

СОГЛАСОВАНО:

Директор МКОУ «Тимофеевская НОШ»
С.А.Сорокоумова
«29» августа 2022 г.

СОГЛАСОВАНО:

с Территориальным отделом Управления Роспотребнадзора по
Свердловской области в городе Ирбит, Ирбитском, Слободо-Туринском,
Тавдинском, Таборинском и Туринском районах
«29»августа 2022 г.

**Примерное 10-дневное меню
муниципального казённого
общеобразовательного учреждения
«Тимофеевская начальная
общеобразовательная школа»**

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3–7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Э Ц (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В 1	В 2	С	Са	Fe
1 неделя											
Понедельник											
1-й день											
	Завтрак										
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочн.	200	5,31	5,09	27,51	112,8	0,06	0,11	0,42	93,65	0,39
5/13	Сыр	10	2,63	2,63	0,00	35	0,003	0,03	0,00	100,00	0,21
14/10	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135	0,03	0,13	0,52	111,76	1,1
	Обед										
15/1	Салат из свежих помидор с растит. маслом	60	0,6	6,0	2,1	65	0,03	0,02	13,48	8,63	0,49
29/2	Суп-пюре гороховый	200	5,2	1,8	14,4	96	0,19	0,08	10,68	88,02	2,33
36/8	Запеканка картофельная. фаршированная отварным мясом говядины	150	11,52	10,54	21,01	227,4	0,14	0,15	10,8	21,92	2,4
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,49	0,03	18,26	72	0,01	0,02	50,16	14,48	0,32
	Полдник										
8/12	Сдоба обыкновенная	50	5,26	3,91	32,43	156	0,06	0,05	0,1	29,92	0,56
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	13,36	89	0,03	0,12	0,52	105,86	0,11
	Апельсин	150	1,34	0,3	12,0	64,5	0,06	0,04	90	51	0,44
	<i>Хлеб на весь день:</i>										
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	60	3,96	0,36	29,52	139,92	0,144	0,00	0,00	25,75	0,96
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	0,07	0,00	0,00	14	1,56
			45,86	37,52	206,85	1262,1	0,827	0,75	176,68	664,99	10,87
Вторник											
2-й день											
	Завтрак										
14/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочн.	200	6,0	5,3	30,7	169	0,1	0,13	0,42	116,18	0,73
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,001	0,012	0,00	2,4	0,02
12/10	Чай с молоком	200	1,4	1,42	11,23	61	0,01	0,06	0,26	53,06	0,07
	Обед										
20/1	Салат из отварной свеклы с раст.маслом	60	0,8	5,0	4,1	64	0,01	0,02	1,16	19,25	0,73
20/2	Суп – лапша на курином бульоне	200	1,9	2,8	11,1	78	0,03	0,01	0,38	10,26	0,34
9/8	Печень по-строгановски	50	6,29	6,58	1,26	108	0,08	0,62	4,57	13,52	2,12
3/3	Картофельное пюре	100	2,06	2,81	13,76	90	0,08	0,07	7,16	24,75	0,73

9/10	Кисель из сухофруктов	200	1,0	0,1	28,6	115	0,01	0,03	50,32	31,37	0,60
	Полдник										
2/6	Омлет запечённый	100	9,76	13,15	1,74	163,75	0,05	0,30	0,14	68,95	1,68
	Сок	150	0,26	1,04	16,84	71,16	0,00	0,00	30	3,2	0,14
	<i>Хлеб на весь день:</i>										
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	60	3,96	0,36	29,52	139,92	0,144	0,00	0,00	25,75	0,96
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	0,07	0,00	0,00	14	1,56
			36,15	45,84	161,71	1199,34	3,078	1,3	94,67	419,82	9,73
Среда											
3-й день											
	Завтрак										
7/4	Каша рисовая молочная с маслом сливочн.	200	6,05	5,81	42,35	248	0,06	0,14	0,52	112,69	0,56
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,001	0,012	0,00	2,4	0,02
14/10	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135	0,03	0,13	0,52	111,76	1,1
	Обед										
3/1	Салат из из белокоч. капусты с р/м	60	0,97	3,97	6,45	44	0,02	0,02	24,26	27,79	0,35
31/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	1,8	4,37	10,10	92,8	0,04	0,03	6,41	25,68	0,55
7/8	Бефстроганов из отварного мяса говядины	80	12,8	12,7	4,6	184	0,05	0,13	0,37	51,50	1,63
43/3	Макароньы отварные	100	3,54	2,52	21,6	125,33	0,04	0,01	0,00	8,55	0,5
10/10	Чай	200	0,04	0,01	9,09	35	0,00	0,00	0,00	0,26	0,03
	Полдник										
9/5	Запеканка творожная	100	16,9	9,6	13,2	209	0,04	0,23	0,23	140,67	0,50
	Йогурт питьевой	200	6,4	4,8	9,0	104	0,06	0,3	1,2	248	0,2
	Апельсин	150	1,34	0,3	12,0	64,5	0,06	0,04	90	51	0,44
	<i>Хлеб на весь день:</i>										
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	60	3,96	0,36	29,52	139,92	0,144	0,00	0,00	25,75	0,96
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	0,07	0,00	0,00	14	1,56
			45,58	47,82	202,29	1415,36	0,595	0,832	123,88	690,31	8,34
Четверг											
4-й день											
	Завтрак										
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочн.	200	5,31	5,09	27,51	112,8	0,06	0,11	0,42	93,65	0,39
5/13	Сыр	10	2,63	2,63	0,00	35	0,003	0,03	0,00	100,00	0,21
12/10	Чай с молоком	200	1,4	1,42	11,23	61	0,01	0,06	0,26	53,06	0,07
	Обед										
15/1	Салат из свежих помидор с растит. маслом	60	0,6	6,0	2,1	65	0,03	0,02	13,48	8,63	0,49

