

СОГЛАСОВАНО:

Директор

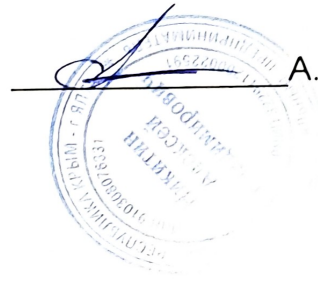
МБОУ «Гаспринская НШ № 2»



Г.Г.Салтыкова

УТВЕРЖДАЮ:

Никитин Алексей Владимирович (ИП)



А.В.Никитин

О С Н О В Н О Е М Е Н Ю

для организованного горячего питания обучающихся

(возрастная категория 7-11 лет)

в МБОУ «Гаспринская НШ № 2»

с сентября 2025 г.

Основное примерное меню одноразового горячего питания (завтрак) обучающихся (1 смена) 1-4 классов

Возрастная категория - 7-11 лет

День	№ рецеп-туры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1 день	ПР	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНС.	60	1,14	5,34	4,62	71
	211	ОМЛЕТ С СЫРОМ	60	8,48	14,36	1,03	168
	303.2	КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ	150	4,22	6,87	24,76	178
	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77
	ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/ РЖАНОЙ	60	5,18	0,45	27,77	132
		Итого:	530	19,02	27,02	77,54	627
2 день	182	КАША ЖИДКАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ	220	7,63	12,79	43,31	320
	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86
	ПР	ЗЕФИР	50	3,40	0,05	39,90	163
	ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/ РЖАНОЙ	60	5,18	0,45	27,77	132
		Итого:	530	17,21	13,49	130,78	701
3 день	18	САЛАТ ЗЕЛЕНый С ОГУРЦАМИ	60	0,70	3,69	1,45	42
	204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	160	10,17	15,99	35,99	330
	376	ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С САХАРОМ	215	0,10	0,00	14,72	59
	ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/ РЖАНОЙ	80	6,90	0,60	37,03	176
		Итого:	515	17,87	20,28	89,19	607
4 день	338	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47
		БЛИНЫ С ПОВИДЛОМ	150	8,10	9,36	70,27	407
	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,01	24,41	141
	ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/ РЖАНОЙ	60	5,18	0,45	27,77	132
		Итого:	510	17,43	13,22	132,25	727
5 день	120	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОНАМИ	210	4,76	4,44	17,65	130
	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СЛ. СОУСОМ	100	12,57	8,62	31,18	255
	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	14,72	59
	ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/ РЖАНОЙ	60	5,18	0,45	27,77	132
		Итого:	570	22,61	13,51	91,32	577
6 день		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНС.	60	1,14	5,34	4,62	71
	211	ОМЛЕТ С СЫРОМ	60	8,48	14,36	1,03	168
	303.2	КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ	150	4,22	6,87	24,76	178
	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77
	ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/ РЖАНОЙ	60	5,18	0,45	27,77	132
		Итого:	530	19,02	27,02	77,54	627
7 день	182	КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ	220	7,63	12,79	43,31	320
	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86
		ЗЕФИР	50	3,40	0,05	39,90	163
	ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/ РЖАНОЙ	60	5,18	0,45	27,77	132
		Итого:	530	17,21	13,49	130,78	701
8 день	18	САЛАТ ЗЕЛЕНый С ОГУРЦАМИ	60	0,70	3,69	1,45	42
	204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	160	10,17	15,99	35,99	330
	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	222	0,16	0,01	14,92	62
	ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/ РЖАНОЙ	60	5,18	0,45	27,77	132
		Итого:	502	16,21	20,14	80,13	565
9 день	338	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47
		БЛИНЫ С ПОВИДЛОМ	150	8,10	9,36	70,27	407
	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,01	24,41	141
	ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/ РЖАНОЙ	60	5,18	0,45	27,77	132
		Итого:	510	17,43	13,22	132,25	727
10 день	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СЛ. СОУСОМ	100	12,57	8,78	31,19	256
	121	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	210	4,23	5,15	15,57	126
	376	ЧАЙ С САХАРОМ	215	0,10	0,00	14,72	59
	ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/ РЖАНОЙ	60	5,18	0,45	27,77	132
		Итого:	585	22,08	14,38	89,25	574
Итого по рациону			5312	186,09	175,77	1031,03	6430
Среднее значение за период			531	18,61	17,58	103,10	643

