

УТВЕРЖДАЮ:

Директор Муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Чистопольская средняя общеобразовательная
школа» Ленинского района Республики Крым



Н.И. Сырык

2025г.

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

(на летний период)

2025-2026 учебный год

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Чистопольская средняя общеобразовательная школа»

Ленинского района Республики Крым

Структурное подразделение «Детский сад «Аленка»

с режимом пребывания 10,5 часов

Возрастные категории: от 1,5 до 3 лет

от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С	№ рецепта
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
		3-7л.						
1 день Завтрак	Суп молочный манный	180	4,93	4,505	14,67	118,62	0,9	№92
		200	5,48	5,05	16,1	131,8	1	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	№395
		180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8	0	п/п
		30	2,37	0,3	14,49	70,8	0	
	Итого	360	9,64	6,805	39,79	259,42	1,88	
		410	10,7	7,76	44,95	293,6	2,17	
2 завтрак		100	0,5	0	10,06	42,6	2	п/п
	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,06	42,6	2	
	Итого	100	0,5	0	10,06	42,6	2	
Обед	Винегрет овощной	40	0,61	2,77	3,46	41,22	5,96	№84
		60	0,81	3,7	4,61	54,96	7,95	
	Суп гречневый	200	2,18	2,84	14,29	91,5	8,25	№86
		200	2,18	2,84	14,29	91,5	8,25	
	Макаронные изделия отварные	120	4,41	3,61	21,15	134,76	0,00	№317
		150	5,51	4,51	26,44	168,45	0,00	
	Котлеты рубленые из птицы	60	11,66	2,75	9,98	111	0,1	№305
		80	15,64	3,89	13,46	151	0,14	
	Кисель из сока натурального	150	0,43	0,04	22,65	92,7	0,82	№341
		180	0,57	0,06	30,2	123,6	1,1	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п
		30	2,37	0,3	14,49	70,8	0	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	п/п
		20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	
	Итого	490	17,78	8,8	66,72	418,42	15,87	
		570	22,89	10,99	83,73	526,66	17,44	
Полдник	Сырники из творога	50	9,3	6,33	5,38	116	0,13	№231
		100	18,69	12,67	11,4	234	0,25	
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	1,42	№393
		180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	
	Итого	200	9,37	6,34	12,48	145	1,55	
		280	18,81	12,69	21,6	275	3,08	
Итого за день	1325	48,24	23,295	152,06	1005,35	34,51		
	1550	65,21	33,06	195,5	1323,28	44,89		

Примечание	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
		3-7 л.						
Завтрак	Суп молочный рисовый	150	3,61	3,81	12,62	99,3	0,7	№94
		200	4,82	5,08	16,83	132,4	0,91	
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	№1
		40	2,45	7,55	14,62	136	0	
	Сыр	10	2,32	2,95	0	36	0,07	№7
		15	3,48	4,43	0	54	0,11	
	Чай с сахаром	150	0,02	0,01	6,99	28	0,02	№222
		180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	
	Итого	350	8,4	14,32	34,23	299,3	0,79	
		435	10,81	17,08	41,44	362,4	1,05	
Полдник	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10	№368
		100	0,4	0,4	9,8	44	10	
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	44	10	
		100	0,4	0,4	9,8	44	10	
Обед	Огурец свежий	40	0,26	0,04	1,45	6	1,1	
		50	0,33	0,06	1,81	8	1,4	
	Борщ с мясом	200	7,91	5,82	10,98	128	12,49	№62
		200	7,91	5,82	10,98	128	12,49	
	Каша гречневая расыпчатая	120	5,73	4,06	25,76	162	0	№313
		150	8,59	6,09	38,64	243	0	
	Рыбные тефтели в сметанном соусе	75	7,93	3,7	9,16	101,1	0,196	№261/№354
		110	10,57	5,71	12,43	143,2	0,291	
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,7	84,75	0,3	№374
		180	0,39	0,02	24,99	101,7	0,36	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п
		30	2,37	0,3	14,49	70,8	0	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	п/п
		20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	
	Итого	625	25,06	14,035	84,39	563,85	14,086	
		740	31,48	18,2	110,02	729,5	14,541	
Ужин	Булочка в ассортименте	50	2,8	4,8	22,2	128,6	0,01	
		50	2,8	4,8	22,2	128,6	0,01	
	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,1	64	3	п/п
		200	1	0	20,12	85,2	4	
	Итого	200	3,55	4,8	37,3	192,6	3,01	
		250	3,8	4,8	42,32	213,8	4,01	
	Итого за день	1275	37,41	33,555	165,72	1099,75	27,886	
		1525	46,49	40,48	203,58	1349,7	29,601	

