>	<b>1,2</b>
	Крупа пшено	35		3,8	1,0	23,1	116,8	0,1	0,0	0,0	8,9	1,1
	молоко	150		29,0	25,0	4,8	54,0	0,0	0,2	1,3	120,0	0,1
	Масс. Сл.	5		0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	0,00	0,0	0,6	0,0
	сахар	5		0,0	0,0	5,0	20,	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
261	<b>Чай с сахаром</b>		180	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>27,7</b>	<b>13,0</b>	<b>51,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>40,1</b>	<b>0,1</b>
260	Чай - заварка	0,3		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	38,4	0,1
	сахар	15		0,0	0,0	27,7	13,0	51,9	0,0	0,0	1,8	0,0
1	<b>Хлеб пшеничный</b>		50	<b>2,68</b>	<b>2,73</b>	<b>0,0</b>	<b>36,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,04</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
<b>Обед</b>												
167	<b>Борщ</b>		250	<b>2,8</b>	<b>2,75</b>	<b>18,21</b>	<b>115,7</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>31,4</b>	<b>34,2</b>	<b>1,4</b>
	Капуста	60		0,0	0,1	3,4	18,1	0,0	0,0	10,2	17,4	0,5
	Свекла	100										
	Картофель	80		1,6	0,3	13,0	61,6	0,1	0,1	16,0	8,0	0,7
	Морковь	15		0,2	0,0	0,9	4,5	0,0	0,0	2,6	4,4	0,1
	лук	15		0,2	0,0	0,9	4,5	0,0	0,0	2,6	4,4	0,1
	Масс. Рас.	5		0,01	2,35	0,01	22,02	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	<b>Каша гречневая</b>		<b>150</b>	<b>5,9</b>	<b>3,4</b>	<b>31,6</b>	<b>160,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>8,3</b>	<b>1,1</b>
	Крупа гречневая	30		3,8	1,0	23,1	116,8	0,1	0,0	0,0	8,3	1,1
	Масс. Сл.	5		0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	0,00	0,0	0,6	0,0
167	<b>Тефтели рыбные</b>		80	<b>16,9</b>	<b>18,2</b>	<b>4,5</b>	<b>218,74</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>2,6</b>	<b>18,6</b>	<b>2,7</b>
	Рыба (минтай)	80		12,9	12,8	0,0	174,4	0,0	0,1	0,0	7,2	2,2
	Яйцо	1/4		0,5	0,5	0,0	6,3	0,0	0,0	0,0	2,2	0,1
	лук	15		0,2	0,0	0,9	4,5	0,0	0,0	2,6	4,4	0,1
153	<b>Компот из сухофруктов</b>		200	<b>28,1</b>	<b>0,0</b>	<b>5,8</b>	<b>38,6</b>	<b>51,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,4</b>	<b>12,6</b>	<b>0,4</b>
	сухофрукты	10		0,0	0,0	14,97	56,85	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	сахар	15		0,16	0,0	6,45	27,36	51,9	0,0	0,0	0,0	0,0
1	<b>Хлеб пшеничный</b>		60	<b>2,68</b>	<b>2,73</b>	<b>0,0</b>	<b>36,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,04</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
<b>Полдник</b>												
298	<b>Коржик мука</b>	50	50	<b>0,5</b>	<b>4,6</b>	<b>27,7</b>	<b>43,34</b>	<b>51,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>4,6</b>	<b>0,1</b>
	Масс.сл.	5		0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	0,00	0,0	0,6	0,0
	яйцо	1/4		0,5	0,5	0,0	6,3	0,0	0,0	0,0	2,2	0,1
	сахар	10		0,0	0,0	27,7	13,0	51,9	0,0	0,0	1,8	0,0
261	<b>Чай с сахаром</b>		180	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>27,7</b>	<b>13,0</b>	<b>51,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>40,1</b>	<b>0,1</b>
260	Чай- заварка	0,3		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	38,4	0,1
	сахар	15		0,0	0,0	27,7	13,0	51,9	0,0	0,0	1,8	0,0
	Соль на весь день	6	6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>				<b>244,46</b>	<b>64,51</b>	<b>143,91</b>	<b>896,42</b>	<b>207,9</b>	<b>0,48</b>	<b>35,7</b>	<b>288,4</b>	<b>7,1</b>

