

"СОГЛАСОВАНО"

Директор
МБОУ СОШ г. Пионерского
/Т.В.Леткова
"24" августа 2023 г.



"УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор
ООО "Школьное питание"
/И.В.Фирнаго



Примерное цикличное 20-дневное меню
для МБДОУ (Пионерский)
возрастная категория с 3 до 7 лет (пребывание 8-10 часов)
2023-2024 гг

По рекомендациям СанПиН 2.3./2.4.3590-20

Возрастная градация от от 3 до 7 лет 75 % от суточного рациона

№	Наименование блюд	№ рецептуры	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
01 день понедельник (1 неделя)							
Завтрак							
1	Каша рисовая молочная с маслом 1/200	1721	200	4,740	6,775	32,479	209,851
2	Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/20/5/10	117	35	3,930	6,345	10,470	114,705
3	Кофейный напиток с молоком 1/180	1713	180	1,633	1,360	17,576	89,079
Итого:			415	10,303	14,480	60,525	413,635
Завтрак 2							
1	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100
Итого:			100	0,650	0,300	8,950	41,100
Обед							
1	Салат из моркови с кукурузой 1/50	1824	50	0,668	2,034	3,764	36,034
2	Суп-харчо по-домашнему на бульоне 1/180	1285	180	3,988	5,839	15,658	131,140
3	Биточек куриный запеченный в соусе 1/80	1432	80	12,033	12,395	12,341	209,046
4	Рагу из овощей 1/130	1448	130	2,411	6,176	16,402	130,839
5	Компот из изюма 1/180	1201	180	0,392	0,081	22,410	91,935
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200
Итого:			660	21,891	26,925	91,375	695,394
Полдник							
1	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 1/100 (соб пр-во)	1310	100	11,604	10,430	45,153	320,898
2	Молоко кипяченое 1/150	148	150	4,500	3,750	7,050	79,950
Итого:			250	16,104	14,180	52,203	400,848
Всего:				48,949	55,886	213,053	1 550,977
02 день вторник (1 неделя)							
Завтрак							
1	Каша овсяная молочная с маслом 1/200	1694	200	6,510	8,275	28,879	216,031
2	Хлеб пшеничный с маслом 1/20/5	1111	25	1,250	3,825	10,470	81,305

3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/180/5	0988	185	0,108	0,028	13,537	54,829
Итого:			410	7,868	12,128	52,886	352,165
Завтрак 2							
1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/100	116	100	0,000	0,000	13,000	52,001
Итого:			100	0,000	0,000	13,000	52,001
Обед							
1	Салат из свежей капусты с морковью 1/50	1672	50	0,786	2,044	3,317	34,804
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/180	1439	180	3,659	6,249	9,731	109,804
3	Мясо тушеное (свинина) 1/80	123	80	11,934	13,494	3,261	182,223
4	Каша гречневая с маслом 1/130	1680	130	5,961	4,436	31,004	187,783
5	Напиток из шиповника 1/180	656	180	0,216	0,018	14,785	60,169
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200
Итого:			660	24,955	26,641	82,898	671,182
Полдник							
1	Омлет 1/120	1706	120	9,756	12,386	1,463	156,353
2	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300
3	Чай заварной с сахаром 1/180	1675	180	0,108	0,028	13,537	54,829
Итого:			330	11,664	12,714	30,600	283,482
Всего:				44,487	51,483	179,384	1 358,830
03 день среда (1 неделя)							
Завтрак							
1	Каша пшеничная молочная с маслом 1/200	1676	200	6,81	7,675	32,779	227,431
2	Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/20/5/10	117	35	3,93	6,345	10,47	114,705
3	Какао с молоком 1/180	1707	180	3,17	2,466	18,272	107,96
Итого:			415	13,91	16,486	61,521	450,096
Завтрак 2							
1	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,3	8,95	41,1
Итого:			100	0,65	0,3	8,95	41,1
Обед							
1	Салат овощной с яблоками 1/50	1422	50	0,74	3,052	3,765	45,488
2	Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/180	1758	180	4,246	5,851	13,513	123,698
3	Котлета рыбная запеченная в белом соусе 1/80	1766	80	10,249	8,571	19,509	196,174
4	Картофельное пюре с маслом 1/130	1720	130	2,854	4,231	19,098	125,882
5	Компот из яблок и ягод з/м 1/180	1448	180	0,09	0,068	15,255	61,988
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,2	0,2	10,4	48,2
Итого:			660	20,579	22,173	91,94	649,63
Полдник							
1	БУЛОЧКА-ПЛЮШКА САХАРНАЯ 1/100 (соб. пр-во)	236	100	7,895	7,991	63,918	359,169
2	Молоко кипяченое 1/150	148	150	4,5	3,75	7,05	79,95
Итого:			250	12,395	11,741	70,968	439,119
Всего:				47,534	50,7	233,379	1579,945
04 день четверг (1 неделя)							