6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,58	2,56	6,57	56	0,04	0,04	11,15	34,80	0,58
4/9	Плов из мяса птицы	180	17,22	15,71	29,65	227	0,08	0,12	1,33	20,85	1,68
9/10	Кисель из сухофруктов	200	1,0	0,1	28,6	115	0,01	0,03	50,32	31,37	0,60
	Полдник										
17-2/12	Пирожки с повидлом	35	2,06	1,75	21,19	107	0,02	0,02	0,06	10,93	0,44
	Сок	150	0,26	1,04	16,84	71,16	0,00	0,00	30	3,2	0,14
	<u>Хлеб на весь день:</u>										
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	60	3,96	0,36	29,52	139,92	0,144	0,00	0,00	25,75	0,96
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	0,07	0,00	0,00	14	1,56
			53,5	44,99	178,58	1161,39	0,451	0,66	107,19	525,8	7,18
Пятница											
5-й день											
	Завтрак										
9/5	Запеканка творожная	100	16,9	9,6	13,2	209	0,04	0,23	0,23	140,67	0,50
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,001	0,012	0,00	2,4	0,02
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	13,36	89	0,03	0,12	0,52	105,86	0,11
	Обед										
20/1	Салат из отварной свеклы с раст.маслом	60	0,8	5,0	4,1	64	0,01	0,02	1,16	19,25	0,73
14/2	Суп из овощей со сметаной	200	1,55	5,24	8,29	87	0,05	0,04	6,85	22,62	0,58
45/3	Каша рисовая рассыпчатая	100	2,44	2,24	24,75	131	0,02	0,02	0,00	5,74	0,37
20/1	Тефтели из мяса говядины	50	7,1	6,08	4,69	101,87	0,03	0,06	0,68	19,07	1,01
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,49	0,03	18,26	72	0,01	0,02	50,16	14,48	0,32
	Полдник										
	Вафли	50	2,75	11	33	245	0,03	0,05	0,3	32,9	0,35
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,04	0,02	15,0	24,0	3,3
10/10	Чай	200	0,04	0,01	9,09	35	0,00	0,00	0,00	0,26	0,03
	<u>Хлеб на весь день:</u>										
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	60	3,96	0,36	29,52	139,92	0,144	0,00	0,00	25,75	0,96
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	0,07	0,00	0,00	14	1,56
			42,36	50,46	222,57	1338,9	0,404	0,23	74,9	427,00	9,84
1 неделя											
Понедельник											
	Завтрак										
	6-й день										
16/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено)	200	5,0	5,9	25,6	175	0,04	0,13	0,53	114,95	0,52
5/13	Сыр	10	2,63	2,63	0,00	35	0,003	0,03	0,00	100,00	0,21
14/10	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,90	135	0,03	0,13	0,52	111,76	1,10

