

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Холмовская средняя общеобразовательная школа  
имени Луценко Алексея Алексеевича»  
Бахчисарайского района Республики Крым  
(МБОУ «Холмовская СОШ им. Луценко А.А.»)

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

МБОУ «Холмовская СОШ им. Луценко А.А.



Е.В.Рогожникова

Приказ от 14.04 2025 № 252

# Основное примерное меню (1-3 лет)

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 1-3 лет

1 день									
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	
				Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
<b>ЗАВТРАК</b>									
1	93	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,31	3,9	14,12	108,90	0,68	
2	1	Батон пшеничный с маслом	30/5	2,14	2,00	10,63	119,00	0,00	
3	395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	1,79	18,83	70,00	0,98	
		<b>Итого:</b>	<b>335</b>	<b>8,79</b>	<b>7,69</b>	<b>43,58</b>	<b>297,90</b>	<b>1,66</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>									
1	368	Фрукты свежие	50,00	0,20	0,20	4,90	22,00	5,00	
		<b>Итого:</b>		<b>0,20</b>	<b>0,50</b>	<b>21,0</b>	<b>22,00</b>	<b>5,00</b>	
<b>ОБЕД</b>									
1	58	Борщ с картофелем	150	6,83	3,76	8,57	95,52	5,38	
2	305	Плов из птицы	160	59,00	5,81	26,76	226,00	0,41	
3	70,71	Овощи по сезону	30	0,90	3,70	5,00	56,30	15,70	
4		Хлеб пшеничный	35	2,40	0,30	14,40	69,00	0,00	
5		Хлеб пшенично-ржаной	30	2,55	0,30	12,90	63,00	0,00	
6	376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,30	
		<b>Итого</b>	<b>555</b>	<b>72,01</b>	<b>13,88</b>	<b>88,45</b>	<b>594,57</b>	<b>21,79</b>	
<b>Полдник</b>									
1	473	Булочка "Веснушка"	70	5,46	4,29	37,71	211,40	0,00	
2	400	Чай с сахаром и лимоном	150	5,48	4,88	9,07	102,00	2,46	
		<b>Итого</b>	<b>220</b>	<b>10,94</b>	<b>9,17</b>	<b>46,78</b>	<b>313,40</b>	<b>2,46</b>	
		<b>ИТОГО за весь день:</b>		<b>91,94</b>	<b>45,69</b>	<b>201,04</b>	<b>1227,87</b>	<b>30,91</b>	

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная к категория: 1-3 лет

2 день										
№ п/п	№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин	
				Б	Ж	У	С		С	С
1	2	3	4	5	6	7	8	9	9	
<b>ЗАВТРАК</b>										
1	94	Суп молочный с овсяными хлопьями "Геркулес"	150	5,96	5,46	17,08	141,60	0,91		
2	3	Батон с маслом,сыром	30/5/10	2,29	4,38	16,32	113,00	0,00		
3	397	Какао с молоком	150	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43		
Итого:				11,92	13,03	49,22	361,60	2,34		
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>										
1	399	Сок фруктовый	150	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00		
Итого:				1,50	0,50	21,00	95,00	10,00		
<b>ОБЕД</b>										
1	67	Щи из свежей капусты с картофелем	150	9,18	4,84	6,90	104,88	14,89		
2	305	Котлета рубленая из птицы,соус томатный	75	9,32	7,07	9,64	139,00	0,09		
3	321	Шюре картофельное	120	3,06	3,06	20,43	137,25	18,16		
4	70,71	Овощи по сезону	30	0,90	3,70	5,00	6,30	5,70		
5		Хлеб пшеничный	35	2,40	0,30	14,40	69,00	0,00		
6		Хлеб пшенично-ржаной	30	2,55	0,30	12,90	63,00	0,00		
7	372	Компот из свежих плодов	150	0,39	0,01	24,99	101,70	0,36		
Итого:				27,80	19,28	94,26	621,13	39,20		
<b>Полдник</b>										
1	2	Батон с джемом или повидлом	30/5/20	4,08	4,49	23,68	191,33	0,17		
2	393	Чай с сахаром ,лимоном	150,00	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03		
Итого:				4,14	4,51	33,67	231,33	0,20		
ИТОГО за весь день				45,36	37,32	198,15	1309,06	51,74		

