

Примерное перспективное меню для детей  
Возрастная категория: 3 — 7 лет

МБОУ "Краснофлотская СШ"

с. Краснофлотское Советского района Республики Крым  
на зимне-весенний период 2024-2025 год

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МБОУ "Краснофлотская СШ"  
О.Л. Олефир

| Дни                         | Наименование блюда             | Выход, гр | Пищевые вещества |         | Калорий-<br>ность, | Витамины (мг) |        |         |         |        | Минеральные вещества (мг) |      |     |               |     | Номер<br>рецептуры |
|-----------------------------|--------------------------------|-----------|------------------|---------|--------------------|---------------|--------|---------|---------|--------|---------------------------|------|-----|---------------|-----|--------------------|
|                             |                                |           | Белки, г         | Жиры, г |                    | Углеводы,г    | В1     | С       | А       | Са     | Р                         | Mg   | Fe  |               |     |                    |
| 1-й день<br>понедельник     | Завтрак                        |           |                  |         |                    |               |        |         |         |        |                           |      |     |               |     |                    |
|                             | Каша вязкая пшеничная молочная | 200       | 6,44             | 7,53    | 25,38              | 0,11          | 1,95   | 20      | 186,58  | 103    | 22,1                      | 0,95 | 91  | 3             | 414 |                    |
|                             | Бутерброд с сыром 40/20        | 60        | 6,68             | 8,45    | 19,39              | 0,070         | 0,110  | 59      | 142,400 | 11,3   | 18,5                      | 0,96 |     |               |     |                    |
|                             | Кофейный напиток на молоке     | 180       | 4,12             | 4,54    | 19,35              | 0,11          | 6,62   | 0,00    | 171,56  | 2,70   | 1,44                      | 0,13 |     |               |     |                    |
|                             | Итого:                         | 440       | 17,24            | 20,52   | 64,12              | 0,29          | 8,68   | 79,00   | 500,54  | 117,00 | 42,04                     | 2,04 |     |               |     |                    |
|                             | 2-й завтрак                    |           |                  |         |                    |               |        |         |         |        |                           |      |     |               |     |                    |
|                             | Сок фруктовый                  | 180       | 0,75             | 0,00    | 15,15              | 0,02          | 3,00   | 0       | 10,50   | 10,50  | 6,00                      | 2,10 | 399 | ГОСТ 24901-89 |     |                    |
|                             | Печенье                        | 20        | 2,1              | 5,40    | 20,10              | 0,00          | 0,00   | 0       | 0,00    | 0,00   | 0,00                      | 0,00 |     |               |     |                    |
|                             | Итого:                         | 200       | 2,85             | 5,40    | 35,25              | 0,02          | 3,00   | 0,00    | 10,50   | 10,50  | 6,00                      | 2,10 |     |               |     |                    |
|                             | Обед                           |           |                  |         |                    |               |        |         |         |        |                           |      |     |               |     |                    |
|                             | Икра кабачковая                | 50        | 1,14             | 5,34    | 4,62               | 0,012         | 4,20   | 0       | 24,60   | 0,00   | 0,00                      | 0,42 | 57  | 80            | 261 |                    |
|                             | Суп картофельный с гречкой     | 200       | 1,74             | 2,27    | 11,43              | 0,088         | 6,60   | 0,00    | 19,20   | 44,00  | 17,60                     | 0,76 |     |               |     |                    |
|                             | Рыба, тушен с овощами          | 80        | 8,74             | 4,08    | 2,06               | 0,056         | 2,30   | 6       | 27,06   | 137,60 | 10,40                     | 0,46 |     |               |     |                    |
| Пюре картофельное           | 150                            | 3,05      | 5,24             | 18,06   | 0,140              | 17,95         | 26,00  | 46,18   | 86,60   | 27,80  | 1,06                      |      |     |               |     |                    |
| Компот из сухофруктов       | 180                            | 0,40      | 0,02             | 24,99   | 0,002              | 0,36          | 0      | 28,64   | 0,13    | 5,40   | 1,12                      |      |     |               |     |                    |
| Хлеб ржаной                 | 40                             | 0,87      | 0,111            | 5,62    | 0,038              | 0             | 0      | 2,39    | 60,00   | 17,86  | 0,53                      | 1    | бн  |               |     |                    |