Пятый день: Пятница

Первая неделя

№ рецеп.	Название блюда и продуктов	Количество в гр.	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>												
125	<b>Каша манная</b>		200	<b>32,</b>	<b>30,</b>	<b>29,6</b>	<b>211,04</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>1,3</b>	<b>128,4</b>	<b>1,0</b>
	Крупа манная	20		3,4	0,2	21,9	97,8	0,03	0,03	0,0	0,0	0,0
	Молоко	150		4,4	3,8	7,2	54,0	0,0	0,2	1,3	120,0	0,1
	Мас. сл.	5		0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	0,00	0,0	0,6	0,0
	сахар	5		0,0	0,0	5,0	20,	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
261 260	<b>Чай с сахаром</b>		180	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>27,7</b>	<b>13,0</b>	<b>51,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>40,1</b>	<b>0,1</b>
	Чай – заварка	0,3		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	38,4	0,1
	сахар	15		0,0	0,0	27,7	13,0	51,9	0,0	0,0	1,8	0,0
1	<b>Бутерброд с сыром</b>		60	<b>3,8</b>	<b>0,4</b>	<b>24,6</b>	<b>117,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>10,</b>	<b>0,6</b>
	Хлеб пшеничный	50		2,68	2,73	0,0	36,1	0,0	0,04	0,0	0,0	0,0
	сыр	10		3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,0	0,0	10,0	0,6
<b>Обед</b>												
62	<b>Суп с геркулесом</b>		250	<b>3,0</b>	<b>3,8</b>	<b>20,0</b>	<b>130,</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>9,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
	Мясо	20										
	Крупа геркулес	5										
	Картофель	80		1,6	0,3	13,0	61,6	0,1	0,1	16,0	8,0	0,7
	Лук	15		0,2	0,0	0,9	4,5	0,0	0,0	2,6	4,4	0,1
	Морковь	15		0,2	0,0	0,9	4,5	0,0	0,0	2,6	4,4	0,1
	Масс. сл.	5		0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	0,00	0,0	0,6	0,0
134	<b>Плов с мясом кури</b>		150	<b>22,9</b>	<b>23,7</b>	<b>28,2</b>	<b>414,44</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>7,0</b>	<b>35,6</b>	<b>3,0</b>
	Мясо кури	80		18,2	18,4	0,0	238,0	0,1	0,2	1,8	16,0	1,6
	Рис	30		3,8	1,0	23,1	116,8	0,1	0,0	0,0	8,9	1,1
	Мас. Сл.	5		0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	0,00	0,0	0,6	0,0
	Лук	15		0,2	0,0	0,9	4,5	0,0	0,0	2,6	4,4	0,1
	морковь	15		0,2	0,0	0,9	4,5	0,0	0,0	2,6	4,4	0,1
153	<b>Компот из сухофруктов</b>		200	<b>28,1</b>	<b>0,0</b>	<b>5,8</b>	<b>38,6</b>	<b>51,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,4</b>	<b>12,6</b>	<b>0,4</b>
	сухофрукты	10		0,0	0,0	14,97	56,85	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	сахар	12		0,16	0,0	6,45	27,36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
1	<b>Хлеб пшеничный</b>		50	2,68	2,73	0,0	36,1	0,0	0,04	0,0	0,0	0,0
<b>Полдник</b>												
71	<b>Суп молочный с картофелем</b>		200	<b>5,9</b>	<b>6,5</b>	<b>38,1</b>	<b>259,54</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>21,2</b>	<b>30,7</b>	<b>2,0</b>
	Молоко	150		4,4	3,8	7,2	54,0	0,0	0,2	1,3	120,0	0,1
	Картофель	80		1,6	0,3	13,0	61,6	0,1	0,1	16,0	8,0	0,7
	Масс. Сл.	5		0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	0,00	0,0	0,6	0,0
151	<b>Кисель</b>		180	<b>0,02</b>	<b>3,92</b>	<b>0,02</b>	<b>36,7</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
	Кисель концентрат	10										
	кислота лимонная	2										
1	<b>Хлеб пшеничный</b>		50	2,68	2,73	0,0	36,1	0,0	0,04	0,0	0,0	0,0
	Соль на весь день	6	6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>												

