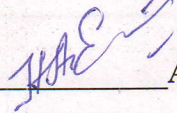


СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по ВМР


Аксютина Н.Ю.



Директор МБОУ «СОШ №38 имени
Героя Российской Федерации В.А.Дорохина»
Костылев Е.А.

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ
НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 2025-2026 гг.**

**МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №38 ИМЕНИ ГЕРОЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ В.А.ДОРОХИНА» МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ
ОКРУ СИМФЕРОПОЛЬ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

г.Симферополь, 2025

Первый день(понедельник) первая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,4	3,8	15,2	104,1	1	2014
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5,8	5,2	18,8	145,2	93	2014
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.7	3.2	15.8	98.7	397	2014
Итого за прием пищи:	415	11,9	12,2	49,8	348		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	22						
II Завтрак							
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ (БАНАНЫ)	100	1,5	0,5	21,0	95,0	368	2014
Итого за прием пищи:	100	1,5	0,5	21,0	95,0		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	6						
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЁЦКАМИ	225	2,7	2,8	14,5	100,2	85	2014
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70	11.9	6.4	3.0	117.4	268	2014
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	145/5	3.9	4.0	38.8	206.7	166	2012
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЁНЫМИ	60	0,8	3,7	4,0	52,4	36	2014
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (из яблок)	180	0,1	0,1	21,5	87,8	372	2014
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.6	16.7	87.0		2014
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0.1	10,0	47,0		2014
Итого за прием пищи:	755	24,3	17,7	108,5	652,2		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	41						
Уплотненный полдник							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	11,6	19,2	2,4	227,4	215	2014
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,1	5,6	14,4	120,0	132	20,14
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ И ЯГОД СВЕЖИХ	180	0,1	0,1	25,3	102,4	378	2014
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,1	10,0	47,0		2014
Итого за прием пищи:	470	16,4	25,0	52,1	496,8		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	31						
Всего за день:		54,1	55,4	231,5	1592,0		

Второй день(вторник) первая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	45	4,7	6,9	14,6	139	3	2014
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	200	8,4	7,9	31,8	231,3	185	2014
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/7	0.2	0.0	6.4	27.3	393	2014
Итого за прием пищи:	432	13,3	14,8	52,8	397,6		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	24						
II Завтрак							
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	20,2	86,0	399	2014
Итого за прием пищи:	200	1,0	0,2	20,2	86,0		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5						
Обед							
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ со сметаной	200	1.7	4.9	12.3	101.5	58	2014
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	80/80	20,6	16,3	5,2	250,0	277	2014
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5,8	0,8	31,0	155,1	204	2014
САЛАТ ИЗ СОЛЁНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,5	3,1	1,6	35,9	19	2014
КОМПЛОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,0	0,0	6,8	27,1	376	2014
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.6	16.7	87.0		2014
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0.1	10.0	47.0		2014
Итого за прием пищи:	840	33,5	25,8	83,6	703,6		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	43						
Уплотненный полдник							
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (отварные)	110	14,8	7,4	24,8	225,0	230	2014
СОУС МОЛОЧНЫЙ (сладкий)	30	0,0	1,4	4,0	31,0		
РЯЖЕНКА	180	5,8	5,0	8,0	106	401	2014
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	1.5	2.0	14.9	83.4	кк	2020
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0.4	0.4	9.8	47.0	368	2014
Итого за прием пищи:	430	22,5	16,2	61,5	492,4		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	28						
Всего за день:		70,3	57,0	218,1	1679,6		