День: среда  
 Неделя: первая  
 Возрастная к категория: 1-3 лет

3 день										
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			У	Ж	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	5	6				
1	2	3	4	5	6	7	8	9		
<b>ЗАВТРАК</b>										
1	94	Суп молочный с пшеном	150	5,80	5,48	18,57	146,80	0,91		
2	3	Батон пшеничный с маслом	30//5	4,73	6,88	14,56	139,00	0,07		
3	394	Чай с молоком	150	2,67	2,34	14,31	89,00	1,20		
		<b>Итого:</b>		<b>13,20</b>	<b>14,70</b>	<b>47,44</b>	<b>374,80</b>	<b>2,18</b>		
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>										
1	368	Фрукты свежие	50	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00		
		<b>Итого:</b>		<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>95,00</b>	<b>10,00</b>		
<b>ОБЕД</b>										
1	77	Суп каргофельный	150	7,41	5,66	0,00	135,47	7,45		
2	336	Капуста тушеная	120	2,47	3,88	11,31	90,12	20,59		
3	282	Котлеты,биточки рубленые	65	7,77	5,89	8,03	115,83	0,07		
4		Хлеб пшеничный	35	2,40	0,30	14,40	69,00	0,00		
5		Хлеб пшенично-ржаной	30	2,55	0,30	12,90	63,00	0,00		
6	70,71	Овощи по сезону	30	0,90	3,70	5,00	56,30	5,70		
7	376	Компот из сухофруктов	150	0,39	0,01	24,99	113,00	0,36		
		<b>Итого:</b>		<b>23,89</b>	<b>19,74</b>	<b>76,63</b>	<b>642,72</b>	<b>34,17</b>		
<b>Полдник</b>										
1	441	Вагрушка с творогом	100	4,08	4,49	23,68	191,33	0,17		
2	393	Чай с лимоном	150,00	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83		
		<b>Итого:</b>		<b>4,08</b>	<b>4,51</b>	<b>33,88</b>	<b>232,33</b>	<b>3,00</b>		
		<b>ИТОГО за весь день:</b>		<b>42,67</b>	<b>39,45</b>	<b>178,95</b>	<b>1344,85</b>	<b>49,35</b>		

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 1-3 лет

4 день									
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С		
			Б	Ж	У				
1	2	3	5	6	7	8	9		
ЗАВТРАК									
1	206	Макароны отварные с сыром	10,83	11,67	26,48	254,32	0,15		
2	1	Батон пшеничный с маслом	2,14	6,60	12,79	119,00	0,00		
3	395	Кофейный напиток с молоком	2,65	1,79	18,83	102,00	0,34		
Итого:			15,62	20,06	58,10	475,32	0,49		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК									
1	399	Сок фруктовый	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00		
Итого:			5,25	5,40	58,20	218,50	10,00		
ОБЕД									
1	81	Суп картофельный с бобовыми	5,3	4,13	12,34	108,00	8,96		
2	256	Котлеты рыбные любительские	11,16	3,90	9,04	116,00	3,06		
3	168	Каша пшеничная вязкая	3,06	3,06	20,43	137,25	18,16		
4		Хлеб пшеничный	1,60	0,20	9,60	46,00	0,00		
5		Хлеб пшенично-ржаной	2,55	0,30	12,90	63,00	0,00		
6	70,71	Овощи по сезону	0,33	0,03	1,05	6,00	3,15		
7	372	Компот из свежих плодов	0,39	0,01	24,99	101,70	0,36		
Итого:			24,39	11,63	90,35	577,95	33,69		
ПОЛДНИК									
1	213	Яйцо отварное	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00		
2		Икра кабачковая промышленная							
3		Хлеб пшеничный	1,60	0,20	9,60	46,00	0,00		
4	392	Чай с сахаром	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03		
Итого			6,74	4,82	19,87	149,00	0,03		
ИТОГО за весь день:			52,00	41,91	226,52	1433,11	44,21		

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная к категория: 1-3 лет

5 день										
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	5	6				
1	2	3	4	5	6	7	8	9		
<b>ЗАВТРАК</b>										
1	185	Каша манная молочная	150	5,36	4,95	32,91	197,56	1,42		
2	1	Батон пшеничный с маслом	30/5	4,73	6,88	14,56	139,00	0,07		
3	397	Какао с молоком	150	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43		
		<b>Итого:</b>	335	<b>13,76</b>	<b>15,02</b>	<b>63,29</b>	<b>443,56</b>	<b>2,92</b>		
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>										
		<b>Итого:</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>ОБЕД</b>										
1	82	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	5,62	4,41	0	102,80	0		
2	165	Каша гречневая рассыпчатая	105	6	4,05	26,96	168,00			
3	318-А	Птица тушеная	100	11,94	10,78	3,51	158,75	0,34		
4		Хлеб пшеничный	35	2,40	0,30	14,40	69,00	0,00		
5		Хлеб пшенично-ржаной	30	2,55	0,30	12,90	63,00	0,00		
6	376	Компот из сухофруктов	150	0,39	0,01	24,99	113,00	0,36		
		<b>Итого:</b>		<b>28,90</b>	<b>19,85</b>	<b>82,76</b>	<b>674,55</b>	<b>0,70</b>		
<b>Полдник</b>										
1		Кондитерские изделия	70	3,75	4,90	37,20	270,00	10,70		
2	401	Кисломолочный продукт	150	5,22	4,50	7,56	92,00	0,07		
		<b>Итого</b>		<b>8,97</b>	<b>9,40</b>	<b>44,76</b>	<b>362,00</b>	<b>10,77</b>		
		<b>ИТОГО за день:</b>		<b>51,63</b>	<b>44,27</b>	<b>190,81</b>	<b>1480,11</b>	<b>14,39</b>		