Обед											
14/1	Салат из свежих огурцов с растит. маслом	60	0,4	5,9	1,4	60	0,02	0,02	5,47	13,66	0,34
9/2	Рассольник со сметаной	200	1,4	2,6	9,4	68	0,05	0,04	4,29	20,1	0,58
3/3	Картофельное пюре	100	2,06	2,81	13,76	90	0,08	0,07	7,16	24,75	0,73
4/7	Рыба, тушёная с овощами	60	5,81	3,13	2,43	61	0,04	0,04	0,70	20,33	0,42
9/10	Кисель из сухофруктов	200	1,0	0,1	28,6	115	0,01	0,03	50,32	31,37	0,60
Полдник											
	Печенье	50	3,05	9,4	34,05	233,5	0,04	0,04	0,00	10	0,5
	Йогурт питьевой	200	6,4	4,8	9,0	104	0,06	0,3	1,2	248	0,2
	Апельсин	150	1,34	0,3	12,0	64,5	0,06	0,04	90	51	0,44
	<i>Хлеб на весь день:</i>										
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	60	3,96	0,36	29,52	139,92	0,144	0,00	0,00	25,75	0,96
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	0,07	0,00	0,00	14	1,56
			36,96	46,53	202,02	1381,52	2,087	0,66	160,19	785,67	8,16

Вторник

7-й день

Завтрак											
11/4	Каша пшённая молочная с маслом сливоч.	200	6,5	6,20	31,2	206	0,14	0,11	0,42	97,53	1,05
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,001	0,012	0,00	2,4	0,02
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	13,36	89	0,03	0,12	0,52	105,86	0,11
Обед											
20/1	Салат из отварной свеклы с раст.маслом	60	0,8	5,0	4,1	64	0,01	0,02	1,16	19,25	0,73
19/2	Суп картофельный с рыбой	200	7,2	4,1	13,0	119	0,14	0,12	15,35	72,97	1,62
14/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	60	8,55	8,32	3,9	124,5	0,02	0,06	0,00	6,14	1,08
44/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	100	5,74	4,55	25,21	166	0,16	0,1	4,8	38,6	3,14
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,49	0,03	18,26	72	0,01	0,02	50,16	14,48	0,32
Полдник											
5/12	Ватрушка с творогом	65	8,54	8,07	26,19	295	0,06	0,12	0,12	60,44	0,67
	Сок	150	0,26	1,04	16,84	71,16	0,00	0,00	30	3,2	0,14
	<i>Хлеб на весь день:</i>										
	Хлеб пшеничный (Колос 8)	60	3,96	0,36	29,52	139,92	0,144	0,00	0,00	25,75	0,96
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	0,07	0,00	0,00	14	1,56
			47,77	47,5	191,57	596,6	0,785	0,664	99,53	460,62	12,84

Среда

8-й день

	Завтрак										
8/4	Каша геркулесовая молочная со сл.маслом	200	6,38	7,41	27,2	232	0,14	0,13	0,42	104,71	1,24
2	Бутерброд с повидлом	40	1,2	3,1	21	118	0,026	0,012	0,08	6,66	0,48
14/10	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135	0,03	0,13	0,52	111,76	1,1
	Обед										
5/1	Салат из белокоч. капусты с морковью и р/м	60	1,01	3,97	5,91	63	0,02	0,03	22,54	28,06	0,39
16/2	Суп картофельный с крупой	200	2,69	4,39	16,30	117	0,1	0,05	5,2	18,81	0,99
43/3	Макароны отварные	100	3,54	2,52	21,6	125,33	0,04	0,01	0,00	8,55	0,5
14/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	60	8,55	8,32	3,9	124,5	0,02	0,06	0,00	6,14	1,08
9/10	Кисель из сухофруктов	200	1,0	0,1	28,6	115	0,01	0,03	50,32	31,37	0,60
	Полдник										
	Пряник	40	2,72	2	29,4	146,4	0,04	0,02	0,07	11,65	0,34
	Банан	150	0,26	1,04	16,84	71,16	0,00	0,00	30	3,2	0,14
12/10	Чай с молоком	200	1,4	1,42	11,23	61	0,01	0,06	0,26	53,06	0,07
	<i>Хлеб на весь день:</i>										
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	60	3,96	0,36	29,52	139,92	0,144	0,00	0,00	25,75	0,96
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	0,07	0,00	0,00	14	1,56
			27,37	38,61	247,76	1517,82	0,713	0,496	109,41	423,72	9,45
Четверг											
9-й день											
	Завтрак										
2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливоч.	200	7,24	6,64	29,25	206,0	0,17	0,18	0,42	104,78	2,72
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,001	0,012	0,00	2,4	0,02
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	13,36	89	0,03	0,12	0,52	105,86	0,11
	Обед										
20/1	Салат из отварной свеклы с раст.маслом	60	0,8	5,0	4,1	64	0,01	0,02	1,16	19,25	0,73
25/2	Суп-пюре из картофеля	200	2,5	2,6	11,8	82,0	0,10	0,12	13,25	98,63	1,18
2/5	Запеканка рисовая с творогом	150	10,08	14,14	35,4	288	0,03	0,13	0,08	64,46	0,68
10/10	Чай	200	0,04	0,01	9,09	35	0,00	0,00	0,00	0,26	0,03
	Полдник										
8/12	Сдоба обыкновенная	50	4,38	3,26	27,02	157	0,05	0,04	0,08	24,93	0,47
	Сок	150	1,34	0,3	12,0	64,5	0,06	0,04	90	51	0,44
	<i>Хлеб на весь день:</i>										
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	60	3,96	0,36	29,52	139,92	0,144	0,00	0,00	25,75	0,96
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	0,07	0,00	0,00	14	1,56
			36,07	44,34	196,26	1322,03	0,612	0,686	105,7	562,32	9,34