Завтрак

1	Каша гречневая молочная с маслом 1/200						
2	Хлеб пшеничный с маслом 1/20/5	1280	200	7,810	7,475	36,279	243,631
3	Чай заварной с молоком 1/180	1111	25	1,250	3,825	10,470	81,305
Итого:		1665	180	1,458	1,153	15,652	78,814
Завтрак 2			405	10,518	12,453	62,401	403,750

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/100	116	100	0,000	0,000	13,000	52,001
Итого:			100	0,000	0,000	13,000	52,001

Обед

1	Винегрет овощной 1/50						
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/180	462	50	0,643	4,066	3,955	54,984
3	Плов с курицей 1/200	1442	180	3,688	6,256	7,453	100,868
4	Компот из ягод з/м 1/180	1443	200	16,904	16,704	41,976	385,856
5	Хлеб пшеничный 1/20	1658	180	0,144	0,054	15,228	61,974
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
Итого:		653	20	1,200	0,200	10,400	48,200
Полдник			650	23,779	27,480	89,411	700,082

1	Макароны отварные с сыром 1/120/10						
2	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	1115	130	7,527	6,073	32,260	213,807
3	Чай заварной с сахаром 1/180	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200
Итого:		1675	180	0,108	0,028	13,537	54,829
Всего:			330	8,835	6,301	56,197	316,836
05 день пятница (1 неделя)				43,132	46,234	221,010	1 472,669

Завтрак

1	Каша манная молочная с маслом 1/200						
2	Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/20/5/10	1727	200	4,650	6,815	24,889	179,491
3	Чай заварной с шиповником 1/180	117	35	3,930	6,345	10,470	114,705
Итого:		1666	180	0,216	0,018	14,785	60,169
Завтрак 2			415	8,796	13,178	50,144	354,365

1	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100
Итого:			100	0,650	0,300	8,950	41,100

Обед

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/50						
2	Суп гороховый на бульоне 1/180	1672	50	0,786	2,044	3,317	34,804
3	Тефтеля мясная в соусе 1/80	1764	180	6,622	5,968	14,152	136,811
4	Картофель отварной с маслом 1/130	134	80	10,656	13,153	10,354	202,417
5	Компот из яблок 1/180	1711	130	2,646	3,819	21,254	129,966
6	Хлеб пшеничный 1/20	1690	180	0,072	0,072	15,264	61,992
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
Итого:		653	20	1,200	0,200	10,400	48,200
Полдник			660	23,181	25,456	85,141	662,390

1	Запеканка творожная с ягодным соусом 1/100/30	1755	130	16,287	11,795	35,707	314,126
2	Чай заварной с сахаром 1/180	1675	180	0,108	0,028	13,537	54,829
Итого:			310	16,395	11,822	49,244	368,955
Всего:				49,022	50,756	193,479	1 426,809

06 день понедельник (2 неделя)**Завтрак**

1	Каша овсяная молочная с маслом 1/200	1694	200	6,510	8,275	28,879	216,031
2	Хлеб пшеничный с маслом 1/20/5	1111	25	1,250	3,825	10,470	81,305
3	Кофейный напиток с молоком 1/180	1713	180	1,633	1,360	17,576	89,079
Итого:			405	9,393	13,460	56,925	386,415

Завтрак 2

1	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100
Итого:			100	0,650	0,300	8,950	41,100