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1-3 лет

6 день									
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	
				Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
ЗАВТРАК									
1	93	Суп молочный с макаронными изделиями	150	5,74	5,20	18,82	145,20	0,91	
2	1	Батон пшеничный с маслом	30/5	4,73	6,88	14,56	139,00	0,07	
3	395	Кофейный напиток с молоком	150	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17	
Итого:				13,32	14,49	47,74	375,20	2,15	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК									
1	399	Сок фруктовый	150	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00	
Итого:				1,50	0,50	21,00	95,00	10,00	
ОБЕД									
1	81	Суп картофельный с крупой	150	11,38	5,15	13,18	144,88	4,77	
2	247	Рыба тушеная с овощами	80	10,28	4,93	3,02	111,37	2,47	
3	315	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,46	139,80		
4	70,71	Овощи по сезону	30	0,33	0,03	1,05	6,00	3,15	
5		Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	9,60	46,00	0,00	
6		Хлеб пшенично-ржаной	30	2,55	0,30	12,90	63,00	0,00	
7	372	Компот из свежих плодов	150	0,39	0,01	24,99	101,70	0,36	
Итого:				28,96	14,20	89,20	612,75	10,75	
ПОЛДНИК									
1	216	Омлет натуральный	65	7,52	13,46	1,51	157,00	0,15	
2		Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	9,60	46,00	0,00	
3	392	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	
Итого:				9,18	13,68	21,10	243,00	0,18	
ИТОГО за весь день:				52,96	42,87	179,04	1325,95	23,08	

*Всё ринк*  
Неделя: вторая

Возрастная к категория: 1-3 лет

7 день									
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	
				Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
<b>ЗАВТРАК</b>									
1	185	Каша жидкая молочная манная	150	5,36	4,95	32,91	197,56	1,42	
2	3	Батон с маслом,сыром	30/5/10	2,29	4,38	16,32	113,00	0,00	
3	397	Какао с молоком	150	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43	
Итого:				<b>11,32</b>	<b>12,52</b>	<b>65,05</b>	<b>417,56</b>	<b>2,85</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>									
1	368	Свежие фрукты	100	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00	
Итого:				<b>5,25</b>	<b>5,40</b>	<b>58,20</b>	<b>278,50</b>	<b>10,00</b>	
<b>ОБЕД</b>									
1	270	Суп рыбный	150	17,13	3,16	23,33	174,66	6,15	
2	305	Котлета рубленая из птицы/Соус томатный	75	16,64	3,89	13,46	151,00	0,14	
3	134	Свекла тушеная в сметане или в соусе	100	2,79	5,47	14,76	120,12	8,04	
4		Хлеб пшеничный	35	2,40	0,30	14,40	69,00	0,00	
5		Хлеб пшенично-ржаной	30	2,55	0,30	12,90	63,00	0,00	
6	376	Компот из сухофруктов	150	0,39	0,01	24,99	113,00	0,36	
Итого:				<b>41,90</b>	<b>13,13</b>	<b>103,84</b>	<b>690,78</b>	<b>14,69</b>	
<b>Полдник</b>									
1	212	Лашевник с творогом	100	17,76	12,10	18,37	253,00	0,24	
2	393	Чай с сахаром и лимоном	150,00	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83	
Итого				<b>17,88</b>	<b>12,12</b>	<b>28,57</b>	<b>294,00</b>	<b>3,07</b>	
ИТОГО за весь день:				<b>76,35</b>	<b>43,17</b>	<b>255,66</b>	<b>1680,84</b>	<b>30,61</b>	

соеда

Неделя: вторая

Возрастная к категория: 1-3 лет

8 день										
№ п/п	№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	
				Б	Ж	У	У		8	9
1	2	3	4	5	6	7	8	9		
<b>ЗАВТРАК</b>										
1	185	Каша гречневая молочная	150	4,08	4,08	25,05	153,00			0,00
2	1	Батон пшеничный с маслом	30/5	2,14	6,60	12,79	119,00			0,00
3	395	Кофейный напиток с молоком	150	3,67	3,19	15,82	107,00			1,43
		<b>Итого:</b>		<b>9,89</b>	<b>13,87</b>	<b>53,66</b>	<b>379,00</b>			<b>1,43</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>										
1	399	Сок фруктовый	150,00	1,50	0,50	21,00	95,00			10,00
		<b>Итого:</b>		<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>95,00</b>			<b>10,00</b>
<b>ОБЕД</b>										
1	76	Рассольник Ленинградский	150	1,32	4,46	7,30	74,80			7,45
2	302	Птица тушеная с овощами	180	12,46	3,02	21,29	162,00			9,44
4	70,71	Овощи по сезону	30	0,90	3,70	5,00	6,30			5,70
5		Хлеб пшеничный	35	2,40	0,30	14,40	69,00			0,00
6		Хлеб пшенично-ржаной	30	2,55	0,30	12,90	63,00			0,00
7	372	Компот из свежих плодов	150	0,39	0,01	24,99	101,70			0,36
		<b>Итого:</b>		<b>20,02</b>	<b>11,79</b>	<b>85,88</b>	<b>476,80</b>			<b>22,95</b>
<b>Полдник</b>										
1	474	Булочка росейская	70	9,65	11,24	47,13	328,61			42,00
2	393	Чай с сахаром и лимоном	150,00	0,06	0,02	9,99	40,00			0,03
		<b>Итого</b>		<b>9,71</b>	<b>11,26</b>	<b>57,12</b>	<b>368,61</b>			<b>42,03</b>
		<b>ИТОГО за весь день:</b>		<b>41,12</b>	<b>37,42</b>	<b>217,66</b>	<b>1319,41</b>			<b>76,41</b>