Пятница**10-й день**

Завтрак											
11/4	Каша пшёная молочная с маслом сливоч.	200	6,5	6,20	31,2	206	0,14	0,11	0,42	104,71	1,05
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,001	0,012	0,00	2,4	0,02
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	13,36	89	0,03	0,12	0,52	105,86	0,11
Обед											
14/1	Салат из свежих огурцов с растит. маслом	60	0,4	5,9	1,4	60	0,02	0,02	5,47	13,66	0,34
2/2	Борщ со сметаной	200	1,73	4,33	10,28	81	0,04	0,04	8,65	33,48	0,75
3/7	Рыба припущенная с молоком и овощами	50/30	10,1	2,1	2,0	67	0,06	0,09	0,65	55,00	0,57
1/3	Картофель отварной	150	2,9	4,2	21,9	139	0,13	0,09	6,00	18,38	1,25
9/10	Кисель из сухофруктов	200	1,0	0,1	28,6	115	0,01	0,03	50,32	31,37	0,60
Полдник											
9/5	Запеканка творожная	100	16,9	9,6	13,2	209	0,04	0,23	0,23	140,67	0,50
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,04	0,02	15,0	24,0	3,3
14/10	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135	0,03	0,13	0,52	111,76	1,1
	<i>Хлеб на весь день:</i>										
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	60	3,96	0,36	29,52	139,92	0,144	0,00	0,00	25,75	0,96
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	0,07	0,00	0,00	14	1,56
			36,82	37,9	151,75	1238,03	0,715	0,545	79,63	533,19	11,61

На 14.12.2021 г

Утверждаю
Директор: _____ С.А.Сорокоумова
От 13.12.2021 г

	Завтрак	Норма выхода	Стоимость блюда
8/4	Каша геркулесовая молочная со сл.маслом	200	
	Масло сливочное	10	
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	
	Обед		
14/1	Салат из свежих огурцов с растит. маслом	60	
2/2	Борщ со сметаной	200	
3/7	Рыба припущенная с молоком и овощами	50/30	
1/3	Картофель отварной	150	
9/10	Кисель из сухофруктов	200	
	Полдник		
9/5	Запеканка творожная	100	
	Яблоко	150	
14/10	Какао с молоком	200	
	<i>Хлеб на весь день:</i>		
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	60	
	Хлеб ржаной	40	

На 14.12.2021 г

Утверждаю
Директор: _____ С.А.Сорокоумова
От 13.12.2021 г

	Завтрак	Норма выхода	Стоимость блюда
8/4	Каша геркулесовая молочная со сл.маслом	200	
	Масло сливочное	10	
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	
	Обед		
14/1	Салат из свежих огурцов с растит. маслом	60	
2/2	Борщ со сметаной	200	
3/7	Рыба припущенная с молоком и овощами	50/30	
1/3	Картофель отварной	150	
9/10	Кисель из сухофруктов	200	
	Полдник		
9/5	Запеканка творожная	100	
	Яблоко	150	
14/10	Какао с молоком	200	
	<u>Хлеб на весь день:</u>		
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	60	
	Хлеб ржаной	40	

