

Согласовано  
Поставщик продуктов  
И.В. Бурченя  
02.09.2024 г.



Утверждаю:

Директор МБОУ «Искровская СОШ»  
Ф.Ф. Петряков  
02.09.2024 г.



**Организация: МБОУ "Искровская средняя общеобразовательная школа" Называевского МР  
Омской области**

**Название меню: Цикличное десяти дневное меню осенне-зимний период на 2023-2024 год  
(Дошкольная группа)**

**Возрастная категория: от 3 до 7 лет**

**Характеристика питающихся: Без особенностей**

**Срок действия меню: 02.09.2024 - 30.06.2025**

| № рецептуры | Название блюда                 | Массаг.    | Белкиг.     | Жирыг.      | Углеводыг.  | Энергетическая<br>ценностьккал. |
|-------------|--------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|---------------------------------|
|             | <b>Понедельник, 1 неделя</b>   |            |             |             |             |                                 |
|             | <b>Завтрак</b>                 |            |             |             |             |                                 |
| 54-1з       | Сыр твердых сортов в нарезке   | 10         | 2,3         | 3           | 0           | 35,8                            |
| 54-13к      | Каша вязкая молочная пшеничная | 150        | 6,1         | 6,9         | 29          | 202,7                           |
| 54-2гн      | Чай с сахаром                  | 150        | 0,1         | 0           | 4,8         | 19,6                            |
| Пром.       | Хлеб пшеничный                 | 40         | 3           | 0,3         | 19,7        | 93,8                            |
|             | <b>Итого за Завтрак</b>        | <b>350</b> | <b>11,5</b> | <b>10,2</b> | <b>53,5</b> | <b>351,9</b>                    |
|             | <b>Второй завтрак</b>          |            |             |             |             |                                 |
| Пром.       | Сок абрикосовый                | 100        | 0,5         | 0           | 12,7        | 52,8                            |
|             | <b>Итого за Второй завтрак</b> | <b>100</b> | <b>0,5</b>  | <b>0</b>    | <b>12,7</b> | <b>52,8</b>                     |
|             | <b>Обед</b>                    |            |             |             |             |                                 |
| 54-10з      | Салат из капусты с овощами     | 30         | 0,8         | 2           | 0,8         | 25                              |
| 54-18с      | Свекольник (со сметаной)       | 200        | 1,7         | 2,6         | 10,6        | 72,6                            |
| 54-11г      | Картофельное пюре              | 150        | 3,1         | 5,3         | 19,8        | 139,4                           |
| 54-5м       | Котлета из курицы              | 75         | 14,3        | 3,2         | 10          | 126,5                           |
| 54-21хн     | Кисель из брусники             | 150        | 0,1         | 0,1         | 11,1        | 45,5                            |
| Пром.       | Хлеб пшеничный                 | 40         | 3           | 0,3         | 19,7        | 93,8                            |
|             | <b>Итого за Обед</b>           | <b>645</b> | <b>23</b>   | <b>13,5</b> | <b>72</b>   | <b>502,8</b>                    |

