



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МКОУ Квитокской СОШ №1:

/ О. В. Маслий /

Приказ от « 18 » 02 2025 г. № 44

МКОУ КВИТОКСКАЯ СОШ №1

(д/с "Чебурашка", д/с "Теремок")

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

2024-2025
2024-2025

учебный год

(весенне-летний период)

Разработчик: "ФБУН Новосибирский НИИ гигиены
Роспотребнадзора

Основание:

Сборник технологических карт, рецептур блюд
кулинарных изделий для школьного питания, ООО
«Фирма «Партнер», г. Уфа, 2018

Сборник рецептур блюд и типовых меню для
организации питания обучающихся
общеобразовательных организаций/ Новосибирск,
2022г.

Название меню: Весна - лето 2025
Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
196	Каша из смеси круп молочная вязкая	150	4.1	3.8	13.4	109.6
304	Какао с молоком	160	2	3.1	12.4	69.2
1	бутерброд с маслом	40	2.3	2.9	14.8	101.2
	Итого за Завтрак	350	8.4	9.8	40.6	280
	Второй завтрак					
Пром.	Сок	120	2.1	2.4	10.2	70
	Итого за Второй завтрак	120	2.1	2.4	10.2	70
	Обед					
Пром.	икра из кабачков. Консервы	30	0.6	2.7	2.3	52.5
478	Суп с фрикадельками	150	3.8	3.4	11.3	100.6
227	Макаронные изделия отварные	110	2.9	4.5	19.1	119.3
99	Гуляш	50	4.5	5.6	3.1	56.8
309	Компот из смеси сухофруктов	150	0.2	0	19.1	79.7
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Обед	530	14.8	16.6	71.4	490
	Полдник					
П/Ф	Вареники	110	6.2	7.2	22.1	179.1
298	Чай с сахаром	150	0.1	0	8.6	30.9
	Итого за Полдник	260	6.3	7.2	30.7	210
	Итого за день	1260	31.6	36	152.9	1050
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
194	Каша ячневая молочная	150	5.1	6.1	16.5	144.3
299	Чай с молоком и сахаром	160	1.8	2.3	11.8	75.3
4	Бутерброд с повидлом	45	1.6	1.2	12.3	60.4
	Итого за Завтрак	355	8.5	9.6	40.6	280
	Второй завтрак					
Пром.	Сок	120	2.1	2.4	10.2	70
	Итого за Второй завтрак	120	2.1	2.4	10.2	70
	Обед					
54	сельдь с луком	30	4.1	4.6	1.6	69.1
72	Свекольник	150	3.8	5.1	16.6	131.6
101	Жаркое по - домашнему	130	3.9	6.2	21.5	146.2
316	Напиток из плодов шиповника	150	0.3	0.2	15	62
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Обед	500	14.9	16.5	71.2	490
	Полдник					
240	Сырники из творога	130	6.2	7.1	21.9	179.1
298	Чай с сахаром	150	0.1	0	8.6	30.9
	Итого за Полдник	280	6.3	7.1	30.5	210
	Итого за день	1255	31.8	35.6	152.5	1050

