

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



Утверждаю.

Директор школы:

/М.В. Дударева/

2024 г

Примерное 10-дневное меню для организации питания
воспитанников дошкольной группы МБОУ Курьинской СОШ
на 2024-2025 учебный год

Первый день: Понедельник

Первая неделя

№ репц.	Название блюд и продуктов	Количество в гр.	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины в мг.			Минеральные вещества	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак												
129	Каша овсяная (геркулесовая)		150	7,1	4,5	23,7	211,14	0,1	0,2	1,3	128,4	1,0
	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. сл.	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	0,2	0,0
264	Кофейный напиток с молоком		180	3,1	25,0	32,5	67,0	52,1	0,6	1,3	121,8	0,1
	Кофейный напиток	3		0,2	0,0	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	0,0	0,0
	сахар	10		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
	Хлеб пшеничный с сыром	50	60	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,0	0,0	10,0	0,6
	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
Обед												
51	Суп с вермишелью		180	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
123	Рожки отварные ,		130	4,4	4,6	28,2	174,27	0,1	0,0	0,0	8,2	0,6
	макаронные изделия	40										
	мас.сл.	5		0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	0,00	0,0	0,6	0,0
177	Гуляш из мяса курицы	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
	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
	хлеб пшеничный	50		3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,0	0,0	10,0	0,6
261	Чай с сахаром		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	10		0,0	0,0	27,7	13,0	51,9	0,0	0,0	1,8	0,0
1	Хлеб пшеничный		50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,0	0,0	10,0	0,6
Уплотненный полдник												
292	Сдоба		50	3,39	0,82	36,45	125,41	0,05	0,08	0,44	0,0	0,0
	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	Чай с сахаром		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	10		0,0	0,0	27,7	13,0	51,9	0,0	0,0	1,8	0,0
	соль на весь день		6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				50,19	54,62	254,35	12248,82	156,35	1,08	24,74	391,2	16,034

Второй день: Вторник
Первая неделя

№ репц.	Название блюд и продуктов	Количество в гр.	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины в мг.			Минеральные вещества	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак												
51	Каша «Дружба»		150	32,2	29,9	29,6	211,04	0,0	0,2	1,3	128,4	1,1
	крупя пшеничная	10		1,3	0,4	9,9	50,0	0,0	0,0	0,0	3,8	0,5
	крупя 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
	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	0,00,0	0,0	0,2	0,0
261	Чай с сахаром		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	10		0,0	0,0	27,7	13,0	51,9	0,0	0,0	1,8	0,0
1	Хлеб пшеничный		50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,0	0,0	10,0	0,6
Обед												
55	Щи из св. капусты		180	6,6	4,7	18,4	167,4	0,1	0,1	31,4	40,4	1,9
	капуста	80		0,8	0,1	3,4	18,1	0,0	0,0	10,2	17,4	0,5
	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	20		3,7	3,2	0,0	43,6	0,0	0,0	0,0	1,8	0,5
	лук	15		0,2	0,0	0,9	4,5	0,0	0,0	2,6	4,4	0,1
123	Гороховое пюре		130	9,05	0,94	23,28	137,3					
	горох	120										
	мас.сл.	5		0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	0,00	0,0	0,6	0,0
184	Котлета «здоровье»		80	15,1	11,2	6,4	181,4					
	мясо(фарш)	70										
	яйцо	0,5										
	морковь	15		0,2	0,0	0,9	4,5	0,0	0,0	2,6	4,4	0,1
153	Компот из сухофруктов		180	28,1	0,0	5,8	38,6	51,9	0,0	0,4	12,6	0,4
	сухофрукты	10		0,16	0,0	6,45	27,36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	сахар	10		0,0	0,0	27,7	13,0	51,9	0,0	0,0	1,8	0,0
1	Хлеб пшеничный		50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,0	0,0	10,0	0,6
Уплотненный полдник												
275	Оладьи с повидлом		130	3,39	0,82	36,45	125,41	0,05	0,08	0,44	0,0	0,0
	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
	повидло	10		4,56	4,06	27,75	166,0			0,24		
151	Кисель		180	0,0	0,0	25,4	101,5	0,0	0,0	0,0	3,5	0,0
	кисель концентрат											
	сахар	10		0,0	0,0	27,7	13,0	51,9	0,0	0,0	1,8	0,0
	соль на весь день		6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ			102,04	18,46	222,23	1210,55	104,15	0,38	33,54	245,0	4,7

