



| Прием пищи                   | Наименование блюда                       | Масса порции  | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|------------------------------|--|---------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|
|                              |  |               | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |             |
| <b>1 день</b>                |  |               |                  |              |               |                               |             |
| <b>Неделя 1<br/>Завтрак</b>  | СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПОЙ            | 200           | 4,8              | 5,08         | 16,8          | 132,4                         | <b>101</b>  |
|                              | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ               | 180           | 2,85             | 2,41         | 14,36         | 91                            | <b>414</b>  |
|                              | ПЕЧЕНЬЕ                                  | 35            | 2,16             | 7,95         | 18,9          | 155,7                         | <b>СРБ</b>  |
| <b>Итого за завтрак:</b>     |  | <b>415</b>    | <b>9,81</b>      | <b>15,44</b> | <b>50,06</b>  | <b>379,1</b>                  |             |
| <b>2-й завтрак</b>           | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (фрукты)                   | 80            | 0,32             | 0,32         | 7,84          | 37,6                          | <b>386</b>  |
| <b>Итого за 2-й завтрак:</b> |  | <b>80</b>     | <b>0,32</b>      | <b>0,32</b>  | <b>7,84</b>   | <b>37,6</b>                   |             |
| <b>Обед</b>                  | САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ | 60            | 0,36             | 1,9          | 2,36          | 27,48                         | <b>СРБ</b>  |
|                              | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ              | 200           | 1,39             | 3,91         | 6,79          | 67,8                          | <b>73</b>   |
|                              | КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ               | 150           | 8,6              | 6,1          | 38,68         | 243,99                        | <b>330</b>  |
|                              | ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ                           | 70            | 5,4              | 8,35         | 9,19          | 103,3                         | <b>304</b>  |
|                              | СОКИ ФРУКТОВЫЕ                           | 180           | 0,14             | 0,14         | 21,51         | 87,92                         | <b>390</b>  |
|                              | ХЛЕБ РЖАНОЙ                              | 37,5          | 2,21             | 0,41         | 16,69         | 81,37                         | <b>СРБ</b>  |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                           | 20            | 1,62             | 0,2          | 9,76          | 48,4                          | <b>СРБ</b>  |
| <b>Итого за обед:</b>        |  | <b>717,5</b>  | <b>19,72</b>     | <b>0,61</b>  | <b>104,98</b> | <b>660,26</b>                 |             |
| <b>Полдник</b>               | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ                       | 150           | 4,31             | 2,17         | 10,12         | 77,27                         | <b>350</b>  |
|                              | ИКРА КАБАЧКОВАЯ                          | 40            | 2,32             | 2,95         | 0             | 36                            | <b>7</b>    |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                           | 30            | 2,3              | 0,2          | 15,1          | 71                            | <b>СРБ</b>  |
|                              | ЧАЙ С САХАРОМ                            | 180           | 0,06             | 0,02         | 9,99          | 40                            | <b>411</b>  |
| <b>Итого за полдник:</b>     |  | <b>400</b>    | <b>8,99</b>      | <b>5,34</b>  | <b>35,21</b>  | <b>224,27</b>                 |             |
| <b>Итого за день:</b>        |  | <b>1612,5</b> | <b>39,16</b>     | <b>21,71</b> | <b>198,09</b> | <b>1301,23</b>                |             |

