

**СОГЛАСОВАНО:**

Начальник Управления  
образования администрации  
муниципального округа  
Гавриченко О.В.



**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор МБ ОУ  
СОШ №1 Яшкинского  
муниципального округа  
Ошарина С.А.



## **ПРИМЕРНОЕ ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

для организации питания детей  
школьного возраста с 7и до 11 лет  
в образовательных учреждениях  
«Детский сад №6, №9» Я.м.о.  
на период апрель-май месяц 2024 год

Меню составил: технолог МБУ «ЦБ ОО» по заявке МБ ОУ СОШ №1 Яшкинского  
муниципального округа

МБ ОУ СОШ № 1 Яшкинского муниципального

Школа

округа (Филиал Детский сад №6, №9)

Утвердил: Директор



Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Возрастная категория

7-11 лет

дата

АПРЕЛЬ 2024

день - месяц - год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	закуска	Блинчики с маслом (2 шт)	90	4,39	9,71	26,83	219,19	225	
			горячее блюдо	Каша кукурузная (пшеничная) молочная с маслом	205	7,32	7,29	34,18	230,69	123	
			гор. напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,04	0	7,4	30,26	113	
			хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	119	
			3 блюдо	Фруктовый десерт	190	5	0,4	2	25	этик.	
		итого			705	18,27	17,56	80,25	552,14		0
1	1	Обед	закуска	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	24	
			1 блюдо	Щи с мясом и сметаной	200	6	6,28	7,12	109,74	30	
			2 блюдо	Плов с мясом (говядина)	250	26,9	33,16	40,37	567,08	255	
			3 блюдо	Компот из сухофруктов	200	0,37	0	14,85	59,48	98	
			хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	119	
			хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	120	
		итого			840	36,71	40,44	94,92	893,4		0
1	1	Уплотненный полдник	закуска	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	24	
			горячее блюдо	Омлет с сыром	150	18,86	20,22	2,79	270,32	67	
			3 блюдо	Напиток из шиповника	200	0,64	0,25	16,06	79,85	101	
			хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	119	
			хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	120	
		итого			540	22,94	21,47	51,43	507,27		0
1	1	<b>Итого за день: 1</b>			2085	77,92	79,47	226,6	1952,81		0
1	2	Завтрак	закуска	Масло сливочное порциями	15	0,12	10,88	0,19	99,15	2	
			гарнир	Каша гречневая вязкая с маслом	150	7,26	4,96	31,76	198,84	54	
			2 блюдо	Филе птицы тушеное с овощами	90	15,77	13,36	1,61	190,47	177	
			гор. Напиток	Чай с сахаром	200	0	0	7,27	28,73	114	
			хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	119	
			хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	120	
		итого			500	26,37	29,64	61,17	615,54		0
1	2	Обед	закуска	огурец	60	0,48	0,6	1,56	8,4	28	
			1 блюдо	Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)	200	4,98	6,07	12,72	125,51	36	
			2 блюдо	Котлета мясная (курица) п/ф	95	24,87	21,09	0,72	290,5	82	
			гарнир	Макароны отварные с маслом	150	6,76	3,93	41,29	227,48	64	
			3 блюдо	Компот из смеси фруктов и ягод (из смеси фруктов: яблоко, клубника, вишня, слива)	200	0,25	0	12,73	51,3	216	
			хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	119	
			хлеб ржаной	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,05	49,50	120	
		итого			775	42,41	32,35	101,21	858,44		0
1	2	Уплотненный полдник	закуска	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	24	
			горячее блюдо	Жаркое с мясом	240	20,15	19,08	24,59	350,62	86	
			3 блюдо	Напиток яблочный	200	0,2	0	16	66	069а	
			хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	119	
			хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	120	
		итого			630	23,79	20,08	73,17	573,72		0
1	2	<b>Итого за день: 2</b>			1905	92,57	82,07	235,55	2047,7		0