Основное примерное меню одноразового горячего питания (обед) обучающихся (2 смена) 1-4 классов

Возрастная категория - 7-11 лет

День	№ рецеп-туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1 день	18	САЛАТ ЗЕЛЕНый С ОГУРЦОМ	60	0,63	3,68	1,30	41
	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,73	5,38	18,87	147
	235	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ С СОУСОМ	100	8,66	7,31	7,58	131
	303.2	КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ	150	4,21	4,71	24,74	158
	376	ЧАЙ С САХАРОМ	215	0,10	0,00	14,72	59
	ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/ РЖАНОЙ	60	5,18	0,45	27,77	132
		Итого:	835	24,51	21,53	94,98	668
2 день	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,90	3,05	5,34	53
	98	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	3,70	2,80	19,60	119
	204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	10,17	15,99	35,99	330
	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77
	ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/ РЖАНОЙ	60	5,18	0,45	27,77	132
		Итого:	720	19,95	22,29	108,06	711
3 день		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНС.	60	1,14	5,34	4,62	71
	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,00	5,75	12,65	111
	255	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	13,65	11,03	3,58	184
	302.4	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕННАЯ	150	6,33	9,01	38,53	260
	376	ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С САХАРОМ	222	0,16	0,01	14,92	62
	ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/ РЖАНОЙ	60	5,18	0,45	27,77	132
		Итого:	842	28,46	31,59	102,07	820
4 день	56	САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ	60	0,72	0,12	4,41	24
	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,52	5,97	16,96	132
		БЛИНЫ С ПОВИДЛОМ	150	10,08	11,83	67,22	425
	342.2	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,16	0,16	27,04	111
	ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/ РЖАНОЙ	60	5,18	0,45	27,77	132
		Итого:	720	18,66	18,53	143,40	824
5 день	67	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,82	6,09	4,39	76
	88	ЩИ ИЗКАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	2,80	4,20	7,00	77
	268	КОТЛЕТЫ С СОУСОМ	55	7,59	21,46	10,80	266
	302.3	КАША РАССЫПЧАТАЯ ЯЧНЕВАЯ	150	4,60	8,12	29,83	211
	376	ЧАЙ С САХАРОМ	215	0,10	0,00	14,72	59
	ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/ РЖАНОЙ	60	5,18	0,45	27,77	132
		Итого:	790	21,09	40,32	94,51	821
6 день	20	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,46	3,65	1,43	40
	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,73	5,38	18,87	147
	235	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	8,66	7,31	7,58	131
	304	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,70	5,93	38,81	223
	342.1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,16	0,16	27,04	111
	ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/ РЖАНОЙ	60	5,18	0,45	27,77	132
		Итого:	820	23,89	22,88	121,50	785
7 день	55	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛ.	60	1,03	3,68	4,20	54
	99	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	2,11	5,85	11,29	107
	204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	10,17	15,99	35,99	330
	376	ЧАЙ С САХАРОМ	215	0,10	0,00	14,72	59
	ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/ РЖАНОЙ	60	5,18	0,45	27,77	132
		Итого:	735	18,59	25,97	93,97	682

День	№ рецеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
8 день	62	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ	60	0,75	0,06	6,97	32
	101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	2,58	2,86	20,87	120
	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СЛ. СОУСОМ	100	12,57	8,62	31,18	255
	304	РИС ОТВАРНОЙ	120	2,96	4,74	31,05	179
	376	ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С САХАРОМ	215	0,10	0,00	14,72	59
	ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/ РЖАНОЙ	60	5,18	0,45	27,77	132
		Итого:	805	24,14	16,73	132,56	777
9 день	338	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47
	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,00	5,75	12,65	111
	ПР	БЛИНЫ С ПОВИДЛОМ	150	8,10	9,36	70,27	407
	376	ЧАЙ С САХАРОМ	215	0,10	0,00	14,72	59
	ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/ РЖАНОЙ	60	5,18	0,45	27,77	132
		Итого:	775	15,78	15,96	135,21	756
10 день	56	САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ	60	0,72	0,12	4,41	24
	103	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНАМИ	250	2,96	2,89	20,53	120
	301	КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ	100	8,82	16,04	7,14	208
	302.4	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕННАЯ	150	6,33	9,01	38,53	260
	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	222	0,16	0,01	14,92	62
	ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/ РЖАНОЙ	60	5,18	0,45	27,77	132
		Итого:	842	24,17	28,52	113,30	806
Итого по рациону			7969	224,72	242,52	1128,72	7604
Среднее значение за период			797	22,47	24,25	112,87	760