Время приема пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
		3-7 л.						
Завтрак	Суп молочный гречневый	160	6,17	5,83	19,8	156,3	0,97	№94
		200	7,24	6,84	23,21	183,5	1,13	
	Чай с лимоном	180	0,07	0,01	7,1	29	1,42	№393
		180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8	0	п/п
		30	2,37	0,3	14,49	70,8	0	
	Итого	370	6,24	5,84	26,9	185,3	2,39	
		410	7,36	6,86	33,41	224,5	3,96	
Ланч	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,06	42,6	2	№394
		100	0,5	0	10,06	42,6	2	
	Итого	100	0,5	0	10,06	42,6	2	
		100	0,5	0	10,06	42,6	2	
Обед	Салат из капусты белокочанной	40	0,56	2,02	3,6	34,96	12,9	№395
		60	0,84	3,04	5,41	52,44	19,5	
	Суп с мясными фрикадельками	200	5,31	4,14	12,35	108	8,96	№83
		200	5,31	4,14	12,35	108	8,96	
	Макаронные изделия отварные	120	4,41	3,61	21,15	134,76	0,00	№317
		150	5,51	4,51	26,44	168,45	0,00	
	Котлеты рубленые из птицы	60	11,66	2,75	9,98	111	0,1	№305
		80	15,64	3,89	13,46	151	0,14	
	Кисель из сока натурального	150	0,43	0,04	22,65	92,7	0,82	№396
		180	0,52	0,05	27,18	111,24	0,98	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п
		30	2,37	0,3	14,49	70,8	0	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	п/п
		20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	
	Итого	610	25,27	12,96	86,07	563,42	22,78	
720		31,51	16,13	106,01	696,73	29,58		
Полдник	Омлет натуральный	65	5,75	10,3	1,15	120,05	0,11	№397
		85	7,52	13,46	1,51	157	0,15	
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	№394
		180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п
		20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	
	Итого	235	9,98	12,83	22,12	244,25	1,3	
		285	11,77	16	25,48	293,2	1,35	
Итого за день	1315	41,99	31,63	145,15	1035,57	28,47		
	1515	51,14	38,99	174,96	1257,03	36,89		

Присл смены	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры	
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.				
		3-7л.							
4 день Завтрак	Суп молочный манный	180	4,93	4,505	14,67	118,62	0,9	№92	
		200	5,48	5,05	16,1	131,8	1		
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	№394	
		180	2,67	2,34	14,31	89	1,2		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8	0		
		30	2,37	0,3	14,49	70,8	0		
			360	9,95	7,135	40,47	266,42	2,09	
	Итого		410	10,52	7,69	44,9	291,6	2,2	
Завтрак	Йогурт питьевой	150	4,35	3,75	6,3	76	1,05	п/п	
		150	4,35	3,75	6,3	76	1,05		
		150	4,35	3,75	6,3	76	1,05		
	Итого		150	4,35	3,75	6,3	76	1,05	
Обед	Помидор свежий	40	0,4	0,09	1,6	7	5,5	п/п	
		50	0,44	0,1	1,95	9	6,8		
	Суп картофельный с пшеном	200	2,18	2,84	14,29	91,5	8,25	№80	
		200	2,18	2,84	14,29	91,5	8,25		
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	109,8	14,53	№321	
		150	3,06	4,8	20,44	137,2	18,16		
	Котлета рыбная любительская со сливочным маслом	65	8,25	2,69	6,68	84	2,12	№124	
		85	11,16	3,9	9,04	116	3,06		
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,9	73,2	1,29	№170	
		180	0,14	0,14	21,5	87,8	1,54		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п	
		30	2,37	0,3	14,49	70,8	0		
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	п/п	
		20	1,32	0,2	6,68	34,8	0		
			615	16,3	9,98	73,16	447,5	31,69	
	Итого		715	20,67	12,28	88,39	547,1	37,81	
Полдник	Зразы из творога с изюмом	50	7,43	5,09	15,69	138,5	0,034	№241	
		100	14,87	10,18	31,38	277	0,17		
	Чай с сахаром	150	0,02	0,01	6,99	28	0,02	№392	
		180	0,06	0,02	9,99	40	0,03		
		200	7,45	5,1	22,68	166,5	0,054		
	Итого		280	14,93	10,2	41,37	317	0,2	
			1325	38,05	25,965	142,61	956,42	34,884	
Итого за день		1555	50,47	33,92	180,96	1231,7	41,26		