1	3	Завтрак	закуска	Яйца вареные	40	0,48	0,6	1,56	8,4	28		
			горячее блюдо	Суп молочный с макаронными (вермишель)	250	8	6,5	22,5	181	44		
			гор. Напиток	Какао с молоком	200	6,64	5,15	16,81	141,19	115		
			хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	119		
			масло слив.	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,10	2		
			хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	120		
			итого		555	21,52	24,33	58,88	537,89		0	
1	3	Обед	закуска	Помидоры порционные	60	0,66	0,12	2,28	14,4	29		
			1 блюдо	Рассольник с мясом и сметаной	200	6,2	6,38	12,3	131,76	33		
			2 блюдо	Филе птицы тушенное в сливочно-сырном соусе	90	19,78	24,51	2,52	312,28	321		
			гарнир	Спагетти отварные с маслом	150	6,76	3,93	41,29	227,48	65		
			3 блюдо	Компот из сухофруктов	200	0,37	0	14,85	59,48	98		
			хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	119		
			хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	120		
			итого		740	36,61	35,34	91,12	832		0	
1	3	Уплотненный полдник	закуска	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	24		
			второе блюдо	Сосиска молочная	100	11,1	23,9	1,6	266	413		
			гарнир	Картофельное пюре с маслом	150	3,3	7,8	22,3	173	50		
			3 блюдо	Напиток лимонный	200	0,2	0	16	66	069а		
			хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	119		
			хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	120		
			итого		640	18,04	32,7	72,48	662,1		0	
1	3	<b>Итого за день: 3</b>			1935	76,17	92,37	222,48	2031,99		0	
1	4	Завтрак	закуска	Фрукты в ассортименте (груша)	150	0,6	0,45	15,45	70,5	25		
			горячее блюдо	Запеканка из творога с шоколадным соусом	150	25,34	11,2	29,53	322,83	196		
			гор. Напиток	Чай с сахаром	200	0	0	7,27	28,73	114		
			хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	119		
			хлеб пшеничный	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	14,94	78,6	121		
			закуска	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,10	2		
			итого		560	29,79	19,93	77,16	613,76		0	
1	4	Обед	закуска	Кукуруза консервированная	60	1,24	0,21	6,12	31,32	133		
			1 блюдо	Свекольник с мясом и сметаной	200	5,88	8,82	9,6	142,2	32		
			полный компл. оборудов. или 2 блюда	2 блюдо	Котлета мясная (говядина, свинина, курица) н/фабрикат	90	15,51	15,07	8,44	232,47	90	
				2 блюдо	Мясо тушеное (говядина)						88	
			гарнир	Картофельное пюре с маслом	150	3,28	7,81	21,57	170,22	50		
			3 блюдо	Сок фруктовый (яблоко)	200	1	0,2	20,2	92	107		
			хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	119		
			хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	120		
			итого		740	29,75	32,51	83,81	754,81		0	
1	4	Уплотненный полдник	закуска	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	24		
			горячее блюдо	Суп молочный с макаронными	250	5	6,5	22,5	181	44		
			3 блюдо	Напиток лимонный	200	0,2	0	16	66	069а		
			хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	119		
			хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	120		
			итого		640	8,64	7,5	71,08	404,1		0	
1	4	<b>Итого за день: 4</b>			1940	68,18	59,94	232,05	1772,67		0	