Третий день: Среда

Первая неделя

№ репц.	Название блюд и продуктов	Количество в гр.	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины в мг.			Минеральные вещества	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак												
129	Каша пшеничная		150	32,8	30,1	32,9	227,84	0,1	0,2	1,3	129,7	1,2
	Крупа пшеничная	20		3,8	1,0	23,1	116,8	0,1	0,0	0,0	8,9	1,1
	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	37,4	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	0,2	0,0
264	Чай с сахаром		180	0,0	0,0	27,7	13,0	51,9	0,0	0,0	40,1	0,1
	чай -заварка	0,3		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	38,4	0,1
	сахар	10		0,0	0,0	27,7	13,0	51,9	0,0	0,0	1,8	0,0
	Хлеб пшеничный с сыром	50	60	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,0	0,0	10,0	0,6
	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
Обед												
38	Уха из минтая		180	11,91	10,51	2,95	141,06	0,21	0,95	16,86	0,0	0,0
	рыба с/м	30		4,77	0,27	0,0	21,76	0,14	0,6	8,46	0,0	0,0
	масло сл.	5		0,0	4,1	0,0	34,7	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0
	картофель	100		1,6	0,3	13,0	61,6	0,1	0,1	16,0	8,0	0,7
	яйцо	0,5		6,98	6,32	0,04	78,5	0,07	0,35	0,0	0,0	0,0
	лук	15		0,2	0,0	0,9	4,5	0,0	0,0	2,6	4,4	0,1
	Картофельное пюре		130	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,	25,0	2,3
	молоко	50		29,0	25,0	4,8	54,0	0,0	0,2	0,3	120,	0,3
	мас.сл.	5		0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	0,00	0,0	0,6	0,0
183	Котлета «загадка»		80	13,9	10,1	11,8	186,2					
	мясо (фарш)											
	лук	15		0,2	0,0	0,9	4,5	0,0	0,0	2,6	4,4	0,1
	картофель	20										
	яйцо	1/4		0,5	0,5	0,0	6,3	0,0	0,0	0,0	2,2	0,1
268	Сок яблочный		180	1,2	0,2	2,3	10,6	0,1	0,0	42,0	25,0	1,7
1	Хлеб пшеничный		50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,0	0,0	10,0	0,6

Уплотненный полдник												
149	Запеканка творожная		100	28,1	0,0	5,8	38,6	51,9	0,0	0,4	12,6	0,4
	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
	сахар	5		0,0	0,0	4,77	19,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	яйцо	1/4		0,5	0,5	0,0	6,3	0,0	0,0	0,0	2,2	0,1
	масло сл.	5		0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	0,00	0,0	0,6	0,0
261	Чай с сахаром		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	10		0,0	0,0	27,7	13,0	51,9	0,0	0,0	1,8	0,0
	соль на весь день		6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				430,61	87,31	216,35	1394,88	104,91	1,65	132,06	403,7	9,2