| Прием пищи                   | Наименование блюда          | Масса порции  | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | № рецепту |
|------------------------------|-----------------------------|---------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-----------|
|                              |                             |               | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |           |
| <b>Неделя 1</b>              |                             |               | <b>2 день</b>    |              |               |                               |           |
| <b>Завтрак</b>               | СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНОМ       | 200           | 5,79             | 5,47         | 18,57         | 146,8                         | 101       |
|                              | ЧАЙ С ЛИМОНОМ               | 180           | 0,12             | 0,02         | 10,2          | 41                            | 412       |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ              | 30            | 2,3              | 0,2          | 15,1          | 71                            | СРБ       |
| <b>Итого за завтрак:</b>     |                             | <b>410</b>    | <b>8,21</b>      | <b>5,69</b>  | <b>43,87</b>  | <b>258,8</b>                  |           |
| <b>2-й завтрак</b>           | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (фрукты)      | 87            | 0,35             | 0,35         | 8,53          | 38,28                         | 386       |
| <b>Итого за 2-й завтрак:</b> |                             | <b>87</b>     | <b>0,35</b>      | <b>0,35</b>  | <b>8,53</b>   | <b>38,28</b>                  |           |
| <b>Обед</b>                  | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ             | 50            | 0,71             | 3,04         | 4,18          | 46,95                         | 34        |
|                              | БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ | 200           | 2,83             | 4,08         | 11,62         | 94,6                          | 69        |
|                              | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ               | 180           | 19,09            | 6,63         | 30,6          | 258,15                        | 321       |
|                              | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК      | 180           | 0,14             | 0,14         | 21,51         | 87,92                         | 390       |
|                              | ХЛЕБ РЖАНОЙ                 | 37,5          | 2,21             | 0,41         | 16,69         | 81,37                         | СРБ       |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ              | 30            | 2,3              | 0,2          | 15,1          | 71                            | СРБ       |
| <b>Итого за обед:</b>        |                             | <b>677,5</b>  | <b>27,28</b>     | <b>0,61</b>  | <b>99,7</b>   | <b>639,99</b>                 |           |
| <b>Полдник</b>               | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ   | 100           | 14,73            | 9,94         | 18,93         | 224                           | 250       |
|                              | ЧАЙ С САХАРОМ               | 180           | 0,06             | 0,02         | 9,99          | 40                            | 411       |
| <b>Итого за полдник:</b>     |                             | <b>280</b>    | <b>14,79</b>     | <b>9,96</b>  | <b>28,92</b>  | <b>264</b>                    |           |
| <b>Итого за день:</b>        |                             | <b>1454,5</b> | <b>50,98</b>     | <b>16,61</b> | <b>181,02</b> | <b>1201,07</b>                |           |

| Прием пищи                   | Наименование блюда                       | Масса порции | Пищевые вещества |             |               | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|------------------------------|--|--------------|------------------|-------------|---------------|-------------------------------|-------------|
|                              |  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г   |                               |             |
| <b>Неделя 1</b>              |  |              | <b>3 день</b>    |             |               |                               |             |
| <b>Завтрак</b>               | РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ                   | 100          | 2,31             | 3,27        | 20,87         | 122,12                        | <b>334</b>  |
|                              | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ          | 80           | 15,15            | 3,39        | 10,27         | 141,83                        | <b>322</b>  |
|                              | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                            | 180          | 0,12             | 0,02        | 10,2          | 41                            | <b>412</b>  |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                           | 20           | 1,62             | 0,2         | 9,76          | 48,4                          | <b>СРБ</b>  |
| <b>Итого за завтрак:</b>     |  | <b>380</b>   | <b>19,2</b>      | <b>6,88</b> | <b>51,1</b>   | <b>353,35</b>                 |             |
| <b>2-й завтрак</b>           | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (фрукты)                   | 62           | 0,25             | 0,25        | 6,08          | 27,28                         | <b>386</b>  |
| <b>Итого за 2-й завтрак:</b> |  | <b>62</b>    | <b>0,25</b>      | <b>0,25</b> | <b>6,08</b>   | <b>27,28</b>                  |             |
| <b>Обед</b>                  | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ | 60           | 0,88             | 3,17        | 5,6           | 54,63                         | <b>21</b>   |
|                              | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПШЕННОЙ КРУПОЙ        | 200          | 1,74             | 2,27        | 11,43         | 73,2                          | <b>86</b>   |
|                              | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                        | 180          | 4,08             | 6,4         | 27,25         | 183                           | <b>339</b>  |
|                              | ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА                  | 100          | 7,71             | 6,2         | 1,98          | 94,5                          | <b>293</b>  |
|                              | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА                        | 180          | 0,08             | 0           | 20,23         | 81,27                         | <b>401</b>  |
|                              | ХЛЕБ РЖАНОЙ                              | 19           | 1,12             | 0,21        | 8,46          | 41,23                         | <b>СРБ</b>  |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                           | 30           | 2,3              | 0,2         | 15,1          | 71                            | <b>СРБ</b>  |
| <b>Итого за обед:</b>        |  | <b>769</b>   | <b>17,91</b>     | <b>0,41</b> | <b>90,05</b>  | <b>598,83</b>                 |             |
| <b>Полдник</b>               | СУП МОЛОЧНЫЙ МАННЫЙ                      | 200          | 5,48             | 5,05        | 16,1          | 131,8                         | <b>99</b>   |
|                              | ХЛЕБ РЖАНОЙ                              | 19           | 1,12             | 0,21        | 8,46          | 41,23                         | <b>СРБ</b>  |
|                              | ЧАЙ С САХАРОМ                            | 180          | 0,06             | 0,02        | 9,99          | 40                            | <b>411</b>  |
| <b>Итого за полдник:</b>     |  | <b>199</b>   | <b>1,18</b>      | <b>0,23</b> | <b>18,45</b>  | <b>81,23</b>                  |             |
| <b>Итого за день:</b>        |  | <b>1410</b>  | <b>38,54</b>     | <b>7,77</b> | <b>165,68</b> | <b>1060,69</b>                |             |

