

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МКОУ Квитокской СОШ №1:



О. В. Маслий /

Приказ от «14»

02

2024 г. № 20

МКОУ КВИТОКСКАЯ СОШ №1

(д/с "Чебурашка", д/с "Теремок")

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

2023-2024

2023-2024

учебный год

учебный год

(весенне-летний период)

Примерное меню

	Завтрак	№ технологической карты, (сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания, Уфа, 2018г.)	2-й завтрак	№ технологической карты, ** - Программный центр "Помощь образованию" Школа: питание, *** (сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях- под ред. доц. Коровка Л.С., доц. Добросердова И.И. и др., Уральский региональный центр питания 2004 г.	Обед	№ технологической карты, (сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания, Уфа, 2018г.) ** - Программный центр "Помощь образованию" Школа: питание, **** сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Москва, 2011 г.	Уплотненный полдник	№ технологической карты, (сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания, Уфа, 2018г.) ** - Программный центр "Помощь образованию" сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания, Уфа, 2011г.) Школа: питание
понедельник	Каша манная	204	Яблоко	368**	Салат «Здоровье» Суп картофельный с фрикадельками Плов из курицы Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный	36 478** 140 309 147**	Макаронны запеченные с яйцом Чай с сахаром лимоном	229 300
	молочная	304						
	Какао на молоке Бутерброд с маслом	1						
вторник	Каша пшеничная	208	Йогурт	21***	Салат сельдь с луком Рассольник «Ленинградский» Картофель тушеный Кисель из плодов шиповника Хлеб ржаной	54 58 149 322 Пром.	Биточки рисовые с повидлом Чай с сахаром	225 298
	молочная	299						
	Чай с сахаром, молоком Бутерброд с сыром	3						
среда	Каша геркулесовая	192	Сок	442**	Салат «Студенческий» Суп картофельный с клецками Капуста тушеная Биточки мясные Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный	43 66 150 102 309 147**	Сырники из творога Чай с сахаром	241 298
	молочная	304						
	Какао на молоке Бутерброд с маслом	1						
четверг	Каша из смеси круп	196	Сок	442**	Салат из свеклы с растительным маслом Щи Картофельное пюре Котлета рыбная Напиток из плодов шиповника Хлеб ржаной	27 57 148 85 316 Пром.	Рагу овощное Чай с лимоном Хлеб пшеничный	161 300 147**
	молочная	298						
	Чай с сахаром Бутерброд с повидлом	4						
пятница	Каша ячневая	194	Сок	442**	Винегрет Суп картофельный с крупой Макаронны отварные Тефтели мясные с рисом Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный	44 65 227 113 309 147**	Булочка Веснушка Молоко кипяченое	286 296
	молочная	304						
	Какао на молоке Бутерброд с маслом	1						

понедельник	Суп молочный с макаронными изделиями	80	Сок	442**	Салат картофельный с зеленым горошком	40	Оладьи со стуженным молоком	262		
	Какао на молоке	304			Суп с рыбными консервами	87**			Чай с сахаром	298
Бутерброд с маслом	1	Каша гречневая	183							
		Котлета мясная	102							
		Компот из сухофруктов	309							
				Хлеб пшеничный	147**					
вторник	Каша «Дружба» молочная	210	Йогурт	21***	Салат луковый	48	Пельмени с маслом	293		
	Чай с сахаром, молоком	299			Борщ	60			Чай с лимоном	300
	Бутерброд с сыром	3			Каша перловая рассыпчатая	184				
					Бефстроганов	97				
					Кисель из плодов шиповника	322				
		Хлеб ржаной	Пром.							
среда	Каша гречневая молочная	193	Яблоко	368**	Салат из свеклы с соленым огурцом	30	Сырники из творога	241		
	Какао на молоке	304			Суп гороховый с гречками	67			Чай с сахаром	298
	Бутерброд с маслом	1			Жаркое по-домашнему	101				
					Компот из сухофруктов	309				
					Хлеб ржаной	Пром.				
четверг	Каша манная молочная	204	Сок	442**	Икра кабачковая	73****	Омлет натуральный	233		
	Чай с сахаром	298			Свекольник	72			Чай с сахаром	298
	Бутерброд с повидлом	4			Макаронны отварные	227	Хлеб пшеничный	147**		
					Рыба тушенная в томате с овощами	82				
					Напиток из плодов шиповника	316				
		Хлеб пшеничный	147**							
пятница	Каша пшенная молочная	208	Сок	442**	Винегрет с сельдью	45	Пирожки печенье с повидлом	266		
	Какао на молоке	304			Суп из овощей	71			Молоко кипяченое	296
	Бутерброд с маслом	1			Картофельное пюре	148				
					Гуляш	99				
					Компот из сухофруктов	309				
					Хлеб ржаной	Пром.				