	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
80	Суп молочный с макаронными изделиям	150	4.1	3.4	13.4	109.6
304	Какао с молоком	160	2	3.1	12.4	69.2
1	бутерброд с маслом	40	2.3	2.9	14.8	101.2
	Итого за Завтрак	350	8.4	9.4	40.6	280
	Второй завтрак					
1	Йогурт 3,5%	100	3.1	3.5	18	115.9
	Итого за Второй завтрак	100	3.1	3.5	18	115.9
	Обед					
44	Винегрет овощной	30	0.3	1.1	3.1	22.1
65	Суп картофельный с клецками	150	4.8	3.8	11.2	111.6
183	Каша гречневая рассыпчатая	110	2.6	5.1	13.6	104.6
113	Тефтели мясные с рисом	50	4	6.1	7.6	90.9
309	Компот из смеси сухофруктов	150	0.2	0	19.1	79.7
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Обед	530	14.7	16.5	71.1	490
	Полдник					
127	Рагу овощное с мясом	130	4.7	6.9	12.9	127.5
300	Чай с лимоном и сахаром	150	0.1	0	7.8	35.6
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Полдник	300	6.3	7.1	30.5	210
	Итого за день	1280	32.5	36.5	160.2	1095.9
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
214	Каша кукурузная молочная жидкая	150	4.7	6.2	16.6	142.3
298	Чай с сахаром	160	0.1	0	9.3	30.9
3	бутерброд с сыром	40	3.6	3.3	14.7	106.8
	Итого за Завтрак	350	8.4	9.5	40.6	280
	Второй завтрак					
Пром.	Сок	120	2.1	2.4	10.2	70
	Итого за Второй завтрак	120	2.1	2.4	10.2	70
	Обед					
36	Салат "Здоровье"	30	0.7	2.6	2.9	29
58	Рассольник ленинградский	150	2.8	4	12.1	111.2
148	Картофельное пюре	110	3.3	3.8	18.6	98.4
85	Котлеты рыбные	50	4.9	5.6	4.3	98.9
322	Кисель из плодов шиповника	150	0.2	0.1	16.7	71.4
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Обед	530	14.7	16.5	71.1	490
	Полдник					
262	Оладьи с повидлом	60	6.2	7.1	21.9	179.1
298	Чай с сахаром	150	0.1	0	8.6	30.9
	Итого за Полдник	210	6.3	7.1	30.5	210
	Итого за день	1210	31.5	35.5	152.4	1050

	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
208	Каша пшенная молочная жидкая	150	4.1	3.4	13.4	109.6
304	Какао с молоком	160	2	3.1	12.4	69.2
1	бутерброд с маслом	40	2.3	2.9	14.8	101.2
	Итого за Завтрак	350	8.4	9.4	40.6	280
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	100	2.1	2.4	10.2	70
	Итого за Второй завтрак	100	2.1	2.4	10.2	70
	Обед					
48	Салат луковый	30	0.4	2.3	2.5	26.6
57	Щи из белокочанной капусты с картофелем	150	5.2	5.6	16	129.5
123	Плов из курицы	130	6.1	8.2	17.1	173.1
309	Компот из смеси сухофруктов	150	0.2	0	19.1	79.7
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Обед	500	14.7	16.5	71.2	490
	Полдник					
288	Булочка домашняя	50	2.9	3.4	23.7	125.5
296	Молоко кипячёное	150	3.4	3.8	6.8	84.5
	Итого за Полдник	200	6.3	7.2	30.5	210
	Итого за день	1150	31.5	35.5	152.5	1050
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
78	Суп молочный с крупой	150	4.1	3.4	13.5	109.6
304	Какао с молоком	160	2	3.1	12.4	69.2
1	бутерброд с маслом	40	2.3	2.9	14.8	101.2
	Итого за Завтрак	350	8.4	9.4	40.7	280
	Второй завтрак					
Пром.	Сок	120	2.1	2.4	10.2	70
	Итого за Второй завтрак	120	2.1	2.4	10.2	70
	Обед					
Пром.	икра из кабачков. Консервы	30	0.6	2.7	2.3	52.5
74	Уха рыбацкая	150	4.3	3.3	10.8	91.8
227	Макаронные изделия отварные	110	2.9	4.5	19.1	119.3
102	Котлеты мясные	50	3.9	5.6	3.3	65.6
309	Компот из смеси сухофруктов	150	0.2	0	19.1	79.7
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Обед	530	14.7	16.5	71.1	490
	Полдник					
П/Ф	Пельмени	110	6.2	7.1	22.7	174.4
300	Чай с лимоном и сахаром	150	0.1	0	7.8	35.6
	Итого за Полдник	260	6.3	7.1	30.5	210
	Итого за день	1260	31.5	35.4	152.5	1050