## Шестой день: Понедельник

## Вторая неделя

№ реце	Название блюда и продуктов	Количество о в гр.	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества	
				Б	Ж	У		Б	Ж	У	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>												
68	<b>Каша овсяная</b>		200	<b>7,1</b>	<b>4,5</b>	<b>23,7</b>	<b>211,14</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>1,3</b>	<b>128,4</b>	<b>1,0</b>
	Крупа овсяная	20		3,32	0,7	16,5	100,1	0,1	0,0	0,0	7,6	0,9
	Молоко	150		4,4	3,8	7,2	54,0	0,0	0,2	1,3	120,0	0,1
	Масс. Сл.	5		0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	0,00	0,0	0,6	0,0
	сахар	5		0,0	0,0	5,0	20,	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
260	<b>Чай с сахаром</b>		200	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>27,7</b>	<b>13,0</b>	<b>51,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>40,1</b>	<b>0,1</b>
260	Чай - заварка	3		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	38,4	0,1
	сахар	15		0,0	0,0	27,7	13,0	51,9	0,0	0,0	1,8	0,0
1	<b>Бутерброд с сыром</b>		60									
	Хлеб пшеничный	50		2,68	2,73	0,0	36,1	0,0	0,04	0,0	0,0	0,0
	сыр	10		3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,0	0,0	10,0	0,6
<b>Обед</b>												
65	<b>Суп с клецками</b>		250	<b>11,84</b>	<b>12,0</b>	<b>13,0</b>	<b>220,0</b>	<b>0,12</b>	<b>0,23</b>	<b>8,42</b>	<b>35,0</b>	<b>2,0</b>
	Картофель	80										
	Мука	30										
	Яйцо	1/4		0,5	0,5	0,0	6,3	0,0	0,0	0,0	2,2	0,1
	Лук	15		0,2	0,0	0,9	4,5	0,0	0,0	2,6	4,4	0,1
	Морковь	15		0,2	0,0	0,9	4,5	0,0	0,0	2,6	4,4	0,1
	Мас.сл.	5		0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	0,00	0,0	0,6	0,0
84	<b>Картофельное пюре</b>		170	<b>6,5</b>	<b>6,4</b>	<b>43,2</b>	<b>256,04</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>50,7</b>	<b>91,0</b>	<b>2,4</b>
	Картофель	150		5,0	1,0	40,8	192,0	0,3	0,2	50,0	25,0	2,3
	Молоко	50		29,0	25,0	4,8	54,0	0,0	0,2	0,3	120,0	0,3
	Мас.сл	5		0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	0,00	0,0	0,6	0,0
156	<b>Руба тушенная с овощами</b>		80	<b>17,0</b>	<b>13,5</b>	<b>0,0</b>	<b>190,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>80,0</b>	<b>1,1</b>
	Рыба минтай	80		16,9	18,2	4,5	218,74	0,0	0,1	2,6	18,6	2,7
	Лук	15		0,2	0,0	0,9	4,5	0,0	0,0	2,6	4,4	0,1
	морковь	15		0,2	0,0	0,9	4,5	0,0	0,0	2,6	4,4	0,1
	Мас.сл	5		0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	0,00	0,0	0,6	0,0
153	<b>Компот из сухофруктов</b>		200	<b>28,1</b>	<b>0,0</b>	<b>5,8</b>	<b>38,6</b>	<b>51,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,4</b>	<b>12,6</b>	<b>0,4</b>
	Сухофрукты	10		0,0	0,0	14,97	56,85	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	сахар	15		0,16	0,0	6,45	27,36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
1	<b>Хлеб пшеничный</b>		50	<b>2,68</b>	<b>2,73</b>	<b>0,0</b>	<b>36,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,04</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
<b>Полдник</b>												
	<b>Омлет с зеленым горошком</b>		<b>80</b>	<b>32,6</b>	<b>34,3</b>	<b>18,3</b>	<b>22,054</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>1,3</b>	<b>147,7</b>	<b>1,7</b>
	Зеленый горошек	20		2,1	0,6	13,2	66,7	0,1	0,0	0,0	5,1	0,6
	яйцо	40		1,5	4,6	0,3	63,8	0,0	0,2	0,0	22,0	1,0
	молоко	100		29,0	25,0	4,8	54,0	0,0	0,2	0,3	120,0	0,1
260	<b>Чай с сахаром</b>		200	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>27,7</b>	<b>13,0</b>	<b>51,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>40,1</b>	<b>0,1</b>
261	Чай- заварка	0,3		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	38,4	0,1
	сахар	15		0,0	0,0	27,7	13,0	51,9	0,0	0,0	1,8	0,0
1	<b>Хлеб пшеничный</b>		50	<b>2,68</b>	<b>2,73</b>	<b>0,0</b>	<b>36,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,04</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
	Соль на весь день	6	6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
ИТОГО за день												