Четвертый день: Четверг

Первая неделя

№ репц.	Название блюд и продуктов	Количество в гр.	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины в мг.			Минеральные вещества	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак												
129	Каша пшеничная на молоке		150	32,8	30,1	32,9	221,84	0,1	0,2	1,3	129,7	1,2
	Крупа пшеничная	20		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
	Мас. сл.	5		0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	0,00	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	Чай с сахаром		180	0,0	0,0	27,7	13,0	51,9	0,0	0,0	40,1	0,1
	чай -заварка	0,3		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	38,4	0,1
	сахар	10		0,0	0,0	27,7	13,0	51,9	0,0	0,0	1,8	6,0
	Хлеб пшеничный	50	60	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,0	0,0	10,0	0,6
	хлеб пшеничный	50		3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,0	0,0	10,0	0,6
Обед												
51	Борщ с мясом		180	2,8	2,75	18,21	115,7	0,1	0,1	31,4	34,2	1,4
	капуста	60		0,0	0,1	3,4	18,1	0,0	0,0	10,2	17,4	0,5
	морковь	15		0,2	0,0	0,9	4,5	0,0	0,0	2,6	4,4	0,1
	свекла	100										
	картофель	80		1,6	0,3	13,0	61,6	0,1	0,1	16,0	8,0	0,7
	мясо	20		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
123	Каша гречневая		130	5,9	3,4	31,6	160,0	0,1	0,0	0,0	8,3	1,1
	крупа гречневая	30		3,8	1,0	23,1	116,8	0,1	0,0	0,0	8,3	1,1
	мас.сл.	5		0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	0,00	0,0	0,6	0,0
177	Биточки рыбные		80	16,9	18,2	4,5	218,74	0,0	0,1	2,6	18,6	2,7
	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
	рыба минтай	70		12,9	12,8	0,0	174,4	0,0	0,1	0,0	7,2	2,2
153	Компот из сухофруктов		180	28,1	0,0	5,8	38,6	51,9	0,0	0,4	12,6	0,4
	сухофрукты	10		0,0	0,0	14,97	56,85	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	сахар	10		0,0	0,0	27,7	13,0	51,9	0,0	0,0	1,8	0,0
1	Хлеб пшеничный	50	60	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,0	0,0	10,0	0,6
Уплотненный полдник												
292	Коржик		50	0,5	4,6	27,7	43,34	51,9	0,0	0,0	4,6	0,1

	мука	30										
	масло сл.	5		0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	0,00	0,0	0,6	0,0
	сахар	10		0,0	0,0	27,7	13,0	51,9	0,0	0,0	1,8	0,0
	яйцо	1/4		0,5	0,5	0,0	6,3	0,0	0,0	0,0	2,2	0,1
261	Чай с сахаром		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	10		0,0	0,0	27,7	13,0	51,9	0,0	0,0	1,8	0,0
	Соль на весь день		6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				61,8	29,75	225,31	1059,22	208,1	0,4	35,7	308,2	8,3

Пятый день: Пятница

Первая неделя

№ репц.	Название блюд и продуктов	Количество в гр.	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины в мг.			Минеральные вещества	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак												
129	Каша манная		150	32,0	30,0	211,04	211,04	0,1	0,2	1,3	128,4	1,0
	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	37,4	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	0,2	0,0
264	Чай с сахаром		180	0,0	0,0	27,7	13,0	51,9	0,0	0,0	40,1	0,1
	чай -заварка	0,3		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	38,4	0,1
	сахар	10		0,0	0,0	27,7	13,0	51,9	0,0	0,0	1,8	6,0
	Хлеб пшеничный	50	60	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,0	0,0	10,0	0,6
	хлеб пшеничный	50		3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,0	0,0	10,0	0,6
Обед												
51	Суп с геркулесом		180	3,0	3,8	20,0	130,0	0,0	0,0	9,0	0,0	0,0
	геркулес	5										
	морковь	15		0,2	0,0	0,9	4,5	0,0	0,0	2,6	4,4	0,1
	картофель	80		1,6	0,3	13,0	61,6	0,1	0,1	16,0	8,0	0,7
	мясо	20		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
134	Плов с мясом курицы		130	22,9	23,7	28,2	414,44	0,2	0,2	7,0	35,6	3,0
	мясо курицы	70		18,2	18,4	0,0	238,0	0,1	0,2	1,8	16,01,6	
	рис	20		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	34,7	0,0	0,0	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	Компот из сухофруктов		180	28,1	0,0	5,8	38,6	51,9	0,0	0,4	12,6	0,4
	сухофрукты	10		0,0	0,0	14,97	56,85	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	сахар	10		0,0	0,0	27,7	13,0	51,9	0,0	0,0	1,8	0,0
	Хлеб пшеничный	50	60	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,0	0,0	10,0	0,6
	хлеб пшеничный	50		3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,0	0,0	10,0	0,6
Уплотненный полдник												
292	Блины с повидлом		50	3,39	0,82	36,45	125,41	0,05	0,08	0,44	0,0	0,0

