

МКОУ КВИТОКСКАЯ СОШ №1

(д/с "Чебурашка", д/с "Теремок")

IPMEPHOE MEHO

2024-2025 2024-2025

учебный год ОД

(весенне-летний период)

Разработчик: "ФБУН Новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора

Основание:

Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания, ОО «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 У | | 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 |
| | 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 |
| | Какао с молоком | 160 | 2 | 3.1 | 12.4 | 69.2 |
| | 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 | 330 | 0.4 | J. 4 | 40.0 | 200 |
| | Йогурт 3,5% | 100 | 3.1 | 3.5 | 18 | 115.9 |
| - | Итого за Второй завтрак | 100 | 3.1 | 3.5 | 18 | 115.9 |
| | Обед | 100 | 3.1 | 3.5 | 10 | 113.3 |
| 1/ | Винегрет овощной | 30 | 0.3 | 1.1 | 3.1 | 22.1 |
| | Суп картофельный с клецками | 150 | 4.8 | 3.8 | 11.2 | 111.6 |
| | В Каша гречневая рассыпчатая | 110 | 2.6 | 5.1 | 13.6 | 104.6 |
| | Тефтели мясные с рисом | 50 | 4 | 6.1 | 7.6 | 90.9 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0.2 | 0.1 | 19.1 | 79.7 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1.5 | 0.2 | 9.8 | 46.9 |
| Пром. | | 20 | 1.3 | 0.2 | 6.7 | |
| Пром. | Хлеб ржаной | | | | + | 34.2 |
| | Итого за Обед | 530 | 14.7 | 16.5 | 71.1 | 490 |
| 127 | Полдник | 120 | 4.7 | 6.0 | 12.0 | 127.5 |
| | Рагу овощное с мясом | 130 | 4.7 | 6.9 | 12.9 | 127.5 |
| | 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 | | | | | |
| | Каша кукурузная молочная жидкая | 150 | 4.7 | 6.2 | 16.6 | 142.3 |
| | 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 | | | | | |
| - | Салат "Здоровье" | 30 | 0.7 | 2.6 | 2.9 | 29 |
| | В Рассольник ленинградский | 150 | 2.8 | 4 | 12.1 | 111.2 |
| | Картофельное пюре | 110 | 3.3 | 3.8 | 18.6 | 98.4 |
| | 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 | | | | | |
| | 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 |
| | Какао с молоком | 160 | 2 | 3.1 | 12.4 | 69.2 |
| | 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 | 330 | 0.4 | 3.4 | 40.0 | 200 |
| Пром. | Яблоко | 100 | 2.1 | 2.4 | 10.2 | 70 |
| пром. | Итого за Второй завтрак | 100 | 2.1 | 2.4 | 10.2 | 70 |
| | Обед | 100 | 2.1 | 2.7 | 10.2 | 70 |
| 48 | Салат луковый | 30 | 0.4 | 2.3 | 2.5 | 26.6 |
| | Щи из белокочанной капусты с картофеле | 150 | 5.2 | 5.6 | 16 | 129.5 |
| | Плов из курицы | 130 | 6.1 | 8.2 | 17.1 | 173.1 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0.1 | 0.2 | 19.1 | 79.7 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 20 | 1.5 | 0.2 | 9.8 | 46.9 |
| Пром. | хлео пшеничный Хлеб ржаной | 20 | 1.3 | 0.2 | 6.7 | 34.2 |
| пром. | Итого за Обед | 500 | 1.3 | 16.5 | 71.2 | 490 |
| | итого за обед Полдник | 300 | 14.7 | 10.5 | /1.2 | 490 |
| 200 | Булочка домашняя | 50 | 2.9 | 3.4 | 23.7 | 125.5 |
| | молочка домашняя Молоко кипячёное | 150 | 3.4 | 3.8 | 6.8 | 84.5 |
| 290 | Итого за Полдник | 200 | 6.3 | 7.2 | 30.5 | 210 |
| | | 1150 | 31.5 | 35.5 | 152.5 | 1050 |
| | Итого за день | 1130 | 31.5 | 33.3 | 152.5 | 1050 |
| | Помологи мум. 2 молого | | | | | |