Обед

1	Салат из моркови с маслом 1/50	1801	50	0,598	2,044	3,354	34,204
2	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/180	1454	180	3,886	6,310	8,918	108,007
3	Рагу овощное с мясом 1/200	1731	200	16,486	21,187	24,301	353,828
4	Компот из изюма 1/180	1201	180	0,392	0,081	22,410	91,935
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
Итого:			650	23,762	30,022	79,783	684,374

Полдник

1	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ со сладкой крошкой 1/100 (соб. пр-во)	0619	100	8,742	10,175	63,179	379,259
2	Молоко кипяченое 1/150	148	150	4,500	3,750	7,050	79,950
Итого:			250	13,242	13,925	70,229	459,209
Всего:				47,046	57,707	215,887	1 571,098

07 день вторник (2 неделя)**Завтрак**

1	Каша рисовая молочная с маслом 1/200	1721	200	4,740	6,775	32,479	209,851
2	Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/20/5/10	117	35	3,930	6,345	10,470	114,705
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/180/5	0988	185	0,108	0,028	13,537	54,829
Итого:			420	8,778	13,148	56,486	379,385

Завтрак 2

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/100	116	100	0,000	0,000	13,000	52,001
Итого:			100	0,000	0,000	13,000	52,001

Обед

1	Салат овощной с яблоками 1/50	1422	50	0,740	3,052	3,765	45,488
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/180	1438	180	4,156	6,371	13,429	127,681
3	Шницель мясной с курицей с томатным соусом 1/80	783	80	16,288	15,307	5,996	226,900
4	Макаронны отварные с маслом 1/130	1669	130	5,251	3,849	34,949	195,441
5	Напиток из шиповника 1/180	656	180	0,216	0,018	14,785	60,169
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200
Итого:			660	29,051	28,998	93,722	752,079

Полдник

1	Картофель тушеный 1/100	1699	100	2,140	2,418	17,814	101,578
2	Яйцо вареное 1/20	201	20	2,540	2,300	0,140	31,420
3	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200
4	Чай заварной с сахаром 1/180	1675	180	0,108	0,028	13,537	54,829

Итого:							
Всего:			320	5,988	4,946	41,891	236,027
08 день среда (2 неделя)				43,817	47,092	205,100	1 419,492
Завтрак							
1	Каша манная молочная с маслом 1/200						
2	Хлеб пшеничный с маслом 1/20/5	1727	200	4,650	6,815	24,889	179,491
3	Какао с молоком 1/180	1111	25	1,250	3,825	10,470	81,305
Итого:		1707	180	3,170	2,466	18,272	107,960
Завтрак 2			405	9,070	13,106	53,631	368,756
1	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100
Итого:			100	0,650	0,300	8,950	41,100
Обед							
1	Салат из свеклы с сыром 1/50						
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/180	387	50	1,359	3,673	4,039	54,647
3	Картофель тушеный с печеню 1/200	1442	180	3,688	6,256	7,453	100,868
4	Кисель фруктово-ягодный 1/180	1598	200	16,891	12,168	31,110	301,516
5	Хлеб пшеничный 1/20	1670	180	0,065		28,548	114,451
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
Итого:		653	20	1,200	0,200	10,400	48,200
Полдник			650	24,402	22,497	91,950	667,882
1	Голубец ленивый из курицы в соусе 1/100/40	2561	140	13,218	13,602	16,075	239,593
2	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
3	Чай заварной с сахаром 1/180	1675	180	0,108	0,028	13,537	54,829
Итого:			340	14,526	13,830	40,012	342,622
Всего:				48,648	49,733	194,543	1 420,360
09 день четверг (2 неделя)							
Завтрак							
1	Суп молочный с вермишелью 1/200	1802	200	4,690	6,695	23,019	171,091
2	Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/20/5/10	117	35	3,930	6,345	10,470	114,705
3	Чай заварной с сахаром 1/180	1675	180	0,108	0,028	13,537	54,829
Итого:			415	8,728	13,068	47,026	340,625
Завтрак 2							
1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/100	116	100	0,000	0,000	13,000	52,001
Итого:			100	0,000	0,000	13,000	52,001
Обед							
1	Салат Мозаика 1/50						
2	Суп-харчо по-домашнему на бульоне 1/180	ТТК №353	50	0,808	3,093	4,772	50,164
3	Каша гречневая с курицей 1/200	-/- 1285	180	3,988	5,839	15,658	131,140
4	Компот из ягод з/м 1/180	1115	200	20,749	18,019	36,990	393,129
5	Хлеб пшеничный 1/20	1658	180	0,144	0,054	15,228	61,974
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
Итого:		653	20	1,200	0,200	10,400	48,200
Полдник			650	28,089	27,406	93,449	732,807
1	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 1/100 (соб пр-во)	1310	100	11,604	10,430	45,153	320,898
2	Молоко кипяченое 1/150	148	150	4,500	3,750	7,050	79,950