## Седьмой день: Вторник

## Вторая неделя

№ рецеп.	Название блюда и продуктов	Количество в гр.	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>												
	<b>Суп молочный с вермешелью</b>		200	<b>6,6</b>	<b>8,2</b>	<b>26,3</b>	<b>205,64</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>2,0</b>	<b>184,6</b>	<b>0,5</b>
	вермешель	20		2,2	0,3	14,1	67,6	0,0	0,0	0,0	3,8	0,3
	Молоко	150		4,4	3,8	7,2	54,0	0,0	0,2	1,3	120,0	0,1
	Мас. сл.	5		0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	0,00	0,0	0,6	0,0
	сахар	5		0,0	0,0	5,0	20,	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
	<b>Какао на молоке</b>		200	<b>5,9</b>	<b>6,5</b>	<b>38,1</b>	<b>259,54</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>21,2</b>	<b>30,7</b>	<b>2,0</b>
	Какао порошок			0,2	0,0	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	0,0	0,0
	Молоко	100		0,0	0,0	27,7	13,0	51,9	0,0	0,0	1,8	6,0
	Сахар	15		0,0	0,0	27,7	13,0	51,9	0,0	0,0	1,8	0,0
1	<b>Хлеб пшеничный</b>		50	<b>2,68</b>	<b>2,73</b>	<b>0,0</b>	<b>36,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,04</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
<b>Обед</b>												
	<b>Рассольник</b>		250	<b>3,4</b>	<b>0,9</b>	<b>21,7</b>	<b>133,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>28,0</b>	<b>30,2</b>	<b>1,4</b>
	Картофель	80		1,6	0,3	13,0	61,6	0,1	0,1	16,0	1,0	1,7
	Перловка	5		0,8	0,2	4,6	23,4	0,0	0,0	0,0	1,8	0,2
	Огурцы соленые	40		0,5	0,1	2,3	12,1	0,0	0,0	6,8	11,6	0,3
	Морковь	15		0,2	0,0	0,9	4,5	0,0	0,0	2,6	4,4	0,1
	Лук	15		0,2	0,0	0,9	4,5	0,0	0,0	2,6	4,4	0,1
	Мас.сл.	5		0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	0,00	0,0	0,6	0,0
	<b>Капуста тушеная</b>		150	<b>1,5</b>	<b>4,2</b>	<b>6,4</b>	<b>128,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>18,8</b>	<b>32,7</b>	<b>0,5</b>
	Капуста св.	200		0,0	4,1	0,0	34,7	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0
	Морковь	15		0,0	0,0	0,0	60,2	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
	Лук	15		1,0	0,1	4,6	24,6	0,0	0,0	13,6	23,2	0,3
	Мука	10		0,2	0,0	0,9	4,5	0,0	0,0	2,6	4,4	0,1
	Мас. сл	5		0,2	0,0	0,9	4,5	0,0	0,0	2,6	4,4	0,1
	<b>тефтели</b>		80	<b>16,3</b>	<b>17,7</b>	<b>9,0</b>	<b>262,34</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>2,6</b>	<b>17,1</b>	<b>2,7</b>
	Мясо говядины	80		14,9	12,8	0,0	174,4	0,0	0,1	0,0	7,2	2,2
	рис	5		0,2	0,0	0,9	4,5	0,0	0,0	2,6	4,4	0,1
	Лук	15		0,2	0,0	0,9	4,5	0,0	0,0	2,6	4,4	0,1
261	<b>Чай с сахаром</b>		180	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>27,7</b>	<b>13,0</b>	<b>51,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>40,1</b>	<b>0,1</b>
260	Чай – заварка	0,3		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	38,4	0,1
	сахар	15		0,0	0,0	27,7	13,0	51,9	0,0	0,0	1,8	0,0
1	<b>Хлеб пшеничный</b>		50	<b>2,68</b>	<b>2,73</b>	<b>0,0</b>	<b>36,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,04</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
<b>Полдник</b>												
	<b>Суп фруктовый</b>		150									
	Крахмал карт.	20										
	Сухофрукты	10										
	Сахар	5		0,0	0,0	5,0	20,	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
	Рис	5										
	Кислота лимонная											
261	<b>Чай с сахаром</b>		180	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>27,7</b>	<b>13,0</b>	<b>51,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>40,1</b>	<b>0,1</b>
260	Чай – заварка	0,3		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	38,4	0,1
	сахар	15		0,0	0,0	27,7	13,0	51,9	0,0	0,0	1,8	0,0
1	<b>Хлеб пшеничный</b>		50	<b>2,68</b>	<b>2,73</b>	<b>0,0</b>	<b>36,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,04</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
	Соль на весь день	6	6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>												