1	5	Завтрак	закуска	Горячий бутерброд на батоне (помидор, сыр)	50	4,84	4,43	9,87	99,54	197	
			горячее блюдо	Каши овсяная на молоке с маслом	205	7,6	11,6	26	238	59	
			горячий напиток	Чай с шиповником	200	0,4	0,6	17,8	78	160	
			хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	119	
			хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	120	
			итого		495	15,68	17,03	71,55	502,14		
1	5	Обед	закуска	Фрукты в ассортименте (груша)	150	0,6	0,45	15,45	70,5	25	25
			1 блюдо	Суп картофельный с мясом	200	5,78	5,5	10,8	115,7	37	20
			2 блюдо	Биточек из рыбы (минтай)	90	16	10	15	208	78	30
			гарнир	Рис отварной с маслом	150	3,34	4,91	33,93	191,49	53	6
			3 блюдо	Напиток плодово – ягодный витаминизированный (черносмородиновый)	200	0	0	14,16	55,48	104	3
			хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	119	3
			хлеб ржаной	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,08	79,2	120	3
			итого		875	31,78	21,7	127,56	826,12		90
			Уплотненный полдник	закуска	Фрукты в ассортименте (груша)	150	0,6	0,45	15,45	70,5	25
горячее блюдо	Суп куриный с лапшой или Суп - лапша домашняя	250	6,3	6,3	9,9	121	635				
гор. Напиток	Чай с молоком	200	1,8	1,2	13	69	112				
хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	119				
хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	120				
итого		640	11,54	8,35	56,23	347,1		0			
1	5	<b>Итого за день:</b>			1370	47,46	38,73	199,11	1328,26		90
2	1	Завтрак	закуска	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54,60	1	
			закуска	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,10	2	
			горячее блюдо	Каши рисовая молочная с ананасами и маслом NEW	205	6,23	7,14	31,66	215,55	320	
			гор. Напиток	Чай с сахаром	200	0	0	7,27	28,73	114	
			3 блюдо	Десерт молочный	200	8,25	6,25	22	175	этик.	
			хлеб пшеничный	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	14,94	78,6	121	
			хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	119	
			итого		680	21,81	26,1	85,84	665,58		0
			Обед	закуска	Фрукты в ассортименте (икра кабачковая)	150	0,6	0,45	15,45	70,5	25
1 блюдо	Суп куриный с вермишелью	200	4,91	9,96	9,02	146,41	35				
2 блюдо	Гуляш (говядина/ свинина)	90	18,13	17,05	3,69	240,96	89				
гарнир	Картофельное пюре с маслом	150	3,3	7,8	22,3	173	50				
3 блюдо	Компот из смеси фруктов и ягод (из смеси фруктов: яблоко, клубника, вишня, слива)	200	0,25	0	12,73	51,3	216				
хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	119				
хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	120				
итого		830	30,03	35,66	81,07	768,77		0			
2	1	Уплотненный полдник	закуска	Фрукты в ассортименте (груша)	150	0,6	0,45	15,45	70,5	25	
			горячее блюдо	Макароны с сыром	200	10,2	7	43	317	125	
			гор. Напиток	Какао с молоком	200	6,64	5,15	16,81	141,19	115	
			закуска	Блинчики с маслом (2 шт)	90	4,39	9,71	26,83	219,19	225	
			хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	119	
			хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	120	
			итого		680	24,67	22,71	119,97	834,48		0
			2	1	<b>Итого за день:</b>			2190	76,51	84,47	286,88

2	2	Завтрак	закуска	Фрукты в ассортименте (ябло	150	0,6	0,6	14,7	70,5	24		
			2 блюдо	Филе птицы тушенное в сливочно-сырном соусе	90	19,78	24,51	2,52	312,28	321		
			гарнир	Каши гречневая вязкая с маслом	150	4,3	4,24	18,77	129,54	253		
			гор. Напиток	Какао с молоком	200	6,64	5,15	16,81	141,19	115		
			хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	119		
			хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	120		
			итого		630	34,16	34,9	70,68	740,11		0	
2	2	Обед	закуска	Горошек консервированный	60	1,75	0,11	3,55	21,6		172	
			1 блюдо	Суп картофельный с мясом	200	5,78	5,5	10,8	115,7	37		
			2 блюдо	Бефстроганов (говядина)	90	18,49	18,54	3,59	256	126		
			гарнир	Макаронь отварные с маслом	150	6,76	3,93	41,29	227,48	64		
			3 блюдо	Кисель витаминизированный плодово – ягодный (яблочно-облепиховый)	200	0	0	20	80,6	95		
			хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	119		
			хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	120		
итого		750	36,38	28,56	102,03	811,48		0				
2	2	Уплотненный полдник	закуска	Фрукты в ассортименте (груша)	150	0,6	0,45	15,45	70,5	25		
			2 блюдо	Плов с мясом (говядина)	250	26,9	33,16	40,37	567,08	255		
			гор. напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,04	0	7,4	30,26	113		
			хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	119		
			хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	120		
			итого		640	30,38	34,01	81,1	754,44		0	
2	2	<b>Итого за день:</b>			1380	70,54	63,46	172,71	1551,59		0	
2	3	Завтрак	закуска	Яйца вареные	40	0,48	0,6	1,56	8,4	28		
			горячее блюдо	Суп молочный с макаронными (вермишель)	250	8	6,5	22,5	181	44		
			гор. Напиток	Кофейный напиток	200	5,8	4,6	19	142	161		
			хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	119		
			хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,06	59,4	120		
			итого		565	19,68	12,42	77,26	496,55		0	
2	3	Обед	закуска	Огурцы порционные	60	0,48	0,6	1,56	8,4	28		
			1 блюдо	Суп гороховый с мясом	200	9,19	5,64	13,63	141,18	34		
			полный компл. оборуд.	2 блюдо	Котлета мясная	90	17,25	14,98	7,87	235,78	152	
			гарнир	Каши гречневая рассыпчатая с соусом	150	6,45	4,8	30,4	236	185		
				соус сметанный	20							
			3 блюдо	Компот из кураги	200	0,83	0,04	15,16	64,22	102		
			хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	119		
			хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	120		
итого		760	37,04	26,46	86,5	772,18		0				
2	3	Уплотненный полдник	закуска	Фрукты в ассортименте (груша)	150	0,6	0,45	15,45	70,5	25		
			горячее блюдо	Запеканка из творога с шоколадным соусом	150	25,34	11,2	29,53	322,83	196		
			напиток	Напиток лимонный	200	0,2	0	16	66	069а		
			мучное	вафли	25					промыш		
			хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	119		
			хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	120		
			итого		565	28,98	12,05	78,86	545,93		0	
2	3	<b>Итого за день:</b>			1890	85,7	50,93	242,62	1814,66		0	