| | Понедельник, 2 неделя Завтрак | | | | | |
| 70 | Суп молочный с крупой | 150 | 4.1 | 3.4 | 13.5 | 109.6 |
| | Какао с молоком | 160 | 2 | 3.4 | 12.4 | 69.2 |
| | бутерброд с маслом | 40 | 2.3 | 2.9 | 14.8 | 101.2 |
| 1 | итого за Завтрак | 350 | 8.4 | 9.4 | 40.7 | 280 |
| | Второй завтрак | 330 | 0.4 | 3.4 | 40.7 | 280 |
| Пром | Сок | 120 | 2.1 | 2.4 | 10.2 | 70 |
| Пром. | | 120 | 2.1 | 2.4 | 10.2 | 70 |
| | Итого за Второй завтрак Обед | 120 | 2.1 | 2.4 | 10.2 | 70 |
| Пром | икра из кабачков. Консервы | 30 | 0.6 | 2.7 | 2.3 | 52.5 |
| Пром. | икра из каоачков. консервы Уха рыбацкая | 150 | 4.3 | 3.3 | 10.8 | |
| | • • | | 2.9 | | | 119.3 |
| | Макаронные изделия отварные | 110 50 | 3.9 | 5.6 | 19.1 3.3 | 65.6 |
| | Котлеты мясные | | | | | |
| | Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный | 150 | 0.2 | 0 | 19.1 | 79.7 |
| Пром. | | 20 | 1.5 | 0.2 | 9.8 | 46.9 |
| Пром. | Хлеб ржаной Масса со Обол | 20 | 1.3 | | 6.7 | 34.2 |
| | Итого за Обед | 530 | 14.7 | 16.5 | 71.1 | 490 |
| D/+ | Полдник | 445 | | | 22 = | 47.1 |
| 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 | | | | | |
| 21(| Каша молочная "Дружба" | 150 | 5 | 5.9 | 16.5 | 144.3 |
| | Чай с молоком и сахаром | 160 | 1.8 | 2.3 | 11.8 | 75.3 |
| | 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 | 333 | 0.4 | J.7 | 40.0 | 200 |
| , | Йогурт 3,5 % | 100 | 3.1 | 3.5 | 18 | 115.9 |
| _ | Итого за Второй завтрак | 100 | 3.1 | 3.5 | 18 | 115.9 |
| | Обед | 100 | 3.1 | 3.5 | 10 | 113.3 |
| A: | Салат "Студенческий" | 30 | 1.2 | 3.8 | 3.2 | 51.6 |
| | Суп картофельный с горохом и гренками | 150 | 4.6 | 5.1 | 23.1 | 156.2 |
| | Капуста тушёная с мясом | 130 | 5.8 | 7 | 13.3 | 139.1 |
| | Напиток из плодов шиповника | 150 | 0.3 | 0.2 | 15.5 | 62 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 20 | 1.5 | 0.2 | 9.8 | 46.9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный Хлеб ржаной | 20 | 1.3 | 0.2 | 6.7 | 34.2 |
| пром. | Итого за Обед | 500 | 1.3 | 16.5 | 71.1 | 490 |
| | ** | 500 | 14.7 | 10.5 | /1.1 | 490 |
| 223 | Полдник Омлет натуральный | 110 | 4.7 | 6.9 | 12.1 | 132.2 |
| | Чай с сахаром | 150 | 0.1 | 0.9 | 8.6 | 30.9 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1.5 | 0.2 | 9.8 | 46.9 |
| Пром. | Итого за Полдник | 280 | 6.3 | 7.1 | 30.5 | 210 |
| | Итого за полдник Итого за день | 1235 | 32.5 | 36.5 | 160.2 | 1095.9 |
| | итого за день | 1235 | 32.3 | 30.3 | 100.2 | 1095.9 |
| | Среда, 2 неделя | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 193 | Каша гречневая молочная | 150 | 4.1 | 3.6 | 13.4 | 109.6 |
| | Какао с молоком | 160 | 2 | 3.1 | 12.4 | 69.2 |
| | 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 | |
| | Обед | | | | | |
| 48 | В Салат луковый | 30 | 0.4 | 2.3 | 2.5 | 26.6 |
| | Суп - лапша домашняя | 150 | 4.1 | 4.1 | 9.2 | 110.2 |
| | Каша перловая рассыпчатая | 110 | 2.3 | 3.3 | 20.1 | 120.5 |
| | Бефстроганов | 50 | 4.9 | 6.4 | 3.7 | 71.9 |
| | 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 |
| | 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 |