*Четверг*  
Неделя: вторая

Возрастная к категория: 1-3 лет

9 день									
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			У	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	5			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
<b>ЗАВТРАК</b>									
1	185	Каша рисовая молочная	150	5,36	4,95	32,91	197,56	1,42	
2	3	Батон пшеничный с маслом,сыром	30/5/10	4,73	6,88	14,56	139,00	0,07	
3	394	Чай с молоком	150,00	0,12	0,02	10,2	41,00	2,83	
		<b>Итого:</b>		<b>10,21</b>	<b>17,38</b>	<b>57,67</b>	<b>605,75</b>	<b>4,32</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>									
1	368	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00	
		<b>Итого:</b>		<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>95,00</b>	<b>10,00</b>	
<b>ОБЕД</b>									
1	57	Борщ с капустой и картофелем	150	6,69	3,69	7,74	91,17	6,27	
2	291	Запеканка картофельная с мясом	120	21,47	19,69	35,69	406,00	1,01	
4	70,71	Овощи по сезону	30	0,90	3,70	5,00	56,30	5,70	
5		Хлеб пшеничный	35	2,40	0,30	14,40	69,00	0,00	
6		Хлеб пшенично-ржаной	30	2,55	0,30	12,90	63,00	0,00	
7	376	Компот из сухофруктов	150	0,39	0,01	24,99	113,00	0,36	
		<b>Итого:</b>		<b>34,40</b>	<b>27,69</b>	<b>100,72</b>	<b>586,96</b>	<b>13,34</b>	
<b>Полдник</b>									
1	449	Оладьи со стуженным молоком	110,00	9,46	8,43	57,63	344,76	0,49	
2	393	Чай с сахаром и лимоном	150,00	0,56	0,05	30,20	123,60	1,09	
		<b>Итого</b>		<b>10,02</b>	<b>8,48</b>	<b>87,83</b>	<b>468,36</b>	<b>1,58</b>	
		<b>ИТОГО за весь день:</b>		<b>56,13</b>	<b>54,05</b>	<b>267,22</b>	<b>1756,07</b>	<b>29,24</b>	

*Ложечка*  
Неделя: вторая

Возрастная к категория: 1-3 лет

10 день										
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С		
			Б	Ж	У	7				
1	2	3	4	5	6	7	8	9		
ЗАВТРАК										
1	185	Каша овсяная молочная	150	4,82	5,08	16,83	132,40	0,91		
2	1	Батон пшеничный с маслом	30/5	2,14	6,60	12,79	119,00	0,00		
3	395	Кофейный напиток с молоком	150	2,85	2,41	14,36	91,00	1,43		
		Итого:		9,81	14,09	43,98	342,40	2,34		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК										
		Итого:		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ОБЕД										
1	81	Суп картофельный фасолью	150	8,64	4,95	11,42	124,88	7,17		
2	277	Гуляш из отварного мяса	80	12,85	10,34	3,30	157,50	0,50		
3	315	Каша пшеничная Артек	100	5,76	0,82	31,14	155,10	0,00		
4	70,71	Овощи по сезону	30	0,90	3,70	5,00	56,30	5,70		
5		Хлеб пшеничный	35	2,40	0,30	14,40	69,00	0,00		
6		Хлеб пшенично-ржаной	30	2,55	0,30	12,90	63,00	0,00		
7	372	Компот из свежих плодов	150	0,39	0,01	24,99	101,70	0,36		
		Итого:		33,49	20,42	103,15	727,48	13,73		
ПОЛДНИК										
1		Кондитерские изделия	50	3,75	4,90	37,20	183,50	1,33		
2	401	Кисломолочный продукт	150	5,22	4,50	7,56	92,00	0,54		
		Итого		8,97	9,40	44,76	275,50	1,87		
		ИТОГО за весь день:		52,27	43,91	191,89	1345,38	17,94		

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Холмовская средняя общеобразовательная школа  
имени Луценко Алексея Алексеевича»  
Бахчисарайского района Республики Крым  
(МБОУ «Холмовская СОШ им. Луценко А.А.»)

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

МБОУ «Холмовская СОШ им. Луценко А.А.