| Хлеб пшеничный              | 20                             | 2,45      | 7,55             | 14,62   | 0,05               | 0,00          | 0,00   | 9,30    | 26,10   | 9,900  | 0,62                      |      |     |               |     |                    |
| Итого:                      | 720                            | 18,39     | 24,61            | 81,40   | 0,39               | 31,41         | 32,00  | 157,38  | 6,00    | 88,96  | 4,97                      |      |     |               |     |                    |
| Полдник                     |                                |           |                  |         |                    |               |        |         |         |        |                           |      |     |               |     |                    |
| Оладьи со сметаной          | 150/20                         | 12,96     | 12,48            | 72,58   | 0,240              | 0,75          | 0,00   | 188,98  | 0,00    | 0,00   | 2,14                      | 401  | 10  |               |     |                    |
| Молоко кипяченое            | 200                            | 5,80      | 5,00             | 9,60    | 0,080              | 2,60          | 0      | 240,00  | 0,00    | 0,00   | 0,20                      |      |     |               |     |                    |
| Итого:                      | 370                            | 18,760    | 17,48            | 82,18   | 0,32               | 3,35          | 0,00   | 428,98  | 0,00    | 0,00   | 2,34                      |      |     |               |     |                    |
| Всего:                      | 1730                           | 57,246    | 68,01            | 262,95  | 1,01               | 46,45         | 111,00 | 1097,40 | 133,50  | 137,00 | 11,44                     |      |     |               |     |                    |
| Завтрак                     |                                |           |                  |         |                    |               |        |         |         |        |                           |      |     |               |     |                    |
| Каша вязкая манная молочная | 200                            | 6,21      | 7,47             | 25,09   | 0,080              | 1,95          | 30,60  | 182,62  | 138,00  | 20,86  | 0,31                      | 88   | бн  | 392           |     |                    |
| Хлеб пшеничный              | 40                             | 2,45      | 7,55             | 14,62   | 0,05               | 0,00          | 0,00   | 9,30    | 26,10   | 9,900  | 0,62                      |      |     |               |     |                    |
| Чай с сахаром               | 180                            | 0,06      | 0,02             | 9,46    | 0,00               | 0,03          | 0,00   | 9,47    | 2,70    | 1,44   | 0,27                      |      |     |               |     |                    |
| Итого:                      | 420                            | 8,72      | 15,04            | 49,17   | 0,13               | 1,98          | 30,60  | 201,39  | 166,80  | 32,20  | 1,20                      |      |     |               |     |                    |
| 2-й завтрак                 |                                |           |                  |         |                    |               |        |         |         |        |                           |      |     |               |     |                    |
| Фрукты свежие               | 100                            | 1,50      | 0,5              | 8,00    | 0,04               | 10,00         | 0      | 8,00    | 11,00   | 9,000  | 0,60                      | 368  |     |               |     |                    |
| Итого:                      | 100                            | 1,50      | 0,50             | 8,00    | 0,040              | 10,00         | 0,00   | 8,00    | 11,00   | 9,00   | 0,60                      |      |     |               |     |                    |
| Обед                        |                                |           |                  |         |                    |               |        |         |         |        |                           |      |     |               |     |                    |
| Салат из капусты            | 60                             | 2,60      | 5,00             | 3,10    | 0,040              | 15,90         | 0      | 46,00   | 0,00    | 0,00   | 0,80                      | 21   | 90  | 277           |     |                    |
| Суп рыбный                  | 200                            | 12,74     | 0,60             | 9,22    | 0,080              | 5,90          | 0      | 48,60   | 34,06   | 16,80  | 0,68                      |      |     |               |     |                    |
| Гуляш из отварного мяса     | 80                             | 10,28     | 8,27             | 2,64    | 0,04               | 0,40          | 22,00  | 1,94    | 118,0   | 36,70  | 0,76                      |      |     |               |     |                    |
| Макароны отварные           | 150                            | 5,10      | 7,50             | 28,50   | 0,060              | 0,00          | 20,00  | 12,00   | 38,20   | 21,80  | 0,75                      |      |     |               |     |                    |
| Кисель из повидла           | 180                            | 0,07      | 0,000            | 20,03   | 0,00               | 0,07          | 0      | 9,45    | 13,90   | 5,40   | 0,25                      |      |     |               |     |                    |