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон:осень-зима

Наименование блюд	Масса порции, г		Пищевые вещества								Минеральные элементы, МГ						Витамины						№ рецептуры		
			от 1 года до 3 лет				3-7 лет				от 1 года до 3 лет			3-7лет			от 1 года до 3 лет			3-7 лет					
			Белки, мг	Жиры, мг	Углев оды,м г	Энергет ич. ценност ь ккал	Белки, мг	Жир ы, мг	Углев оды,м г	Энергет ич. ценност ь ккал	Са	Mg	Fe	Са	Mg	Fe	В1,мг	В2, мг	С, мг	В1,мг	В2, мг	С, мг			
каша манная молочная	150\4	200\5	3,8	5,9	17,6	138	5,0	7,8	23,4	184	95,45	13,07	0,24	127,26	17,4	0,32	0,04	0,12	0,41	0,06	0,15	0,55	204		
какао на молоке	150	200	2,7	2	9,9	70	3,6	3,3	13,7	100	82,76	20,23	0,66	110,37	26,97	0,88	0,02	0,09	0,39	0,03	0,13	0,52	304		
бутерброд с маслом	30\5	30\10	2,4	4,4	14,5	109	2,4	8,6	14,6	146	7,50	9,90	0,61	8,1	9,90	0,62	0,05	0,02	0,00	0,05	0,03	0,00	1		
Итого:			8,9	12,3	42	317	11	19,7	51,7	430	185,71	43,20	1,51	245,73	54,30	1,82	0,11	0,23	0,80	0,14	0,31	1,07			
2-ой завтрак																									
яблоко	100	100	0,4	0,4	9,8	44	0,4	0,4	9,8	44	16	0,00	2,2	16	0,00	2,2	0,03	0,02	10	0,03	0,02	10	368**		
Обед																									
салат здоровье	40	60	0,6	2	2,9	32	0,9	3,1	4,3	48	9,95	9,46	0,33	14,98	14,18	0,48	0,01	0,02	2,69	0,02	0,03	4,04	36		
Суп картофельный с фрикадельками	180	220	3,78	1,8	8,46	73,8	4,62	2,2	10,3	90,2	23,4	20,3	0,9	28,6	24,9	1,1	0,07	0,07	6,12	0,09	0,09	7,48	478**		
плов из курицы	150	200	15,6	15,2	23,1	294	20,8	20,2	30,8	392	15,24	27,63	1,28	22,6	41,33	1,9	0,05	0,07	0,5	0,07	0,11	0,73	140		
компот из сухофруктов	150	200	0,7	0,03	15,4	67	0,9	0,05	20,6	89	18,85	11,92	0,39	25,13	15,89	0,52	0,01	0,02	0,10	0,01	0,03	0,13	309		
хлеб пшеничный	50	70	3,1	2,1	20,9	150,1	4,4	29,3	105	150,1	6	4,2	0,33	6	4,2	0,33	0,033	0,00	0,00	0,033	0,00	0,00	147**		
Итого:			23,78	21,13	70,76	616,9	31,62	54,85	171	769,3	73,44	73,51	3,23	97,31	100,5	4,33	0,193	0,2	10,77	0,223	0,17	4,9			
полдник																									
макароны запеченные с яйцом	150\5	200\7	7,1	9,6	23,1	209	9,5	13	30,8	281	48,58	10,53	1,01	64,81	14,05	1,35	0,05	0,13	0,14	0,07	0,17	0,19	229		
Чай с лимоном	150	200	0,1	0,03	6,5	27	0,2	0,03	9,3	38	1,94	0,52	0,04	2,73	0,73	0,06	0,00	0,00	0,08	0,00	0,00	1,12	300		
Итого:			7,2	9,6	29,6	236	9,7	13,0	40,1	319	50,5	11,1	1,1	67,5	14,8	1,4	0,1	0,1	0,2	0,1	0,2	1,3			
Всего за день:			40,28	43,46	152,2	1213,90	52,72	87,98	272,6	1562,3	325,67	127,76	7,99	426,58	169,58	9,76	0,383	0,58	21,79	0,463	0,67	17,28			

День: вторник
Неделя: первая
Сезон:осень-зима

Наименование блюд	Масса порции, г		Пищевые вещества								Минеральные элементы, МГ						Витамины						№ рецептуры
			от 1 года до 3 лет				3-7 лет				от 1 года до 3 лет			3-7 лет			от 1 года до 3 лет			3-7 лет			
	от 1 года до 3 лет	3-7 лет	Белки, мг	Жиры, мг	Углев.оды,мг	Энергет.ич.ценность ккал	Белки, мг	Жиры, мг	Углев.оды,мг	Энергет.ич.ценность ккал	Ca	Mg	Fe	Ca	Mg	Fe	B1,мг	B2, мг	C, мг	B1,мг	B2, мг	C, мг	
Завтрак																							
каша пшеничная молочная	150\4	200\5	5,6	6,6	26,4	187	7,4	8,8	35,1	250	96,90	33,70	0,88	128,82	45,00	1,17	0,13	0,12	0,4	0,16	0,16	0,53	208
чай с молоком и сахаром	150	200	1,1	0,8	6,2	36	1,4	1,1	11,3	59	39,2	4,50	0,05	53,06	6,09	0,07	1,01	0,04	0,19	0,01	0,06	0,26	299
бутерброд с сыром	30\10	50\15	5,0	3,0	14,5	106	7,9	4,75	24,2	172	106,90	15,40	0,67	161,5	24,70	1,11	0,05	0,06	0,07	0,08	0,09	0,11	3
Итого:			11,7	10,4	47,1	329	16,7	14,65	70,6	481	243	53,6	1,6	343,38	75,79	2,35	1,19	0,22	0,66	0,25	0,31	0,9	
2-ой завтрак																							
Йогурт питьевой	120	150	3,5	1,2	15,5	86	4,4	1,5	19,4	108	18,82	0,00	0,44	180	0,00	0,15	0,06	0,05	1,19	0,05	0,26	1,05	21***
Обед																							
салат сельдь с луком	18	30	1,5	3,3	0,5	38	2,5	5,5	0,8	63	8,00	3,86	0,13	13,29	6,44	0,21	0,0003	0,01	0,24	0,0006	0,02	0,40	54
рассольник Ленинградский	150	200	1,3	3,5	9,2	77	1,7	4,8	12,3	104	9,03	13,49	0,5	12,04	17,99	0,67	0,05	0,03	4,02	0,06	0,04	5,36	58
картофель тушеный	100	150	2,2	6,1	15,1	126	3,3	9,2	22,7	189	16,16	24,67	0,96	24,24	37,00	1,44	0,09	0,06	8,26	0,13	0,10	12,4	149
Кисель из шиповника	150	200	0,2	0,1	24,3	99	0,3	0,1	32,4	132	6,28	0,89	0,2	8,38	1,18	0,27	0,00	0,01	24,00	0,00	0,02	32,00	322
хлеб ржаной	50	70	3,3	0,6	16,7	85,4	4,62	0,84	23,38	119,6	15	20	1,7	22	29	2,4	0,06	0,03	0,00	0,09	0,04	0,00	Пром.
Итого:			8,5	13,6	65,8	425,4	12,42	20,44	91,58	607,6	54,47	62,91	3,49	79,95	91,61	4,99	0,2033	0,14	36,52	0,2846	0,22	50,16	
полдник																							
биточки рисовые с повидлом	150\20	200\30	5	6,4	47,9	268	6,7	8,5	65,8	365	52,97	28,36	0,98	71,22	38,17	1,33	0,05	0,09	0,23	0,07	0,12	0,31	225
чай с сахаром	150	200	0,1	0,02	4,6	18	0,1	0,03	9,1	25	0,13	0,00	0,01	0,26	0	0,03	0	0	0	0	0	0	298
Итого:			5,1	6,42	52,5	286	6,8	8,53	74,9	390	53,1	28,36	0,99	71,48	38,17	1,36	0,05	0,09	0,23	0,07	0,12	0,31	
Всего за день:			28,8	31,62	180,9	1126,4	40,32	45,12	256,5	1586,6	369,39	144,87	6,52	674,81	205,57	8,85	1,5033	0,5	38,6	0,6546	0,91	52,42	