На 21.12.2021 г

Утверждаю
Директор: _____ С.А.Сорокоумова
От 20.12.2021 г

	Завтрак	Норма выхода	Стоимость блюда
9/5	Запеканка творожная	100	
	Масло сливочное	10	
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	
	Обед		
20/1	Салат из отварной свеклы с раст.маслом	60	
14/2	Суп из овощей со сметаной	200	
45/3	Каша рисовая рассыпчатая	100	
20/1	Тефтели из мяса говядины	50	
6/10	Компот из сухофруктов	200	
	Полдник		
	Вафли	50	
	Яблоко	150	
10/10	Чай	200	
	<u>Хлеб на весь день:</u>		
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	60	
	Хлеб ржаной	40	

На 21.12.2021 г

Утверждаю

Директор: _____ С.А.Сорокоумова

От 20.12.2021 г

	Завтрак	Норма выхода	Стоимость блюда
9/5	Запеканка творожная	100	
	Масло сливочное	10	
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	
	Обед		
20/1	Салат из отварной свеклы с раст.маслом	60	
14/2	Суп из овощей со сметаной	200	
45/3	Каша рисовая рассыпчатая	100	
20/1	Тефтели из мяса говядины	50	

6/10	Компот из сухофруктов	200	
	Полдник		
	Вафли	50	
	Яблоко	150	
10/10	Чай	200	
	<i>Хлеб на весь день:</i>		
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	60	
	Хлеб ржаной	40	

На 22.12.2021 г

Утверждаю

Директор: _____ С.А.Сорокоумова

От 21.12.2021 г

	Завтрак	Норма выхода	Стоимость блюда
16/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено)	200	5,0
5/13	Сыр	10	2,63
14/10	Какао с молоком	200	3,9
	Обед		
14/1	Салат из свежих огурцов с растит. маслом	60	0,4
9/2	Рассольник со сметаной	200	1,4
3/3	Картофельное пюре	100	2,06
4/7	Рыба, тушёная с овощами	60	5,81
9/10	Кисель из сухофруктов	200	1.0
	Полдник		
	Печенье	50	3,05
	Йогурт питьевой	200	6,4
	Апельсин	150	1,34
	<i>Хлеб на весь день:</i>		
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	60	3,96
	Хлеб ржаной	40	2,64

			36.96
--	--	--	--------------

На 22.12.2021 г

Утверждаю

Директор: _____ С.А.Сорокоумова

От 21.12.2021 г

	Завтрак	Норма выхода	Стоимость блюда
16/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено)	200	5,0
5/13	Сыр	10	2,63
14/10	Какао с молоком	200	3,9
	Обед		
14/1	Салат из свежих огурцов с растит. маслом	60	0,4
9/2	Рассольник со сметаной	200	1,4
3/3	Картофельное пюре	100	2,06
4/7	Рыба, тушёная с овощами	60	5,81
9/10	Кисель из сухофруктов	200	1.0
	Полдник		
	Печенье	50	3,05
	Йогурт питьевой	200	6,4
	Апельсин	150	1,34
	<i>Хлеб на весь день:</i>		
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	60	3,96
	Хлеб ржаной	40	2,64
			36.96

Вторник**2-й день**

16	Салат из свежих огурцов	60	1,2	4,1	2,7	53
110	Борщ со сметаной	250/25	2,78	7,22	14,57	134
371	Рыба припущенная	100	22,38	14,94	-	224
203	Картофель отварной (запеченый)	180	3,78	8,1	26,21	196.2
648	Кисель	200	0,06	-	26,2	106
	Хлеб витаминизированный	50	3,88	0,5	23,88	118
						831.2

Среда**3-й день**

43	Салат из капусты	60	0,7	2,55	4,45	44
138	Суп рисовый с картофелем	250/25	2,25	4,85	16,0	116
423	Бефстроганов	80	14,08	7,4	2,7	135.2
516	Макароны отварные с маслом	150	5,25	6,15	35,25	220.5
685	Чай	200	0,2	-	15,0	58
	Хлеб витаминизированный	50	3,88	0,5	23,88	118
						691.7

Четверг**4-й день**

	Помидор свежий в нарезке	60	5,85	6,52	5,45	117,12
124	Щи из свежей капусты	250/25	107	3,03	7,1	70.82
492	Плов из птицы	150/50	16	8,0	41,8	302.6
	Напиток витаминизированный Валитек	200			10	6
	Хлеб витаминизированный	50	3,88	0,5	23,88	118
						614.54

Пятница**5-й день**

49	Салат из моркови с яблоком с р/м	60	0,7	1,8	5,46	42
140	Суп с макаронными изделиями	250/25	3,25	2,5	21,75	120
431	Печень по-строгоновски	80	21,6	14,7	8,8	254
520	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,9	163.5
	Сок	200	-	-	24	96