| Прием пищи                   | Наименование блюда                          | Масса порции  | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры   |
|------------------------------|---|---------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------------|
|                              |   |               | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |               |
| <b>Неделя 1</b>              |   |               |                  |              |               |                               | <b>4 день</b> |
| Завтрак                      | СУП МОЛОЧНЫЙ С ХЛОПЬЯМИ ОВСЯНЫМИ «ГЕРКУЛЕС» | 200           | 5,92             | 5,93         | 17,92         | 148,8                         | 101           |
|                              | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                               | 180           | 0,12             | 0,02         | 10,2          | 41                            | 412           |
|                              | ПЕЧЕНЬЕ                                     | 25            | 1,8              | 6,63         | 15,75         | 129,75                        | СРБ           |
| <b>Итого за завтрак:</b>     |   | <b>405</b>    | <b>7,84</b>      | <b>12,58</b> | <b>43,87</b>  | <b>319,55</b>                 |               |
| 2-й завтрак                  | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (фрукты)                      | 90            | 0,36             | 0,36         | 8,82          | 39,6                          | 386           |
| <b>Итого за 2-й завтрак:</b> |   | <b>90</b>     | <b>0,36</b>      | <b>0,36</b>  | <b>8,82</b>   | <b>39,6</b>                   |               |
| Обед                         | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ                             | 50            | 0,71             | 3,04         | 4,18          | 46,95                         | 34            |
|                              | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ                        | 200           | 1,39             | 3,91         | 6,79          | 67,8                          | 73            |
|                              | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ                           | 150           | 5,68             | 4,36         | 27,25         | 171                           | 219           |
|                              | ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ                              | 80            | 8,54             | 9,54         | 11,18         | 165,06                        | 303           |
|                              | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ                   | 180           | 0,4              | 0,02         | 24,99         | 102                           | 394           |
|                              | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                 | 37,5          | 2,21             | 0,41         | 16,69         | 81,37                         | СРБ           |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 30            | 2,3              | 0,2          | 15,1          | 71                            | СРБ           |
| <b>Итого за обед:</b>        |   | <b>727,5</b>  | <b>21,23</b>     | <b>21,48</b> | <b>106,18</b> | <b>705,18</b>                 |               |
| Полдник                      | КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ 100/4            | 104           | 5,96             | 4,23         | 26,81         | 169,17                        | 330           |
|                              | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                            | 8             | 0,64             | 5,8          | 0,11          | 55,15                         | 6             |
|                              | КАКАО С МОЛОКОМ                             | 180           | 3,67             | 3,19         | 15,82         | 107                           | 416           |
|                              | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                              | 11            | 2,55             | 3,25         | 0             | 39,6                          | 7             |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 30            | 2,3              | 0,2          | 15,1          | 71                            | СРБ           |
| <b>Итого за полдник:</b>     |   | <b>333</b>    | <b>15,12</b>     | <b>16,67</b> | <b>57,84</b>  | <b>441,92</b>                 |               |
| <b>Итого за день:</b>        |   | <b>1555,5</b> | <b>44,55</b>     | <b>51,09</b> | <b>216,71</b> | <b>1506,25</b>                |               |