	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
210	Каша молочная "Дружба"	150	5	5.9	16.5	144.3
299	Чай с молоком и сахаром	160	1.8	2.3	11.8	75.3
4	Бутерброд с повидлом	45	1.6	1.2	12.3	60.4
	Итого за Завтрак	355	8.4	9.4	40.6	280
	Второй завтрак					
1	Йогурт 3,5 %	100	3.1	3.5	18	115.9
	Итого за Второй завтрак	100	3.1	3.5	18	115.9
	Обед					
43	Салат "Студенческий"	30	1.2	3.8	3.2	51.6
67	Суп картофельный с горохом и гречками	150	4.6	5.1	23.1	156.2
150	Капуста тушёная с мясом	130	5.8	7	13.3	139.1
316	Напиток из плодов шиповника	150	0.3	0.2	15	62
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Обед	500	14.7	16.5	71.1	490
	Полдник					
233	Омлет натуральный	110	4.7	6.9	12.1	132.2
298	Чай с сахаром	150	0.1	0	8.6	30.9
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Полдник	280	6.3	7.1	30.5	210
	Итого за день	1235	32.5	36.5	160.2	1095.9
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
193	Каша гречневая молочная	150	4.1	3.6	13.4	109.6
304	Какао с молоком	160	2	3.1	12.4	69.2
1	бутерброд с маслом	40	2.3	2.9	14.8	101.2
	Итого за Завтрак	350	8.4	9.6	40.6	280
	Второй завтрак					
Пром.	Сок	120	2.1	2.4	10.2	70
	Итого за Второй завтрак	120	2.1	2.4	10.2	70
	Обед					
48	Салат луковый	30	0.4	2.3	2.5	26.6
70	Суп - лапша домашняя	150	4.1	4.1	9.2	110.2
184	Каша перловая рассыпчатая	110	2.3	3.3	20.1	120.5
96	Бефстроганов	50	4.9	6.4	3.7	71.9
309	Компот из смеси сухофруктов	150	0.2	0	19.1	79.7
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Обед	530	14.7	16.5	71.1	490
	Полдник					
240	Сырники из творога	130	6.2	7.1	21.9	179.1
298	Чай с сахаром	150	0.1	0	8.6	30.9
	Итого за Полдник	280	6.3	7.1	30.5	210
	Итого за день	1280	31.5	35.6	152.4	1050

	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
204	каша манная молочная жидкая	150	4.7	6.1	16.6	142.3
298	Чай с сахаром	160	0.1	0	9.3	30.9
3	бутерброд с сыром	40	3.6	3.3	14.7	106.8
	Итого за Завтрак	350	8.4	9.4	40.6	280
	Второй завтрак					
Пром.	Сок	120	2.1	2.4	10.2	70
	Итого за Второй завтрак	120	2.1	2.4	10.2	70
	Обед					
27	Салат из свёклы с растительным маслом	30	0.5	2.1	2.9	31.8
71	Суп из овощей	150	3.5	4.5	14.7	113.7
148	Картофельное пюре	110	3.3	3.8	18.6	98.4
82	Рыба, тушёная в томате с овощами	50	4.4	5.6	1.7	93.6
322	Кисель из плодов шиповника	150	0.2	0.1	16.7	71.4
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Обед	530	14.7	16.5	71.1	490
	Полдник					
225	Биточки рисовые с повидлом	110	6.2	7.1	21.9	179.1
298	Чай с сахаром	150	0.1	0	8.6	30.9
	Итого за Полдник	260	6.3	7.1	30.5	210
	Итого за день	1260	31.5	35.4	152.4	1050
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
209	Каша пшеничная молочная жидкая	150	4.1	3.4	13.5	109.6
304	Какао с молоком	160	2	3.1	12.4	69.2
1	бутерброд с маслом	40	2.3	2.9	14.8	101.2
	Итого за Завтрак	350	8.4	9.4	40.7	280
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	100	2.1	2.4	10.2	70
	Итого за Второй завтрак	100	2.1	2.4	10.2	70
	Обед					
49	Икра морковная	30	0.5	1.9	4.3	34.3
60	Борщ	150	4.7	3.5	14.3	124.7
183	Каша гречневая рассыпчатая	110	2.6	5.1	13.6	104.6
102	Биточки мясные	50	3.9	5.6	3.3	65.6
309	Компот из смеси сухофруктов	150	0.2	0	19.1	79.7
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Обед	530	14.7	16.5	71.1	490
	Полдник					
287	Булочка сдобная	50	2.9	3.4	23.7	125.5
296	Молоко кипячёное	150	3.4	3.8	6.8	84.5
	Итого за Полдник	200	6.3	7.2	30.5	210
	Итого за день	1180	31.5	35.5	152.5	1050