Основное примерное меню одноразового горячего питания (обед) обучающихся (1 смена) 1-4 классов льготных категорий

Возрастная категория - 7-11 лет

День	№ рецеп-туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1 день	20	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,46	3,65	1,43	40
	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,73	5,38	18,87	147
	235	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ С СОУСОМ	100	8,62	7,30	7,51	130
	304	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,70	5,93	38,81	223
	342.1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,16	0,16	27,04	111
	ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/ РЖАНОЙ	100	8,63	0,75	46,29	220
		Итого:	860	27,30	23,17	139,95	872
2 день	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,90	3,05	5,34	53
	98	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	3,70	2,80	19,60	119
	268/331	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ С СОУСОМ	105	7,52	20,81	10,29	258
	303.2	КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ	150	4,21	4,71	24,74	158
	376	ЧАЙ С САХАРОМ	215	0,10	0,00	14,72	59
	ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/ РЖАНОЙ	100	8,63	0,75	46,29	220
		Итого:	880	25,06	32,12	120,98	867
3 день	49	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,95	3,66	5,73	60
	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,00	5,75	12,65	111
	255	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	13,65	11,03	3,58	184
	302.4	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕННАЯ	150	6,33	9,01	38,53	260
	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	222	0,16	0,01	14,92	62
	ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/ РЖАНОЙ	100	8,63	0,75	46,29	220
		Итого:	882	31,72	30,21	121,70	897
4 день	56	САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ	60	0,72	0,12	4,41	24
	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,34	5,95	16,59	130
	280	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	105	7,30	19,13	10,01	241
	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,39	4,83	34,44	203
	342.2	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,16	0,16	27,04	111
	ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/ РЖАНОЙ	100	8,63	0,75	46,29	220
		Итого:	865	24,54	30,94	138,78	928
5 день	67	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,82	6,09	4,39	76
	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,89	5,34	9,09	93
	301	КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ	100	8,82	16,04	7,14	208
	302.3	КАША РАССЫПЧАТАЯ ЯЧНЕВАЯ	150	4,60	8,12	29,83	211
	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77
	ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/ РЖАНОЙ	100	8,63	0,75	46,29	220
		Итого:	860	24,76	36,34	116,10	885
6 день	20	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,46	3,65	1,43	40
	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,73	5,38	18,87	147
	234	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	7,67	7,30	10,30	137
	304	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,70	5,93	38,81	223
	342.2	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,16	0,16	27,04	111
	ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/ РЖАНОЙ	100	8,63	0,75	46,29	220
		Итого:	860	26,35	23,17	142,74	879
7 день	55	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛ.	60	1,03	3,68	4,35	55
	99	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1,93	5,83	10,92	104
	294	КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	105	9,35	16,42	11,41	230
	302.1	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,19	9,66	36,97	267
	376	ЧАЙ С САХАРОМ	215	0,10	0,00	14,72	59
	ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/ РЖАНОЙ	100	8,63	0,75	46,29	220
		Итого:	880	29,23	36,34	124,66	936

День	№ рецеп-туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
8 день	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,90	3,05	5,34	53
	101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПой	250	2,40	2,84	20,50	117
	268/331	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ С СОУСОМ	105	7,52	20,81	10,29	258
	302.3	КАША РАССЫПЧАТАЯ ЯЧНЕВАЯ	150	4,60	8,12	29,83	211
	388	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	28,73	133
	ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/ РЖАНОЙ	100	8,63	0,75	46,29	220
		Итого:	865	24,71	35,84	140,98	992
9 день	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60	0,48	0,06	1,50	8
	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,00	5,75	12,65	111
	280	ФРИКАДЕЛКИ В СОУСЕ	105	7,30	19,13	10,01	241
	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,39	4,83	34,44	203
	352	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0,12	0,12	28,28	115
	ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/ РЖАНОЙ	100	8,63	0,75	46,29	220
		Итого:	865	23,92	30,64	133,17	898
10 день	56	САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ	60	0,72	0,12	4,41	24
	103	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНАМИ	250	2,78	2,87	20,16	118
	301	КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ	50/50	8,82	16,04	7,14	208
	302.4	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕННАЯ	150	6,33	9,01	38,53	260
	389	СОКИ ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83
	ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/ РЖАНОЙ	100	8,63	0,75	46,29	220
		Итого:	760	28,25	28,98	136,12	914
Итого по рациону			8577	265,84	307,75	1315,18	9068
Среднее значение за период			857,7	26,58	30,78	131,52	907