День: среда
Неделя: первая
Сезон:осень-зима

Наименование блюд	Масса порции, г		Пищевые вещества								Минеральные элементы, МГ						Витамины						№ рецептуры	
			от 1 года до 3 лет				3-7 лет				от 1 года до 3 лет			3-7 лет			от 1 года до 3 лет			3-7 лет				
			Белки, мг	Жиры, мг	Углев.оды,мг	Энергет.ич.ценност ь ккал	Белки, мг	Жиры, мг	Углев.оды,мг	Энергет.ич.ценност ь ккал	Ca	Mg	Fe	Ca	Mg	Fe	B1,мг	B2, мг	C, мг	B1,мг	B2, мг	C, мг		
Завтрак																								
каша овсяная "геркулес" молочная вязкая	150/4	200/5	6,1	7,4	26,7	198	8,1	9,8	35,60	264	103,00	50,58	1,25	137,2	67,45	1,67	0,15	0,13	0,38	0,2	0,18	0,51	192	
какао на молоке	150	200	2,7	2	9,9	70	3,6	3,3	13,7	100	82,76	20,23	0,66	110,37	26,97	0,88	0,02	0,09	0,39	0,03	0,13	0,52	304	
бутерброд с маслом	30/5	30/10	2,4	4,4	14,5	109	2,4	8,6	14,6	146	7,50	9,90	0,61	8,10	9,90	0,62	0,05	0,02	0,00	0,05	0,03	0,00	1	
Итого:			11,2	13,8	51,1	377	14,1	21,7	63,9	510	193,26	80,71	2,52	255,67	104,32	3,17	0,22	0,24	0,77	0,28	0,34	1,03		
2-ой завтрак																								
Сок яблочный	150	200	1,13	0,23	22,28	96,75	1,5	0,3	29,7	129	10,5	0	2,1	10,5	0	2,1	0,02	0	3	0,02	0	3	442**	
Обед																								
салат "Студенческий"	40	60	1,4	4,7	2,5	58	2,1	7	3,8	87	6,46	4,76	0,24	9,7	7,14	0,36	0,01	0,03	0,76	0,02	0,05	1,14	43	
суп картофельный с клецками	150	200	1,5	1,4	9	57	2	1,9	12	76	7,5	9,69	0,41	10	12,92	0,55	0,04	0,03	2,76	0,05	0,04	3,68	66	
капуста тушеная	120	150	2,6	3,9	11,3	90	3,3	4,9	14,1	113	61,56	23,60	0,91	76,95	29,5	1,13	0,04	0,05	19,77	0,05	0,06	24,7	150	
биточки мясные	50/20	70/30	8,2	7,9	9,6	143	11,4	11,2	13,5	202	21,69	17,7	0,1	32,00	26,10	1,19	0,04	0,08	0,56	0,08	0,13	1	102	
компот из сухофруктов	150	200	0,7	0,03	15,4	67	0,9	0,05	20,6	89	18,85	11,92	0,39	25,13	15,89	0,52	0,01	0,02	0,10	0,01	0,03	0,13	309	
хлеб пшеничный	50	70	3,1	2,1	20,9	150,1	4,4	29,3	105	150,1	6	4,2	0,33	6	4,2	0,33	0,033	0,00	0,00	0,033	0,00	0,00	147**	
Итого:			17,5	20,03	68,7	565,1	24,1	54,35	169	717,1	122,06	71,87	2,38	159,78	95,75	4,08	0,173	0,21	23,95	0,243	0,31	30,65		
полдник																								
сырники из творога	80\10	100\15	15,5	9,8	14,4	209	19,5	12,4	19,3	269	148,87	21,28	0,47	193,61	27,44	0,59	0,05	0,23	0,29	0,06	0,3	0,39	241	
чай с сахаром	150	200	0,1	0,02	4,6	18	0,1	0,03	9,1	25	0,13	0,00	0,01	0,26	0	0,03	0	0	0	0	0	0	298	
Итого:			45,43	9,82	4,6	227	19,6	12,43	28,4	294	149	21,28	0,48	193,87	27,44	0,62	0,05	0,23	0,29	0,06	0,3	0,39		
Всего за день:			75,26	43,88	146,7	1265,9	59,3	88,78	291	1650,1	474,82	173,86	7,48	619,82	227,51	9,97	0,463	0,68	28,01	0,603	0,95	35,07		