|         |                                       |             |             |             |              |               |
|---------|---------------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
|         | <b>Полдник</b>                        |             |             |             |              |               |
| Пром.   | Яблоко                                | 100         | 0,4         | 0,4         | 9,8          | 44,4          |
| Пром.   | Кефир 2.5%                            | 100         | 2,9         | 2,5         | 4            | 50,1          |
| Пром.   | Булочка с повидлом                    | 100         | 8           | 14          | 56           | 382           |
|         | <b>Итого за Полдник</b>               | <b>300</b>  | <b>11,3</b> | <b>16,9</b> | <b>69,8</b>  | <b>476,5</b>  |
|         | <b>Итого за день</b>                  | <b>1395</b> | <b>46,3</b> | <b>40,6</b> | <b>208</b>   | <b>1384</b>   |
|         |                                       |             |             |             |              |               |
|         | <b>Вторник, 1 неделя</b>              |             |             |             |              |               |
|         | <b>Завтрак</b>                        |             |             |             |              |               |
| 54-9к   | Каша вязкая молочная овсяная          | 150         | 6,4         | 8,4         | 25,7         | 204,6         |
| 54-4гн  | Чай с молоком и сахаром               | 150         | 1,1         | 0,8         | 6,4          | 37,7          |
| Пром.   | Печенье                               | 25          | 1,9         | 2,5         | 18,6         | 104           |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                        | 40          | 3           | 0,3         | 19,7         | 93,8          |
|         | <b>Итого за Завтрак</b>               | <b>365</b>  | <b>12,4</b> | <b>12</b>   | <b>70,4</b>  | <b>440,1</b>  |
|         | <b>Второй завтрак</b>                 |             |             |             |              |               |
| Пром.   | Сок персиковый                        | 100         | 0,3         | 0           | 16,5         | 67,2          |
|         | <b>Итого за Второй завтрак</b>        | <b>100</b>  | <b>0,3</b>  | <b>0</b>    | <b>16,5</b>  | <b>67,2</b>   |
|         | <b>Обед</b>                           |             |             |             |              |               |
| 54-5з   | Салат из свежих помидоров и огурцов   | 30          | 0,3         | 1,5         | 0,9          | 18,7          |
| 54-5с   | Суп из овощей с фрикадельками мясными | 200         | 8,6         | 6,1         | 13,9         | 144,9         |
| 54-18г  | Макароны безглютеновые отварные       | 150         | 3,5         | 5,1         | 34,3         | 197           |
| 54-1хн  | Компот из смеси сухофруктов           | 150         | 0,4         | 0           | 14,8         | 60,7          |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                        | 40          | 3           | 0,3         | 19,7         | 93,8          |
|         | <b>Итого за Обед</b>                  | <b>570</b>  | <b>15,8</b> | <b>13</b>   | <b>83,6</b>  | <b>515,1</b>  |
|         | <b>Полдник</b>                        |             |             |             |              |               |
| 54-1т   | Запеканка из творога                  | 150         | 29,7        | 10,7        | 22,3         | 304,2         |
| 54-22гн | Какао с молоком сгущенным             | 150         | 2,6         | 2,5         | 16,7         | 100,1         |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                        | 40          | 3           | 0,3         | 19,7         | 93,8          |
| Пром.   | Апельсин                              | 100         | 0,9         | 0,2         | 8,1          | 37,8          |
|         | <b>Итого за Полдник</b>               | <b>440</b>  | <b>36,2</b> | <b>13,7</b> | <b>66,8</b>  | <b>535,9</b>  |
|         | <b>Итого за день</b>                  | <b>1475</b> | <b>64,7</b> | <b>38,7</b> | <b>237,3</b> | <b>1558,3</b> |
|         |                                       |             |             |             |              |               |
|         | <b>Среда, 1 неделя</b>                |             |             |             |              |               |