| | 1 | | 1 | | | |
|-------|---------------------------------------|------|-------------|------|-------|-------|
| | Четверг, 2 неделя | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 204 | каша манная молочная жидкая | 150 | 4.7 | 6.1 | 16.6 | 142.3 |
| | Чай с сахаром | 160 | 0.1 | 0.2 | 9.3 | 30.9 |
| | 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 | | U. 1 | 5 | | |
| 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 |
| | Суп из овощей | 150 | 3.5 | 4.5 | 14.7 | 113.7 |
| | Картофельное пюре | 110 | 3.3 | 3.8 | 18.6 | 98.4 |
| | Рыба, тушёная в томате с овощями | 50 | 4.4 | 5.6 | 1.7 | 93.6 |
| | 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 |
| | 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 |
| | 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 | Виточки 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 | 7 Булочка сдобная | 50 | 2.9 | 3.4 | 23.7 | 125.5 |
| | 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 | | | | | | | | | | |
|--|---|-------|---|------|----------|-------|--|--|--|--|
| возрастная категория: от з до 7 лет Энергетическая | | | | | | | | | | |
| № рецеп | Название блюда | Macca | Белки | Жиры | Углеводы | - | | | | |
| in program | | Г | г | г | г | ккал | | | | |
| | Понедельник, 1 неделя | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | |
| 196 | Каша из смеси круп молочная вязкая | 180 | 4.2 | 6 | 25.2 | 158.9 | | | | |
| | бутерброд с маслом | 40 | | 3.8 | 14.8 | | | | | |
| | Какао с молоком | 180 | | | 12.2 | | | | | |
| 304 | Итого за Завтрак | 400 | 10.8 | 12 | 52.20 | | | | | |
| | Второй завтрак | 400 | 10.0 | | 32.20 | 30 | | | | |
| Пром. | Сок | 150 | 2.7 | 3 | 13.1 | 9 | | | | |
| тром. | Итого за Второй завтрак | 150 | 2.7 | 3 | 13.10 | 9 | | | | |
| | Обед | 130 | 2.7 | 3 | 15.10 | 9 | | | | |
| Пром | икра из кабачков. Консервы | 50 | 1.1 | 4.3 | 4.6 | 71. | | | | |
| Пром. 478 | икра из каоачков. консервы Суп с фрикадельками | 180 | | 7.6 | 16.7 | 15 | | | | |
| | | | | | | 128.8 | | | | |
| | Макаронные изделия отварные | 150 | 2.8 | 3.8 | 19.1 | | | | | |
| | Гуляш | 70 | | 4.7 | 4.6 | | | | | |
| | Компот из смеси сухофруктов | 180 | | 0 | 21.6 | | | | | |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | | | | | |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0.4 | 10 | | | | | |
| | Итого за Обед | 690 | 18.9 | 21 | 91.40 | 630 | | | | |
| n /+ | Полдник | 450 | | | 22.0 | 22 | | | | |
| П/Ф | Вареники | 150 | ł — — — — — — — — — — — — — — — — — — — | | 23.9 | | | | | |
| 298 | Чай с сахаром | 180 | 0.1 | 0 | 15.3 | | | | | |
| | Итого за Полдник | 330 | 8.1 | 9 | 39.20 | | | | | |
| | Итого за день | 1570 | 40.5 | 45 | 195.90 | 1350 | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | Вторник, 1 неделя | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | _ | | | | | | |
| | Каша ячневая молочная | 180 | | | _ | | | | | |
| | Чай с молоком и сахаром | 180 | | 2.2 | 12.1 | 81. | | | | |
| 4 | Бутерброд с повидлом | 45 | | | | | | | | |
| | Итого за Завтрак | 405 | 10.8 | 12 | 52.2 | 36 | | | | |
| | Второй завтрак | | | | | | | | | |
| Пром. | Сок | 150 | | 3 | | 9 | | | | |
| | Итого за Второй завтрак | 150 | 2.7 | 3 | 13.1 | 9 | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | |
| | сельдь с луком | 50 | | | | | | | | |
| | Свекольник | 180 | | | | | | | | |
| | Жаркое по - домашнему | 150 | | | | | | | | |
| | Напиток из плодов шиповника | 180 | | | 18 | | | | | |
| • | Хлеб пшеничный | 30 | | | | | | | | |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | | 0.4 | 10 | | | | | |
| | Итого за Обед | 620 | 18.9 | 21.3 | 91.4 | 63 | | | | |
| | Полдник | | | | | | | | | |
| | Сырники из творога | 165 | 8 | 9 | 23.9 | 23 | | | | |
| 298 | Чай с сахаром | 180 | 0.1 | 0 | 15.3 | 3 | | | | |
| | Итого за Полдник | 345 | 8.1 | 9 | 39.2 | 27 | | | | |
| | Итого за день | 1520 | 40.5 | 45.3 | 195.9 | 135 | | | | |