Рацион № 4
(полдник) обучающихся (2 смена) 1-4 классов льготных
категорий

Возрастная категория - 7-11 лет

День	№ рецеп-туры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1 день	ПР	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНС.	60	1,14	5,34	4,62	71
	211	ОМЛЕТ С СЫРОМ	60	8,48	14,36	1,03	168
	303.2	КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ	150	4,22	6,87	24,76	178
	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77
	ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/ РЖАНОЙ	60	5,18	0,45	27,77	132
		Итого:	530	19,02	27,02	77,54	627
2 день	182	КАША ЖИДКАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ	220	7,63	12,79	43,31	320
	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86
	ПР	ЗЕФИР	50	3,40	0,05	39,90	163
	ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/ РЖАНОЙ	60	5,18	0,45	27,77	132
		Итого:	530	17,21	13,49	130,78	701
3 день	18	САЛАТ ЗЕЛЕНый С ОГУРЦАМИ	60	0,70	3,69	1,45	42
	204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	160	10,17	15,99	35,99	330
	376	ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С САХАРОМ	215	0,10	0,00	14,72	59
	ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/ РЖАНОЙ	80	6,90	0,60	37,03	176
		Итого:	515	17,87	20,28	89,19	607
4 день	338	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47
		БЛИНЫ С ПОВИДЛОМ	150	8,10	9,36	70,27	407
	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,01	24,41	141
	ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/ РЖАНОЙ	60	5,18	0,45	27,77	132
		Итого:	510	17,43	13,22	132,25	727
5 день	120	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОНАМИ	210	4,76	4,44	17,65	130
	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СЛ. СОУСОМ	100	12,57	8,62	31,18	255
	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	14,72	59
	ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/ РЖАНОЙ	60	5,18	0,45	27,77	132
		Итого:	570	22,61	13,51	91,32	577
6 день		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНС.	60	1,14	5,34	4,62	71
	211	ОМЛЕТ С СЫРОМ	60	8,48	14,36	1,03	168
	303.2	КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ	150	4,22	6,87	24,76	178
	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77
	ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/ РЖАНОЙ	60	5,18	0,45	27,77	132
		Итого:	530	19,02	27,02	77,54	627
7 день	182	КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ	220	7,63	12,79	43,31	320
	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86
		ЗЕФИР	50	3,40	0,05	39,90	163
	ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/ РЖАНОЙ	60	5,18	0,45	27,77	132
		Итого:	530	17,21	13,49	130,78	701
8 день	18	САЛАТ ЗЕЛЕНый С ОГУРЦАМИ	60	0,70	3,69	1,45	42
	204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	160	10,17	15,99	35,99	330
	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	222	0,16	0,01	14,92	62
	ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/ РЖАНОЙ	60	5,18	0,45	27,77	132
		Итого:	502	16,21	20,14	80,13	565
9 день	338	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47
		БЛИНЫ С ПОВИДЛОМ	150	8,10	9,36	70,27	407
	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,01	24,41	141
	ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/ РЖАНОЙ	60	5,18	0,45	27,77	132
		Итого:	510	17,43	13,22	132,25	727
10 день	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СЛ. СОУСОМ	100	12,57	8,78	31,19	256
	121	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	210	4,23	5,15	15,57	126
	376	ЧАЙ С САХАРОМ	215	0,10	0,00	14,72	59
	ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ/ РЖАНОЙ	60	5,18	0,45	27,77	132
		Итого:	585	22,08	14,38	89,25	574
Итого по рациону			5312	186,09	175,77	1031,03	6430
Среднее значение за период			531	18,61	17,58	103,10	643