2	4	Завтрак	закуска	Фрукты в ассортименте (груша)	150	0,6	0,45	15,45	70,5	25		
			7-11 лет	горячее блюдо	Плов с мясом (говядина)	150	18,86	20,22	2,79	270,32	67	
				хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	119	
				гор. Напиток	Чай с сахаром	200	0	0	7,27	28,73	114	
				Батон пшеничный	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	14,94	78,6	121	
					Масло сливочное порциями	10	0,12	10,88	0,19	99,15	2	
			<b>итого</b>	<b>560</b>	<b>23,35</b>	<b>32,58</b>	<b>50,48</b>	<b>594,3</b>		<b>0</b>		
2	4	Обед	закуска	Фрукты в ассортименте (ябл	150	0,6	0,6	14,7	70,50	24		
				1 блюдо	Борщ с мясом и сметаной	200	5,74	8,78	8,74	138,04	31	
				2 блюдо	Тефтели рыбные(биточек из рыбы)	90	12,4	8,6	12,8	184	394	
				гарнир	Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушеная)100/50	150	3,5	7	17,6	150	205	
				напиток	Напиток яблочный	200	0,2	0	16	66	069а	
				хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	119	
				хлеб ржаной	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,05	49,5	120	
				<b>итого</b>		<b>860</b>	<b>27,51</b>	<b>25,64</b>	<b>102,03</b>	<b>763,79</b>		<b>0</b>
2	4	Уплотненный полдник	закуска	Фрукты в ассортименте ( )	150	0,6	0,45	15,45	70,5	25		
				горячее блюдо	Омлет с сыром	150	18,86	20,22	2,79	270,32	67	
				гор. Напиток	Какао с молоком	200	6,64	5,15	16,81	141,19	115	
				Батон пшеничный	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	14,94	78,6	121	
				хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	119	
					<b>итого</b>		<b>550</b>	<b>29,87</b>	<b>26,85</b>	<b>59,83</b>	<b>607,61</b>	
2	4	<b>Итого за день:</b>			<b>1420</b>	<b>50,86</b>	<b>58,22</b>	<b>152,51</b>	<b>1358,09</b>	<b>0</b>		
2	5	Завтрак	горячее блюдо	Суп молочный с крупой	250	8	6,5	22,5	181	44		
				закуска	Горячий бутерброд на батоне (помидор, сыр)	50	4,84	4,43	9,87	99,54	197	
				гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,04	0	7,4	30,26	113	
				третье блюдо	Фруктовый десерт	190	5	0,4	2	25	этик.	
				хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	119	
				хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	120	
					<b>итого</b>		<b>730</b>	<b>20,72</b>	<b>11,73</b>	<b>59,65</b>	<b>422,4</b>	
2	5	Обед	закуска	Огурцы порционные	60	0,6	0	1,6	10	28		
				1 блюдо	Суп куриный с рисом и томатом	200	5	7,6	12,8	139,8	40	
				2 блюдо	Жаркое с мясом (говядина)	240	20,15	19,08	24,59	350,62	86	
				3 блюдо	Компот из кураги	200	0,83	0,04	15,16	64,22	102	
				хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	119	
				хлеб ржаной	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,05	49,5	120	
					<b>итого</b>		<b>770</b>	<b>31,65</b>	<b>27,38</b>	<b>86,34</b>	<b>719,89</b>	
2	5	Уплотненный полдник	закуска	Фрукты в ассортименте ( )	150	0,6	0,45	15,45	70,5	25		
				горячее блюдо	Каша пшенная молочная с маслом	205	5,4	6	30	196	124	
				гор. Напиток	Чай с сахаром	200	0	0	7,27	28,73	114	
				Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	119	
				Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,05	49,5	120	
					<b>итого</b>		<b>610</b>	<b>9,93</b>	<b>6,99</b>	<b>77,53</b>	<b>415,23</b>	
2	5	<b>Итого за день:</b>			<b>2110</b>	<b>62,3</b>	<b>46,1</b>	<b>223,52</b>	<b>1557,52</b>	<b>0</b>		