| Прием пищи                   | Наименование блюда                | Масса порции  | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|------------------------------|-----------------------------------|---------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|
|                              |                                   |               | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |             |
| <b>Неделя 1</b>              |                                   |               | <b>5 день</b>    |              |               |                               |             |
| <b>Завтрак</b>               | СУП МОЛОЧНЫЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ   | 200           | 5,97             | 5,48         | 17,08         | 142,2                         | <b>101</b>  |
|                              | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                     | 180           | 0,12             | 0,02         | 10,2          | 41                            | <b>412</b>  |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    | 20            | 1,62             | 0,2          | 9,76          | 48,4                          | <b>СРБ</b>  |
| <b>Итого за завтрак:</b>     |                                   | <b>400</b>    | <b>7,71</b>      | <b>5,7</b>   | <b>37,04</b>  | <b>231,6</b>                  |             |
| <b>2-й завтрак</b>           | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (фрукты)            | 74            | 0,32             | 32           | 7,94          | 38,07                         | <b>386</b>  |
| <b>Итого за 2-й завтрак:</b> |                                   | <b>74</b>     | <b>0,32</b>      | <b>32</b>    | <b>7,94</b>   | <b>38,07</b>                  |             |
| <b>Обед</b>                  | ИКРА КАБАЧКОВАЯ                   | 30            | 0,27             | 1,41         | 1,77          | 20,9                          | <b>СРБ</b>  |
|                              | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПОЙ | 200           | 1,57             | 2,18         | 11,66         | 72,6                          | <b>86</b>   |
|                              | КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ             | 155           | 4,13             | 4,38         | 25,37         | 158                           | <b>331</b>  |
|                              | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ         | 70            | 7,61             | 2,45         | 5,33          | 74                            | <b>271</b>  |
|                              | СОКИ ФРУКТОВЫЕ                    | 180           | 0,9              | 0            | 18,18         | 76                            | <b>418</b>  |
|                              | ХЛЕБ РЖАНОЙ                       | 37,5          | 2,21             | 0,41         | 16,69         | 81,37                         | <b>СРБ</b>  |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    | 20            | 1,62             | 0,2          | 9,76          | 48,4                          | <b>СРБ</b>  |
| <b>Итого за обед:</b>        |                                   | <b>692,5</b>  | <b>18,31</b>     | <b>11,03</b> | <b>88,76</b>  | <b>531,27</b>                 |             |
| <b>Полдник</b>               | ОМЛЕТ С СЫРОМ                     | 85            | 7,08             | 12,67        | 1,42          | 147,76                        | <b>229</b>  |
|                              | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ        | 180           | 2,85             | 2,41         | 14,36         | 91                            | <b>414</b>  |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    | 20            | 1,62             | 0,2          | 9,76          | 48,4                          | <b>СРБ</b>  |
| <b>Итого за полдник:</b>     |                                   | <b>285</b>    | <b>11,55</b>     | <b>15,28</b> | <b>25,54</b>  | <b>287,16</b>                 |             |
| <b>Итого за день:</b>        |                                   | <b>1451,5</b> | <b>37,89</b>     | <b>64,01</b> | <b>159,28</b> | <b>1088,1</b>                 |             |