Весна-лето 2025						
Возрастная категория: от 3 до 7 лет						
№ рецеп	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
196	Каша из смеси круп молочная вязкая	180	4.2	6	25.2	158.9
1	бутерброд с маслом	40	3	3.8	14.8	110.2
304	Какао с молоком	180	3.6	2.2	12.2	90.9
	Итого за Завтрак	400	10.8	12	52.20	360
	Второй завтрак					
Пром.	Сок	150	2.7	3	13.1	90
	Итого за Второй завтрак	150	2.7	3	13.10	90
	Обед					
Пром.	икра из кабачков. Консервы	50	1.1	4.3	4.6	71.1
478	Суп с фрикадельками	180	6.1	7.6	16.7	156
227	Макаронные изделия отварные	150	2.8	3.8	19.1	128.8
99	Гуляш	70	4.3	4.7	4.6	64.7
309	Компот из смеси сухофруктов	180	0.3	0	21.6	87.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	690	18.9	21	91.40	630
	Полдник					
П/ф	Вареники	150	8	9	23.9	233
298	Чай с сахаром	180	0.1	0	15.3	37
	Итого за Полдник	330	8.1	9	39.20	270
	Итого за день	1570	40.5	45	195.90	1350
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
194	Каша ячневая молочная	180	5.5	9	17.9	166.2
299	Чай с молоком и сахаром	180	1.8	2.2	12.1	81.7
4	Бутерброд с повидлом	45	3.5	0.8	22.2	112.1
	Итого за Завтрак	405	10.8	12	52.2	360
	Второй завтрак					
Пром.	Сок	150	2.7	3	13.1	90
	Итого за Второй завтрак	150	2.7	3	13.1	90
	Обед					
54	сельдь с луком	50	3.5	9.9	2.8	132.2
72	Свекольник	180	5.6	5.4	23.5	146.7
101	Жаркое по - домашнему	150	5.2	5.3	22.3	155.1
316	Напиток из плодов шиповника	180	0.3	0.1	18	74.5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	620	18.9	21.3	91.4	630
	Полдник					
240	Сырники из творога	165	8	9	23.9	233
298	Чай с сахаром	180	0.1	0	15.3	37
	Итого за Полдник	345	8.1	9	39.2	270
	Итого за день	1520	40.5	45.3	195.9	1350