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: осень-зима

Наименование блюд	Масса порции, г		Пищевые вещества								Минеральные элементы, МГ						Витамины						№ рецептуры
			от 1 года до 3 лет				3-7 лет				от 1 года до 3 лет			3-7 лет			от 1 года до 3 лет			3-7лет			
	от 1 года до 3 лет	3-7 лет	Белки, мг	Жиры, мг	Углев оды,м г	Энергет ич. ценност ь ккал	Белки, мг	Жиры, мг	Углев оды,м г	Энергет ич. ценност ь ккал	Са	Mg	Fe	Ca	Mg	Fe	B1,мг	B2, мг	C, мг	B1,мг	B2, мг	C, мг	
Завтрак																							
каша из смеси круп молочная	150/4	200/5	6	7,1	21,7	176	8,1	9,4	28,9	234	100,2	55,7	1,65	133,6	74,3	2,2	0,15	0,15	0,39	0,2	0,19	0,51	196
чай с сахаром	150	200	0,1	0,02	4,6	18	0,1	0,03	9,1	25	0,13	0,00	0,01	0,26	0	0,03	0	0	0	0	0	0	298
бутерброд с повидлом	20\25\7	30\40\10	1,6	5,3	23,6	148	2,4	7,5	36,9	222	7,87	7,26	0,64	12,06	11,10	0,9	0,02	0,02	0,05	0,04	0,03	0,08	4
Итого:			7,7	12,42	49,9	342	10,6	16,93	74,9	481	108,2	62,96	2,3	145,92	85,36	3,13	0,17	0,17	0,44	0,24	0,22	0,59	
2-ой завтрак																							
Сок яблочный	150	200	1,13	0,23	22,28	96,75	1,5	0,3	29,7	129	10,5	0	2,1	10,5	0	2,1	0,02	0	3	0,02	0	3	442**
Обед																							
салат из свеклы с растительным маслом	40	60	0,5	2,9	3,2	42	0,8	4,9	4,8	66	13,76	7,47	0,48	20,64	11,2	0,72	0,01	0,01	0,75	0,01	0,02	1,12	27
щи	150	200	1,0	3,2	5,1	56	1,4	4,5	6,8	76	19,38	10,09	0,39	25,84	13,45	0,52	0,02	0,02	4,5	0,02	0,03	6,0	57
Картофельное пюре	120	150	2,4	3,7	16,1	109	3,1	4,6	20,1	137	28,50	22,80	0,83	35,62	28,6	1,04	0,09	0,08	8,34	0,12	0,10	10,40	148
котлета рыбная	50	75	8,1	5,7	6,9	112	12,1	8,6	10,3	168	23,30	14,57	0,53	34,95	21,85	0,80	0,09	0,07	23,3	0,13	0,10	34,95	85
напиток из плодов шиповника	150	200	0,5	0,2	20,2	83	0,6	0,3	27	111	8,32	2,22	0,43	11,09	2,96	0,57	0,01	0,04	60,00	0,01	0,05	80,00	316
хлеб ржаной	50	70	3,3	0,6	16,7	85,4	4,62	0,84	23,38	119,6	15	20	1,7	22	29	2,4	0,06	0,03	0,00	0,09	0,04	0,00	Пром.
Итого:			15,8	16,3	68,2	487,4	22,62	23,74	92,38	677,6	108,26	77,15	4,36	150,14	107,06	6,05	0,28	0,25	96,89	0,38	0,34	132,47	
полдник																							
рагу овощное	150	200	2,4	7,3	13,4	134	3,2	9,7	17,8	179	31,95	26,90	0,95	42,60	35,87	1,27	0,07	0,06	7,21	0,09	0,08	9,62	161
Чай с лимоном	150	200	0,1	0,03	6,5	27	0,2	0,03	9,3	38	1,94	0,52	0,04	2,73	0,73	0,06	0,00	0,00	0,08	0,00	0,00	1,12	300
хлеб пшеничный	50	70	3,1	2,1	20,9	150,1	4,4	29,3	105	150,1	6	4,2	0,33	6	4,2	0,33	0,033	0,00	0,00	0,033	0,00	0,00	147**
Итого:			5,6	9,43	40,8	311,1	7,8	39,03	132,1	367,1	39,89	31,62	1,32	51,33	40,8	1,66	0,103	0,06	7,29	0,123	0,08	10,74	
Всего за день:			30,23	38,38	181,2	1237,25	42,52	80	329,1	1654,7	266,85	171,73	10,08	357,89	233,22	12,94	0,573	0,48	107,62	0,76	0,64	146,80	