3	1	Завтрак	закуска	Фрукты в ассортименте (гру	150	0,6	0,45	15,45	70,5	25		
				Горячее блюдо	Макароны отварные с сыром	150	7,85	5,23	41,29	243,85	125	
				гор. Напиток	Чай с сахаром	200	0	0	7,27	28,73	114	
				3 блюдо	Молочный десерт	200						этик.
					Масло сливочное порциями	15	0,12	10,88	0,19	99,15	2	
				Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	119	
				Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,06	59,40	120	
				итого		775	12,83	17,16	91,02	572,13		0
3	1	Обед	закуска	Икра овощная	60	1,2	5,4	5,16	73,2	135		
				1 блюдо	Рассольник с мясом и сметаной и перловой крупой	200	6,2	6,38	12,02	131,11	33 СД	
				2 блюдо	Котлета из птицы, тушеная в томатном соусе	90	14,84	12,69	4,46	191,87	80	
				Гарнир	Каши гречневая рассычатая	150	7,26	4,96	31,76	198,84	54	
				3 блюдо	Компот из сухофруктов	200	0,37	0	14,85	59,48	98	
				Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	119	
				Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,05	49,5	120	
				итого		755	33,8	29,97	93,06	774,5		0
			3	1	Уплотненный полдник	закуска	Икра овощная	60	1,2	5,4	5,16	73,2
	горячее блюдо	Картофель запеченный с сыром				150	18,86	20,22	2,79	270,32	67	
	3 блюдо	Отвар из шиповника				200	0,64	0,25	16,06	79,85	101	
	кондит.	печенье				30						промыш
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный				30	2,28	0,24	14,76	70,5	119	
	итого					470	22,98	26,11	38,77	493,87		0
	<b>Итого за день:</b>					2000	69,61	73,24	222,85	1840,5		0
3	2	Завтрак	закуска	Яйца вареные	40	0,48	0,6	1,56	8,4	28		
				горячее блюдо	Суп молочный с макаронными (вермишель)	250	8	6,5	22,5	181	44	
				напиток	Фруктовый десерт	200						
				гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,04	0	7,4	30,26	113	
				хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	119	
				хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	120	
				итого		740	12,12	7,58	54,26	329,76		0
3	2	Обед	закуска	Фрукты в ассортименте (ябло	150	0,6	0,6	14,7	70,5	24		
				1 блюдо	Суп гороховый с мясом	200	9,19	5,64	13,63	141,18	34	
				2 блюдо	Курица запеченная с сыром	95	24,87	21,09	0,72	290,5	82	
				Гарнир	Спагетти отварные с маслом	150	6,76	3,93	41,29	227,48	65	
				3 блюдо	Напиток яблочный	200	0,2	0	16	66	069а	
				хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	119	
				хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	120	
				итого		835	44,46	31,66	104,22	882,26		0
3	2	Уплотненный полдник	закуска	Огурцы порционные	60	0,48	0,6	1,56	8,4	28		
				горячее блюдо	Жаркое с мясом (говядина)	240	20,15	19,08	24,59	350,62	86	
				Напиток	Кисель витаминизированный	200	6,64	5,15	16,81	141,19	115	
					печенье	30	2,25	0,87	14,94	78,6	121	
				хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19	94	119	
				итого		570	32,52	26	76,9	672,81		0
3	2	<b>Итого за день:</b>		2145	89,1	65,24	235,38	1884,83		0		