|                     |                                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     |         |        |        |        |          |       |       |        |        |        |        |       |               |     |  |
|---------------------|--------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|-----|---------|--------|--------|--------|----------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|-------|---------------|-----|--|
| 3-день<br>Среда     | Хлеб ржаной                          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     | 40      | 0,87   | 0,111  | 5,62   | 27,1     | 0,038 | 0     | 0      | 0      | 2,39   | 60,00  | 17,86 | 0,53          | 1   |  |
|                     | Хлеб пшеничный                       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     | 20      | 2,45   | 7,55   | 14,62  | 136,00   | 0,05  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 9,30   | 26,10  | 9,900 | 0,62          | бн  |  |
|                     | Итого:                               |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     | 710     | 31,67  | 21,48  | 69,12  | 610,53   | 0,258 | 22,27 | 42,00  | 120,38 | 264,16 | 98,56  | 3,77  |               |     |  |
|                     | Подник                               |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     |         |        |        |        |          |       |       |        |        |        |        |       |               |     |  |
|                     | Яйцо вареное                         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     | 40      | 5,10   | 4,60   | 0,30   | 63,00    | 0,030 | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 22,00  | 0,00   | 0,00  | 1,00          | 227 |  |
|                     | Винегрет с раст маслом               |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     | 80      | 1,29   | 4,15   | 6,72   | 73,21    | 0,05  | 0,04  | 0,00   | 0,00   | 21,36  | 26,10  | 9,900 | 0,72          | 46  |  |
|                     | Какао с молоком                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     | 180     | 3,66   | 3,15   | 15,75  | 107,01   | 0,05  | 1,44  | 0,00   | 0,00   | 123,88 | 2,70   | 1,44  | 0,44          | 397 |  |
|                     | Хлеб пшеничный                       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     | 30      | 0,9    | 0,36   | 6,18   | 31,44    | 0,00  | 0,00  | 0      | 2,28   | 0      | 0      | 0,12  | бн            |     |  |
|                     | Итого:                               |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     | 330,00  | 10,95  | 12,26  | 28,95  | 274,66   | 0,128 | 1,48  | 0,00   | 167,24 | 28,80  | 11,34  | 2,16  |               |     |  |
|                     | Всего:                               |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     | 1560,00 | 52,84  | 49,28  | 155,24 | 1346,08  | 0,56  | 35,73 | 72,60  | 497,01 | 470,76 | 151,10 | 7,73  |               |     |  |
| 3-день<br>Среда     | Завтрак                              |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     |         |        |        |        |          |       |       |        |        |        |        |       |               |     |  |
|                     | Капша вязкая рисовая молочная        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     | 200     | 5,55   | 7,47   | 26,08  | 192,00   | 0,070 | 1,95  | 30,60  | 180,24 | 138,00 | 20,86  | 0,31  | 173           |     |  |
|                     | Бутерброд с маслом 30/10             |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     | 40      | 2,45   | 7,55   | 14,62  | 136,00   | 0,05  | 0,00  | 0,00   | 9,30   | 26,10  | 9,900  | 0,62  | 2             |     |  |
|                     | Чай с молоком                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     | 180     | 1,26   | 1,44   | 14,76  | 77,40    | 0,02  | 0,00  | 0,00   | 29,70  | 2,70   | 1,44   | 0,36  | 413           |     |  |
|                     | Итого:                               |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     | 420     | 9,26   | 16,46  | 55,46  | 405,40   | 0,14  | 1,95  | 30,60  | 219,24 | 166,80 | 32,20  | 1,29  |               |     |  |
|                     | 2-й завтрак                          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     |         |        |        |        |          |       |       |        |        |        |        |       |               |     |  |
|                     | Сок фруктовый                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     | 180     | 0,75   | 0,00   | 15,15  | 63,3     | 0,02  | 15,00 | 0      | 10,50  | 10,50  | 6,00   | 2,10  | 399           |     |  |
|                     | Печенье                              |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     | 20      | 2,1    | 5,40   | 20,10  | 138,0    | 0,00  | 0,00  | 0      | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | ГОСТ 24901-89 |     |  |
|                     | Итого:                               |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     | 200     | 2,85   | 5,40   | 35,25  | 201,30   | 0,020 | 15,00 | 0,00   | 10,50  | 10,50  | 6,00   | 2,10  |               |     |  |