| Прием пищи                   | Наименование блюда                       | Масса порции  | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|------------------------------|--|---------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|
|                              |  |               | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |             |
| <b>Неделя 2</b>              |  | <b>6 день</b> |                  |              |               |                               |             |
| <b>Завтрак</b>               | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ     | 150           | 5,68             | 4,36         | 27,25         | 171                           | 219         |
|                              | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                           | 12            | 2,78             | 3,54         | 0             | 43,2                          | 7           |
|                              | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                            | 180           | 0,12             | 0,02         | 10,2          | 41                            | 412         |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                           | 30            | 2,3              | 0,2          | 15,1          | 71                            | СРБ         |
| <b>Итого за завтрак:</b>     |  | <b>372</b>    | <b>10,88</b>     | <b>8,12</b>  | <b>52,55</b>  | <b>326,2</b>                  |             |
| <b>2-й завтрак</b>           | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (фрукты)                   | 81            | 0,32             | 0,32         | 7,94          | 35,64                         | 386         |
| <b>Итого за 2-й завтрак:</b> |  | <b>81</b>     | <b>0,32</b>      | <b>0,32</b>  | <b>7,94</b>   | <b>35,64</b>                  |             |
| <b>Обед</b>                  | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ | 60            | 0,88             | 3,17         | 5,6           | 54,63                         | 21          |
|                              | БУЛЬОН С ГРЕНКАМИ                        | 210           | 3,12             | 0,33         | 16,43         | 81,2                          | 117/123     |
|                              | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                      | 200           | 24,99            | 6,78         | 19,9          | 240,62                        | 292         |
|                              | КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО              | 180           | 0,57             | 0,06         | 30,2          | 123,6                         | 400         |
|                              | ХЛЕБ РЖАНОЙ                              | 37,5          | 2,21             | 0,41         | 16,69         | 81,37                         | СРБ         |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                           | 20            | 1,62             | 0,2          | 9,76          | 48,4                          | СРБ         |
| <b>Итого за обед:</b>        |  | <b>707,5</b>  | <b>33,39</b>     | <b>10,95</b> | <b>98,58</b>  | <b>629,82</b>                 |             |
|                              | СУП МОЛОЧНЫЙ МАННЫЙ                      | 200           | 5,48             | 5,05         | 16,1          | 131,8                         | 99          |
|                              | БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ                         | 50            | 4,64             | 0,99         | 26,11         | 132                           | 466         |
|                              | ЧАЙ С САХАРОМ                            | 180           | 0,06             | 0,02         | 9,99          | 40                            | 411         |
| <b>Итого за полдник:</b>     |  | <b>430</b>    | <b>4,7</b>       | <b>1,01</b>  | <b>36,1</b>   | <b>172</b>                    |             |
| <b>Итого за день:</b>        |  | <b>1590,5</b> | <b>49,29</b>     | <b>20,4</b>  | <b>195,17</b> | <b>1163,66</b>                |             |

| Прием пищи                   | Наименование блюда                   | Масса порции  | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|------------------------------|--------------------------------------|---------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|
|                              |                                      |               | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |             |
| <b>Неделя 2</b>              | <b>7 день</b>                        |               |                  |              |               |                               |             |
| <b>Завтрак</b>               | СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПОЙ        | 200           | 4,8              | 5,08         | 16,8          | 132,4                         | 101         |
|                              | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                        | 180           | 0,12             | 0,02         | 10,2          | 41                            | 412         |
|                              | МАСЛО                                | 6             | 0,48             | 4,35         | 0,08          | 41,39                         | 6           |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 30            | 2,3              | 0,2          | 15,1          | 71                            | СРБ         |
| <b>Итого за завтрак:</b>     |                                      | <b>416</b>    | <b>7,7</b>       | <b>9,65</b>  | <b>42,18</b>  | <b>285,79</b>                 |             |
| <b>2-й завтрак</b>           | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (фрукты)               | 63            | 0,25             | 0,25         | 6,17          | 27,72                         | 386         |
| <b>Итого за 2-й завтрак:</b> |                                      | <b>63</b>     | <b>0,25</b>      | <b>0,25</b>  | <b>6,17</b>   | <b>27,72</b>                  |             |
| <b>Обед</b>                  | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ                      | 50            | 0,71             | 3,04         | 4,18          | 46,95                         | 34          |
|                              | БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 200           | 1,45             | 3,92         | 10,92         | 82                            | 63          |
|                              | КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ                | 100           | 2,75             | 2,92         | 16,92         | 105                           | 331         |
|                              | ТЕФТЕЛЯ ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ            | 110           | 5,11             | 5,57         | 8,7           | 105,33                        | 301         |
|                              | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ            | 180           | 0,4              | 0,02         | 24,99         | 102                           | 394         |
|                              | ХЛЕБ РЖАНОЙ                          | 37,5          | 2,21             | 0,41         | 16,69         | 81,37                         | СРБ         |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 30            | 2,3              | 0,2          | 15,1          | 71                            | СРБ         |
| <b>Итого за обед:</b>        |                                      | <b>707,5</b>  | <b>14,93</b>     | <b>16,08</b> | <b>97,5</b>   | <b>593,65</b>                 |             |
|                              | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ( с манной крупой) | 100           | 17,54            | 12,05        | 17,15         | 247                           | 251         |
|                              | ЧАЙ С САХАРОМ                        | 180           | 0,06             | 0,02         | 9,99          | 40                            | 411         |
| <b>Итого за полдник:</b>     |                                      | <b>280</b>    | <b>17,6</b>      | <b>12,07</b> | <b>27,14</b>  | <b>287</b>                    |             |
| <b>Итого за день:</b>        |                                      | <b>1466,5</b> | <b>40,48</b>     | <b>38,05</b> | <b>172,99</b> | <b>1194,16</b>                |             |