|         |                                             |             |             |             |              |               |
|---------|---------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
|         | <b>Завтрак</b>                              |             |             |             |              |               |
| 54-1о   | Омлет натуральный                           | 150         | 12,7        | 17,9        | 3,2          | 225,2         |
| 54-21гн | Какао с молоком                             | 150         | 2,6         | 1,9         | 8,3          | 60,8          |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                              | 40          | 3           | 0,3         | 19,7         | 93,8          |
| Пром.   | Пряник                                      | 30          | 1,8         | 1,4         | 22,5         | 109,8         |
|         | <b>Итого за Завтрак</b>                     | <b>370</b>  | <b>20,1</b> | <b>21,5</b> | <b>53,7</b>  | <b>489,6</b>  |
|         | <b>Второй завтрак</b>                       |             |             |             |              |               |
| Пром.   | Сок яблочный                                | 100         | 0,5         | 0,1         | 10,1         | 43,3          |
|         | <b>Итого за Второй завтрак</b>              | <b>100</b>  | <b>0,5</b>  | <b>0,1</b>  | <b>10,1</b>  | <b>43,3</b>   |
|         | <b>Обед</b>                                 |             |             |             |              |               |
| 54-11з  | Салат из моркови с яблоками                 | 30          | 0,3         | 3,1         | 2,1          | 37,1          |
| 54-5с   | Суп из овощей с фрикадельками мясными       | 200         | 8,6         | 6,1         | 13,9         | 144,9         |
| 54-11г  | Картофельное пюре                           | 150         | 3,1         | 5,3         | 19,8         | 139,4         |
| 54-9р   | Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай) | 80          | 15,2        | 17,6        | 4,4          | 236,5         |
| 54-5хн  | Компот из яблок и вишни                     | 150         | 0,2         | 0,1         | 7,6          | 31,9          |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                              | 40          | 3           | 0,3         | 19,7         | 93,8          |
|         | <b>Итого за Обед</b>                        | <b>650</b>  | <b>30,4</b> | <b>32,5</b> | <b>67,5</b>  | <b>683,6</b>  |
|         | <b>Полдник</b>                              |             |             |             |              |               |
| 54-16г  | Каша пшенная рассыпчатая                    | 150         | 6,4         | 6,5         | 35,5         | 225,8         |
| Пром.   | Кефир 3.2%                                  | 100         | 2,9         | 3,2         | 4,1          | 56,8          |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                              | 40          | 3           | 0,3         | 19,7         | 93,8          |
| Пром.   | Груша                                       | 100         | 0,4         | 0,3         | 10,3         | 45,5          |
|         | <b>Итого за Полдник</b>                     | <b>390</b>  | <b>12,7</b> | <b>10,3</b> | <b>69,6</b>  | <b>421,9</b>  |
|         | <b>Итого за день</b>                        | <b>1510</b> | <b>63,7</b> | <b>64,4</b> | <b>200,9</b> | <b>1638,4</b> |
|         |                                             |             |             |             |              |               |
|         | <b>Четверг, 1 неделя</b>                    |             |             |             |              |               |
|         | <b>Завтрак</b>                              |             |             |             |              |               |
| 54-13к  | Каша вязкая молочная пшеничная              | 150         | 6,1         | 6,9         | 29           | 202,7         |
| 54-4гн  | Чай с молоком и сахаром                     | 150         | 1,1         | 0,8         | 6,4          | 37,7          |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                              | 40          | 3           | 0,3         | 19,7         | 93,8          |
| Пром.   | Печенье                                     | 25          | 1,9         | 2,5         | 18,6         | 104           |
|         | <b>Итого за Завтрак</b>                     | <b>365</b>  | <b>12,1</b> | <b>10,5</b> | <b>73,7</b>  | <b>438,2</b>  |
|         | <b>Второй завтрак</b>                       |             |             |             |              |               |