«Холмовская средняя общеобразовательная школа имени Луценко Алексея Алексеевича»  
Бахчисарайского района Республики Крым

Е.В. Рогожникова

Приказ от 14.07 2025 № 252



# Основное примерное меню (3-7 лет)

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная к категория: 3-7 лет

1 день										
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С		
				Б	Ж	У				
1	2	3	4	5	6	7	8	9		
<b>ЗАВТРАК</b>										
1	93	Суп молочный макаронными изделиями	200	5,74	5,2	18,82	145,20	0,91		
2	1	Батон пшеничный с маслом	30/5	2,14	6,60	12,79	119,00	0,00		
3	395	Кофейный напиток с молоком	180	2,65	1,79	18,83	102,00	0,34		
		Итого:		10,53	13,59	50,44	366,20	1,25		
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>										
1	368	Фрукты свежие	100,00	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00		
		Итого:		1,50	0,50	21,0	95,00	10,00		
<b>ОБЕД</b>										
1	58	Борщ с картофелем	200	6,88	6,72	11,47	133,80	11,40		
2	305	Плов из птицы	160	59,00	5,81	26,76	226,00	0,41		
3	70,71	Овощи по сезону	60	0,90	3,70	5,00	56,30	15,70		
4		Хлеб пшеничный	35	2,40	0,30	14,40	69,00	0,00		
5		Хлеб пшенично-ржаной	30	2,55	0,30	12,90	63,00	0,00		
6	376	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,01	24,99	113,00	0,36		
		Итого		72,12	16,84	95,52	661,10	27,87		
<b>Полдник</b>										
1	473	Булочка "Веснушка"	70	5,46	4,29	37,71	211,40	0,00		
2	400	Чай с сахаром и лимоном	180	5,48	4,88	9,07	102,00	2,46		
		Итого		10,94	9,17	46,78	313,40	2,46		
		<b>ИТОГО за весь день:</b>		95,09	45,69	201,04	1435,70	41,58		

**День: вторник**  
**Неделя: первая**  
**Возрастная к категория: 3-7 лет**

2 день										
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С		
				Б	Ж	У				
1	2	3	4	5	6	7	8	9		
<b>ЗАВТРАК</b>										
1	94	Суп молочный с овсяными хлопьями "Геркулес"	200,00	5,96	5,46	17,08	141,60	0,91		
2	3	Батон с маслом, сыром	30//5//10	2,29	4,38	16,32	113,00	0,00		
3	397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43		
		<b>Итого:</b>		<b>11,92</b>	<b>13,03</b>	<b>49,22</b>	<b>361,60</b>	<b>2,34</b>		
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>										
1	399	Сок фруктовый	180	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00		
		<b>Итого:</b>		<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>95,00</b>	<b>10,00</b>		
<b>ОБЕД</b>										
1	67	Щи из свежей капусты с картофелем	200	9,18	4,84	6,90	104,88	14,89		
2	362	Биточки рубленая из птицы, соус томатный	110	9,32	7,07	9,64	139,00	0,09		
3	321	Щюбе картофелем	150	3,06	3,06	20,43	137,25	18,16		
4	70,71	Овощи по сезону	60	0,90	3,70	5,00	56,30	5,70		
5		Хлеб пшеничный	35	2,40	0,30	14,40	69,00	0,00		
6		Хлеб пшенично-ржаной	30	2,55	0,30	12,90	63,00	0,00		
7	372	Компот из свежих плодов	180	0,39	0,01	24,99	101,70	0,36		
		<b>Итого:</b>		<b>27,80</b>	<b>19,28</b>	<b>94,26</b>	<b>671,13</b>	<b>39,20</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>										
1	2	Батон с джемом или повидлом	30//5//20	4,08	4,49	23,68	191,33	0,17		
2	393	Чай с сахаром ,лимоном	180,00	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03		
		<b>Итого:</b>		<b>4,14</b>	<b>4,51</b>	<b>33,67</b>	<b>231,33</b>	<b>0,20</b>		
		<b>ИТОГО за весь день</b>		<b>45,36</b>	<b>37,32</b>	<b>198,15</b>	<b>1359,06</b>	<b>51,74</b>		

День: среда

Неделя: первая

Возрастная к категория: 3-7 лет

№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			У	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	5			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
<b>ЗАВТРАК</b>									
1	94	Суп молочный с пшеном	200	5,80	5,48	18,57	146,80	0,91	
2	3	Батон пшеничный с маслом,сыром	30//5//10	4,73	6,88	14,56	139,00	0,07	
3	394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,00	1,20	
Итого:				<b>13,20</b>	<b>14,70</b>	<b>47,44</b>	<b>374,80</b>	<b>2,18</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>									
1	368	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00	
Итого:				<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>95,00</b>	<b>10,00</b>	
<b>ОБЕД</b>									
1	77	Суп картофельный	200	7,41	5,66	0,00	135,47	7,45	
2	282	Котлеты,биточки шницели рубленые	75	9,32	7,07	9,64	139,00	0,09	
3	336	Капуста тушеная	150	3,09	4,85	14,14	112,65	25,74	
4		Хлеб пшеничный	35	2,40	0,30	14,40	69,00	0,00	
5		Хлеб пшенично-ржаной	30	2,55	0,30	12,90	63,00	0,00	
6	70,71	Овощи по сезону	60	0,90	3,70	5,00	56,30	5,70	
7	376	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,01	24,99	113,00	0,36	
Итого:				<b>26,06</b>	<b>21,89</b>	<b>81,07</b>	<b>688,42</b>	<b>39,34</b>	
<b>Полдник</b>									
1	441	Ватрушка с творогом	100	4,08	4,49	23,68	191,33	0,17	
2	393	Чай с лимоном	180,00	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83	
Итого:				<b>4,08</b>	<b>4,51</b>	<b>33,88</b>	<b>232,33</b>	<b>3,00</b>	
ИТОГО за весь день:				<b>44,84</b>	<b>41,60</b>	<b>183,39</b>	<b>1390,55</b>	<b>54,52</b>	