|                     | Обед                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     |         |        |        |        |          |       |       |        |        |        |        |       |               |     |  |
| 3-день<br>Среда     | Суп картофельный с макаронами        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     | 200     | 2,15   | 2,27   | 13,71  | 83,80    | 0,01  | 6,60  | 0,00   | 19,68  | 54,1   | 21,9   | 0,86  | 88            |     |  |
|                     | Котлета рублен из птицы              |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     | 80      | 15,64  | 3,89   | 13,46  | 151,00   | 0,08  | 0,140 | 14,00  | 31,20  | 131,00 | 25,50  | 1,36  | 285           |     |  |
|                     | Капуста тушеная                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     | 150     | 3,09   | 4,86   | 14,14  | 112,65   | 0,05  | 25,74 | 0,00   | 83,18  | 64,30  | 31,80  | 1,22  | 336           |     |  |
|                     | Компот из изюма                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     | 180     | 0,40   | 0,02   | 24,99  | 102,00   | 0,00  | 0,360 | 0,00   | 28,64  | 4,00   | 3,60   | 1,12  | 304           |     |  |
|                     | Хлеб пшеничный                       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     | 20      | 0,6    | 0,24   | 4,12   | 20,96    | 0,000 | 0,00  | 0,00   | 1,52   | 17,40  | 6,60   | 0,1   | бн            |     |  |
|                     | Хлеб ржаной                          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     | 40      | 0,87   | 0,111  | 5,62   | 27,1     | 0,038 | 0     | 0      | 2,39   | 60,00  | 17,86  | 0,53  | 1             |     |  |
|                     | Итого:                               |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     | 670     | 22,750 | 11,391 | 76,05  | 497,54   | 0,17  | 32,84 | 14,00  | 166,61 | 330,78 | 107,28 | 5,17  |               |     |  |
|                     | Подник                               |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     |         |        |        |        |          |       |       |        |        |        |        |       |               |     |  |
|                     | Ватрушка из творога                  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     | 70      | 5,60   | 4,3    | 24,48  | 182,3    | 0,090 | 0,30  | 0,10   | 55,05  | 0,00   | 0,00   | 0,46  | 289           |     |  |
|                     | Кофейный напиток                     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     | 180     | 1,300  | 1,30   | 14,00  | 92,00    | 0,02  | 1,00  | 0,02   | 108,24 | 0,00   | 0,00   | 0,02  | 253           |     |  |
| Итого:              |                                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 250 | 6,90    | 5,60   | 38,48  | 274,30 | 0,11     | 1,30  | 0,12  | 163,29 | 0,00   | 0,00   | 0,48   |       |               |     |  |
| 4-й день<br>Четверг | Всего:                               |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     | 1540    | 41,760 | 38,851 | 205,24 | 1 378,54 | 0,444 | 51,09 | 44,72  | 559,64 | 508,08 | 145,48 | 9,04  |               |     |  |
|                     | Завтрак                              |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     |         |        |        |        |          |       |       |        |        |        |        |       |               |     |  |
|                     | Суп молочный с макаронными изделиями |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     | 200     | 5,85   | 5,81   | 19,99  | 155,00   | 0,08  | 1,00  | 0,14   | 188,00 | 0,00   | 0,00   | 0,36  | 44            |     |  |
|                     | Бутерброд с маслом 40/10             |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     | 50      | 2,45   | 7,55   | 14,62  | 136,00   | 0,05  | 0,00  | 0,00   | 9,30   | 26,10  | 9,900  | 0,62  | 2             |     |  |
|                     | Чай с сахаром                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     | 180     | 0,06   | 0,02   | 9,46   | 37,89    | 0,00  | 0,03  | 0,00   | 9,47   | 2,70   | 1,44   | 0,27  | 392           |     |  |
|                     | Итого:                               |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     | 430     | 8,36   | 13,38  | 44,07  | 328,89   | 0,13  | 1,03  | 0,14   | 206,77 | 28,80  | 11,34  | 1,25  |               |     |  |
|                     | 2-й завтрак                          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     |         |        |        |        |          |       |       |        |        |        |        |       |               |     |  |
|                     | Фрукты свежие                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     | 100     | 0,80   | 0,2    | 2,47   | 95,00    | 0,06  | 38,00 | 0      | 35,50  | 11,00  | 9,000  | 0,15  | 371           |     |  |
|                     | Итого:                               |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     | 100     | 0,80   | 0,20   | 2,47   | 95,00    | 0,06  | 38,00 | 0,00   | 35,50  | 11,00  | 9,000  | 0,15  |               |     |  |