|          |                                   |             |             |             |              |               |
|----------|-----------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| Пром.    | Сок абрикосовый                   | 100         | 0,5         | 0           | 12,7         | 52,8          |
|          | <b>Итого за Второй завтрак</b>    | <b>100</b>  | <b>0,5</b>  | <b>0</b>    | <b>12,7</b>  | <b>52,8</b>   |
|          | <b>Обед</b>                       |             |             |             |              |               |
| 54-16з   | Винегрет с растительным маслом    | 30          | 0,4         | 2,7         | 2            | 33,6          |
| 54-6с    | Суп картофельный с клецками       | 200         | 4,6         | 3,3         | 11,4         | 93,6          |
| 54-4г    | Каша гречневая рассыпчатая        | 150         | 8,2         | 6,3         | 35,9         | 233,7         |
| 54-5м    | Котлета из курицы                 | 75          | 14,3        | 3,2         | 10           | 126,5         |
| 54-23хн  | Кисель из смородины               | 150         | 0,2         | 0,1         | 9,2          | 37,9          |
| Пром.    | Хлеб пшеничный                    | 40          | 3           | 0,3         | 19,7         | 93,8          |
|          | <b>Итого за Обед</b>              | <b>645</b>  | <b>30,7</b> | <b>15,9</b> | <b>88,2</b>  | <b>619,1</b>  |
|          | <b>Полдник</b>                    |             |             |             |              |               |
| 54-2т    | Запеканка из творога с морковью   | 150         | 15,6        | 9,2         | 26,2         | 249,6         |
| 54-1соус | Соус сметанный                    | 100         | 1,5         | 8,2         | 3,3          | 93            |
| 54-21гн  | Какао с молоком                   | 150         | 2,6         | 1,9         | 8,3          | 60,8          |
| Пром.    | Яблоко                            | 100         | 0,4         | 0,4         | 9,8          | 44,4          |
|          | <b>Итого за Полдник</b>           | <b>500</b>  | <b>20,1</b> | <b>19,7</b> | <b>47,6</b>  | <b>447,8</b>  |
|          | <b>Итого за день</b>              | <b>1610</b> | <b>63,4</b> | <b>46,1</b> | <b>222,2</b> | <b>1557,9</b> |
|          |                                   |             |             |             |              |               |
|          | <b>Пятница, 1 неделя</b>          |             |             |             |              |               |
|          | <b>Завтрак</b>                    |             |             |             |              |               |
| 54-1з    | Сыр твердых сортов в нарезке      | 10          | 2,3         | 3           | 0            | 35,8          |
| 54-6к    | Каша вязкая молочная пшенная      | 150         | 6,2         | 7,6         | 28,2         | 206,2         |
| 54-23гн  | Кофейный напиток с молоком        | 150         | 2,4         | 1,8         | 8,2          | 58,9          |
| Пром.    | Хлеб пшеничный                    | 40          | 3           | 0,3         | 19,7         | 93,8          |
|          | <b>Итого за Завтрак</b>           | <b>350</b>  | <b>13,9</b> | <b>12,7</b> | <b>56,1</b>  | <b>394,7</b>  |
|          | <b>Второй завтрак</b>             |             |             |             |              |               |
| Пром.    | Сок персиковый                    | 100         | 0,3         | 0           | 16,5         | 67,2          |
|          | <b>Итого за Второй завтрак</b>    | <b>100</b>  | <b>0,3</b>  | <b>0</b>    | <b>16,5</b>  | <b>67,2</b>   |
|          | <b>Обед</b>                       |             |             |             |              |               |
| 54-11з   | Салат из моркови с яблоками       | 30          | 0,3         | 3,1         | 2,1          | 37,1          |
| 54-4с    | Рассольник домашний               | 200         | 4,6         | 5,7         | 11,6         | 116,1         |
| 54-11г   | Картофельное пюре                 | 150         | 3,1         | 5,3         | 19,8         | 139,4         |
| 54-13р   | Суфле рыбное без глютена (минтай) | 60          | 14,4        | 3,7         | 0,1          | 91,2          |
| 54-1хн   | Компот из смеси сухофруктов       | 150         | 0,4         | 0           | 14,8         | 60,7          |
| Пром.    | Хлеб пшеничный                    | 40          | 3           | 0,3         | 19,7         | 93,8          |