**День: четверг**

**Неделя: первая**

**Возрастная к категория: 3-7 лет**

4 день									
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	
				Б	Ж	У		8	9
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
<b>ЗАВТРАК</b>									
1	206	Макароны отварные с сыром	175	10,83	11,67	26,48	254,32	0,15	
2	1	Батон пшеничный с маслом	30/5	2,14	6,60	12,79	119,00	0,00	
3	395	Кофейный напиток с молоком	180	2,65	1,79	18,83	102,00	0,34	
		<b>Итого:</b>		<b>15,62</b>	<b>20,06</b>	<b>58,10</b>	<b>475,32</b>	<b>0,49</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>									
1	399	Сок фруктовый	180	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00	
		<b>Итого:</b>		<b>5,25</b>	<b>5,40</b>	<b>58,20</b>	<b>218,50</b>	<b>10,00</b>	
<b>ОБЕД</b>									
1	81	Суп картофельный с бобовыми	200	5,3	4,13	12,34	108,00	8,96	
2	256	Котлеты рыбные любительские	110	11,16	3,90	9,04	116,00	3,06	
3	168	Каша пшеничная вязкая	100	3,06	3,06	20,43	137,25	18,16	
4		Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	9,60	46,00	0,00	
5		Хлеб пшенично-ржаной	30	2,55	0,30	12,90	63,00	0,00	
6	70,71	Овощи по сезону	30	0,33	0,03	1,05	6,00	3,15	
7	372	Компот из свежих плодов	180	0,39	0,01	24,99	101,70	0,36	
		<b>Итого:</b>		<b>24,39</b>	<b>11,63</b>	<b>90,35</b>	<b>577,95</b>	<b>33,69</b>	
<b>Полдник</b>									
1	213	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00	
2		Икра кабачковая промышленная	40						
3		Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	9,60	46,00	0,00	
4	392	Чай с сахаром	180,00	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	
		<b>Итого</b>		<b>6,74</b>	<b>4,82</b>	<b>19,87</b>	<b>149,00</b>	<b>0,03</b>	
		<b>ИТОГО за весь день:</b>		<b>52,00</b>	<b>41,91</b>	<b>226,52</b>	<b>1433,11</b>	<b>44,21</b>	

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная к категория: 3-7 лет

№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	5 день								
			Масса порции	пищевые			Энергетическая ценность (ккал)			Витамин С	
1	2	3	4	Б	Ж	У	5	6	7	8	9
<b>ЗАВТРАК</b>											
1	185	Каша манная молочная	200,00	5,36	4,95	32,91	197,56				1,42
2	1	Батон пшеничный с маслом	30/5	4,73	6,88	14,56	139,00				0,07
3	397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00				1,43
		<b>Итого:</b>		<b>13,76</b>	<b>15,02</b>	<b>63,29</b>	<b>443,56</b>				<b>2,92</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
		<b>Итого:</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>				<b>0,00</b>
<b>ОБЕД</b>											
1	82	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	7,13	5,65	13,3	132,67				0
2	165	Каша гречневая рассыпчатая	135	7,71	5,20	34,66	216,00				
3	318-А	Птица тушеная	120	14,32	12,94	4,21	190,50				0,40
4		Хлеб пшеничный	35	2,40	0,30	14,40	69,00				0,00
5		Хлеб пшенично-ржаной	30	2,55	0,30	12,90	63,00				0,00
6	376	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,01	24,99	113,00				0,36
		<b>Итого:</b>		<b>34,50</b>	<b>24,40</b>	<b>104,46</b>	<b>784,17</b>				<b>0,76</b>
<b>Полдник</b>											
1		Кондитерские изделия	70	3,75	4,90	37,20	270,00				10,70
2	401	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,50	7,56	92,00				0,07
		<b>Итого</b>		<b>8,97</b>	<b>9,40</b>	<b>44,76</b>	<b>362,00</b>				<b>10,77</b>
		<b>Итого за день:</b>		<b>57,23</b>	<b>48,82</b>	<b>212,51</b>	<b>1589,73</b>				<b>14,45</b>