Третий день(среда) первая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,4	3,8	15,2	104,1	1	2014
ЯЙЦА ВАРЁНЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63,0	213	2014
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (Консервированной)	60	1,6	3,7	4,7	58,8	12	2014
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,9	2,4	14,4	91,0	395	2014
Итого за прием пищи:	315	12,0	14,5	34,6	316,9		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	19						
II Завтрак							
АПЕЛЬСИНЫ С САХАРОМ	115	0,9	0,2	23,1	98,0	371	2014
Итого за прием пищи:	115	0,9	0,2	23,1	98,0		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	6						
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	200	4,7	4,3	15,2	117,9	81	2014
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	20	1,9	0,2	11,4	55,2	115	2014
ПТИЦА ТУШЕНАЯ	160	20,0	6,1	6,4	160,0	301	2014
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,3	4,8	21,5	141,2	321	2014
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЁНЫЕ (Помидор)	30	0,2	0,0	0,5	3,9	СРБ	2021
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (из смородины)	180	0,3	0,1	19,9	81,7	375	2014
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	16,7	87,0		2014
Итого за прием пищи:	790	33,7	16,0	91,6	646,9		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	41						
Уплотненный полдник							
КАША МАННАЯ С ИЗЮМОМ И ЯБЛОКАМИ	205	5,5	5,9	29,6	194,0	179	2014
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	80	6,5	4,5	46,1	251,5	473	2014
МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ	180	5,5	4,9	9,0	102,0	400	2014
Итого за прием пищи:	465	17,5	15,3	84,7	547,5		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	34						
Всего за день:		64,1	46,0	234,0	1609,3		

Четвёртый день (четверг) первая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	45	4,7	6,9	14,6	139,0	3	2014
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ «ГЕРКУЛЕС»	200/5/5	6,2	7,4	26,8	199,3	185	2014
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.0	0.0	6.2	24.8	392	2014
Итого за прием пищи:	435	10,9	14,3	47,6	363,1		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	22						
II Завтрак							
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	399	2014
Итого за прием пищи:	200	1.0	0.2	20.2	86.0		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5						
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ	200	1,6	2,2	11,7	73,0	80	2014
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	23.4	21.6	22.6	378.0	276	2014
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,0	2,5	4,9	46,3	34	2014
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	200	0,9	0,1	28,6	118,4	380	2014
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.6	16.7	87.0		2014
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,1	10,0	47		2014
Итого за прием пищи:	730	31,8	27,1	94,5	749,7		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	46						
Уплотнённый полдник							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	17,8	12,1	18,4	253,0	237	2014
СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	30	0,0	1,4	4,0	31,0	351	2014
РЯЖЕНКА	200	5,8	5,0	8,0	106	401	2014
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	44,0	368	2014
Итого за прием пищи:	430	24,0	18,9	40,2	434,0		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	27						
Всего за день:		67,7	60,5	202,5	1632,8		

Пятый день(пятница) первая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,4	3,8	15,2	104,1	1	2014
КАША ВЯЗКАЯ РИСОВАЯ С САХАРОМ И МАСЛОМ	210	3,1	4,1	37,0	197,0	168	2014
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,7	3,2	15,8	98,7	397	2014
Итого за прием пищи:	425	9,2	11,1	68,0	399,8		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	25						
II Завтрак							
МАРМЕЛАД	20	0,0	0,0	15,9	64,2		
Итого за прием пищи:	20	0,0	0,0	15,9	64,2		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного	4						
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ПРИКАДЕЛЬКАМИ	200	7,8	7,4	14,2	155,6	83	2014
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	145/5	3,9	4,0	38,8	206,7	166	2014
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕННЫЕ СО МЕТАННЫМ СОУСОМ	80/30	10,3	3,9	11,4	123,5	261/354	2014
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	68	1,1	3,5	5,7	59,7	47	2020
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (из вишни)	180	0,3	0,1	21,8	88,9	372	2014
ЧЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	16,7	87,0		2014
ЧЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7		2014
Итого за прием пищи:	798	29,8	19,7	128,7	816,1		
Распределение энергетической енности (калорийности) от суточного ациона, %	51						
Уплотненный полдник							
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ В МЕТАННОМ СОУСЕ	150	3,6	6,1	19,4	147,0	151	2014
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЁНОГО ГОРОШКА	60	1,8	3,1	3,8	50,2	10	2014
АЛИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,6	0,3	14,5	73,9	398	2014
ЧЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,1	10,0	47,0		2014
Итого за прием пищи:	410	7,6	9,6	47,7	318,1		
Распределение энергетической енности (калорийности) от суточного ациона, %	20						
Итого за день:		46,6	40,4	260,3	1598,20		