	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
	яйцо	0,5		0,5	0,5	0,0	6,3	0,0	0,0	0,0	2,2	0,1
	повидло	10		4,56	4,06	27,75	166,0			0,24		
261	Чай с сахаром		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	0,0	0,0	38,4	0,1
	сахар	10		0,0	0,0	27,7	13,0	51,9	0,0	0,0	1,8	0,0
	соль на весь день		6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ			93,19	58,72	200,05	1062,99	156,15	0,48	18,14	266,8	5,2

Шестой день: Понедельник

Вторая неделя

№ репц.	Название блюд и продуктов	Количество в гр.	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины в мг.			Минеральные вещества	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак												
129	Каша овсяная (геркулесовая)		180	7,1	4,5	23,7	211,14	0,1	0,2	1,3	128,4	1,0
	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. сл.	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	0,2	0,0
264	Чай с сахаром		180	0,0	0,0	27,7	13,0	51,9	0,0	0,0	40,1	0,1
	чай -заварка	0,3		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	38,4	0,1
	сахар	10		0,0	0,0	27,7	13,0	51,9	0,0	0,0	1,8	6,0
	Хлеб пшеничный с сыром	50	60	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,0	0,0	10,0	0,6
	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
Обед												
51	Суп с клецками		180	11,84	12,0	13,0	220,0	0,12	0,23	8,42	35,0	2,0
	мука	5										
	морковь	15		0,2	0,0	0,9	4,5	0,0	0,0	2,6	4,4	0,1
	картофель	80		1,6	0,3	13,0	61,6	0,1	0,1	16,0	8,0	0,7
	яйцо	1/4		0,5	0,5	0,0	6,3	0,0	0,0	0,0	2,2	0,1
	мясо	20		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
	Картофельное пюре		130	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,	25,0	2,3
	молоко	50		29,0	25,0	4,8	54,0	0,0	0,2	0,3	120,	0,3
	мас.сл.	5		0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	0,00	0,0	0,6	0,0
	Рыба тушеная с овощами		80	17,0	13,5	0,0	190,0	0,0	0,1	0,0	80,0	1,1
	рыба минтай	80		16,9	18,2	4,5	218,74	0,0	0,1	2,6	18,6	2,7
	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
	масло сливочное	5		0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	0,00	0,0	0,6	0,0
153	Компот из сухофруктов		180	28,1	0,0	5,8	38,6	51,9	0,0	0,4	12,6	0,4

	сухофрукты	10		0,0	0,0	14,97	56,85	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	сахар	10		0,0	0,0	27,7	13,0	51,9	0,0	0,0	1,8	0,0
1	Хлеб пшеничный		50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,0	0,04	0,0	0,0	0,0
Уплотненный полдник												
	Омлет сс зеленым горошком		80	32,6	34,3	18,3	184,5	0,1	0,4	1,3	147,7	1,7
	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,	1,0
	молоко	100		29,0	25,0	4,8	54,0	0,0	0,2	0,3	120,	0,1
	масло сливочное	5		0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0
261	Чай с сахаром		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	10		0,0	0,0	27,7	13,0	51,9	0,0	0,0	1,8	0,0
	соль на весь день		6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				137,12	96,53	186,4	1142,43	156,42	1,37	61,72	639,5	9,6