	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
80	Суп молочный с макаронными изделиями	180	4.2	6	25.2	158.9
304	Какао с молоком	180	3.6	2.2	12.2	90.9
1	бутерброд с маслом	40	3	3.8	14.8	110.2
	Итого за Завтрак	400	10.8	12	52.2	360
	Второй завтрак					
Пром.	Йогурт 3.5%	100	3.1	3.5	18	115.9
	Итого за Второй завтрак	100	3.1	3.5	18	115.9
	Обед					
44	Винегрет овощной	50	0.5	1.8	4	33.2
65	Суп картофельный с клецками	180	4.8	4.6	15.2	127.4
183	Каша гречневая рассыпчатая	150	3.6	4	15.6	130.5
113	Тефтели мясные с рисом	70	5.4	10	10.2	129.5
309	Компот из смеси сухофруктов	180	0.3	0	21.6	87.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	690	18.9	21	91.4	630
	Полдник					
127	Рагу овощное с мясом	150	5.7	8.8	15.6	165
300	Чай с лимоном и сахаром	180	0.1	0	8.8	34.7
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Полдник	360	8.1	9	39.2	270
	Итого за день	1550	40.9	45.5	200.8	1375.9
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
214	Каша кукурузная молочная жидкая	180	6.1	7.6	19.8	181.5
298	Чай с сахаром	180	0.1	0	15.3	37
3	бутерброд с сыром	40	4.6	4.4	17.1	141.5
	Итого за Завтрак	400	10.8	12	52.2	360
	Второй завтрак					
Пром.	Сок	150	2.7	3	13.1	90
	Итого за Второй завтрак	150	2.7	3	13.1	90
	Обед					
36	Салат "Здоровье"	50	1.1	2.5	3.7	48.4
58	Рассольник ленинградский	180	5.3	5.7	16.8	123.5
148	Картофельное пюре	150	2.4	4.9	16.7	118.9
85	Котлеты рыбные	70	5.6	7.2	7.1	132
322	Кисель из плодов шиповника	180	0.2	0.1	22.3	85.7
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	690	18.9	21	91.4	630
	Полдник					
262	Оладьи с повидлом	85	8	9	23.9	233
298	Чай с сахаром	180	0.1	0	15.3	37
	Итого за Полдник	265	8.1	9	39.2	270
	Итого за день	1505	40.5	45	195.9	1350

	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
208	Каша пшеничная молочная жидкая	180	4.2	6	25.2	158.9
304	Какао с молоком	180	3.6	2.2	12.2	90.9
1	бутерброд с маслом	40	3	3.8	14.8	110.2
	Итого за Завтрак	400	10.8	12	52.2	360
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	100	2.7	3	13.1	90
	Итого за Второй завтрак	100	2.7	3	13.1	90
	Обед					
48	Салат луковый	50	0.6	2.7	4.2	43
57	Щи из белокочанной капусты с картофелем	180	5.9	7.6	19.3	156.2
123	Плов из курицы	150	7.8	10.1	21.5	221.4
309	Компот из смеси сухофруктов	180	0.3	0	21.6	87.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	620	18.9	21	91.4	630
	Полдник					
288	Булочка домашняя	70	3.2	4.9	31.1	171.1
296	Молоко кипячёное	180	4.9	4.2	8.1	98.9
	Итого за Полдник	250	8.1	9.1	39.2	270
	Итого за день	1370	40.5	45.1	195.9	1350
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
78	Суп молочный скрупой	180	4.2	6	25.2	158.9
304	Какао с молоком	180	3.6	2.2	12.2	90.9
1	бутерброд с маслом	40	3	3.8	14.8	110.2
	Итого за Завтрак	400	10.8	12	52.2	360
	Второй завтрак					
Пром.	Сок	150	2.7	3	13.1	90
	Итого за Второй завтрак	150	2.7	3	13.1	90
	Обед					
Пром.	Икра из кабачков. Консервы	50	1.1	4.3	4.6	71.1
74	Уха рыбацкая	180	4.5	4.4	17.4	99.6
227	Макаронные изделия отварные	150	2.8	3.8	17.7	128.8
102	Котлеты мясные	70	5.9	7.9	5.3	121.1
309	Компот из смеси сухофруктов	180	0.3	0	21.6	87.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	690	18.9	21	91.4	630
	Полдник					
П/Ф	Пельмени	150	8	9	30.4	235.3
300	Чай с лимоном и сахаром	180	0.1	0	8.8	34.7
	Итого за Полдник	330	8.1	9	39.2	270
	Итого за день	1570	40.5	45	195.9	1350