Итого:		250	16,104	14,180	52,203	400,848
Всего:			52,922	54,654	205,678	1 526,282
10 день пятница (2 неделя)						

Завтрак

1	Каша гречневая молочная с маслом 1/200	1280	200	7,81	7,475	36,279	243,631
2	Хлеб пшеничный с маслом 1/20/5	1111	25	1,25	3,825	10,47	81,305
3	Чай заварной с шиповником 1/180	1666	180	0,216	0,018	14,785	60,169
Итого:		405	9,276	11,318	61,534	385,105	

Завтрак 2

1	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/	100	0,65	0,3	8,95	41,1
Итого:			100	0,65	0,3	8,95	41,1

Обед

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/50	1672	50	0,786	2,044	3,317	34,804
2	Уха 1/180	339	180	6,303	4,193	20,487	144,899
3	Гуляш мясной 1/80	123	80	11,934	13,494	3,261	182,223
4	Картофель отварной с маслом 1/130	1711	130	2,646	3,819	21,254	129,966
5	Компот из яблок 1/180	1690	180	0,072	0,072	15,264	61,992
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/	20	1,2	0,2	10,4	48,2
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,2	0,2	10,4	48,2
Итого:		660	24,14	24,021	84,383	650,283	

Полдник

1	Запеканка творожная Золотистая 1/100	1717	100	11,088	10,575	34,69	278,285
2	Чай заварной с сахаром 1/180	1675	180	0,108	0,028	13,537	54,829
Итого:		280	11,196	10,603	48,227	333,114	
Всего:			45,262	46,242	203,094	1409,602	

11 день понедельник (3 неделя)

Завтрак

1	Каша пшеничная молочная с маслом 1/200	1178	200	6,510	6,775	30,379	208,531
2	Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/20/5/10	117	35	3,930	6,345	10,470	114,705
3	Кофейный напиток с молоком 1/180	1713	180	1,633	1,360	17,576	89,079
Итого:		415	12,073	14,480	58,425	412,315	

Завтрак 2

1	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/	100	0,650	0,300	8,950	41,100
Итого:			100	0,650	0,300	8,950	41,100

Обед

1	Салат из квашеной капусты со свеклой 1/50	664	50	0,789	3,051	3,540	44,769
2	Суп гороховый на бульоне 1/180	1764	180	6,622	5,968	14,152	136,811
3	Фрикаделька куриная 1/80	1736		15,600	16,029	14,379	264,174
4	Рагу из овощей 1/130	1448	130	2,411	6,176	16,402	130,839
5	Компот из изюма 1/180	1201	180	0,392	0,081	22,410	91,935
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/	20	1,200	0,200	10,400	48,200
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200
Итого:		580	28,213	31,705	91,683	764,928	

Полдник

1	Омлет 1/120	1706	120	9,756	12,386	1,463	156,353
---	-------------	------	-----	-------	--------	-------	---------

2	Хлеб пшеничный 1/20	-/	20	1,200	0,200	10,400	48,200
3	Чай заварной с сахаром 1/180	1675	180	0,108	0,028	13,537	54,829
Итого:			320	11,064	12,614	25,400	259,382
Всего:				52,000	59,099	184,458	1 477,724
12 день вторник (3 неделя)							

Завтрак

1	Каша рисовая молочная с маслом 1/200	1721	200	4,740	6,775	32,479	209,851
2	Хлеб пшеничный с маслом 1/20/5	1111	25	1,250	3,825	10,470	81,305
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/180/5	0988	185	0,108	0,028	13,537	54,829
Итого:			410	6,098	10,628	56,486	345,985