**День: понедельник**  
**Неделя: вторая**  
**Возрастная к категория: 3-7 лет**

№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	6 день			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Масса	Б	Ж	У	Б	Ж		
1	2	3	4	5	6	7	8	9		
<b>ЗАВТРАК</b>										
1	93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,74	5,20	18,82	145,20	0,91		
2	1	Батон пшеничный с маслом	30//5	4,73	6,88	14,56	139,00	0,07		
3	395	Кофейный напиток с молоком	180,00	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17		
		<b>Итого:</b>		<b>13,32</b>	<b>14,49</b>	<b>47,74</b>	<b>375,20</b>	<b>2,15</b>		
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>										
1	399	Сок фруктовый	180	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00		
		<b>Итого:</b>		<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>95,00</b>	<b>10,00</b>		
<b>ОБЕД</b>										
1	81	Суп картофельный с крупой	200	11,38	5,15	13,18	144,88	4,77		
2	247	Рыба тушеная с овощами	110	10,28	4,93	3,02	111,37	2,47		
3	315	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,46	139,80			
4	70,71	Овощи по сезону	30	0,33	0,03	1,05	6,00	3,15		
5		Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	9,60	46,00	0,00		
6		Хлеб пшенично-ржаной	30	2,55	0,30	12,90	63,00	0,00		
7	372	Компот из свежих плодов	180	0,39	0,01	24,99	101,70	0,36		
		<b>Итого:</b>		<b>28,96</b>	<b>14,20</b>	<b>89,20</b>	<b>612,75</b>	<b>10,75</b>		
<b>Полдник</b>										
1	216	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157,00	0,15		
2		Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	9,60	46,00	0,00		
3	392	Чай с сахаром	180,00	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03		
		<b>Итого</b>		<b>9,18</b>	<b>13,68</b>	<b>21,10</b>	<b>243,00</b>	<b>0,18</b>		
		<b>ИТОГО за весь день:</b>		<b>52,96</b>	<b>42,87</b>	<b>179,04</b>	<b>1325,95</b>	<b>23,08</b>		

**Вторник****Неделя: вторая****Возрастная к категория: 3-7 лет**

7 день										
№ п/п	№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	5	6				
1	2	3	4	5	6	7	8	9		
<b>ЗАВТРАК</b>										
1	185	Каша жидкая молочная манная	200	5,36	4,95	32,91	197,56	1,42		
2	3-А	Батон с маслом, сыром	30/5/10	2,29	4,38	16,32	113,00	0,00		
3	397	Какао с молоком	180,00	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43		
Итого:				<b>11,32</b>	<b>12,52</b>	<b>65,05</b>	<b>417,56</b>	<b>2,85</b>		
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>										
1	368	Свежие фрукты	100	1,50	-0,50	21,00	95,00	10,00		
Итого:				<b>5,25</b>	<b>5,40</b>	<b>58,20</b>	<b>278,50</b>	<b>10,00</b>		
<b>ОБЕД</b>										
1	270	Суп рыбный	200	17,13	3,16	23,33	174,66	6,15		
2	305	Котлета рубленая из птицы/Соус томатный	110	16,64	3,89	13,46	151,00	0,14		
3	134	Свекла тушеная в сметане или в соусе	120	2,79	5,47	14,76	120,12	8,04		
4		Хлеб пшеничный	35	2,40	0,30	14,40	69,00	0,00		
5		Хлеб пшенично-ржаной	30	2,55	0,30	12,90	63,00	0,00		
6	376	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,01	24,99	113,00	0,36		
Итого:				<b>41,90</b>	<b>13,13</b>	<b>103,84</b>	<b>690,78</b>	<b>14,69</b>		
<b>Полдник</b>										
1	212	Лашевник с творогом	100	17,76	12,10	18,37	253,00	0,24		
2	393	Чай с сахаром и лимоном	180,00	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83		
Итого				<b>17,88</b>	<b>12,12</b>	<b>28,57</b>	<b>294,00</b>	<b>3,07</b>		
ИТОГО за весь день:				<b>76,35</b>	<b>43,17</b>	<b>255,66</b>	<b>1680,84</b>	<b>30,61</b>		

**Среда**  
Неделя: вторая

Возрастная к категория: 3-7 лет

№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	8 день								
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)			Витамин С		
			Б	Ж	У						
1	2	3	4	5	6	7	8	9			
<b>ЗАВТРАК</b>											
1	185	Каша гречневая молочная	200	4,08	4,08	25,05	153,00				0,00
2	1	Батон пшеничный с маслом	30/5	2,14	6,60	12,79	119,00				0,00
3	395	Кофейный напиток с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00				1,43
				<b>9,89</b>	<b>13,87</b>	<b>53,66</b>	<b>379,00</b>				<b>1,43</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
1	399	Сок фруктовый	180,00	1,50	0,50	21,00	95,00				10,00
		<b>Итого:</b>		<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>95,00</b>				<b>10,00</b>
<b>ОБЕД</b>											
1	76	Рассольник Ленинградский	200	1,32	4,46	7,30	74,80				7,45
2	302	Птица тушеная с овощами	180	12,46	3,02	21,29	162,00				9,44
4	70,71	Овощи по сезону	30	0,90	3,70	5,00	56,30				5,70
5		Хлеб пшеничный	35	2,40	0,30	14,40	69,00				0,00
6		Хлеб пшенично-ржаной	30	2,55	0,30	12,90	63,00				0,00
7	372	Компот из свежих плодов	180	0,39	0,01	24,99	101,70				0,36
		<b>Итого:</b>		<b>20,02</b>	<b>11,79</b>	<b>85,88</b>	<b>526,80</b>				<b>22,95</b>
<b>Полдник</b>											
1	474	Булочка российская	70	9,65	11,24	47,13	328,61				42,00
2	393	Чай с сахаром и лимоном	180,00	0,06	0,02	9,99	40,00				0,03
		<b>Итого</b>		<b>9,71</b>	<b>11,26</b>	<b>57,12</b>	<b>368,61</b>				<b>42,03</b>
		<b>ИТОГО за весь день:</b>		<b>41,12</b>	<b>37,42</b>	<b>217,66</b>	<b>1369,41</b>				<b>76,41</b>