|          |                                         |             |             |             |              |               |
|----------|-----------------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
|          | <b>Итого за Обед</b>                    | <b>630</b>  | <b>25,8</b> | <b>18,1</b> | <b>68,1</b>  | <b>538,3</b>  |
|          | <b>Полдник</b>                          |             |             |             |              |               |
| 54-6т    | Сырники                                 | 50          | 9,8         | 2,9         | 10,3         | 106,7         |
| Пром.    | Ряженка 2.5%                            | 100         | 2,9         | 2,5         | 4,2          | 50,9          |
| Пром.    | Банан                                   | 100         | 1,5         | 0,5         | 21           | 94,5          |
|          | <b>Итого за Полдник</b>                 | <b>250</b>  | <b>14,2</b> | <b>5,9</b>  | <b>35,5</b>  | <b>252,1</b>  |
|          | <b>Итого за день</b>                    | <b>1330</b> | <b>54,2</b> | <b>36,7</b> | <b>176,2</b> | <b>1252,3</b> |
|          |                                         |             |             |             |              |               |
|          | <b>Понедельник, 2 неделя</b>            |             |             |             |              |               |
|          | <b>Завтрак</b>                          |             |             |             |              |               |
| 54-14к   | Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом | 150         | 6           | 6,6         | 31,9         | 211,1         |
| 54-22гн  | Какао с молоком сгущенным               | 150         | 2,6         | 2,5         | 16,7         | 100,1         |
| Пром.    | Хлеб пшеничный                          | 100         | 7,6         | 0,8         | 49,2         | 234,4         |
| Пром.    | Печенье                                 | 100         | 7,5         | 9,8         | 74,4         | 415,8         |
|          | <b>Итого за Завтрак</b>                 | <b>500</b>  | <b>23,7</b> | <b>19,7</b> | <b>172,2</b> | <b>961,4</b>  |
|          | <b>Второй завтрак</b>                   |             |             |             |              |               |
| Пром.    | Сок яблочный                            | 100         | 0,5         | 0,1         | 10,1         | 43,3          |
|          | <b>Итого за Второй завтрак</b>          | <b>100</b>  | <b>0,5</b>  | <b>0,1</b>  | <b>10,1</b>  | <b>43,3</b>   |
|          | <b>Обед</b>                             |             |             |             |              |               |
| 54-5з    | Салат из свежих помидоров и огурцов     | 30          | 0,3         | 1,5         | 0,9          | 18,7          |
| 54-12с   | Суп с рыбными консервами (горбуша)      | 200         | 7,9         | 3,8         | 12,4         | 115,7         |
| 54-12м   | Плов с курицей                          | 120         | 16,3        | 4,9         | 19,9         | 188,8         |
| 54-3гн   | Чай с лимоном и сахаром                 | 150         | 0,1         | 0           | 4,9          | 20,4          |
| Пром.    | Хлеб пшеничный                          | 100         | 7,6         | 0,8         | 49,2         | 234,4         |
|          | <b>Итого за Обед</b>                    | <b>600</b>  | <b>32,2</b> | <b>11</b>   | <b>87,3</b>  | <b>578</b>    |
|          | <b>Полдник</b>                          |             |             |             |              |               |
| 54-1т    | Запеканка из творога                    | 150         | 29,7        | 10,7        | 22,3         | 304,2         |
| 54-1соус | Соус сметанный                          | 100         | 1,5         | 8,2         | 3,3          | 93            |
| 54-2гн   | Чай с сахаром                           | 150         | 0,1         | 0           | 4,8          | 19,6          |
| Пром.    | Груша                                   | 100         | 0,4         | 0,3         | 10,3         | 45,5          |
|          | <b>Итого за Полдник</b>                 | <b>500</b>  | <b>31,7</b> | <b>19,2</b> | <b>40,7</b>  | <b>462,3</b>  |
|          | <b>Итого за день</b>                    | <b>1700</b> | <b>88,1</b> | <b>50</b>   | <b>310,3</b> | <b>2045</b>   |