|                     | Обед                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     |         |        |        |        |          |       |       |        |        |        |        |       |               |     |  |
| 4-й день<br>Четверг | Салат из свеклы                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     | 60      | 0,85   | 3,65   | 5,02   | 56,34    | 0,012 | 5,70  | 0      | 21,09  | 0,00   | 0,00   | 0,80  | 33            |     |  |
|                     | Расходник ленинградский со смет      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     | 200     | 3,28   | 7,16   | 5,73   | 116,00   | 0,088 | 6,56  | 0      | 23,75  | 60,64  | 18,232 | 0,856 | 33            |     |  |
|                     | Мясо тушеное с овощами в соусе       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     | 220     | 21,71  | 16,55  | 15,02  | 296,00   | 0,132 | 5,2   | 20,00  | 41,16  | 163,70 | 34,80  | 1,958 | 274           |     |  |
|                     | Компот из сухофруктов                |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     | 180     | 0,40   | 0,02   | 24,99  | 102,00   | 0,002 | 0,36  | 0      | 28,64  | 0,13   | 5,40   | 1,12  | 376           |     |  |
|                     | Хлеб ржаной                          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     | 40      | 0,87   | 0,111  | 5,62   | 27,1     | 0,038 | 0     | 0      | 2,39   | 60,00  | 17,86  | 0,53  | 1             |     |  |
|                     | Итого:                               |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     | 670     | 22,750 | 11,391 | 76,05  | 497,54   | 0,17  | 32,84 | 14,00  | 166,61 | 330,78 | 107,28 | 5,17  |               |     |  |
| Подник              |                                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     |         |        |        |        |          |       |       |        |        |        |        |       |               |     |  |

|                         |                               |      |        |         |        |          |       |       |       |         |        |       |       |                 |
|-------------------------|-------------------------------|------|--------|---------|--------|----------|-------|-------|-------|---------|--------|-------|-------|-----------------|
| Хлеб пшеничный          | Итого:                        | 20   | 0,6    | 0,24    | 4,12   | 20,96    | 0,000 | 0,00  | 0,00  | 1,52    | 17,40  | 6,60  | 0,1   | бн              |
|                         | Подник                        | 720  | 27,112 | 27,50   | 56,38  | 597,47   | 0,27  | 17,82 | 20,00 | 117,04  | 284,47 | 76,29 | 5,26  |                 |
|                         | Пирожки печен с повидлом      | 60   | 7,56   | 342,00  | 21,78  | 147,60   | 0,07  | 0,06  | 0     | 12,84   | 0,00   | 0,000 | 0,85  | 437             |
|                         | Кофейный напиток на молоке    | 180  | 4,12   | 4,54    | 19,35  | 130,81   | 0,11  | 6,62  | 0,00  | 171,56  | 2,70   | 1,44  | 0,13  | 414             |
|                         | Итого:                        | 240  | 11,682 | 346,536 | 41,13  | 278,406  | 0,18  | 6,684 | 0,00  | 184,398 | 2,70   | 1,44  | 0,978 |                 |
|                         | Всего:                        | 1490 | 47,95  | 387,61  | 144,05 | 1 299,77 | 0,64  | 63,53 | 20,14 | 543,71  | 326,97 | 98,07 | 7,64  |                 |
|                         | Завтрак                       | 200  | 6,21   | 7,73    | 27,71  | 201,00   | 0,10  | 1,95  | 0,00  | 182,30  | 0,00   | 0,00  | 0,50  | 84              |
|                         | Каша вязкая молочная "Дружба" | 60   | 6,68   | 8,45    | 19,39  | 180,00   | 0,070 | 0,110 | 59    | 142,400 | 11,3   | 18,5  | 0,96  | 3               |
|                         | Бутерброд с сыром             | 180  | 1,26   | 1,44    | 14,76  | 77,40    | 0,02  | 0,00  | 0,00  | 29,70   | 2,70   | 1,44  | 0,36  | 413             |
|                         | Итого:                        | 440  | 14,15  | 17,62   | 61,86  | 458,40   | 0,19  | 2,06  | 59,00 | 354,40  | 14,00  | 19,94 | 1,82  |                 |
| 5-й день<br>Пятница     | 2-й завтрак                   | 180  | 0,75   | 0,00    | 15,15  | 63,3     | 0,02  | 3,00  | 0     | 10,50   | 10,50  | 6,00  | 2,10  | ГОСТ 14031-2014 |
|                         | Печенье                       | 20   |        |         |        |          |       |       |       |         |        |       |       |                 |
|                         | Итого:                        | 200  | 0,75   | 0,00    | 15,15  | 63,30    | 0,02  | 3,00  | 0,00  | 10,50   | 10,50  | 6,00  | 2,10  |                 |
|                         | Обед                          | 150  | 5,1    | 7,50    | 28,50  | 202,50   | 0,060 | 0,00  | 0,02  | 12,00   | 0,00   | 0,00  | 0,75  | 204             |
|                         | Макароны с маслом             | 200  | 1,60   | 4,14    | 11,86  | 90,66    | 0,040 | 5,56  | 0,00  | 25      | 78     | 27,6  | 1,06  | 82              |
|                         | Секольник                     | 70   | 8,98   | 9,49    | 7,31   | 150,50   | 0,040 | 0,79  | 0,00  | 4,59    | 0,00   | 0,0   | 0,23  | 174             |