	Хлеб витаминизированный	50	3,88	0,5	23,88	118
						793.5
2 неделя						
Понедельник						
6-й день						
135	Суп овощной со сметаной	250/25	2,53	6,35	12,57	117
511	Рис припущенный	150	3,8	5,79	38,12	221
461	Тефтели (мясные)	80	11,04	13,12	10,5	205.6
74	Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	44
	Компот	200	1,2	-	31,6	126
	Хлеб витаминизированный	50	3,88	0,5	23,88	118
						831.6
Вторник						
7-й день						
16	Салат из свежих огурцов	60	1,2	4,1	2,7	53
132	Рассольник по-ленинградски	250/25	3,0	4,5	20,1	149.6
381	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	250	18,5	13	21,25	277.5
	Сок	200	1	-	27,4	110
	Хлеб витаминизированный	50	3,88	0,5	23,88	118
						708,1
Среда						
8-й день						
40	Салат витаминный с р/м	60	0,7	0,12	2,3	14
138	Суп картофельный с крупой	250/25	2,1	4,2	11,4	92.8
516	Макаронны отварные с маслом	150	5,25	6,15	35,25	220.5
451	Котлета	80	12,8	11,52	12,8	208.8
648	Кисель	200	-	-	21,1	162
	Хлеб витаминизированный	50	3,88	0,5	23,88	118
Четверг						
9-й день						
43	Помидоры свежие	60	0,7	0,12	2,3	14
436	Жаркое по-домашнему	230/20/	16,3	14,7	35,1	372.6
366	Запеканка творожная	150	45	39,9	41,1	717
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58
	Хлеб витаминизированный	50	3,88	0,5	23,88	118

						1279.6
Пятница						
10-й день						
19	Салат из капусты	60	0,8	3,0	5,3	52,8
	Суп рыбный	250	2,6	5,3	14,3	116
451	Котлета рубленая (мясо или птица)	80	10,6	9,6	10,6	174
508	Греча с маслом	100	5,8	5,2	28,4	186
	Напиток витаминизированный Валитек	200	-	-	12	10
	Хлеб витаминизированный	50	3,88	0,5	23,88	118
						656.8

Завтраки (7 – 11 лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 неделя						
Понедельник						
1-й день						
516	Каша гречневая молочная	150	5,25	6,15	32,25	220,5
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58
	Хлеб витаминизированный	30	2,28	0,24	14,5	68
						346,5
Вторник						
2-й день						
340*	Омлет натуральный	150	15,0	25,1	2,9	298,5
692	Кофейный напиток	200	0,2	-	15,0	58

	Хлеб витаминизированный	30	2,28	0,24	14,5	59
						415,5
Среда						
3-й день						
516	Рыба припущенная	150	15,0	25,1	2,9	298,5
371	Картофельное пюре	200	0,2	-	15,0	58
685	Чай с сахаром	30	2,28	0,24	14,5	59
						415,5
Четверг						
4-й день						
314	Запеканка рисовая	150	6,0	6,0	42,3	249
693	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190
	Хлеб витаминизированный	30	2,28	0,24	14,5	68
						507
Пятница						
5-й день						
362*	Пудинг творожный	150	30	26,6	27,4	478
692	Кофейный напиток	200	2,36	1,6	27,52	134
	Хлеб витаминизированный	30	2,28	0,24	14,5	59
						671
2 неделя						
Понедельник						
6-й день						
516	Макароны отварные с маслом	150	5,25	6,15	32,25	220,5
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58
	Хлеб витаминизированный	30	2,28	0,24	14,5	59
						337,5
Вторник						
7-й день						
182*	Каша пшенная с маслом	200	8,8	9,8	31,8	250,0
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58
	Хлеб витаминизированный	30	2,28	0,24	14,5	59
						367
Среда						
8-й день						
173	Каша овсяная	200	5,6	14,6	36	194

685	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58
	Хлеб витаминизированный	30	2,28	0,24	14,5	59
						311
Четверг						
9-й день						
340	Омлет	150	15	25,1	2,9	298,5
692	Кофейны напиток	200	2,36	1,6	27,52	134
	Хлеб витаминизированный	30	2,28	0,24	14,5	59
						491,5
Пятница						
10-й день						
181	Каша манная	200	4,8	8,2	30,4	222
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58
	Хлеб витаминизированный	30	2,28	0,24	14,5	59
						339