Завтрак 2

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/100	116	100	0,000	0,000	13,000	52,001
Итого:			100	0,000	0,000	13,000	52,001

Обед

1	Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/50	1819	50	0,811	2,034	3,736	36,490
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/180	1439	180	3,659	6,249	9,731	109,804
3	Мясо тушеное (свинина) 1/80	123	80	11,934	13,494	3,261	182,223
4	Каша гречневая с маслом 1/130	1680	130	5,961	4,436	31,004	187,783
5	Напиток из шиповника 1/180	656	180	0,216	0,018	14,785	60,169
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/	20	1,200	0,200	10,400	48,200
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200
Итого:			660	24,980	26,631	83,317	672,868

Полдник

1	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ со сладкой крошкой 1/100 (соб. пр-во)	0619	100	8,742	10,175	63,179	379,259
2	Молоко кипяченое 1/150	148	150	4,500	3,750	7,050	79,950
Итого:			250	13,242	13,925	70,229	459,209
Всего:				44,320	51,184	223,032	1 530,063
13 день среда (3 неделя)							

Завтрак

1	Каша овсяная молочная с маслом 1/200	1694	200	6,51	8,275	28,879	216,031
2	Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/20/5/10	117	35	3,93	6,345	10,47	114,705
3	Какао с молоком 1/200	1707	200	3,522	2,74	20,302	119,956
Итого:			435	13,962	17,36	59,651	450,692

Завтрак 2

1	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/	100	0,65	0,3	8,95	41,1
Итого:			100	0,65	0,3	8,95	41,1

Обед

1	Салат овощной с яблоками 1/50	1422	50	0,74	3,052	3,765	45,488
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/180	1438	180	4,156	6,371	13,429	127,681
3	Котлета рыбная запеченная в белом соусе 1/80	1766	80	10,249	8,571	19,509	196,174
4	Картофельное пюре с маслом 1/130	1720	130	2,854	4,231	19,098	125,882
5	Компот из яблок и ягод з/м 1/180	1448	180	0,09	0,068	15,255	61,988
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/	20	1,2	0,2	10,4	48,2
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,2	0,2	10,4	48,2

Итого:		660	20,489	22,693	91,856	653,613	
Полдник							
1	Оладьи с ягодным соусом 1/100/30	1108	130	7,173	7,674	48,977	293,668
2	Чай заварной с сахаром 1/180	1675	180	0,108	0,028	13,537	54,829
Итого:		310	7,281	7,702	62,514	348,497	
Всего:		42,382	48,055	222,971	1493,902		
14 день четверг (3 неделя)							
Завтрак							
1	Каша манная молочная с маслом 1/200	1727	200	4,650	6,815	24,889	179,491
2	Хлеб пшеничный с маслом 1/20/5	1111	25	1,250	3,825	10,470	81,305
3	Чай заварной с молоком 1/180	1665	180	1,458	1,153	15,652	78,814
Итого:		405	7,358	11,793	51,011	339,610	
Завтрак 2							
1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/100	116	100	0,000	0,000	13,000	52,001
Итого:		100	0,000	0,000	13,000	52,001	
Обед							
1	Винегрет овощной 1/50	462	50	0,643	4,066	3,955	54,984
2	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/180	1454	180	3,886	6,310	8,918	108,007
3	Бефстроганов из куриного филе 1/80	1283	80	14,275	11,659	2,644	172,606
4	Рис отварной с маслом 1/130	1700	130	3,276	3,754	35,554	189,103
5	Компот из ягод з/м 1/180	1658	180	0,144	0,054	15,228	61,974
6	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/	30	1,800	0,300	15,600	72,300
Итого:		680	25,824	26,443	97,498	731,274	
Полдники							
1	Рагу из овощей 1/100	1448	100	1,848	4,751	12,587	100,496
2	Яйцо вареное 1/20	201	20	2,540	2,300	0,140	31,420
3	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200
4	Чай заварной с сахаром 1/180	1675	180	0,108	0,028	13,537	54,829
Итого:		320	5,696	7,278	36,664	234,945	
Всего:		38,878	45,514	198,174	1 357,829		
15 день пятница (3 неделя)							
Завтрак							
1	Каша гречневая молочная с маслом 1/200	1280	200	7,810	7,475	36,279	243,631
2	Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/20/5/10	117	35	3,930	6,345	10,470	114,705
3	Чай заварной с шиповником 1/180	1666	180	0,216	0,018	14,785	60,169
Итого:		415	11,956	13,838	61,534	418,505	
Завтрак 2							
1	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/	100	0,650	0,300	8,950	41,100
Итого:		100	0,650	0,300	8,950	41,100	
Обед							
1	Салат из моркови с маслом 1/50	1801	50	0,598	2,044	3,354	34,204
2	Суп с клецками на бульоне 1/180	1818	180	4,807	7,632	15,049	148,109
3	Тефтеля мясная в соусе 1/80	134	80	10,656	13,153	10,354	202,417
4	Картофель отварной с маслом 1/130	1711	130	2,646	3,819	21,254	129,966