День: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: осень-зима

Наименование блюд	Масса порции, г		Пищевые вещества							Минеральные элементы, МГ						Витамины						№ рецептуры		
			от 1 года до 3 лет				3-7 лет			от 1 года до 3 лет			3-7 лет			от 1 года до 3 лет			3-7 лет					
	от 1 года до 3 лет	3-7 лет	Белки, мг	Жиры, мг	Углев. оды, м г	Энергет. ич. ценност ь ккал	Белки, мг	Жир ы, мг	Углев. оды, м г	Энергет. ич. ценност ь ккал	Ca	Mg	Fe	Ca	Mg	Fe	B1,мг	B2, мг	С, мг	B1,мг	B2, мг		С, мг	
Завтрак																								
каша ячневая молочная	150/41	200/51	5,3	5,7	27,6	184	7,1	7,6	36,7	245	110,10	25,30	0,67	146,03	33,16	0,89	0,10	0,12	0,37	0,13	0,17	0,50	194	

День: понедельник
Неделя: вторая
Сезон:осень-зима

Наименование блюд	Масса порции, г		Пищевые вещества								Минеральные элементы, МГ						Витамины						№ рецептуры
			от 1 года до 3 лет				3-7 лет				от 1 года до 3 лет			3-7 лет			от 1 года до 3 лет			3-7 лет			
	от 1 года до 3 лет	3-6 лет	Белки, мг	Жиры, мг	Углев оды,м г	Энергет ич. ценност ь ккал	Белки, мг	Жир ы, мг	Углев оды,м г	Энергет ич. ценност ь ккал	Ca	Mg	Fe	Ca	Mg	Fe	B1,мг	B2, мг	C, мг	B1,мг	B2, мг	C, мг	
Завтрак																							
суп молочный с макаронными изделиями	150	200	3,3	3,1	11,9	89	4,4	4,2	15,9	119	81,36	10,8	0,24	108,49	14,41	0,32	0,04	0,09	0,39	0,05	0,13	0,52	80
какао на молоке	150	200	2,7	2	9,9	70	3,6	3,3	13,7	100	82,76	20,23	0,66	110,37	26,97	0,88	0,02	0,09	0,39	0,03	0,13	0,52	304
бутерброд с маслом	30/5	30/10	2,4	4,4	14,5	109	2,4	8,6	14,6	146	7,50	9,90	0,61	8,10	9,90	0,62	0,05	0,02	0,00	0,05	0,03	0,00	1
Итого:			8,4	9,5	36,3	268	10,4	16,1	44,2	365	171,62	40,93	1,51	226,96	51,28	1,82	0,11	0,2	0,78	0,13	0,29	1,04	
2-ой завтрак																							
Сок яблочный	150	200	1,13	0,23	22,28	96,75	1,5	0,3	29,7	129	10,5	0	2,1	10,5	0	2,1	0,02	0	3	0,02	0	3	442**
Обед																							
салат картофельный с зеленым горошком	40	60	1,3	4	4,1	58	1,9	6	6,1	87	6,5	7,77	0,33	9,81	11,7	0,49	0,04	0,04	2,66	0,06	0,06	3,98	40
суп с рыбными консервами	180	220	6,2	6	10,3	120	7,6	7,4	12,6	147	36,24	0	1,02	36,24	0	1,02	0,08	0,12	7,28	0,08	0,12	7,28	87**
котлета мясная	50/20	70/30	8,2	7,9	9,6	143	11,4	11,2	13,5	202	21,69	17,7	0,1	32,00	26,10	1,19	0,04	0,08	0,56	0,08	0,13	1	102
каша гречневая рассыпчатая	150/4	200/5	8,4	5,4	34,6	224	11,2	7	46,2	296	12,6	127,84	4,18	17,2	162,79	5,58	0,18	0,11	0	0,24	0,14	0	183
компот из сухофруктов	150	200	0,7	0,03	15,4	67	0,9	0,05	20,6	89	18,85	11,92	0,39	25,13	15,89	0,52	0,01	0,02	0,10	0,01	0,03	0,13	309
хлеб пшеничный	50	70	3,1	2,1	20,9	150,1	4,4	29,3	105	150,1	6	4,2	0,33	6	4,2	0,33	0,033	0,00	0,00	0,033	0,00	0,00	147**
Итого:			27,9	25,43	94,9	762,1	37,4	60,95	204	971,1	101,88	169,43	6,35	126,38	220,68	9,13	0,383	0,37	10,6	0,503	0,48	12,39	
Полдник																							
оладьи с молоком сгущенным	50/10	70/15	4,5	4,2	24,9	156	6,4	6	35,4	221	65,42	10,73	0,37	94,59	15,36	0,53	0,05	0,09	0,24	0,07	0,12	0,35	262
чай с сахаром	150	200	0,1	0,02	4,6	18	0,1	0,03	9,1	25	0,13	0,00	0,01	0,26	0	0,03	0	0	0	0	0	0	298
Итого:			4,6	4,22	29,5	174	6,5	6,03	44,5	246	65,55	10,73	0,38	94,85	15,36	0,56	0,05	0,09	0,24	0,07	0,12	0,35	
Всего за день:			42,03	39,38	183	1300,9	55,8	83,38	322,4	1711,1	349,55	221,09	10,34	458,69	287,32	13,61	0,563	0,66	14,62	0,723	0,89	16,78	