3	3	Завтрак	3 блюда	Десерт молочный	200	8,25	6,25	22	175	этик.			
			горячее блюдо	Омлет с сыром	150	18,86	20,22	2,79	270,32	67			
			гор. Напиток	Какао с молоком	200	6,64	5,15	16,81	141,19	115			
			хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	119			
			хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	120			
		итого			590	36,59	32,02	59,48	673,11		0		
3	3	Обед	закуска	Кукуруза консервированная	60	1,24	0,21	6,12	31,32	133			
			1 блюдо	Суп куриный с вермишелью	200	4,91	9,96	9,02	146,41	35			
			2 блюдо	Тефтели рыбные(биточек из рыбы)	90	12,4	8,6	12,8	184	394			
			полный компл. оборудов.	гарнир	Картофельное пюре с маслом	150	3,28	7,81	21,57	170,22	50		
			ИЛИ	гарнир	Картофель отварной с маслом и зеленью								
			3 блюдо	Компот из сухофруктов	200	0,37	0	14,85	59,48	98			
			хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	119			
			хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	120			
				итого		740	25,04	26,98	82,24	678,03		0	
3	3	Уплотненный полдник	закуска	Фрукты в ассортименте ()	150	0,6	0,45	15,45	70,5	25			
			горячее блюдо	Суп куриный с домашней лапшой	200	5	4,9	7,8	96,6	635			
			гор. Напиток	Чай с сахаром	200	0	0	7,27	28,73	114			
			закуска	Блинчики с маслом (2 шт)	90	4,39	9,71	26,83	219,19	225			
			хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	119			
				итого		660	11,51	15,22	67,19	462,02		0	
3	3	<b>Итого за день:</b>			1990	73,14	74,22	208,91	1813,16		0		
3	4	Завтрак	горячее блюдо	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	25,34	11,2	29,53	322,83	196			
			закуска	Горячий бутерброд на батоне (помидор, сыр)	50	4,84	4,43	9,87	99,54	197			
			гор. напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,04	0	7,4	30,26	113			
			3 блюдо	Фруктовый десерт	100	0	0	15	60	этик.			
			хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	119			
	итого		575	32,12	15,83	74,1	571,38		0				
3	4	Обед	закуска	Огурцы порционные	60	0,48	0,6	1,56	8,4	28			
			1 блюдо	Борщ с мясом и сметаной	200	5,74	8,78	8,74	138,04	31			
			2 блюдо	Гуляш (говядина)	90	18,13	17,05	3,69	240,96	89			
			гарнир	Картофель запеченный	150	3,31	5,56	25,99	167,07	52			
			3 блюдо	Кисель витаминизированный плодово-ягодный (вишневый)	200	0	0	19,94	80,30	95			
			Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	119			
			Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	120			
				итого		740	30,5	32,39	77,8	721,37		0	
3	4	Уплотненный полдник	горячее блюдо	Каша рисовая молочная с ананасами и маслом NEW	205	6,23	7,14	31,66	215,55	320			
			гор. Напиток	Чай с молоком	200	1,8	1,2	13	69	112			
			кондит.	пряники	30					промыш			
			хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	119			
			Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	120			
	закуска	Фрукты в ассортименте (груша)	150	0,6	0,45	15,45	70,5	25					
	итого		625	11,47	9,19	77,99	441,65		0				
3	4	<b>Итого за день:</b>			1940	62,62	48,22	151,9	1292,75		0		