|         |                                |             |             |             |              |               |
|---------|--------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
|         |                                |             |             |             |              |               |
|         | <b>Вторник, 2 неделя</b>       |             |             |             |              |               |
|         | <b>Завтрак</b>                 |             |             |             |              |               |
| 54-10з  | Салат из капусты с овощами     | 30          | 0,8         | 2           | 0,8          | 25            |
| 54-1о   | Омлет натуральный              | 150         | 12,7        | 17,9        | 3,2          | 225,2         |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком     | 150         | 2,4         | 1,8         | 8,2          | 58,9          |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                 | 100         | 7,6         | 0,8         | 49,2         | 234,4         |
|         | <b>Итого за Завтрак</b>        | <b>430</b>  | <b>23,5</b> | <b>22,5</b> | <b>61,4</b>  | <b>543,5</b>  |
|         | <b>Второй завтрак</b>          |             |             |             |              |               |
| Пром.   | Сок персиковый                 | 100         | 0,3         | 0           | 16,5         | 67,2          |
|         | <b>Итого за Второй завтрак</b> | <b>100</b>  | <b>0,3</b>  | <b>0</b>    | <b>16,5</b>  | <b>67,2</b>   |
|         | <b>Обед</b>                    |             |             |             |              |               |
| 54-18с  | Свекольник (со сметаной)       | 200         | 1,7         | 2,6         | 10,6         | 72,6          |
| 54-1г   | Макароны отварные              | 150         | 5,3         | 4,9         | 32,8         | 196,8         |
| 54-5м   | Котлета из курицы              | 75          | 14,3        | 3,2         | 10           | 126,5         |
| 54-5хн  | Компот из яблок и вишни        | 150         | 0,2         | 0,1         | 7,6          | 31,9          |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                 | 100         | 7,6         | 0,8         | 49,2         | 234,4         |
| Пром.   | Сельдь среднесоленая           | 100         | 17          | 8,5         | 0            | 144,5         |
|         | <b>Итого за Обед</b>           | <b>775</b>  | <b>46,1</b> | <b>20,1</b> | <b>110,2</b> | <b>806,7</b>  |
|         | <b>Полдник</b>                 |             |             |             |              |               |
| 54-6т   | Сырники                        | 50          | 9,8         | 2,9         | 10,3         | 106,7         |
| 54-4гн  | Чай с молоком и сахаром        | 150         | 1,1         | 0,8         | 6,4          | 37,7          |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                 | 100         | 7,6         | 0,8         | 49,2         | 234,4         |
| Пром.   | Яблоко                         | 100         | 0,4         | 0,4         | 9,8          | 44,4          |
|         | <b>Итого за Полдник</b>        | <b>400</b>  | <b>18,9</b> | <b>4,9</b>  | <b>75,7</b>  | <b>423,2</b>  |
|         | <b>Итого за день</b>           | <b>1705</b> | <b>88,8</b> | <b>47,5</b> | <b>263,8</b> | <b>1840,6</b> |
|         |                                |             |             |             |              |               |
|         | <b>Среда, 2 неделя</b>         |             |             |             |              |               |
|         | <b>Завтрак</b>                 |             |             |             |              |               |
| 54-1з   | Сыр твердых сортов в нарезке   | 10          | 2,3         | 3           | 0            | 35,8          |
| 54-6к   | Каша вязкая молочная пшенная   | 150         | 6,2         | 7,6         | 28,2         | 206,2         |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком     | 150         | 2,4         | 1,8         | 8,2          | 58,9          |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                 | 100         | 7,6         | 0,8         | 49,2         | 234,4         |
|         | <b>Итого за Завтрак</b>        | <b>410</b>  | <b>18,5</b> | <b>13,2</b> | <b>85,6</b>  | <b>535,3</b>  |
|         | <b>Второй завтрак</b>          |             |             |             |              |               |