День: вторник
Неделя: вторая
Сезон:осень-зима

Наименование блюд	Масса порции, г		Пищевые вещества									Минеральные элементы, МГ						Витамины						№ рецептуры	
			от 1 года до 3 лет				3-7 лет					от 1 года до 3 лет			3-7 лет			от 1 года до 3 лет			3-7 лет				
			Белки, мг	Жиры, мг	Углев.оды, г	Энергет. ич. ценност ь ккал	Белки, мг	Жир ы, мг	Углев. оды, г	Энергет ич. ценност ь ккал	Са	Mg	Fe	Ca	Mg	Fe	В1,мг	В2, мг	С, мг	В1,мг	В2, мг	С, мг			
Завтрак																									
каша " дружба"молочная	150/4	200/5	4,7	6,1	25,1	174	6,3	8,1	33,50	232	95,32	27,8	0,6	127,1	37,07	0,8	0,09	0,12	0,4	0,12	0,16	0,53	210		
чай с молоком и сахаром	150	200	1,1	0,8	6,2	36	1,4	1,1	11,3	59	39,2	4,50	0,05	53,06	6,09	0,07	1,01	0,04	0,19	0,01	0,06	0,26	299		
бутерброд с сыром	30\10	50\15	5,0	3,0	14,5	106	7,9	4,75	24,2	172	106,90	15,40	0,67	161,5	24,70	1,11	0,05	0,06	0,07	0,08	0,09	0,11	3		
Итого:			10,8	9,9	45,8	316	15,6	13,95	69	463	241,42	47,7	1,32	341,66	67,86	1,98	1,15	0,22	0,66	0,21	0,31	0,9			
2-ой завтрак																									
Йогурт питьевой	120	150	3,5	1,2	15,5	86	4,4	1,5	19,4	108	18,82	0,00	0,44	180	0,00	0,15	0,06	0,05	1,19	0,05	0,26	1,05	21***		
Обед																									
салат луковый"	20	30	0,3	1,8	1,4	23	0,4	2,7	2,1	34	10,6	4,64	0,27	15,9	6,96	0,4	0,01	0,01	1,52	0,02	0,01	2,28	48		
борщ	150	200	1	2,9	7	58	1,4	4,1	9,4	79	17,7	12,21	0,58	23,61	16,29	0,77	0,02	0,03	4,78	0,03	0,04	6,38	60		
каша перловая рассыпчатая	150/4	200/5	4,6	3,6	31,7	180	6,1	4,8	42,2	240	69,56	53,9	1,57	92,75	71,9	2,09	0,09	0,07	8,48	0,12	0,09	11,3	184		
бефстроганов	30/30	50/50	9	7,6	2,2	114	14,9	12,7	3,7	190	11,94	11	1,14	19,91	18,34	1,89	0,02	0,06	0,13	0,04	0,09	0,22	97		
Кисель из шиповника	150	200	0,2	0,1	24,3	99	0,3	0,1	32,4	132	6,28	0,89	0,2	8,38	1,18	0,27	0,00	0,01	24,00	0,00	0,02	32,00	322		
хлеб ржаной	50	70	3,3	0,6	16,7	85,4	4,62	0,84	23,38	119,6	15	20	1,7	22	29	2,4	0,06	0,03	0,00	0,09	0,04	0,00	Пром.		
Итого:			18,4	16,6	83,3	559,4	27,72	25,24	113,2	794,6	131,08	102,64	5,46	182,55	143,67	7,82	0,203	0,21	38,91	0,304	0,29	52,18			
полдник																									
пельмени с маслом	175	175	18,2	7,91	32,9	276	18,2	7,91	32,9	276	0,33	0	0	0,33	0	0	0	0	0	0	0	0	293		
Чай с лимоном	150	200	0,1	0,03	6,5	27	0,2	0,03	9,3	38	1,94	0,52	0,04	2,73	0,73	0,06	0,00	0,00	0,08	0,00	0,00	1,12	300		
Итого:			18,3	7,94	39,4	303	18,4	7,94	42,2	314	2,27	0,52	0,04	3,06	0,73	0,06	0	0	0,08	0	0	1,12			
Всего за день:			51	35,64	184	1264,4	66,12	48,63	243,8	1679,6	393,59	150,86	7,26	707,27	212,26	10,01	1,413	0,48	40,84	0,564	0,86	55,25			