Человек

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

9 день									
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			У	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	5			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
<b>ЗАВТРАК</b>									
1	185	Каша рисовая молочная	200	5,36	4,95	32,91	197,56	1,42	
2	3-А	Батон пшеничный с маслом,сыром	30/5/10	4,73	6,88	14,56	139,00	0,07	
3	394	Чай с молоком	180,00	0,12	0,02	10,2	41,00	2,83	
		<b>Итого:</b>		<b>10,21</b>	<b>17,38</b>	<b>57,67</b>	<b>605,75</b>	<b>4,32</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>									
1	368	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00	
		<b>Итого:</b>		<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>95,00</b>	<b>10,00</b>	
<b>ОБЕД</b>									
1	57	Борщ с капустой и картофелем	200	6,69	3,69	7,74	91,17	6,27	
2	291	Запеканка картофельная с мясом	165	21,47	19,69	35,69	406,00	1,01	
4	70,71	Овощи по сезону	30	0,90	3,70	5,00	56,30	5,70	
5		Хлеб пшеничный	35	2,40	0,30	14,40	69,00	0,00	
6		Хлеб пшенично-ржаной	30	2,55	0,30	12,90	63,00	0,00	
7	376	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,01	24,99	113,00	0,36	
		<b>Итого:</b>		<b>34,40</b>	<b>27,69</b>	<b>100,72</b>	<b>586,96</b>	<b>13,34</b>	
<b>Полдник</b>									
1	449	Оладьи со стуженным молоком	135,00	9,46	8,43	57,63	344,76	0,49	
2	393	Чай с сахаром и лимоном	180,00	0,56	0,05	30,20	123,60	1,09	
		<b>Итого</b>		<b>10,02</b>	<b>8,48</b>	<b>87,83</b>	<b>468,36</b>	<b>1,58</b>	
		<b>ИТОГО за весь день:</b>		<b>56,13</b>	<b>54,05</b>	<b>267,22</b>	<b>1756,07</b>	<b>29,24</b>	

*Деткица*  
Неделя: вторая

Возрастная к категория: 3-7 лет

№ п/п	№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	10 день							Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			тысяча	Пищевые вещества (г)							
1	2	3	4	Б	Ж	У	6	7	8	9	
<b>ЗАВТРАК</b>											
1	185	Каша овсяная молочная	200	4,82	5,08	16,83	132,40	0,91			
2	1	Батон пшеничный с маслом	30/5	2,14	6,60	12,79	119,00	0,00			
3	395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,43			
		<b>Итого:</b>		<b>9,81</b>	<b>14,09</b>	<b>43,98</b>	<b>342,40</b>	<b>2,34</b>			
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
		<b>Итого:</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>ОБЕД</b>											
1	81	Суп картофельный фасолью	200	8,64	4,95	11,42	124,88	7,17			
2	277	Гуляш из отварного мяса	100	12,85	10,34	3,30	157,50	0,50			
3	315	Каша пшеничная Артек	100	5,76	0,82	31,14	155,10	0,00			
4	70,71	Овощи по сезону	30	0,90	3,70	5,00	56,30	5,70			
5		Хлеб пшеничный	35	2,40	0,30	14,40	69,00	0,00			
6		Хлеб пшенично-ржаной	30	2,55	0,30	12,90	63,00	0,00			
7	372	Компот из свежих плодов	180	0,39	0,01	24,99	101,70	0,36			
		<b>Итого:</b>		<b>33,49</b>	<b>20,42</b>	<b>103,15</b>	<b>727,48</b>	<b>13,73</b>			
<b>Полдник</b>											
1		Кондитерские изделия	70	3,75	4,90	37,20	183,50	1,33			
2	401	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,50	7,56	92,00	0,54			
		<b>Итого</b>		<b>8,97</b>	<b>9,40</b>	<b>44,76</b>	<b>275,50</b>	<b>1,87</b>			
		<b>ИТОГО за весь день:</b>		<b>52,27</b>	<b>43,91</b>	<b>191,89</b>	<b>1345,38</b>	<b>17,94</b>			