|         |                                     |             |             |             |              |               |
|---------|-------------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| Пром.   | Сок абрикосовый                     | 100         | 0,5         | 0           | 12,7         | 52,8          |
|         | <b>Итого за Второй завтрак</b>      | <b>100</b>  | <b>0,5</b>  | <b>0</b>    | <b>12,7</b>  | <b>52,8</b>   |
|         | <b>Обед</b>                         |             |             |             |              |               |
| 54-5з   | Салат из свежих помидоров и огурцов | 30          | 0,3         | 1,5         | 0,9          | 18,7          |
| 54-1с   | Щи из свежей капусты со сметаной    | 200         | 4,7         | 5,6         | 5,7          | 92,2          |
| 54-11г  | Картофельное пюре                   | 150         | 3,1         | 5,3         | 19,8         | 139,4         |
| 54-7р   | Рыба, припущенная в молоке (минтай) | 80          | 10,5        | 6           | 2,3          | 105,3         |
| 54-23хн | Кисель из смородины                 | 200         | 0,2         | 0,1         | 12,2         | 50,6          |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                      | 100         | 7,6         | 0,8         | 49,2         | 234,4         |
|         | <b>Итого за Обед</b>                | <b>760</b>  | <b>26,4</b> | <b>19,3</b> | <b>90,1</b>  | <b>640,6</b>  |
|         | <b>Полдник</b>                      |             |             |             |              |               |
| 54-6о   | Яйцо вареное                        | 40          | 4,8         | 4           | 0,3          | 56,6          |
| 54-4гн  | Чай с молоком и сахаром             | 150         | 1,1         | 0,8         | 6,4          | 37,7          |
| Пром.   | Банан                               | 100         | 1,5         | 0,5         | 21           | 94,5          |
|         | <b>Итого за Полдник</b>             | <b>290</b>  | <b>7,4</b>  | <b>5,3</b>  | <b>27,7</b>  | <b>188,8</b>  |
|         | <b>Итого за день</b>                | <b>1560</b> | <b>52,8</b> | <b>37,8</b> | <b>216,1</b> | <b>1417,5</b> |
|         |                                     |             |             |             |              |               |
|         | <b>Четверг, 2 неделя</b>            |             |             |             |              |               |
|         | <b>Завтрак</b>                      |             |             |             |              |               |
| 54-16к  | Каша "Дружба"                       | 150         | 3,7         | 4,4         | 18           | 126,7         |
| 54-4гн  | Чай с молоком и сахаром             | 150         | 1,1         | 0,8         | 6,4          | 37,7          |
| Пром.   | Печенье                             | 100         | 7,5         | 9,8         | 74,4         | 415,8         |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                      | 100         | 7,6         | 0,8         | 49,2         | 234,4         |
|         | <b>Итого за Завтрак</b>             | <b>500</b>  | <b>19,9</b> | <b>15,8</b> | <b>148</b>   | <b>814,6</b>  |
|         | <b>Второй завтрак</b>               |             |             |             |              |               |
| Пром.   | Сок яблочный                        | 100         | 0,5         | 0,1         | 10,1         | 43,3          |
|         | <b>Итого за Второй завтрак</b>      | <b>100</b>  | <b>0,5</b>  | <b>0,1</b>  | <b>10,1</b>  | <b>43,3</b>   |
|         | <b>Обед</b>                         |             |             |             |              |               |
| 54-11з  | Салат из моркови с яблоками         | 30          | 0,3         | 3,1         | 2,1          | 37,1          |
| 54-4с   | Рассольник домашний                 | 200         | 4,6         | 5,7         | 11,6         | 116,1         |
| 54-11г  | Картофельное пюре                   | 150         | 3,1         | 5,3         | 19,8         | 139,4         |
| 54-11р  | Тефтели рыбные (минтай)             | 60          | 7,7         | 4,8         | 7,6          | 104,2         |
| 54-1хн  | Компот из смеси сухофруктов         | 150         | 0,4         | 0           | 14,8         | 60,7          |