Присл паци	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры	
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.				
		3-7л.							
5 день Завтрак	Суп молочный	150	5,37	4,11	15,37	127,44	0,82	№94	
	"Геркулес"	200	5,97	5,48	17,08	141,6	0,91		
	Чай с сахаром	150	0,02	0,01	6,99	28	0,02	№392	
		180	0,06	0,02	9,99	40	0,03		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8	0	п/п	
		30	2,37	0,3	14,49	70,8	0		
	Яйцо отварное 1/2 штуки	20	2,54	2,30	0,14	31,50	0,00	№213	
		20	2,54	2,30	0,14	31,50	0,00		
	Итого	350	10,3	6,72	36,99	257,74	0,84		
		430	10,94	8,1	41,7	283,9	0,94		
Завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10	№368	
		100	0,4	0,4	9,8	44	10		
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	44	10		
		100	0,4	0,4	9,8	44	10		
	Обед	Салат из свежих огурцов и помидор	45	0,44	2,76	1,68	33,4	7,5	№15
			60	0,59	3,69	2,24	44,5	10,05	
Рассольник ленинградский		200	1,89	4,1	13,3	98,6	6,03	№76	
		200	1,89	4,1	13,3	98,6	6,03		
Котлеты рубленные из птицы		60	11,66	2,75	9,98	111	0,1	№305	
		80	15,64	3,89	13,46	151	0,14		
Каша гречневая расыпчатая		120	5,73	4,06	25,76	162	0	№313	
		150	8,59	6,09	38,64	243	0		
Компот из свежих плодов		150	0,12	0,12	17,9	73,2	1,29	№314	
		180	0,14	0,14	21,5	87,8	1,54		
Хлеб пшеничный		20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п	
		30	2,37	0,3	14,49	70,8	0		
Хлеб ржаной		20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	п/п	
		20	1,32	0,2	6,68	34,8	0		
Итого		555	11,08	11,44	74,98	449,2	14,82		
		640	14,9	14,52	96,85	579,5	17,62		
Полдник	Булочка в ассортименте	80	2,8	4,8	22,2	128,6	0,01	п/п	
		80	2,8	4,8	22,2	128,6	0,01		
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	№394	
		180	2,67	2,34	14,31	89	1,2		
	Итого	230	5,45	7,13	33,51	205,6	1,2		
		260	5,47	7,14	36,51	217,6	1,21		
	Итого за день	1235	27,23	25,69	155,28	956,54	26,86		
		1430	31,71	30,16	184,36	1125	29,77		