| Прием пищи                   | Наименование блюда                       | Масса порции  | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|------------------------------|--|---------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|
|                              |  |               | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |             |
| <b>Неделя 2</b>              | <b>8 день</b>                            |               |                  |              |               |                               |             |
| <b>Завтрак</b>               | СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНОМ                    | 200           | 5,79             | 5,47         | 18,57         | 146,8                         | 101         |
|                              | ЧАЙ С САХАРОМ                            | 180           | 0,06             | 0,02         | 9,99          | 40                            | 411         |
|                              | ПЕЧЕНЬЕ                                  | 25            | 1,8              | 6,63         | 15,75         | 129,75                        | СРБ         |
| <b>Итого за завтрак:</b>     |  | <b>405</b>    | <b>7,65</b>      | <b>12,12</b> | <b>44,31</b>  | <b>316,55</b>                 |             |
| <b>2-й завтрак</b>           | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (фрукты)                   | 84            | 0,34             | 0,34         | 8,23          | 36,96                         | 386         |
| <b>Итого за 2-й завтрак:</b> |  | <b>84</b>     | <b>0,34</b>      | <b>0,34</b>  | <b>8,23</b>   | <b>36,96</b>                  |             |
| <b>Обед</b>                  | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ | 60            | 0,88             | 3,17         | 5,6           | 54,63                         | 21          |
|                              | РАССОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ             | 200           | 1,68             | 4,09         | 13,27         | 96,61                         | 80          |
|                              | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                        | 180           | 4,08             | 6,4          | 27,25         | 183                           | 339         |
|                              | РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ                 | 80            | 7,93             | 4,55         | 2,2           | 81                            | 261         |
|                              | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК                   | 180           | 0,14             | 0,14         | 21,51         | 87,92                         | 390         |
|                              | ХЛЕБ РЖАНОЙ                              | 37,5          | 2,21             | 0,41         | 16,69         | 81,37                         | СРБ         |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                           | 30            | 2,3              | 0,2          | 15,1          | 71                            | СРБ         |
| <b>Итого за обед:</b>        |  | <b>767,5</b>  | <b>19,22</b>     | <b>18,96</b> | <b>101,62</b> | <b>655,53</b>                 |             |
| <b>Полдник</b>               | ОМЛЕТ С СЫРОМ                            | 85            | 9,1              | 15,8         | 1,4           | 184                           | 230         |
|                              | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                            | 180           | 0,12             | 0,02         | 10,2          | 41                            | 412         |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                           | 30            | 2,3              | 0,2          | 15,1          | 71                            | СРБ         |
| <b>Итого за полдник:</b>     |  | <b>295</b>    | <b>11,52</b>     | <b>16,02</b> | <b>26,7</b>   | <b>296</b>                    |             |
| <b>Итого за день:</b>        |  | <b>1551,5</b> | <b>38,73</b>     | <b>47,44</b> | <b>180,86</b> | <b>1305,04</b>                |             |