|          |                                |             |             |             |              |               |
|----------|--------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| Пром.    | Хлеб пшеничный                 | 100         | 7,6         | 0,8         | 49,2         | 234,4         |
|          | <b>Итого за Обед</b>           | <b>690</b>  | <b>23,7</b> | <b>19,7</b> | <b>105,1</b> | <b>691,9</b>  |
|          | <b>Полдник</b>                 |             |             |             |              |               |
| Пром.    | кекс                           | 100         | 8,1         | 5,3         | 54,9         | 299,7         |
| Пром.    | Кефир 2.5%                     | 100         | 2,9         | 2,5         | 4            | 50,1          |
| Пром.    | Хлеб пшеничный                 | 100         | 7,6         | 0,8         | 49,2         | 234,4         |
| Пром.    | Апельсин                       | 100         | 0,9         | 0,2         | 8,1          | 37,8          |
|          | <b>Итого за Полдник</b>        | <b>400</b>  | <b>19,5</b> | <b>8,8</b>  | <b>116,2</b> | <b>622</b>    |
|          | <b>Итого за день</b>           | <b>1690</b> | <b>63,6</b> | <b>44,4</b> | <b>379,4</b> | <b>2171,8</b> |
|          |                                |             |             |             |              |               |
|          | <b>Пятница, 2 неделя</b>       |             |             |             |              |               |
|          | <b>Завтрак</b>                 |             |             |             |              |               |
| 54-1з    | Сыр твердых сортов в нарезке   | 10          | 2,3         | 3           | 0            | 35,8          |
| 54-13к   | Каша вязкая молочная пшеничная | 150         | 6,1         | 6,9         | 29           | 202,7         |
| 54-21гн  | Какао с молоком                | 150         | 2,6         | 1,9         | 8,3          | 60,8          |
| Пром.    | Хлеб пшеничный                 | 100         | 7,6         | 0,8         | 49,2         | 234,4         |
|          | <b>Итого за Завтрак</b>        | <b>410</b>  | <b>18,6</b> | <b>12,6</b> | <b>86,5</b>  | <b>533,7</b>  |
|          | <b>Второй завтрак</b>          |             |             |             |              |               |
| Пром.    | Сок абрикосовый                | 100         | 0,5         | 0           | 12,7         | 52,8          |
|          | <b>Итого за Второй завтрак</b> | <b>100</b>  | <b>0,5</b>  | <b>0</b>    | <b>12,7</b>  | <b>52,8</b>   |
|          | <b>Обед</b>                    |             |             |             |              |               |
| 54-10з   | Салат из капусты с овощами     | 30          | 0,8         | 2           | 0,8          | 25            |
| 54-8с    | Суп гороховый                  | 200         | 6,7         | 4,6         | 16,3         | 133,1         |
| 54-12м   | Плов с курицей                 | 120         | 16,3        | 4,9         | 19,9         | 188,8         |
| 54-1хн   | Компот из смеси сухофруктов    | 150         | 0,4         | 0           | 14,8         | 60,7          |
| Пром.    | Хлеб пшеничный                 | 100         | 7,6         | 0,8         | 49,2         | 234,4         |
|          | <b>Итого за Обед</b>           | <b>600</b>  | <b>31,8</b> | <b>12,3</b> | <b>101</b>   | <b>642</b>    |
|          | <b>Полдник</b>                 |             |             |             |              |               |
| 54-6т    | Сырники                        | 50          | 9,8         | 2,9         | 10,3         | 106,7         |
| 54-1соус | Соус сметанный                 | 100         | 1,5         | 8,2         | 3,3          | 93            |
| Пром.    | Ряженка 2.5%                   | 200         | 5,8         | 5           | 8,4          | 101,8         |
| Пром.    | Хлеб пшеничный                 | 40          | 3           | 0,3         | 19,7         | 93,8          |
| Пром.    | Яблоко                         | 100         | 0,4         | 0,4         | 9,8          | 44,4          |
|          | <b>Итого за Полдник</b>        | <b>490</b>  | <b>20,5</b> | <b>16,8</b> | <b>51,5</b>  | <b>439,7</b>  |
|          | <b>Итого за день</b>           | <b>1600</b> | <b>71,4</b> | <b>41,7</b> | <b>251,7</b> | <b>1668,2</b> |



|  |                                             |               |              |              |                 |                                |
|--|---------------------------------------------|---------------|--------------|--------------|-----------------|--------------------------------|
|  |                                             |               |              |              |                 |                                |
|  |                                             | <b>Масса</b>  | <b>Белки</b> | <b>Жиры</b>  | <b>Углеводы</b> | <b>Энергетическая ценность</b> |
|  |                                             | <b>г</b>      | <b>г</b>     | <b>г</b>     | <b>г</b>        | <b>ккал</b>                    |
|  | <b>Средние показатели за Завтрак</b>        | <b>405</b>    | <b>17,42</b> | <b>15,07</b> | <b>86,11</b>    | <b>550,3</b>                   |
|  | <b>Средние показатели за Второй завтрак</b> | <b>100</b>    | <b>0,44</b>  | <b>0,03</b>  | <b>13,06</b>    | <b>54,27</b>                   |
|  | <b>Средние показатели за Обед</b>           | <b>656,5</b>  | <b>28,59</b> | <b>17,54</b> | <b>87,31</b>    | <b>621,81</b>                  |
|  | <b>Средние показатели за Полдник</b>        | <b>396</b>    | <b>19,25</b> | <b>12,15</b> | <b>60,11</b>    | <b>427,02</b>                  |
|  | <b>Средние показатели за период</b>         | <b>1557,5</b> | <b>65,7</b>  | <b>44,8</b>  | <b>246,6</b>    | <b>1653,4</b>                  |
|  |                                             |               |              |              |                 |                                |