| Γ | | | | | |
|---------------------------------------|---|---|--|---|--|
| Среда, 1 неделя | | | | | |
| | | | | | |
| | 180 | 4.2 | 6 | 25.2 | 158.9 |
| | 180 | 3.6 | 2.2 | 12.2 | 90.9 |
| | 40 | 3 | 3.8 | | 110.2 |
| | | 10.8 | | | 360 |
| | | | | _ | |
| | 100 | 3.1 | 3.5 | 18 | 115.9 |
| | 100 | | | | 115.9 |
| | | | | _ | |
| | 50 | 0.5 | 1.8 | 4 | 33.2 |
| | | | | | 127.4 |
| | | | | | 130.5 |
| | | | 10 | | 129.5 |
| | | | - | | 87.9 |
| | | | | | 70.3 |
| | | | - | | 51.2 |
| ł | | | | | 630 |
| | | | | | |
| | 150 | 5.7 | 8.8 | 15.6 | 165 |
| | | - | - | | 34.7 |
| | | | | | 70.3 |
| | | | 9 | | 270 |
| | | | 45.5 | | 1375.9 |
| того за день | 1550 | 4013 | 43.3 | 200.0 | 1075.5 |
| Четверг 1 нелела | | | | | |
| | | | | | |
| | 180 | 6.1 | 7.6 | 19.8 | 181.5 |
| | | | | | 37 |
| | | - | | | 141.5 |
| | | | - | | 360 |
| · · · · · · · · · · · · · · · · · · · | 400 | 10.0 | 12 | 32.2 | 300 |
| | 150 | 2.7 | 2 | 12 1 | 90 |
| | | | | | 90 |
| | 130 | 2.7 | , | 15.1 | 50 |
| | 50 | 1 1 | 2.5 | 3 7 | 48.4 |
| | | | | | 123.5 |
| | | | | | 118.9 |
| | | | | | 132 |
| · | | | | | 85.7 |
| | | | | | 70.3 |
| | | | | | 51.2 |
| · | | | | | 630 |
| | 050 | 10.3 | 21 | 31.4 | 030 |
| Оладьи с повидлом | 85 | 8 | 9 | 23.9 | 233 |
| LUIGUDU LUUBUUUUN | δOI | Ŏ | 9 | 23.9 | 233 |
| | | 0.1 | 0 | 1 - 2 | 27 |
| Чай с сахаром Итого за Полдник | 180 265 | 0.1 8.1 | 0 | 15.3 39.2 | 270 |
| | Среда, 1 неделя Завтрак Суп молочный с макаронными изделиями Какао с молоком бутерброд с маслом Итого за Завтрак Второй завтрак Йогурт 3.5% Итого за Второй завтрак Обед Винегрет овощной Суп картофельный с клецками Каша гречневая рассыпчатая Тефтели мясные с рисом Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Итого за Обед Полдник Рагу овощное с мясом Чай с лимоном и сахаром Хлеб пшеничный Итого за Полдник Итого за День Четверг, 1 неделя Завтрак Каша кукурузная молочная жидкая Чай с сахаром бутерброд с сыром Итого за Завтрак Второй завтрак Сок Итого за Второй завтрак Обед Салат "Здоровье" Рассольник ленинградский Картофельное пюре Котлеты рыбные Кисель из плодов шиповника Хлеб ржаной Итого за Обед Полдник | Завтрак 180 Суп молочный с макаронными изделиями 180 Какао с молоком 40 Утого за Завтрак 400 Второй завтрак 100 Йогурт 3.5% 100 Итого за Второй завтрак 100 Обед Винегрет овощной 50 Суп картофельный с клецками 180 Каша гречневая рассыпчатая 150 Тефтели мясные с рисом 70 Компот из смеси сухофруктов 180 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржаной 30 Итого за Обед 690 Полдник 30 Чай с лимоном и сахаром 150 Чай с лимоном и сахаром 180 Итого за День 1550 Четверг, 1 неделя 360 Итого за день 150 Четверг, 1 неделя 38 Завтрак Каша кукурузная молочная жидкая 180 Чай с сахаром 180 Кутерброд с сыром 40 Итого за Второй завтрак 50 | Завтрак 180 4.2 Какао с молоком 180 3.6 бутерброд с маслом 40 3 Мтого за Завтрак 400 10.8 Второй завтрак 400 3.1 Мтого за Второй завтрак 100 3.1 Мтого за Второй завтрак 150 3.6 Суп картофельный с клецками 180 4.8 Каша гречневая рассыпчатая 150 3.6 Тефтели мясные с рисом 70 5.4 Компот из смеси сухофруктов 180 0.3 Хлеб пшеничный 30 2.3 Хлеб ржаной 30 2 Мтого за Обед 690 18.9 Полдник 150 5.7 Чай с лимоном и сахаром 180 0.1 Хлеб пшеничный 30 2.3 Сок 150 2.7 Хлеб равтрак 400 10.8 Хлеб равтрак 150 2.7 Сок 150 2.4 Котлеты рыбные 70 5.6 Кисель из плодов шиповника 180 0.2 Хлеб пшеничный 30 2.3 Хлеб пшеничный | Завтрак Суп молочный с макаронными изделиями 180 4.2 6 Какао с молоком 180 3.6 2.2 бутерброд с маслом 40 10.8 12 Второй завтрак 400 10.8 12 Второй завтрак 400 3.1 3.5 Итого за Завтрак 100 3.1 3.5 Итого за Второй завтрак 100 3.1 3.5 Обед Винегрет овощной 50 0.5 1.8 Суп картофельный с клецками 180 4.8 Каша гречневая рассыпчатая 150 3.6 4 Тефтели мясные с рисом 70 Компот из смеси сухофруктов 180 0.3 0.2 Хлеб ржаной 30 2 0.4 Итого за Обед Винегрет овощной 30 2 0.4 Итого за Обед 18.9 21 Полдник Рагу овощное с мясом 150 5.7 8.8 Чай с лимоном и сахаром 180 0.1 0.2 Хлеб пшеничный 30 2.3 0.2 Итого за День 1550 40.9 45.5 Четверг, 1 неделя Завтрак 400 10.8 12 Второй завтрак 150 2.7 3 Обед Салат "Здоровье" 50 1.1 2.5 7 7 3 Обед Китого за Обед 18.9 2.1 Полдник 180 0.2 0.1 Хлеб пшеничный 30 2.3 0.2 Хлеб ржаной 40 Итого за Обед 690 18.9 21 Полдник | Завтрак Сут молочный с макаронными изделиями 180 4.2 6 25.2 Какао с молоком 180 3.6 2.2 12.2 бутерброд с маслом 40 3 3.8 14.8 Итого за Завтрак 400 10.8 12 52.2 Второй завтрак 100 3.1 3.5 18 Итого за Второй завтрак 100 3.1 3.5 18 Итого за Второй завтрак 100 3.1 3.5 18 Итого за Второй завтрак 100 3.1 3.5 18 Обед Винегрет овощной 50 0.5 1.8 4 6 15.2 Каша гречневая рассыпнатая 150 3.6 4 15.6 Тефтели мясные с рисом 70 5,4 10 10,2 Компот из смеси сухофруктов 180 0.3 0 2 1.6 Компот из смеси сухофруктов 30 2 0,4 10 Итого за Обед 10 Итого за Обед 10 Оторо за Обед 10 |