5	Компот из яблок 1/180	1690	180	0,072	0,072	15,264	61,992
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200
Итого:			660	21,179	27,119	86,075	673,088

Полдник

1	Запеканка творожная с ягодным соусом 1/100/30	1755	130	16,287	11,795	35,707	314,126
2	Чай заварной с сахаром 1/180	1675	180	0,108	0,028	13,537	54,829
Итого:			310	16,395	11,822	49,244	368,955
Всего:				50,180	53,079	205,803	1 501,647

16 день понедельник (4 неделя)

Завтрак

1	Каша овсяная молочная с маслом 1/200	1694	200	6,510	8,275	28,879	216,031
2	Хлеб пшеничный с маслом 1/20/5	1111	25	1,250	3,825	10,470	81,305
3	Кофейный напиток с молоком 1/180	1713	180	1,633	1,360	17,576	89,079
Итого:			405	9,393	13,460	56,925	386,415

Завтрак 2

1	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100
Итого:			100	0,650	0,300	8,950	41,100

Обед

1	Салат овощной с яблоками 1/50	1422	50	0,740	3,052	3,765	45,488
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/180	1442	180	3,688	6,256	7,453	100,868
3	Гуляш из курицы 1/80	1716	80	12,246	9,572	2,714	145,988
4	Макаронные отварные с маслом 1/130	1669	130	5,251	3,849	34,949	195,441
5	Компот из изюма 1/180	1201	180	0,392	0,081	22,410	91,935
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200
Итого:			660	24,716	23,210	92,090	676,120

Полдник

1	БУЛОЧКА-ПЛЮШКА САХАРНАЯ 1/100 (соб. пр-во)	236	100	7,895	7,991	63,918	359,169
2	Молоко кипяченое 1/150	148	150	4,500	3,750	7,050	79,950
Итого:			250	12,395	11,741	70,968	439,119
Всего:				47,154	48,712	228,933	1 542,754

17 день вторник (4 неделя)

Завтрак

1	Каша пшенная молочная с маслом 1/200	1676	200	6,810	7,675	32,779	227,431
2	Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/20/5/10	117	35	3,930	6,345	10,470	114,705
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/180/5	0988	185	0,108	0,028	13,537	54,829
Итого:			420	10,848	14,048	56,786	396,965

Завтрак 2

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/100	116	100	0,000	0,000	13,000	52,001
Итого:			100	0,000	0,000	13,000	52,001

Обед

1	Салат Осенний 1/50	665	50	0,591	3,068	3,911	45,619
2	Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/180	1758	180	4,246	5,851	13,513	123,698
3	Рагу овощное с мясом 1/200	1731	200	16,486	21,187	24,301	353,828

4	Напиток из шиповника 1/180	656	180	0,216	0,018	14,785	60,169
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200
Итого:			650	23,939	30,524	77,310	679,714

Полдник

1	Макаронны отварные с сыром 1/120/10	1115	130	7,527	6,073	32,260	213,807
2	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
3	Чай заварной с сахаром 1/180	1675	180	0,108	0,028	13,537	54,829
Итого:			330	8,835	6,301	56,197	316,836
Всего:				43,622	50,873	203,293	1 445,516
18 день среда (4 неделя)							