Примечание	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
		3-7л.						
Завтрак	Макароны отварные с сыром	150	9,29	10,01	22,71	218	0,14	№206
		150	9,29	10,01	22,71	218	0,14	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	№145
		180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	
	Яблоко 1/2	50	0,2	0,2	4,9	22	5	п/п
		50	0,2	0,2	4,9	22	5	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8	0	п/п
		30	2,37	0,3	14,49	70,8	0	
	Итого	380	14,2	12,51	52,73	380,8	6,12	
		410	14,71	12,92	56,46	401,8	6,31	
Завтрак	Йогурт питьевой	150	4,35	3,75	6,3	76	1,05	п/п
		150	4,35	3,75	6,3	76	1,05	
	Итого	150	4,35	3,75	6,3	76	1,05	
Обед	Огурец свежий	40	0,26	0,04	1,45	6	1,1	п/п
		50	0,33	0,06	1,81	8	1,4	
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,21	13,06	107,8	4,65	№81
		200	4,39	4,21	13,06	107,8	4,65	
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,86	0,24	11,41	55,23	0	№115
		20	2,49	0,31	15,21	73,64	0	
	Плов из птицы	160	16,59	5,81	25,76	226	0,41	№304
		210	22,26	7,73	35,69	301	1,01	
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,7	84,75	0,3	№376
		180	0,59	0,02	24,99	101,7	0,36	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	п/п
		20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	
	Итого	585	24,75	10,315	80,06	514,58	6,46	
		680	31,18	12,53	97,44	626,94	7,42	
	Омлет натуральный	65	5,75	10,3	1,15	120,05	0,11	№215
		65	5,75	10,3	1,15	120,05	0,11	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п
		20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	1,42	№393
		180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	
	Итого	235	7,33	10,5	10,81	167,25	0,11	
		265	7,33	10,5	10,81	167,25	0,11	
Итого за день	1350	50,63	37,275	149,9	1138,63	13,74		
	1505	57,57	39,7	171,01	1271,99	14,89		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
		3-7 л.						
1 день Завтрак	Суп молочный с пшеном	200	5,79	5,47	18,57	146,8	0,91	№94
		200	5,79	5,47	18,57	146,8	0,91	
	Будерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	№397
		40	2,45	7,55	14,62	136	0	
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	№397
		180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	
	Итого	390	11,39	15,74	46,15	371,8	2,11	
2 завтрак	Сок фруктовый	420	11,91	16,21	49,01	389,8	2,34	п/п
		100	0,5	0	10,06	42,6	2	
		100	0,5	0	10,06	42,6	2	п/п
	Итого	100	0,5	0	10,06	42,6	2	
		100	0,5	0	10,06	42,6	2	
	Обед	Салат из капусты белокачанной	40	0,56	2,02	5,6	34,96	12,9
60			0,84	3,04	8,41	52,44	19,5	
Свекольник со сметаной		180	2,8	2,65	7,64	65,83	7,41	№99
		180	2,8	2,65	7,64	65,83	7,41	
Рыба тушеная с овощами		80	7,93	4,55	2,2	81	1,8	№315
		80	7,93	4,55	2,2	81	1,8	
Рис отварной		120	2,92	4,29	29,34	167,76	0	№315
		150	3,65	5,37	36,68	209,7	0	
Компот из свежих плодов		150	0,12	0,12	17,9	73,2	1,29	№372
		180	0,14	0,14	21,5	87,8	1,54	
Хлеб пшеничный		20	1,58	0,2	9,65	47,2	0	п/п
		30	2,37	0,3	14,49	70,8	0	
Хлеб ржаной		20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	п/п
		20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	
Итого		610	17,23	14,03	77,02	504,75	23,4	
Полдник	Сырники из творога	700	19,05	16,25	94,8	602,37	30,25	№231
		50	9,3	6,35	5,38	116	0,13	
	Кофейный напиток с молоком	100	18,69	12,67	11,4	234	0,25	№395
		150	2,34	2	10,63	70	0,98	
		180	2,85	2,41	14,56	91	1,17	
	Итого	200	11,64	8,33	16,01	186	1,11	
	280	21,54	14,98	26,76	325	1,42		
Итого за день	1300	40,56	38,1	149,24	1105,15	28,62		
	1500	53	47,54	179,43	1359,77	36,01		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
		3-7л.						
8 день Завтрак	Суп молочный гречневый	160	6,17	5,83	19,8	156,3	0,97	№94
		200	7,24	6,84	23,21	183,5	1,13	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8	0	п/п
		30	2,37	0,3	14,49	70,8	0	
	Сыр	10	2,32	2,95	0	36	0,07	№7
		15	3,48	4,43	0	54	0,11	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	№392
		180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	
	Итого	350	8,58	6,14	41,23	255,1	0,99	
		425	9,67	7,16	47,69	294,3	1,16	
Завтрак	Фрукты свежие,яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	№168
		100	0,4	0,4	9,8	44	10	
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	44	10	
		100	0,4	0,4	9,8	44	10	
Обед	Салат из свежих огурцов и помидор	45	0,44	2,76	1,68	33,4	7,5	№15
		60	0,59	3,69	2,24	44,5	10,05	
	Суп рисовый с мясом	200	7,18	2,94	11,75	102,26	6,7	№67
		200	7,18	2,94	11,76	102,26	6,7	
	Картофель отварной	120	2,28	3,45	18,41	113,88	16,8	№318
		150	2,86	4,32	23,01	142,35	21	
	Печень тушенная в соусе	80	8,1	5,2	5,16	102,72	7,62	№262
		100	10,8	7,36	6,53	136,96	10,16	
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,7	84,75	0,3	№178
		180	0,39	0,02	24,99	101,7	0,36	
	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,2	9,56	47,2	0	п/п
		30	2,37	0,3	14,49	70,8	0	
	Хлеб ржаной	20	1,52	0,2	6,62	34,8	0	п/п
		20	1,52	0,2	6,53	34,8	0	
	Итого	635	21,23	14,765	74,65	519,01	38,92	
		740	25,51	18,83	90,65	633,37	48,27	
Полдник	Булочка в ассортименте	50	2,8	4,8	22,2	128,6	0,01	п/п
		50	2,8	4,8	22,2	128,6	0,01	
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,00	2,46	№400
		200	6,09	5,42	10,07	113,50	2,73	
	Итого	230	8,28	9,68	31,27	230,60	2,47	
		250	8,89	10,22	32,27	241,9	2,74	
Итого за день	1315	38,49	36,985	156,4	1048,71	52,38		
	1515	44,47	35,61	179,51	1213,57	62,17		