| | Пятница, 1 неделя | | | | | |
|---------|------------------------------|------|------|------|-------|-------|
| | Завтрак | | | | | |
| | Каша пшенная молочная жидкая | 180 | 4.2 | 6 | 25.2 | 158.9 |
| | 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 |
| | Щи из белокочанной капусты с | | | | | |
| 57 | 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 | | | | | |
| | Суп молочный скрупой | 180 | 4.2 | 6 | 25.2 | 158.9 |
| | Какао с молоком | 180 | 3.6 | 2.2 | 12.2 | 90.9 |
| | 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 |
| | Котлеты мясные | 70 | 5.9 | 7.9 | 5.3 | |
| | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0.3 | 0 | 21.6 | 87.9 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0.4 | 10 | |
| Ja 2000 | Итого за Обед | 690 | 18.9 | 21 | 91.4 | 630 |
| | Полдник | | | | 52.1 | |
| 7/Ф | Пельмени | 150 | 8 | 9 | 30.4 | 235.: |
| • | Чай с лимоном и сахаром | 180 | 0.1 | 0 | 8.8 | 34. |
| 500 | 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 | | 405 | 5 4 | 6.6 | 20.2 | 202 - |
| | Суп картофельный с горохом и гренками | 195 | 5.4 | 6.6 | 28.2 | 203.7 |
| | Капуста тушёная с мясом | 150 | 6.9 | 7.4 | 15 | 144.3 |
| | 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 | | | | | |
| | 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 | 100 | | | | |
| | Каша гречневая молочная | 180 | 4.2 | 6 | 25.2 | 158.9 |
| | 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 | | | | | |
| | Салат луковый | 50 | 0.6 | 2.7 | 4.2 | 43 |
| | Суп - лапша домашняя | 180 | 4.6 | 7.2 | 13 | 135.6 |
| | Каша перловая рассыпчатая | 150 | 2.6 | 4.6 | 22.1 | 142.2 |
| | Бефстроганов | 70 | 6.5 | 5.9 | 5.7 | 99.8 |
| | 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 | | | | | |
| | 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 |