Шестой день(понедельник) вторая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,4	3,8	15,2	104,1	1	2014
ОМЛЕТ С СЫРОМ	120	12,8	22,3	2,0	259,8	216	2014
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,6	3,7	4,7	58,8		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,0	0,0	6,2	24,8	392	2014
Итого за прием пищи:	395	16,8	29,8	28,1	447,5		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	28						
II Завтрак							
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	20,2	86,0	399	2014
Итого за прием пищи:	200	1,0	0,2	20,2	86,0		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	6						
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,2	2,3	13,7	83,8	82	2014
РЫБА ПРИПУЩЕНА	80	13,5	0,5	39,2	60,0	245	2014
КАША ВЯЗКАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	4,6	5,0	20,5	145,5	314	2014
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,9	3,7	4,9	56,1	33	2014
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	180	0,1	0,1	25,3	102,4	378	2014
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	16,7	87,0		2014
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,1	10,0	47,0		2014
Итого за прием пищи:	740	26,2	12,3	130,3	581,8		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	38						
Уплотненный полдник							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ С САХАРОМ И МАСЛОМ	210	3,2	3,9	26,4	153,0	185	2014
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,5	4,9	9,0	102,0	401	2014
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,1	10,0	47,0		2014
кондитерские изделия	20	1,5	2,0	14,9	83,4		
Итого за прием пищи:	430	11,8	10,9	60,3	385,4		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	28						
Всего за день:		55,8	53,2	246,9	1500,7		

Седьмой день(вторник) вторая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	45	4,7	6,9	14,6	139,0	3	2014
КАША ИЗ КРУП ГРЕЧНЕВОЙ И ПШЕНА С ИЗЮМОМ	205	10.5	14.3	42.2	338.3	177	2014
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,9	2,4	14,4	91,0	395	2014
Итого за прием пищи:	430	18,1	23,6	71,2	568,3		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	32						
II Завтрак							
ЗЕФИР	20	1,3	0,8	5,9	36,3		
Итого за прием пищи:	20	1,3	0,8	5,9	36,3		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	2						
Обед							
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	200	2.8	4,1	11,6	94,6	63	2014
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	160	17,3	19,3	26,7	348,2	304	2014
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,8	3,0	5,4	52,0	20	2014
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ или МАНДАРИНОВ	180	0,4	0,1	30,6	124,7	374	2014
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.6	16,7	87,0		2014
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0		2014
Итого за прием пищи:	680	26,9	27,3	106,1	777,5		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	43						
Уплотнённый полдник							
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	120/8	19.4	13.3	16.8	267.6	231	2014
РЯЖЕНКА	200	5,8	5,0	8,0	106,0	401	2014
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.8	0.2	7.5	38.0	368	2014
Итого за прием пищи:	428	26,0	18,5	32,3	411,6		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	23						
Всего за день:		72,3	70,2	215,5	1793,7		

Восьмой день(среда) вторая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,4	3,8	15,2	104,1	1	2014
КАША ВЯЗКАЯ ПШЁННАЯ С САХАРОМ И МАСЛОМ	210	5,7	5,3	37,4	220,0	168	2014
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/7	0,2	0,0	6,4	27,3	397	2014
Итого за прием пищи:	432	8,3	9,1	59,0	351,4		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	23						
II Завтрак							
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	399	2014
Итого за прием пищи:	200	1.0	0.2	20.2	86.0		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	6						
Обед							
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,8	4,1	13,3	97,2	76	2014
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЕ	80	12,4	9,2	12,6	183,0	282	2014
РАГУ ОВОЩНОЕ	150	2,7	6,1	15,8	128,9	344	2014
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЁНЫЕ(огурец)	30	0,2	0,0	0,5	3,9	СРБ	2021
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ(из абрикосов)	180	0,3	0,0	21,2	86,4	372	2014
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	16,7	87,0		2014
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,1	10,0	47,0		2014
Итого за прием пищи:	710	22,3	17,9	90,1	633,4		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	42						
Уплотненный полдник							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,8	3,7	5,1	56,9	45	2014
ВАТРУШКИ	70	9,2	5,5	29,2	202,0	458	2014
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.0	0.0	6.2	24,8	392	2014
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,1	10,0	47,0		2014
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	1.5	0.5	21.0	96.0	368	2014
Итого за прием пищи:	430	13,1	9,8	71,5	426,7		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	29						
Всего за день:		44,7	37,0	240,8	1497,50		