Седьмой день: Вторник

Вторая неделя

№ репц.	Название блюд и продуктов	Количество в гр.	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины в мг.			Минеральные вещества	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак												
129	Суп молочный с вермешелью		180	6,6	8,2	26,3	204,64	0,1	0,2	2,0	184,6	0,5
	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	37,4	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	0,2	0,0
264	Какао на молоке		180	5,9	6,5	38,1	259,54	0,2	0,1	21,2	30,7	2,0
	молоко	100		0,0	0,0	27,7	13,0	51,9	0,0	0,0	1,8	6,0
	сахар	10		0,0	0,0	27,7	13,0	51,9	0,0	0,0	1,8	6,0
	какао порошок			0,2	0,0	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный с	50	60	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,0	0,0	10,0	0,6
	хлеб пшеничный	50		3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,0	0,0	10,0	0,6
	сыр	10		2,68	2,73	0,0	36,1	0,0	0,04	0,0	0,0	0,0
Обед												
51	Суп крестьянский		180	3,4	0,9	21,7	133,1	0,1	0,1	28,0	30,2	1,4
	перловая крупа	5		0,8	0,2	4,6	23,4	0,0	0,0	0,0	1,8	0,2
	морковь	15		0,2	0,0	0,9	4,5	0,0	0,0	2,6	4,4	0,1
	картофель	80		1,6	0,3	13,0	61,6	0,1	0,1	16,0	8,0	0,7
	мясо	20		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
134	Капуста тушенная		130	1,5	4,2	6,4	128,5	0,0	0,0	18,8	32,7	0,5
	капуста	200		0,0	4,1	0,0	34,7	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0
	мука	10		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	34,7	0,0	0,0	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
	биточки мясные с рисом		80	16,3	17,7	9,0	262,34	0,0	0,1	2,6	17,1	2,7
	мясо говядина	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
153	Чай с сахаром		180	0,0	0,0	27,7	13,0	51,9	0,0	0,0	40,1	0,1

	чай -заварка	0,3		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	38,4	0,1
	сахар	10		0,0	0,0	27,7	13,0	51,9	0,0	0,0	1,8	0,0
	Хлеб пшеничный с	50	60	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,0	0,0	10,0	0,6
Уплотненный полдник												
292	Суп фруктовый		150	0,2	0,0	20,87	80,85	0,0	0,0	2,6	4,6	0,1
	крахмал карт.	20										
	сухофрукты	10		0,0	0,0	14,97	56,85	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	сахар	5		0,0	0,0	5,0	20,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
	рис	5		0,2	0,0	0,9	4,5	0,0	0,0	2,6	4,4	0,1
261	Чай с сахаром		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	10		0,0	0,0	27,7	13,0	51,9	0,0	0,0	1,8	0,0
	соль на весь день		6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				37,7	37,9	202,37	1212,47	104,3	0,5	75,2	390,1	8,9