| · · | Четверг, 2 неделя | | | | | |
|---------|---------------------------------------|------|------|-----|-------|-------|
| 3 | Завтрак | | | | | |
| 204 H | каша манная молочная жидкая | 180 | 6.1 | 7.6 | 19.8 | 181.5 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0.1 | 0 | 15.3 | 37 |
| 3 6 | бутерброд с сыром | 40 | 4.6 | 4.4 | 17.1 | 141.5 |
| ı | Итого за Завтрак | 400 | 10.8 | 12 | 52.2 | 360 |
| E | Второй завтрак | | | | | |
| Пром. (| Сок | 150 | 2.7 | 3 | 13.1 | 90 |
| ı | 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 H | Картофельное пюре | 150 | 2.4 | 4.9 | 16.7 | 118.9 |
| 82 F | Рыба, тушёная в томате с овощями | 70 | 6.9 | 7.8 | 5 | 126 |
| 322 H | 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 |
| ı | Итого за Обед | 690 | 18.9 | 21 | 91.4 | 630 |
| ı | Полдник | | | | | |
| 225 E | Биточки рисовые с повидлом | 170 | 8 | 9 | 23.9 | 233 |
| 298 | Чай с сахаром | 180 | 0.1 | 0 | 15.3 | 37 |
| ı | Итого за Полдник | 350 | 8.1 | 9 | 39.2 | 270 |
| ı | Итого за день | 1590 | 40.5 | 45 | 195.9 | 1350 |
| ı | Пятница, 2 неделя | | | | | |
| 3 | Завтрак | | | | | |
| 209 H | Каша пшеничная молочная жидкая | 180 | 4.2 | 6 | 25.2 | 158.9 |
| | Какао с молоком | 180 | 3.6 | 2.2 | 12.2 | 90.9 |
| 1 6 | бутерброд с маслом | 40 | 3 | 3.8 | 14.8 | 110.2 |
| ı | Итого за Завтрак | 400 | 10.8 | 12 | 52.2 | 360 |
| E | Второй завтрак | | | | | |
| Пром. | Яблоко | 100 | 2.7 | 3 | 13.1 | 90 |
| ı | Итого за Второй завтрак | 100 | 2.7 | 3 | 13.1 | 90 |
| (| Обед | | | | | |
| 49 l | Икра морковная | 50 | 0.8 | 3.6 | 6.3 | 56.8 |
| 60 E | Борщ | 180 | 4.1 | 5.2 | 12.1 | 112.2 |
| 183 H | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 3.5 | 3.7 | 21.3 | 130.5 |
| 102 E | Биточки мясные | 70 | 5.9 | 7.9 | 5.3 | 121.3 |
| 309 H | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0.3 | 0 | 21.6 | 87.9 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| • | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0.4 | 10 | 51.2 |
| ļ, | Итого за Обед | 690 | 18.9 | 21 | 91.4 | 630 |
| ı | Полдник | | | | | |
| | Булочка сдобная | 70 | 3.2 | 4.8 | 31.1 | 171.: |
| | , | 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 |