|                         | Тертеля из говядины           | 180  | 0,14   | 0,14    | 21,51  | 87,93    | 0,01  | 1,55  | 0,00  | 13,05   | 3,10   | 3,10  | 0,85  | 240             |
|                         | Компот из свежих фруктов      | 30   | 0,9    | 0,36    | 6,18   | 31,44    | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 2,28    | 0,00   | 0,00  | 0,12  | бн              |
|                         | Хлеб пшеничный                | 40   | 0,87   | 0,111   | 5,62   | 27,1     | 0,038 | 0     | 0     | 2,39    | 60,00  | 17,86 | 0,53  | 1               |
|                         | Итого:                        | 670  | 17,59  | 21,75   | 80,99  | 590,16   | 0,19  | 7,90  | 0,02  | 59,11   | 141,50 | 48,56 | 3,55  |                 |
| 6-й день<br>Понедельник | Подник                        | 70   | 5,0500 | 9,63    | 33,52  | 177,70   | 0,09  | 0,27  | 0,00  | 30,75   | 0,00   | 0,00  | 0,44  | 274             |
|                         | Булочка домашняя              | 180  | 5,220  | 4,50    | 7,20   | 90,00    | 0,07  | 1,26  | 36,00 | 216,00  | 162,00 | 25,20 | 0,18  | 251             |
|                         | Йогурт                        | 250  | 10,27  | 14,13   | 40,72  | 267,70   | 0,16  | 1,53  | 36,00 | 246,75  | 162,00 | 25,2  | 0,62  |                 |
|                         | Итого:                        | 1560 | 42,76  | 53,50   | 198,72 | 1379,56  | 0,56  | 14,49 | 95,02 | 670,76  | 328,00 | 99,70 | 8,09  |                 |
|                         | Завтрак                       | 150  | 4,65   | 8       | 0,9    | 157      | 0,05  | 0,15  | 0     | 62,8    | 110,00 | 24,90 | 1,54  | 215             |
|                         | Омлет натуральный             | 60   | 1,14   | 5,34    | 4,62   | 71,40    | 0,012 | 4,20  | 0     | 24,60   | 0,00   | 0,00  | 0,42  | 57              |
|                         | Икра кабачковая               | 50   | 2,45   | 7,55    | 14,62  | 136,00   | 0,05  | 0,00  | 0,00  | 9,30    | 26,10  | 9,900 | 0,62  | 2               |
|                         | Бутерброд с маслом            | 180  | 4,12   | 4,54    | 19,35  | 130,81   | 0,11  | 6,62  | 0,00  | 171,56  | 2,70   | 1,44  | 0,13  | 414             |
|                         | Кофейный напиток на молоке    | 440  | 12,36  | 25,43   | 39,49  | 495,21   | 0,22  | 10,97 | 0,00  | 268,26  | 138,80 | 36,24 | 2,71  |                 |
|                         | Итого:                        | 100  | 0,40   | 0,4     | 9,80   | 44,00    | 0,03  | 10,00 | 0     | 16,00   | 11,00  | 9,00  | 2,20  | 368             |
| Понедельник             | Обед                          | 100  | 0,40   | 0,40    | 9,80   | 44,0     | 0,03  | 10,00 | 0     | 16,00   | 11,00  | 9,00  | 2,20  |                 |
|                         | Салат из свеклы с яблоком     | 60   | 0,67   | 3,10    | 6,86   | 58,02    | 0,013 | 5,58  | 0,00  | 17,42   | 25,20  | 11,14 | 0,91  | 36              |
|                         | Борщ со сметаной              | 200  | 2,31   | 1,30    | 4,06   | 81,23    | 0,075 | 12,48 | 0     | 73,93   | 46,80  | 23,10 | 1,10  | 63              |
|                         | Котлета рыбная заливная       | 80   | 10,70  | 3,76    | 7,98   | 108,0    | 0,06  | 0,34  | 18,00 | 42,14   | 129,8  | 21,30 | 0,60  | 271             |
|                         | Картофель, тушеный соусе      | 150  | 3,21   | 8,9     | 23,3   | 186      | 0     | 10,9  | 26    | 6       | 87     | 28    | 1,2   | 144             |
|                         | Компот из ягод                | 180  | 0,40   | 0,02    | 24,99  | 102,00   | 0,002 | 0,36  | 0     | 28,64   | 0,13   | 5,40  | 1,12  | 376             |
|                         | Хлеб ржаной                   | 40   | 0,87   | 0,111   | 5,62   | 27,1     | 0,038 | 0     | 0     | 2,39    | 60,00  | 17,86 | 0,53  | 1               |
|                         | Итого:                        | 1000 | 21,75  | 21,75   | 80,99  | 590,16   | 0,19  | 7,90  | 0,02  | 59,11   | 141,50 | 48,56 | 3,55  |                 |
|                         | Булочка домашняя              | 70   | 5,0500 | 9,63    | 33,52  | 177,70   | 0,09  | 0,27  | 0,00  | 30,75   | 0,00   | 0,00  | 0,44  | 274             |
|                         | Йогурт                        | 180  | 5,220  | 4,50    | 7,20   | 90,00    | 0,07  | 1,26  | 36,00 | 216,00  | 162,00 | 25,20 | 0,18  | 251             |
|                         | Итого:                        | 250  | 10,27  | 14,13   | 40,72  | 267,70   | 0,16  | 1,53  | 36,00 | 246,75  | 162,00 | 25,2  | 0,62  |                 |

|                                    |                             |       |       |        |        |        |       |       |        |         |         |        |               |      |    |
|------------------------------------|-----------------------------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|--------|---------|---------|--------|---------------|------|----|
| 9-й день<br>Четверг                | Хлеб пшеничный              |       |       |        |        |        |       |       |        |         |         |        |               |      |    |
|                                    | Всего:                      | 700   | 23,19 | 19,531 | 72,86  | 31,44  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00    | 2,28    | 0,00   | 0,00          | 0,12 | бш |