Время приема пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
		3-7 л.						
Завтрак	Суп молочный рисовый	150	3,61	3,81	12,62	99,3	0,7	№94
		200	4,82	5,08	16,83	132,4	0,91	
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	№1
		40	2,45	7,55	14,62	136	0	
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	1,42	№393
		180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	
	Яйцо отварное 1/2 штуки	20	2,54	2,30	0,14	31,50	0,00	№213
		20	2,54	2,30	0,14	31,50	0,00	
	Итого	360	8,67	13,67	34,48	295,8	2,12	
		440	9,93	14,95	41,79	340,9	3,74	
Завтрак	Йогурт питьевой	150	4,35	3,75	6,3	76	1,05	п/п
		150	4,35	3,75	6,3	76	1,05	
	Итого	150	4,35	3,75	6,3	76	1,05	
		150	4,35	3,75	6,3	76	1,05	
Обед	Салат из капусты белокачанной	40	0,56	2,02	7,6	34,96	12,9	№20
		60	0,84	3,04	11,41	52,44	19,5	
	Борщ с картофелем и капустой	200	1,72	4,15	10,2	85,2	8,23	№57
		200	1,72	4,15	10,2	85,2	8,23	
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	109,8	14,53	№321
		150	3,06	4,8	20,44	137,2	18,16	
	Котлета рыбная запеченная с соусом	75	8,02	2,82	5,99	81	0,26	№255
		100	10,64	3,76	7,67	107	0,34	
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,9	73,2	1,29	п/п
		180	0,14	0,14	21,5	87,8	1,54	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п
		30	2,37	0,3	14,49	70,8	0	
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,2	6,66	34,8	0	п/п
		20	1,22	0,2	6,66	34,8	0	
Полдник	Итого	625	15,77	13,35	70,38	466,16	37,21	
		740	20,09	16,39	86,39	575,24	47,77	
	Сырники из творога	50	9,3	6,38	5,38	116	0,13	№231
		100	18,69	12,67	11,4	234	0,25	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	8,99	28	0,02	№392
		180	0,06	0,02	10,78	40	0,03	
	Итого	200	9,34	6,34	12,37	144	0,15	
		280	13,75	12,39	21,39	274	0,28	
Итого за день	1335	38,13	37,11	123,83	981,96	40,53		
	1610	53,12	47,78	155,87	1266,14	52,84		