| Прием пищи                   | Наименование блюда                      | Масса порции  | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|------------------------------|---|---------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|
|                              |   |               | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |             |
| <b>Неделя 2</b>              | <b>9 день</b>                           |               |                  |              |               |                               |             |
| <b>Завтрак</b>               | СУП МОЛОЧНЫЙ С<br>МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 200           | 5,75             | 5,21         | 18,83         | 145,2                         | 100         |
|                              | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                           | 180           | 0,12             | 0,02         | 10,2          | 41                            | 412         |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                          | 30            | 2,3              | 0,2          | 15,1          | 71                            | СРБ         |
| <b>Итого за завтрак:</b>     |   | <b>410</b>    | <b>8,17</b>      | <b>5,43</b>  | <b>44,13</b>  | <b>257,2</b>                  |             |
| <b>2-й завтрак</b>           | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (фрукты)                  | 84            | 0,34             | 0,34         | 8,23          | 36,96                         | 386         |
| <b>Итого за 2-й завтрак:</b> |   | <b>84</b>     | <b>0,34</b>      | <b>0,34</b>  | <b>8,23</b>   | <b>36,96</b>                  |             |
| <b>Обед</b>                  | ИКРА КАБАЧКОВАЯ                         | 40            | 0,36             | 1,88         | 2,36          | 27,87                         | СРБ         |
|                              | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ              | 200           | 4,39             | 4,21         | 13,08         | 107,8                         | 87          |
|                              | КАПУСТА ТУШЁНАЯ                         | 100           | 1,98             | 3,71         | 9,49          | 79                            | 143         |
|                              | КНЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ И<br>СОУСОМ       | 75            | 15,28            | 14,14        | 5,3           | 217                           | 329/373     |
|                              | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА                       | 180           | 0,08             | 0            | 22,23         | 31,27                         | 401         |
|                              | ХЛЕБ РЖАНОЙ                             | 37,5          | 2,21             | 0,41         | 16,69         | 31,37                         | СРБ         |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                          | 30            | 2,3              | 0,2          | 15,1          | 71                            | СРБ         |
| <b>Итого за обед:</b>        |   | <b>662,5</b>  | <b>26,6</b>      | <b>24,55</b> | <b>84,25</b>  | <b>665,31</b>                 |             |
|                              | ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)             | 110           | 14,83            | 10,85        | 15,31         | 218                           | 244         |
|                              | ЧАЙ С САХАРОМ                           | 180           | 0,06             | 0,02         | 9,99          | 40                            | 411         |
| <b>Итого за полдник:</b>     |   | <b>290</b>    | <b>14,89</b>     | <b>10,83</b> | <b>25,3</b>   | <b>258</b>                    |             |
| <b>Итого за день:</b>        |   | <b>1446,5</b> | <b>50</b>        | <b>41,2</b>  | <b>161,91</b> | <b>1217,47</b>                |             |

| Прием пищи                   | Наименование блюда                       | Масса порции   | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|------------------------------|--|----------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|
|                              |  |                | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |             |
| <b>Неделя 2</b>              |  | <b>10 день</b> |                  |              |               |                               |             |
| Завтрак                      | СУП МОЛОЧНЫЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ          | 200            | 5,97             | 5,48         | 17,08         | 142,2                         | 101         |
|                              | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                         | 7              | 0,05             | 6,74         | 0,1           | 51,8                          | 6           |
|                              | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                            | 180            | 0,12             | 0,02         | 10,2          | 41                            | 412         |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                           | 20             | 1,62             | 0,2          | 9,76          | 48,4                          | СРБ         |
| <b>Итого за завтрак:</b>     |  | <b>407</b>     | <b>7,76</b>      | <b>12,44</b> | <b>37,14</b>  | <b>283,4</b>                  |             |
| 2-й завтрак                  | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (фрукты)                   | 84             | 0,34             | 0,34         | 8,23          | 36,96                         | 386         |
| <b>Итого за 2-й завтрак:</b> |  | <b>84</b>      | <b>0,34</b>      | <b>0,34</b>  | <b>8,23</b>   | <b>36,96</b>                  |             |
| Обед                         | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ                          | 50             | 0,71             | 3,04         | 4,18          | 46,95                         | 34          |
|                              | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 200            | 4,48             | 2,42         | 12,53         | 89,82                         | 90/132      |
|                              | РИС ОТВАРНОЙ                             | 150            | 3,65             | 5,37         | 36,72         | 209,9                         | 332         |
|                              | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ          | 70             | 13,26            | 2,97         | 1,76          | 124,1                         | 322         |
|                              | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК                   | 180            | 0,14             | 0,14         | 21,51         | 87,92                         | 390         |
|                              | ХЛЕБ РЖАНОЙ                              | 19             | 1,12             | 0,21         | 8,46          | 41,23                         | СРБ         |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                           | 30             | 2,3              | 0,2          | 15,1          | 71                            | СРБ         |
| <b>Итого за обед:</b>        |  | <b>699</b>     | <b>25,66</b>     | <b>14,35</b> | <b>100,26</b> | <b>670,92</b>                 |             |
|                              | РАГУ ОВОЩНОЕ                             | 155            | 3,9              | 8,6          | 23            | 187,5                         | 148         |
|                              | КАКАО С МОЛОКОМ                          | 180            | 3,67             | 3,19         | 15,82         | 107                           | 416         |
|                              | ХЛЕБ РЖАНОЙ                              | 19             | 1,12             | 0,21         | 8,46          | 41,23                         | СРБ         |
|                              | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                           | 10             | 2,32             | 2,95         | 0             | 36                            | 7           |
| <b>Итого за полдник:</b>     |  | <b>335</b>     | <b>7,57</b>      | <b>11,79</b> | <b>38,82</b>  | <b>294,5</b>                  |             |
| <b>Итого за день:</b>        |  | <b>1525</b>    | <b>41,33</b>     | <b>38,92</b> | <b>184,45</b> | <b>1285,78</b>                |             |