Восьмой день: Среда

Вторая неделя

№ репц.	Название блюд и продуктов	Количество в гр.	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины в мг.			Минеральные вещества	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак												
129	Каша рисовая на молоке		150	32,8	30,1	32,9	226,84	0,1	0,2	1,3	129,7	1,2
	Крупа рисовая	20		3,8	1,0	23,1	116,8	0,1	0,0	0,0	8,9	1,1
	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	37,4	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	0,2	0,0
264	Чай с сахаром		180	0,0	0,0	27,7	13,0	51,9	0,0	0,0	40,1	0,1
	чай -заварка	0,3		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	38,4	0,1
	сахар	10		0,0	0,0	27,7	13,0	51,9	0,0	0,0	1,8	6,0
	Хлеб пшеничный с сыром	50	60	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,0	0,0	10,0	0,6
	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
Обед												
51	Суп гороховый		180	7,3	5,2	30,0	218,0	0,0	0,0	4,6	0,0	0,0
	горох	20										
	морковь	15		0,2	0,0	0,9	4,5	0,0	0,0	2,6	4,4	0,1
	картофель	80		1,6	0,3	13,0	61,6	0,1	0,1	16,0	8,0	0,7
	мясо	20		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
134	Рожки отварные		130	4,4	4,6	28,2	174,27	0,1	0,0	0,0	8,2	0,6
	макаронные изделия	40										
	масло слив.	5		0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	0,00	0,0	0,6	0,0
	мас.сл.	5		0,0	4,1	0,0	34,7	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0
	Биточки мясные		80	16,3	17,7	9,0	262,34	0,0	0,1	2,6	17,	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
	мясо	80		14,9	12,8	0,0	174,4	0,0	0,1	0,0	7,2	2,2
153	Компот из сухофруктов		180	28,1	0,0	5,8	38,6	51,9	0,0	0,4	12,6	0,4
	сухофрукты	10		0,0	0,0	14,97	56,85	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	сахар	10		0,0	0,0	27,7	13,0	51,9	0,0	0,0	1,8	0,0
	Хлеб пшеничный	50		3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,0	0,0	10,0	0,6

Уплотненный полдник												
292	Крендель сахарный		100	61,1	37,5	53,4	425,64	44,0	0,4	1,3	155,5	1,9
	мука	100		7,2	0,8	48,3	233,8	0,1	0,0	0,0	12,6	0,8
	молоко	50		29,0	25,0	4,8	54,0	0,0	0,2	0,3	1,3	120,0
	сахар	15		0,0	0,0	5,0	20,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
	дрожжи	2,5										
261	Чай с сахаром		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	10		0,0	0,0	27,7	13,0	51,9	0,0	0,0	1,8	0,0
	соль на весь день		6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				153,8	95,5	239,3	1489,19	200,0	0,7	10,2	413,2	7,6

Девятый день: Четверг

Вторая неделя

№ репц.	Название блюд и продуктов	Количество в гр.	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины в мг.			Минеральные вещества	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак												
129	Каша ячневая		150	32,8	30,1	32,9	227,84	0,1	0,2	1,3	129,7	1,2
	Крупа ячневая	20		3,8	1,0	23,1	116,8	0,1	0,0	0,0	8,9	1,1
	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	37,4	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	0,2	0,0
264	Чай с сахаром		180	0,0	0,0	27,7	13,0	51,9	0,0	0,0	40,1	0,1
	чай -заварка	0,3		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	38,4	0,1
	сахар	10		0,0	0,0	27,7	13,0	51,9	0,0	0,0	1,8	6,0
	Хлеб пшеничный	50	60	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,0	0,0	10,0	0,6
	хлеб пшеничный	50		3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,0	0,0	10,0	0,6
Обед												
51	Суп шахтерский		180	3,0	3,8	20,0	130,0	0,0	0,0	9,0	0,0	0,0
	крупа гречневая	5		3,8	1,0	23,1	116,8	0,1	0,0	0,0	8,3	1,1
	морковь	15		0,2	0,0	0,9	4,5	0,0	0,0	2,6	4,4	0,1
	картофель	80		1,6	0,3	13,0	61,6	0,1	0,1	16,0	8,0	0,7
	мясо	20		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
134	Рис отварной		130	3,8	5,1	23,1	154,2	0,1	0,0	0,0	9,5	1,1
	рис	30		3,8	1,0	23,1	116,8	0,1	0,0	0,0	8,9	1,1
	масло слив.	5		0,0	4,1	0,0	37,4	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0
	Рулет мясной с яйцом		80	15,3	12,8	1,8	183,4	0,0	0,1	5,2	16,0	2,4
	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
	мясо	80		14,9	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
153	Сок яблочный		180	1,2	0,2	2,3	10,6	0,1	0,0	42,0	25,0	1,7
	Хлеб пшеничный	50	60	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,0	0,0	10,0	0,6
Уплотненный полдник												
292	Манные биточки		50	7,8	8,6	34,1	215,14	0,03	0,23	1,3	123,0	0,2
	крупа манная	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
	яйцо	0,5		0,5	0,5	0,0	6,3	0,0	0,0	0,0	2,2	0,1
	масло слив.	5		0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	0,00	0,0	0,6	0,0
	повидло	10		4,56	4,06	27,75	166,0			0,24		
261	Кисель		180	0,02	3,92	0,02	36,7	0,0	0,0	0,00	0,0	0,0
260	кисель концн.	10										
	лимонная кислота	2										
0,02	соль на весь день		6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ			67,72	64,92	166,52	1088,38	52,33	0,53	58,8	353,3	7,3