|                                    | Подзник                     |       |       |        |        |        |       |       |        |         |         |        |               |      |    |
|                                    | Пирожки печен с творогом    | 60    | 7,56  | 3,42   | 21,78  | 147,6  | 0,072 | 0,060 | 30,000 | 12,840  | 135,000 | 21,000 | 0,852         | 437  |    |
|                                    | Компот из свежих фруктов    | 180   | 0,14  | 0,14   | 21,51  | 87,93  | 0,01  | 1,55  | 0,00   | 13,05   | 3,10    | 3,10   | 0,85          | 240  |    |
|                                    | Всего:                      | 240   | 7,70  | 3,56   | 43,29  | 235,53 | 0,08  | 1,61  | 30,00  | 25,89   | 138,10  | 24,10  | 1,70          |      |    |
|                                    |                             |       |       |        |        |        |       |       |        |         |         |        |               |      |    |
|                                    | Завтрак                     |       |       |        |        |        |       |       |        |         |         |        |               |      |    |
|                                    | Каша вязкая манная молочная | 200   | 6,21  | 7,47   | 25,09  | 192,00 | 0,080 | 1,95  | 30,60  | 182,62  | 138,00  | 20,86  | 0,31          | 88   |    |
|                                    | Бутерброд с сыром           | 60    | 6,68  | 8,45   | 19,39  | 180,00 | 0,070 | 0,110 | 59     | 142,400 | 11,3    | 18,5   | 0,96          | 3    |    |
| Чай с сахаром                      | 180                         | 0,06  | 0,02  | 9,46   | 37,89  | 0,00   | 0,03  | 0,00  | 9,47   | 2,70    | 1,44    | 0,27   | 392           |      |    |
| Итого:                             | 440                         | 12,95 | 15,94 | 53,94  | 409,9  | 0,15   | 2,09  | 90    | 334,49 | 152,00  | 40,80   | 1,54   |               |      |    |
| 2-й завтрак                        |                             |       |       |        |        |        |       |       |        |         |         |        |               |      |    |
| Сок фруктовый                      | 180                         | 0,75  | 0,00  | 15,15  | 63,3   | 0,02   | 3,00  | 0     | 10,50  | 10,50   | 6,00    | 2,10   | 399           |      |    |
| Печенье                            | 20                          | 2,1   | 5,40  | 20,10  | 138,0  | 0,00   | 0,00  | 0     | 0,00   | 0,00    | 0,00    | 0,00   | ГОСТ 24901-89 |      |    |
| Всего:                             | 200                         | 2,85  | 5,40  | 35,25  | 201,30 | 0,02   | 3,00  | 0     | 10,5   | 10,5    | 6,00    | 2,10   |               |      |    |
| Обед                               |                             |       |       |        |        |        |       |       |        |         |         |        |               |      |    |
| Огурец натур (свеж или соленый)    | 60                          | 0,48  | 0,06  | 1,50   | 8,40   | 0,020  | 6,00  | 0,00  | 13,80  | 25,20   | 11,14   | 0,36   | 70            |      |    |
| Суп гороховый с гречками           | 220/20                      | 8,31  | 2,70  | 32,02  | 218,03 | 0,360  | 23,46 | 0     | 137,60 | 53,36   | 21,32   | 4,17   | 87/123        |      |    |
| Жаркое по-домашнему                | 200                         | 10,62 | 10,86 | 19,40  | 243,74 | 0,16   | 4,10  | 24,00 | 29,10  | 337,00  | 65,70   | 2,36   | 292           |      |    |
| Компот из свежих фруктов           | 180                         | 0,14  | 0,14  | 21,51  | 87,93  | 0,01   | 1,55  | 0,00  | 13,05  | 3,10    | 3,10    | 0,85   | 240           |      |    |
| Хлеб ржаной                        | 40                          | 0,87  | 0,111 | 5,62   | 27,1   | 0,038  | 0     | 0     | 2,39   | 60,00   | 17,86   | 0,53   | 1             |      |    |
| Хлеб пшеничный                     | 40                          | 0,9   | 0,36  | 6,18   | 31,44  | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 2,28   | 0,00    | 0,00    | 0,12   | бш            |      |    |
| Всего:                             | 520                         | 20,42 | 13,87 | 80,05  | 585,23 | 0,59   | 35,11 | 24,00 | 195,94 | 478,66  | 119,12  | 8,27   |               |      |    |
| Подзник                            |                             |       |       |        |        |        |       |       |        |         |         |        |               |      |    |
| Манник со ступенкой                | 100/20                      | 5,2   | 9,86  | 28,88  | 186,9  | 0,050  | 0,44  | 0,0   | 101,22 | 0       | 0,00    | 0,33   | 274           |      |    |
| Чай с сахаром                      | 180                         | 0,1   | 0,02  | 9,46   | 37,9   | 0,000  | 0,03  | 0,0   | 9,47   | 3       | 1,44    | 0,27   | 392           |      |    |
|                                    |                             |       |       |        |        |        |       |       |        |         |         |        |               |      |    |
| Всего:                             | 180                         | 5,21  | 9,88  | 38,34  | 224,79 | 0,05   | 0,47  | 0,00  | 110,69 | 2,70    | 1,44    | 0,60   |               |      |    |
|                                    |                             |       |       |        |        |        |       |       |        |         |         |        |               |      |    |