	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
210	Каша молочная "Дружба"	180	5.5	9	17.9	166.2
299	Чай с молоком и сахаром	180	1.8	2.2	12.1	81.7
4	Бутерброд с повидлом	45	3.5	0.8	22.2	112.1
	Итого за Завтрак	405	10.8	12	52.2	360
	Второй завтрак					
Пром.	Йогурт 3,5%	100	3.1	3.5	18	115.9
	Итого за Второй завтрак	100	3.1	3.5	18	115.9
	Обед					
43	Салат "Студенческий"	50	2	6.3	5.4	86
67	Суп картофельный с горохом и гренками	195	5.4	6.6	28.2	203.7
150	Капуста тушёная с мясом	150	6.9	7.4	15	144.3
316	Напиток из плодов шиповника	180	0.3	0.1	18	74.5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	635	18.9	21	91.4	630
	Полдник					
233	Омлет натуральный	150	5.7	8.8	9.1	162.7
298	Чай с сахаром	180	0.1	0	15.3	37
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Полдник	360	8.1	9	39.2	270
	Итого за день	1500	40.9	45.5	200.8	1375.9
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
193	Каша гречневая молочная	180	4.2	6	25.2	158.9
304	Какао с молоком	180	3.6	2.2	12.2	90.9
1	бутерброд с маслом	40	3	3.8	14.8	110.2
	Итого за Завтрак	400	10.8	12	52.2	360
	Второй завтрак					
Пром.	Сок	150	2.7	3	13.1	90
	Итого за Второй завтрак	150	2.7	3	13.1	90
	Обед					
48	Салат луковый	50	0.6	2.7	4.2	43
70	Суп - лапша домашняя	180	4.6	7.2	13	135.6
184	Каша перловая рассыпчатая	150	2.6	4.6	22.1	142.2
96	Бефстроганов	70	6.5	5.9	5.7	99.8
309	Компот из смеси сухофруктов	180	0.3	0	21.6	87.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	690	18.9	21	91.4	630
	Полдник					
240	Сырники из творога	165	8	9	23.9	233
298	Чай с сахаром	180	0.1	0	15.3	37
	Итого за Полдник	345	8.1	9	39.2	270
	Итого за день	1585	40.5	45	195.9	1350

	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
204	каша манная молочная жидкая	180	6.1	7.6	19.8	181.5
298	Чай с сахаром	180	0.1	0	15.3	37
3	бутерброд с сыром	40	4.6	4.4	17.1	141.5
	Итого за Завтрак	400	10.8	12	52.2	360
	Второй завтрак					
Пром.	Сок	150	2.7	3	13.1	90
	Итого за Второй завтрак	150	2.7	3	13.1	90
	Обед					
27	Салат из свёклы с растительным маслом	50	0.8	2.5	4.8	52.6
71	Суп из овощей	180	4.3	5.1	17.8	125.3
148	Картофельное пюре	150	2.4	4.9	16.7	118.9
82	Рыба, тушёная в томате с овощами	70	6.9	7.8	5	126
322	Кисель из плодов шиповника	180	0.2	0.1	22.3	85.7
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	690	18.9	21	91.4	630
	Полдник					
225	Биточки рисовые с повидлом	170	8	9	23.9	233
298	Чай с сахаром	180	0.1	0	15.3	37
	Итого за Полдник	350	8.1	9	39.2	270
	Итого за день	1590	40.5	45	195.9	1350
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
209	Каша пшеничная молочная жидкая	180	4.2	6	25.2	158.9
304	Какао с молоком	180	3.6	2.2	12.2	90.9
1	бутерброд с маслом	40	3	3.8	14.8	110.2
	Итого за Завтрак	400	10.8	12	52.2	360
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	100	2.7	3	13.1	90
	Итого за Второй завтрак	100	2.7	3	13.1	90
	Обед					
49	Икра морковная	50	0.8	3.6	6.3	56.8
60	Борщ	180	4.1	5.2	12.1	112.2
183	Каша гречневая рассыпчатая	150	3.5	3.7	21.3	130.5
102	Биточки мясные	70	5.9	7.9	5.3	121.1
309	Компот из смеси сухофруктов	180	0.3	0	21.6	87.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	690	18.9	21	91.4	630
	Полдник					
287	Булочка сдобная	70	3.2	4.8	31.1	171.1
296	Молоко кипячёное	180	4.9	4.2	8.1	98.9
	Итого за Полдник	250	8.1	9	39.2	270
	Итого за день	1440	40.5	45	195.9	1350