Десятый день: Пятница

Вторая неделя

№ репц.	Название блюд и продуктов	Количество в гр.	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины в мг.			Минеральные вещества	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак												
129	Каша манная		150	32,0	30,0	29,6	211,04	0,1	0,2	1,3	128,4	1,0
	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	37,4	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	0,2	0,0
264	Чай с сахаром		180	0,0	0,0	27,7	13,0	51,9	0,0	0,0	40,1	0,1
	чай -заварка	0,3		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	38,4	0,1
	сахар	10		0,0	0,0	27,7	13,0	51,9	0,0	0,0	1,8	6,0
	Хлеб пшеничный	50	60	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,0	0,0	10,0	0,6
	хлеб пшеничный	50		3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,0	0,0	10,0	0,6
Обед												
51	Борщ с мясом		180	2,8	2,75	18,21	115,7	0,1	0,1	31,4	34,2	1,4
	капуста	60		0,0	0,1	3,4	18,1	0,0	0,0	10,2	17,4	0,5
	морковь	15		0,2	0,0	0,9	4,5	0,0	0,0	2,6	4,4	0,1
	свекла	100										
	картофель	80		1,6	0,3	13,0	61,6	0,1	0,1	16,0	8,0	0,7
	мясо	20		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
	мясо курицы	20		5,5	5,5	0,0	71,4	0,0	0,0	0,5	4,8	0,5
	Картофельное пюре		130	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,	25,0	2,3
	молоко	50		29,0	25,0	4,8	54,0	0,0	0,2	0,3	120,	0,3
	мас.сл.	5		0,0	4,1	0,0	37,04	0,0	0,00	0,0	0,6	0,0
	Котлета рыбная		80	16,9	18,2	4,5	218,74	0,0	0,1	2,6	18,6	2,7
	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
	рыба минтай	70		12,9	12,8	0,0	174,4	0,0	0,1	0,0	7,2	2,2
153	Компот из сухофруктов		180	28,1	0,0	5,8	38,6	51,9	0,0	0,4	12,6	0,4
	сухофрукты	10		0,0	0,0	14,97	56,85	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	сахар	10		0,0	0,0	27,7	13,0	51,9	0,0	0,0	1,8	0,0
	Хлеб пшеничный	50	60	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,0	0,0	10,0	0,6

Уплотненный полдник												
	Яйцо вареное		40	1,5	4,6	0,3	63,8	0,0	0,2	0,0	22,0	1,0
	Чай с сахаром		180	0,0	0,0	27,7	13,0	51,9	0,0	0,0	40,1	0,1
	чай -заварка	0,3		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	38,4	0,1
	сахар	10		0,0	0,0	27,7	13,0	51,9	0,0	0,0	1,8	0,0
	Хлеб с маслом		50	2,78	11,03	0,1	110,9	0,0	0,04	0,0	1,2	0,0
	хлеб пшеничный	50		2,68	2,73	0,0	36,1	0,0	0,04	0,0	0,0	0,0
	масло слив.	5		0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	0,0	1,2	0,0
	соль на весь день		6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ			121,88	96,08	184,11	1532,72	156,3	1,04	86,0	452,8	9,9