День: среда
Неделя: вторая
Сезон:осень-зима

Наименование блюд	Масса порции, г		Пищевые вещества								Минеральные элементы, МГ						Витамины						№ рецептуры
			от 1 года до 3 лет				3-7лет				от 1 года до 3 лет			3-7 лет			от 1 года до 3 лет			3-7 лет			
			Белки, мг	Жиры, мг	Углев оды,м г	Энергет ич. ценност ь ккал	Белки, мг	Жир ы, мг	Углев оды,м г	Энергет ич. ценност ь ккал	Са	Mg	Fe	Ca	Mg	Fe	В1,мг	В2, мг	С, мг	В1,мг	В2, мг	С, мг	
Завтрак																							
каша гречневая молочная	150/4	200/5	6,8	6,7	27,8	200	9	9	37	266	91,91	81,91	2,56	122,4	109,0	3,41	0,16	0,17	0,38	0,22	0,23	0,05	193
какао на молоке	150	200	2,7	2	9,9	70	3,6	3,3	13,7	100	82,76	20,23	0,66	110,37	26,97	0,88	0,02	0,09	0,39	0,03	0,13	0,52	304
бутерброд с маслом	30/5	30/10	2,4	4,4	14,5	109	2,4	8,6	14,6	146	7,50	9,90	0,61	8,1	9,90	0,62	0,05	0,02	0,00	0,05	0,03	0,00	1
Итого:			11,9	13,1	52,2	379	15	20,9	65,3	512	182,17	112,04	3,83	240,87	145,87	4,91	0,23	0,28	0,77	0,3	0,39	0,57	
2-ой завтрак																							
яблоко	100	100	0,4	0,4	9,8	44	0,4	0,4	9,8	44	16	0,00	2,2	16	0,00	2,2	0,03	0,02	10	0,03	0,02	10	368**
Обед																							
салат из свеклы с соленым огурцом	40	60	0,5	3,5	2	41	0,7	5,3	3,7	65	10,29	6,07	0,37	16,88	9,96	0,55	0,004	0,01	0,4	0,006	0,01	0,60	30
суп гороховый с гренками	150/10	200/15	4,5	3,1	17,5	122	6,2	4,1	25,5	169	18,7	23,00	1,33	25,46	31,42	1,82	0,13	0,05	2,8	0,17	0,06	3,73	67
жаркое по -домашнему	100\50	150\70	15,8	15,9	13,5	261	22,2	22,7	20,3	375	18,02	36,9	2,86	26,36	53,69	4,08	0,12	0,14	6,27	0,17	0,21	9,4	101
компот из сухофруктов	150	200	0,7	0,03	15,4	67	0,9	0,05	20,6	89	18,85	11,92	0,39	25,13	15,89	0,52	0,01	0,02	0,10	0,01	0,03	0,13	309
хлеб ржаной	50	70	3,3	0,6	16,7	85,4	4,62	0,84	23,38	119,6	15	20	1,7	22	29	2,4	0,06	0,03	0,00	0,09	0,04	0,00	Пром.
Итого:			24,8	23,13	65,1	576,4	34,62	32,99	93,48	817,6	80,86	97,89	6,65	115,83	139,96	9,37	0,324	0,25	9,57	0,446	0,35	13,86	
полдник																							
сырники из творога	80\10	100\15	15,5	9,8	14,4	209	19,5	12,4	19,3	269	148,87	21,28	0,47	193,61	27,44	0,59	0,05	0,23	0,29	0,06	0,3	0,39	241
чай с сахаром	150	200	0,1	0,02	4,6	18	0,1	0,03	9,1	25	0,13	0,00	0,01	0,26	0	0,03	0	0	0	0	0	0	298
Итого:			15,6	9,82	19	227	19,6	12,43	28,4	294	149	21,28	0,48	193,87	27,44	0,62	0,05	0,23	0,29	0,06	0,3	0,39	
Всего за день:			52,7	46,45	146,1	1226,4	69,62	66,72	197	1667,6	428,03	231,21	13,16	566,57	313,27	17,1	0,634	0,78	20,63	0,836	1,06	24,82	

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон:осень-зима

Наименование блюд	Масса порции, г		Пищевые вещества								Минеральные элементы, МГ						Витамины						№ рецептуры
			от 1 года до 3 лет				3-7 лет				от 1 года до 3 лет			3-7лет			от 1 года до 3 лет			3-7лет			
			Белки, мг	Жиры, мг	Углев. оды,м г	Энергет. ич. ценност ь ккал	Белки, мг	Жир ы, мг	Углев. оды,м г	Энергет. ич. ценност ь ккал	Ca	Mg	Fe	Ca	Mg	Fe	B1,мг	B2, мг	C, мг	B1,мг	B2, мг	C, мг	
Завтрак																							
каша манная молочная	150/4	200/5	3,8	5,9	17,6	138	5,0	7,8	23,4	184	95,45	13,07	0,24	127,26	17,4	0,32	0,04	0,12	0,41	0,06	0,15	0,55	204
чай с сахаром	150	200	0,1	0,02	4,6	18	0,1	0,03	9,1	25	0,13	0,00	0,01	0,26	0	0,03	0	0	0	0	0	0	298
бутерброд с повидлом	20\25\7	30\40\10	1,6	5,3	23,6	148	2,4	7,5	36,9	222	7,87	7,26	0,64	12,06	11,10	0,9	0,02	0,02	0,05	0,04	0,03	0,08	4
Итого:			5,5	11,22	45,8	304	7,5	15,33	69,4	431	103,45	20,33	0,89	139,58	28,53	1,25	0,06	0,14	0,46	0,1	0,18	0,63	
2-ой завтрак																							
Сок яблочный	150	200	1,13	0,23	22,28	96,75	1,5	0,3	29,7	129	10,5	0	2,1	10,5	0	2,1	0,02	0	3	0,02	0	3	442**
Обед																							
икра кабачковя	80	80	1,3	3,1	7	66	1,3	3,1	7	66	29,5	10,80	0,5	29,5	10,8	0,5	0	0	2,2	0	0	2,20	73****
свекольник	150	200	1,3	3,1	8,9	71	1,8	4,1	11,9	95	20,1	16,79	0,84	29,78	22,37	1,12	0,03	0,03	2,99	0,04	0,04	3,99	72
макаронные изделия отварные	120\4	150\5	4,3	3,4	26,7	157	5,5	4,2	33,3	196	7,44	5,85	0,59	9,31	7,31	0,74	0,05	0,02	0,00	0,06	0,02	0,00	227
Рыба тушеная в томате с овощами	60	100	7,2	4,8	2,8	84	12,1	8,0	4,7	140	5,46	6,75	0,18	9,1	11,25	0,31	0,01	0,01	0,78	0,02	0,02	1,29	82
напиток из плодов шиповника	150	200	0,5	0,2	20,2	83	0,6	0,3	27	111	8,32	2,22	0,43	11,09	2,96	0,57	0,01	0,04	60,00	0,01	0,05	80,00	316
хлеб пшеничный	50	70	3,1	2,1	20,9	150,1	4,4	29,3	105	150,1	6	4,2	0,33	6	4,2	0,33	0,033	0,00	0,00	0,033	0,00	0,00	147**
Итого:			14,6	14,6	65,6	611,1	21,3	19,7	83,9	758,1	76,82	46,61	2,87	94,77	58,89	3,57	0,133	0,1	65,97	0,163	0,13	87,48	
полдник																							
омлет натуральный	60\3	90\4	5,8	9,5	1,1	113	8,7	13,8	1,6	165	40,07	6,72	1	60,05	10,08	1,5	0,03	0,18	0,09	0,04	0,27	0,13	233
Чай с сахаром	150	200	0,1	0,02	4,6	18	0,1	0,03	9,1	25	0,13	0,00	0,01	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	298
хлеб пшеничный	50	70	3,1	2,1	20,9	150,1	4,4	29,3	105	150,1	6	4,2	0,33	6	4,2	0,33	0,033	0,00	0,00	0,033	0,00	0,00	147**
Итого:			9	11,62	26,6	281,1	13,2	43,13	115,7	340,1	46,2	10,92	1,34	66,31	14,28	1,86	0,063	0,18	0,09	0,073	0,27	0,13	
Всего за день:			30,23	37,67	160,3	1292,95	43,5	78,46	298,7	1658,2	236,97	77,86	7,2	311,16	101,7	8,78	0,276	0,42	69,52	0,356	0,58	91,24	