Девятый день(четверг) вторая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ или ПОВИДЛОМ	55	2,5	3,9	28,9	161,0	2	2014
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕНИЧНОЙ "АРТЕК"	200	6,0	7,0	29,6	206,0	185	2014
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,7	3,2	15,8	98,7	397	2014
Итого за прием пищи:	435	12,2	14,1	74,3	465,7		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	26						
II Завтрак							
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	399	2014
Итого за прием пищи:	200	1.0	0.2	20.2	86.0		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5						
Обед							
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	6,9	6,7	11,5	133,8	87	2014
КОТЛЕТЫ или БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЁННЫЕ	80	10,6	3,7	7,7	107,0	255	2014
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	3,0	4,3	23,9	146,0	318	2014
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	30	1,1	3,5	5,7	59,7	47	2020
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0.0	0.0	6.8	27.1	376	2014
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.6	16.7	87.0		2014
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,1	10,0	47,0		2014
Итого за прием пищи:	738	26,5	18,9	82,3	607,6		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	33						
Уплотненный полдник							
ПИРОЖКИ ПЕЧЁНЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ФАРШЕМ № 502 (рисовым с яйцом)	120	8,6	10,7	50,2	332,0	454	2014
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЁНЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0,8	3,1	5,1	52,0	22	2014
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.6	0.3	14.5	73.9	398	2014
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	102,0		2014
МАНДАРИНЫ С САХАРОМ	115	0,8	0,2	22,5	95,0	371	2014
Итого за прием пищи:	495	12,3	14,4	102,3	654,9		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	36						
Всего за день:		52,0	47,6	279,1	1814,2		

Десятый день(пятница) вторая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2.4	3.8	15.2	104.1	1	2014
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА	200	4.6	6.0	30.2	194.0	185	2015
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,9	2,4	14,4	91,0	395	2014
Итого за прием пищи:	415	9,9	12,2	59,8	389,1		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	25						
II Завтрак							
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	180	0.8	0.0	23.6	94.2	380	2014
Итого за прием пищи:	180	0.8	0.0	23.6	94.2		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	6						
Обед							
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	200	2,0	3,9	6,8	68,0	67	2014
СУФЛЕ КУРИНОЕ	80	13,7	7,1	2,5	128,0	310	2014
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5,8	0,8	31,0	155,1	204	2014
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	60	0.7	3.1	6.9	58.0	35	2014
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (из яблок)	180	0,1	0,1	21,5	87,8	372	2014
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.6	16.7	87.0		2014
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.4	0.3	14.5	71.0		2014
Итого за прием пищи:	750	28,0	15,9	99,9	654,9		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	42						
Уплотненный полдник							
ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ СО СМЕТАНОЙ	160/30	14,4	14,0	11,4	123,5	298	2014
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЁНЫЕ (Помидор)	30	0,2	0,0	0,5	3,9	СРБ	2021
РЯЖЕНКА	200	5,8	5,0	8,0	106,0	401	2014
кондитерские изделия	20	1,2	0,9	15,0	73,2	кк	2020
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	102,0		2014
Итого за прием пищи:	460	23,1	20,0	44,9	408,6		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	26						
Всего за день:		61,8	48,1	228,1	1552,8		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	589,4	515,4	2553,1	16270,8
Среднее значение за период	59,0	51,5	255,3	1627,1
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,5	28,5	63,0	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Уплотненный полдник
СД от 3 до 7 лет	413	144	753	445

Информационная таблица			
№ документа	Дата документа	№ документа	Дата документа
10000000000000000000	10.10.2010	10000000000000000000	10.10.2010
10000000000000000000	10.10.2010	10000000000000000000	10.10.2010

НЕ ПОДАВАТЬ НА РАССМОТРЕНИЕ

№ документа	Дата документа	№ документа	Дата документа
10000000000000000000	10.10.2010	10000000000000000000	10.10.2010

Печать
 Директор МБОУ
 «СОШ №38 им. Героя
 Российской Федерации
 В.А. Коронина»
 В.А. Коронина

Печать
 Директор МБОУ
 «СОШ №38 им. Героя
 Российской Федерации
 В.А. Коронина»
 В.А. Коронина

Печать
 Директор МБОУ
 «СОШ №38 им. Героя
 Российской Федерации
 В.А. Коронина»
 В.А. Коронина