Примечание: Меню составлено с учетом сезонности.

Может производиться замена овощей по сезону и разрешенному ассортименту по дням циклического меню.

Может производиться замена фруктов по сезону и разрешенному ассортименту по дням циклического меню.

Может производиться замена крупы в блюдах для расширения ассортимента по дням циклического меню.

Молочно - кислые продукты в ассортименте по дням циклического меню.

Меню составлено на основании рекомендованных среднесуточных наборов пищевых продуктов, в том числе используемые для приготовления блюд и напитков, для обучающихся общеобразовательных учреждений

Основание: СанПиН 2.3/2.4.23590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»  
Постановление от 27 октября 2020 г. № 32

При составлении меню использована литература:

1. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2011.-544с.
2. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2014.-544с.
3. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2016.-640с.
6. Химический состав пищевых продуктов: Справочные таблицы содержание основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов. Кн. I: / Под ред. И. М. Скурихина и М. Н. Волгарева. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Агропромиздат, 1987. - 224 с.
7. Химический состав пищевых продуктов: Справочные таблицы содержания аминокислот, жирных кислот, витаминов, микро- и макроэлементов, органических кислот и углеводов. Кн. II: / Под ред. И. М. Скурихина и М. Н. Волгарева. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Агропромиздат, 1987. - 360 с.

В документе пронумеровано, прошнуровано и скреплено печатью

№ ( ссылка ) ссылка  
Директор МБОУ «Лобановская школа – детский сад»  
А.Н.Бушманова



Министерство образования и науки  
МБОУ «ЛОБАНОВСКАЯ ШКОЛА – ДЕТСКИЙ САД»  
ИНН 5011-2446  
ОГРН 114916178829  
6 \* 91050066

|                        |      |     |      |     |
|------------------------|------|-----|------|-----|
| платеж 1082 - 300 руб. | 1082 | 300 | 1082 | 300 |
| платеж 1083 - 300 руб. | 1083 | 300 | 1083 | 300 |
| платеж 1084 - 300 руб. | 1084 | 300 | 1084 | 300 |
| платеж 1085 - 300 руб. | 1085 | 300 | 1085 | 300 |
| платеж 1086 - 300 руб. | 1086 | 300 | 1086 | 300 |
| платеж 1087 - 300 руб. | 1087 | 300 | 1087 | 300 |
| платеж 1088 - 300 руб. | 1088 | 300 | 1088 | 300 |
| платеж 1089 - 300 руб. | 1089 | 300 | 1089 | 300 |
| платеж 1090 - 300 руб. | 1090 | 300 | 1090 | 300 |
| платеж 1091 - 300 руб. | 1091 | 300 | 1091 | 300 |
| платеж 1092 - 300 руб. | 1092 | 300 | 1092 | 300 |
| платеж 1093 - 300 руб. | 1093 | 300 | 1093 | 300 |
| платеж 1094 - 300 руб. | 1094 | 300 | 1094 | 300 |
| платеж 1095 - 300 руб. | 1095 | 300 | 1095 | 300 |
| платеж 1096 - 300 руб. | 1096 | 300 | 1096 | 300 |
| платеж 1097 - 300 руб. | 1097 | 300 | 1097 | 300 |
| платеж 1098 - 300 руб. | 1098 | 300 | 1098 | 300 |
| платеж 1099 - 300 руб. | 1099 | 300 | 1099 | 300 |
| платеж 1100 - 300 руб. | 1100 | 300 | 1100 | 300 |