Завтрак

1	Суп молочный с вермишелью 1/200	1802	200	4,69	6,695	23,019	171,091
2	Хлеб пшеничный с маслом 1/20/5	1111	25	1,25	3,825	10,47	81,305
3	Какао с молоком 1/180	1707	180	3,17	2,466	18,272	107,96
Итого:			405	9,11	12,986	51,761	360,356

Завтрак 2

1	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,3	8,95	41,1
Итого:			100	0,65	0,3	8,95	41,1

Обед

1	Салат Картофельный с зеленым горошком 1/50	1817	50	0,932	3,141	6,309	57,236
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/180	1439	180	3,659	6,249	9,731	109,804
3	Суфле из печени 1/80	1714	80	17,371	6,061	10,08	164,351
4	Рис отварной с маслом 1/130	1700	130	3,276	3,754	35,554	189,103
5	Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670	180	0,065		28,548	114,451
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,2	0,2	10,4	48,2
Итого:			660	27,703	19,605	111,022	731,345

Полдник

1	Омлет 1/120	1706	120	9,756	12,386	1,463	156,353
2	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,8	0,3	15,6	72,3
3	Чай заварной с сахаром 1/180	1675	180	0,108	0,028	13,537	54,829
Итого:			330	11,664	12,714	30,6	283,482
Всего:				49,127	45,605	202,333	1416,283
19 день четверг (4 неделя)							

Завтрак

1	Каша манная молочная с маслом 1/200	1727	200	4,650	6,815	24,889	179,491
2	Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/20/5/10	117	35	3,930	6,345	10,470	114,705
3	Чай заварной с молоком 1/180	1665	180	1,458	1,153	15,652	78,814
Итого:			415	10,038	14,313	51,011	373,010

Завтрак 2

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/100	116	100	0,000	0,000	13,000	52,001
Итого:			100	0,000	0,000	13,000	52,001

Обед

1	Салат из квашеной капусты со свеклой 1/50	664	50	0,789	3,051	3,540	44,769
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/180	1438	180	4,156	6,371	13,429	127,681
3	Котлета куриная запеченная в соусе 1/80	1750	80	12,023	12,193	12,253	206,835
4	Картофельное пюре с маслом 1/130	1720	130	2,854	4,231	19,098	125,882
5	Компот из ягод з/м 1/180	1658	180	0,144	0,054	15,228	61,974
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/	20	1,200	0,200	10,400	48,200
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200
Итого:			660	22,365	26,299	84,347	663,541

Полдник

1	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 1/100 (соб пр-во)	1310	100	11,604	10,430	45,153	320,898
2	Молоко кипяченое 1/150	148	150	4,500	3,750	7,050	79,950
Итого:			250	16,104	14,180	52,203	400,848
Всего:				48,507	54,792	200,561	1 489,400

Завтрак

1	Каша рисовая молочная с маслом 1/200	1721	200	4,74	6,775	32,479	209,851
2	Хлеб пшеничный с маслом 1/20/5	1111	25	1,25	3,825	10,47	81,305
3	Чай заварной с шиповником 1/180	1666	180	0,216	0,018	14,785	60,169
Итого:			405	6,206	10,618	57,734	351,325

Завтрак 2

1	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/	100	0,65	0,3	8,95	41,1
Итого:			100	0,65	0,3	8,95	41,1

Обед

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/50	1672	50	0,786	2,044	3,317	34,804
2	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/180	1454	180	3,886	6,31	8,918	108,007
3	Жаркое по-домашнему с мясом 1/200	1728	200	16,619	21,444	29,91	379,11
4	Компот из яблок 1/180	1690	180	0,072	0,072	15,264	61,992
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/	20	1,2	0,2	10,4	48,2
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,2	0,2	10,4	48,2
Итого:			650	23,762	30,27	78,209	680,313

Полдник

1	Запеканка творожная Золотистая 1/100	1717	100	11,088	10,575	34,69	278,285
2	Чай заварной с сахаром 1/180	1675	180	0,108	0,028	13,537	54,829
Итого:			280	11,196	10,603	48,227	333,114
Всего:				41,814	51,791	193,12	1405,852