Девятый день: четверг

вторая неделя

№ рецеп.	Название блюда и продуктов	количество в гр.	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак												
	<b>Каша ячневая</b>		200	<b>32,8</b>	<b>30,1</b>	<b>32,9</b>	<b>227,84</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>1,3</b>	<b>129,7</b>	<b>1,2</b>
	Молоко	150		4,4	3,8	7,2	54,0	0,0	0,2	1,3	120,0	0,1
	Крупа ячневая	30		3,8	1,0	23,1	116,8	0,1	0,0	0,0	8,9	1,1
	Масс. Сл.	5		0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	0,00	0,0	0,6	0,0
	Сахар	5		0,0	0,0	5,0	20,	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
	<b>Чай с сахаром</b>		200	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>27,7</b>	<b>13,0</b>	<b>51,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>40,2</b>	<b>0,1</b>
	Чай – заварка	3		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	38,4	0,1
	сахар	15		0,0	0,0	27,7	13,0	51,9	0,0	0,0	1,8	0,0
	<b>Хлеб пшеничный</b>		50	<b>2,68</b>	<b>2,73</b>	<b>0,0</b>	<b>36,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,04</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
обед												
	<b>Суп с вермешелью</b>		250	<b>8,1</b>	<b>6,1</b>	<b>15,9</b>	<b>175,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>5,0</b>	<b>17,4</b>	<b>1,0</b>
	картофель	80		1,6	0,3	13,0	61,6	0,1	0,1	16,0	1,0	1,7
	вермешель	20		2,2	0,3	14,1	67,6	0,0	0,0	0,0	3,8	0,3
	Лук	15		0,2	0,0	0,9	4,5	0,0	0,0	2,6	4,4	0,1
	Морковь	15		0,2	0,0	0,9	4,5	0,0	0,0	2,6	4,4	0,1
	Масс.сл.	5		0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	0,00	0,0	0,6	0,0
	<b>Рис отварной</b>		150	<b>3,8</b>	<b>5,1</b>	<b>23,1</b>	<b>153,84</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>9,5</b>	<b>1,1</b>
	Крупа рисовая	30		3,8	1,0	23,1	116,8	0,1	0,0	0,0	8,9	1,1
	Масс. Сл.	5		0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	0,00	0,0	0,6	0,0
	<b>Котлета рыбная</b>		80	<b>16,9</b>	<b>18,2</b>	<b>4,5</b>	<b>218,74</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>2,6</b>	<b>18,6</b>	<b>2,7</b>
	Рыба	80		12,9	12,8	0,0	174,4	0,0	0,1	0,0	7,2	2,2
	яйцо	1/4		0,5	0,5	0,0	6,3	0,0	0,0	0,0	2,2	0,1
	лук	15		0,2	0,0	0,9	4,5	0,0	0,0	2,6	4,4	0,1
	<b>сок</b>		200	<b>1,2</b>	<b>0,2</b>	<b>2,3</b>	<b>10,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>42,0</b>	<b>25,0</b>	<b>1,7</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>		50	<b>2,68</b>	<b>2,73</b>	<b>0,0</b>	<b>36,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,04</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
Полдник												
	<b>Манные биточки</b>			<b>7,8</b>	<b>8,6</b>	<b>34,1</b>	<b>215,14</b>	<b>0,03</b>	<b>0,23</b>	<b>1,3</b>	<b>123,0</b>	<b>0,2</b>
	Крупа манная	20		3,4	0,2	21,9	97,8	0,03	0,03	0,0	0,0	0,0
	Молоко	100		4,4	3,8	7,2	54,0	0,0	0,2	1,3	120,0	0,1
	Яйцо	1/4		0,5	0,5	0,0	6,3	0,0	0,0	0,0	2,2	0,1
	Масс. Сл.	5		0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	0,00	0,0	0,6	0,0
	сахар	5		0,0	0,0	5,0	20,	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
	<b>Повидло</b>		50	<b>0,6</b>	<b>2,0</b>	<b>15,3</b>	<b>81,7</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>2,5</b>	<b>0,2</b>
	<b>Кисель</b>		180	<b>0,02</b>	<b>3,92</b>	<b>0,02</b>	<b>36,7</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
	Кисель концентрат	10										
	кислота лимонная	2										
	Соль на весь день		6	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>
	<b>ИТОГО</b>			<b>75,38</b>	<b>79,48</b>	<b>154,02</b>	<b>1940,06</b>	<b>52,33</b>	<b>0,81</b>	<b>52,2</b>	<b>533,5</b>	<b>10,0</b>