Прием пищи	Наименование блюда	Валюта	Химический состав			Энергетическая ценность,	Витамин С	№ рецептур
		1-3 л. 3-7 л.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
10 день		150	5,37	4,11	15,37	127,44	0,82	
Завтрак	Суп молочный "Термолас"	200	5,97	5,48	17,08	141,6	0,91	№94
		30	2,37	0,3	14,49	70,3	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8	0	
		180	3,15	2,72	12,96	89	1,2	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	№397
	Итого	360	10,39	7,13	42,82	287,24	2,02	
		410	12,01	8,97	47,39	319,4	2,34	
2 завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10	№368
		100	0,4	0,4	9,8	44	10	
		100	0,4	0,4	9,8	44	10	
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	44	10	
Обед		40	0,4	0,09	1,6	7	5,5	
	Помидор свежий	50	0,44	0,1	1,95	9	6,8	п/п
		180	18,48	1,99	9,9	145,6	5,47	№95
	Суп рыбный	180	18,48	1,99	9,9	145,6	5,47	
		120	5,73	4,06	25,76	162	0	№313
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,59	6,09	38,64	243	0	
		60	9,32	7,07	9,64	139	0,09	№282
	Котлеты рубленые	80	12,44	9,24	12,56	183	0,12	
		150	0,33	0,015	20,7	84,75	0,3	№376
	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,02	24,99	101,7	0,36	
		20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8	0	
		20	1,32	0,2	6,68	34,3	0	п/п
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,2	6,68	34,3	0	
	Итого	590	37,16	13,625	83,94	620,35	11,36	
		690	44,03	17,94	109,21	787,9	12,75	
Полдник	Омлет натуральный	65	5,75	10,3	1,15	120,05	0,11	№215
		85	7,52	13,46	1,51	157	0,15	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	79	0,98	№395
		180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	
		20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	
		235	9,67	12,5	21,44	237,25	1,09	
	Итого	285	11,95	16,07	28,53	295,2	1,32	
		1285	58,12	33,635	158	1188,84	24,47	
	Итого за день	1405	69,39	43,38	191,93	1446,5	26,41	
		13060	419	317	1498	10517	312	
	Итого за 10 день	15190	522	392	1818	12845	375	
		1306	42	32	150	1052	31	
	Среднее за 10 дней	1519	52	39	182	1284	37	

Прием пищи	енование б	Выход	Химический состав			Энергети ческая ценность,	Витамин С	№ рецептур ы
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
		3-7л.						
		1325	48,24	23,295	152,06	1005,35	34,51	
		1550	65,21	33,06	195,5	1323,28	44,89	
		1305	49,98	33,555	165,72	1099,75	27,886	
		1580	62,81	40,48	203,58	1349,7	29,601	
		1315	41,99	31,63	145,15	1035,57	28,47	
		1515	51,14	38,99	174,96	1257,03	36,89	
		1325	38,05	25,965	142,61	956,42	34,884	
		1555	50,47	33,92	180,96	1231,7	41,26	
		1235	27,23	25,69	155,28	956,54	26,86	
		1430	31,71	30,16	184,86	1125	29,77	
		1350	50,63	37,275	149,9	1138,63	13,74	
		1505	57,57	39,7	171,01	1271,99	14,89	
		1300	40,76	38,1	140,24	1105,15	28,62	
		1500	53	47,54	179,43	1359,77	36,01	
		1315	38,49	30,985	155,4	1048,71	52,38	
		1515	44,47	36,61	179,81	1213,57	62,17	
		1335	38,13	37,11	123,53	981,96	40,53	
		1610	53,12	47,78	188,87	1266,14	52,84	
		1285	58,12	33,655	158	1188,84	24,47	
		1485	68,39	43,38	191,93	1446,5	26,41	
		13090	431,62	317,26	1497,89	10510,92	312,35	
		15245	537,89	392,62	1817,91	12844,68	374,731	
		1309	43,162	31,726	149,789	1051,692	31,235	
		1524,5	537,89	392,62	1817,91	12844,68	374,731	

Пропнуеровано и пронумеровано

Страница

Директор

МБОУ Чистопольская СОШ

Н.И. Сырык