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон:осень-зима

Наименование блюд	Масса порции, г		Пищевые вещества								Минеральные элементы, МГ						Витамины						№ рецептуры
			от 1 года до 3 лет				3-7лет				от 1 года до 3 лет			3-7лет			от 1 года до 3 лет			3-7 лет			
	от 1 года до 3 лет	3-6 лет	Белки, мг	Жиры, мг	Углев оды,м г	Энергет ич. ценност ь ккал	Белки, мг	Жиры, мг	Углев оды,м г	Энергет ич. ценност ь ккал	Ca	Mg	Fe	Ca	Mg	Fe	B1,мг	B2, мг	C, мг	B1,мг	B2, мг	C, мг	
Завтрак																							
каша пшённая молочная	150/4	200/5	5,6	6,6	26,4	187	7,4	8,8	35,1	250	96,9	33,7	0,88	128,82	45,0	1,17	0,13	0,12	0,4	0,16	0,16	0,53	208
какао на молоке	150	200	2,7	2	9,9	70	3,6	3,3	13,7	100	82,76	20,23	0,66	110,37	26,97	0,88	0,02	0,09	0,39	0,03	0,13	0,52	304
бутерброд с маслом	30/5	30/10	2,4	4,4	14,5	109	2,4	8,6	14,6	146	7,50	9,90	0,61	8,1	9,90	0,62	0,05	0,02	0,00	0,05	0,03	0,00	1
Итого:			10,7	13	50,8	366	13,4	20,7	63,4	496	187,16	63,83	2,15	247,29	81,87	2,67	0,2	0,23	0,79	0,24	0,32	1,05	
2-ой завтрак																							
Сок яблочный	150	200	1,13	0,23	22,28	96,75	1,5	0,3	29,7	129	10,5	0	2,1	10,5	0	2,1	0,02	0	3	0,02	0	3	442**
Обед																							
винегрет с сельдью	40(32/8)	60(48/12)	1,7	1,5	2,3	31	2,5	2,3	3,5	46	13,11	7,96	0,29	19,67	11,94	0,44	0,01	0,02	1,66	0,02	0,03	2,49	45
суп из овощей	150	200	1,1	3,1	6,4	61	1,5	4,1	8,5	81	12,8	12,3	0,45	17,07	16,4	0,6	0,04	0,03	5,11	0,06	0,04	6,82	71
картофельное пюре	120	150	2,4	3,7	16,1	109	3,1	4,6	20,1	137	28,5	22,5	0,83	35,62	28,6	1,04	0,09	0,08	8,34	0,12	0,1	10,4	148
Гуляш	30\30	50\50	8,7	9,4	1,9	128	14,5	15,7	3,2	213	6,5	11,8	1,32	10,83	19,67	2,2	0,03	0,06	0,58	0,04	0,1	0,97	99
компот из сухофруктов	150	200	0,7	0,03	15,4	67	0,9	0,05	20,6	89	18,85	11,92	0,39	25,13	15,89	0,52	0,01	0,02	0,10	0,01	0,03	0,13	309
хлеб ржаной	50	70	3,3	0,6	16,7	85,4	4,62	0,84	23,38	119,6	15	20	1,7	22	29	2,4	0,06	0,03	0,00	0,09	0,04	0,00	Пром.
Итого:			17,9	18,33	58,8	481,4	27,12	27,59	79,28	685,6	94,76	86,48	4,98	130,32	121,5	7,2	0,24	0,24	15,79	0,34	0,34	20,81	
полдник																							
пирожки печеные с повидлом	50	70	3,3	1,5	27,3	137	4,6	2,1	38,3	192	8,69	4,95	0,52	12,16	6,93	0,73	0,03	0,02	0,03	0,05	0,03	0,05	266
молоко кипяченое	150	200	4,1	4,2	6,4	79	5,5	5,6	8,6	106	158,4	18,27	0,13	211,2	24,36	0,17	0,04	0,18	0,78	0,17	0,06	0,24	296
Итого:			7,4	5,7	33,7	216	10,1	7,7	46,9	298	167,09	23,22	0,65	223,36	31,29	0,9	0,07	0,2	0,81	0,22	0,09	0,29	
Всего за день:			37,13	37,26	165,6	1160,15	52,12	56,29	219,3	1608,6	459,51	173,53	9,88	611,47	234,66	12,87	0,53	0,67	20,39	0,82	0,75	25,15	