| Завтрак                            |                             |       |       |        |        |        |       |       |        |         |         |        |               |      |    |
| Каша вязкая гречневая молочная     | 200                         | 6,35  | 8,51  | 21,86  | 187,00 | 0,13   | 1,95  | 20,00 | 188,95 | 155,60  | 29,62   | 0,82   | 182           |      |    |
| Бутерброд с маслом                 | 50                          | 2,45  | 7,55  | 14,62  | 136,00 | 0,05   | 0,00  | 0,00  | 9,30   | 26,10   | 9,900   | 0,62   | 2             |      |    |
| Чай с сахаром                      | 180                         | 0,06  | 0,02  | 9,46   | 37,89  | 0,00   | 0,03  | 0,00  | 9,47   | 2,70    | 1,44    | 0,27   | 392           |      |    |
| Итого:                             | 430                         | 8,86  | 16,08 | 45,94  | 360,89 | 0,18   | 1,98  | 20,00 | 207,72 | 184,40  | 40,96   | 1,71   |               |      |    |
| 2-й завтрак                        |                             |       |       |        |        |        |       |       |        |         |         |        |               |      |    |
| Фрукты свежие                      | 100                         | 0,90  | 0,2   | 23,07  | 98,00  | 0,04   | 60,00 | 0     | 34,50  | 11,00   | 9,000   | 0,35   | 371           |      |    |
| Всего:                             | 100                         | 0,90  | 0,20  | 23,07  | 98,00  | 0,040  | 60,00 | 0     | 34,50  | 11,00   | 9,00    | 0,35   |               |      |    |
| Обед                               |                             |       |       |        |        |        |       |       |        |         |         |        |               |      |    |
| Икра кабачковая                    | 60                          | 1,14  | 5,34  | 4,62   | 71,40  | 0,012  | 4,20  | 0     | 24,60  | 0,00    | 0,00    | 0,42   | 57            |      |    |
| Суп картоф с мясными фрикадельками | 200                         | 6,625 | 5,18  | 15,45  | 135,00 | 0,125  | 11,20 | 4     | 29,00  | 103,90  | 32,00   | 1,48   | 89            |      |    |
| Биточки рыбные запеченые           | 80                          | 10,70 | 3,76  | 7,98   | 108,0  | 0,06   | 0,34  | 18,00 | 42,14  | 129,8   | 21,30   | 0,60   | 271           |      |    |
| Рис отварной с овощами             | 150                         | 3,38  | 5,49  | 25,46  | 188,55 | 0,03   | 2     | 23,00 | 6,45   | 133,10  | 25,70   | 0,63   | 334           |      |    |
| 10-ый день<br>Пятница              |                             |       |       |        |        |        |       |       |        |         |         |        |               |      |    |

|                                                             |          |        |        |         |          |       |        |        |         |         |         |       |     |
|-------------------------------------------------------------|----------|--------|--------|---------|----------|-------|--------|--------|---------|---------|---------|-------|-----|
| Компот из свежих фруктов                                    | 180      | 0,14   | 0,14   | 21,51   | 87,93    | 0,01  | 1,55   | 0,00   | 13,05   | 3,10    | 3,24    | 0,85  | 240 |
| Хлеб ржаной                                                 | 40       | 0,87   | 0,111  | 5,62    | 27,1     | 0,038 | 0      | 0      | 2,39    | 60,00   | 17,86   | 0,53  | 1   |
| Хлеб пшеничный                                              | 20       | 0,9    | 0,36   | 6,18    | 31,44    | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 2,28    | 0,00    | 0,00    | 0,12  | 6H  |
| Всего:                                                      | 730      | 22,85  | 20,02  | 80,64   | 618,01   | 0,28  | 19,29  | 44,96  | 117,63  | 429,90  | 100,10  | 4,51  |     |
| Подлинк                                                     |          |        |        |         |          |       |        |        |         |         |         |       |     |
| Булочка "Российская"                                        | 60       | 4,218  | 4,81   | 33,31   | 193,00   | 0,072 | 0,012  | 3,000  | 16,398  | 39,200  | 15,200  | 0,738 | 457 |
| Сок                                                         | 180      | 0,750  | 0,00   | 15,15   | 63,30    | 0,02  | 15,00  | 0,00   | 10,50   | 10,50   | 6,00    | 2,10  | 399 |
| Всего:                                                      | 240,00   | 4,97   | 4,81   | 48,46   | 256,30   | 0,072 | 15,01  | 3      | 26,90   | 49,7    | 21,2    | 2,84  |     |
| Итого за весь период                                        | 1070,00  | 28,72  | 25,03  | 152,18  | 972,31   | 0,39  | 94,30  | 47,96  | 179,03  | 490,60  | 130,30  | 7,70  |     |
| Среднее значение за 10 дней                                 | 13215,00 | 538,26 | 654,03 | 1691,29 | 12176,52 | 5,81  | 476,71 | 754,44 | 4910,25 | 4225,75 | 1257,95 | 88,31 |     |
| Норма на 1 ребенка в день,                                  | 1321,50  | 53,83  | 65,40  | 169,13  | 1217,65  | 0,58  | 47,67  | 75,44  | 491,02  | 422,58  | 125,80  | 8,83  |     |
| При составлении меню допускается отклонение от нормы +/- 5% |          | 54,80  | 51,75  | 206,25  | 1 350,00 |       |        |        |         |         |         |       |     |

Меню составила медсестра