3	5	Завтрак	3 блюдо	Фруктовый десерт	190	5	0,4	2	25	промыш
			горячее блюдо	Каша пшеничная молочная с маслом	205	5,4	6	30	196	124
			гор. Напиток	Какао с молоком	200	6,64	5,15	16,81	141,19	115
			хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	120
			Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	119
			масло слив.	Масло сливочное порциями	15	0,12	10,88	0,19	99,15	2
		<b>итого</b>		<b>650</b>	<b>20</b>	<b>22,83</b>	<b>66,88</b>	<b>547,94</b>		0
3	5	Обед	закуска	Помидоры порционные	60	1,1	0,2	3,8	23	29
			1 блюдо	Суп картофельный с мясом	200	5,78	5,5	10,8	115,7	37
			2 блюдо	Филе птицы тушеное с овощами (филе птицы, лук, морковь, томатная паста, сметана)	90	17	14	1,7	211	177
			гарнир	Рис отварной с маслом	150	3,34	4,91	33,93	191,49	53
			3 блюдо	Отвар из шиповника	200	0,64	0,25	16,06	79,85	101
			хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	119
			хлеб ржаной	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	10,05	49,5	120
				<b>итого</b>	<b>770</b>	<b>32,93</b>	<b>25,52</b>	<b>98,48</b>	<b>776,29</b>	
3	5	Уплотненный полдник	3 блюдо	Фруктовый десерт	190	5	0,4	2	25	промыш
			горячее блюдо	Мясо тушеное с картофелем	200	16,8	15	20,5	192	87
			гор. Напиток	Чай с сахаром	200	0	0	7,27	28,73	114
			Батон пшеничный	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	14,94	78,6	121
			хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	119
			масло слив.	Масло сливочное порциями	15	0,12	10,88	0,19	99,15	2
				<b>итого</b>	<b>655</b>	<b>25,69</b>	<b>27,31</b>	<b>54,74</b>	<b>470,48</b>	
3	5	<b>Итого за день:</b>			<b>2075</b>	<b>78,62</b>	<b>75,66</b>	<b>220,1</b>	<b>1794,71</b>	0
4	1	Завтрак	Закуска	Блинчик со сгущенным молоком (1 шт)	50	2,9	3,99	18,99	127,19	166
			горячее блюдо	Каша овсяная молочная с маслом	205	8,2	8,73	29,68	230,33	59
			гор. Напиток	Чай с сахаром	200	0	0	7,27	28,73	114
			хлеб пшеничный	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	14,94	78,6	121
			3 блюдо	Молочный десерт	200	8,25	6,25	22	175	этик.
				<b>итого</b>	<b>685</b>	<b>21,6</b>	<b>19,84</b>	<b>92,88</b>	<b>639,85</b>	
4	1	Обед	закуска	Фрукты в ассортименте (груша)	150	0,6	0,45	15,45	70,5	25
			1 блюдо	Свекольник с мясом и сметаной	200	5,88	8,82	9,6	142,2	32
			2 блюдо	Котлета мясная	90	16	16	8,9	223	90
			Гарнир	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26	4,96	31,76	198,84	54
			3 блюдо	Напиток витаминизированный плодово – ягодный (черносмородиновый)	200	0	0	14,16	55,48	104
			хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	119
			хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	120
				<b>итого</b>	<b>830</b>	<b>32,58</b>	<b>30,63</b>	<b>97,75</b>	<b>776,62</b>	
4	1	Уплотненный полдник	закуска	Фрукты в ассортименте ()	150	0,6	0,45	15,45	70,5	25
			горячее блюдо	Суп молочный с макаронными	250	8	6,5	22,5	181	44
			3 блюдо	Отвар из шиповника	200	0,64	0,25	16,06	79,85	101
			Батон пшеничный	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	14,94	78,6	121
			хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	119
				<b>итого</b>	<b>650</b>	<b>13,01</b>	<b>8,23</b>	<b>78,79</b>	<b>456,95</b>	
4	1	<b>Итого за день:</b>			<b>1515</b>	<b>54,18</b>	<b>50,47</b>	<b>190,63</b>	<b>1416,47</b>	0

4	2	Завтрак полный компл. оборудов.	закуска	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54,60	1		
			2 блюдо	Котлета мясная (свинина, говядина, курица)	90	15,51	15,07	8,44	232,47	90		
			гарнир	Макаронны отварные с маслом	150	6,76	3,93	41,29	227,48	64		
			гор. напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,04	0	7,4	30,26	113		
			хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	119		
			хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	120		
			<b>итого</b>		<b>500</b>	<b>29,01</b>	<b>23,87</b>	<b>77,47</b>	<b>643,16</b>		<b>0</b>	
4	2	Обед	закуска	Помидоры порционные	60	0,66	0,12	2,28	14,4	29		
			1 блюдо	Бульон куриный с яйцом и гренками	222	6,01	4,38	7,73	93,68	328		
			2 блюдо	Гуляши (говядина)	90	18,13	17,05	3,69	240,96	89		
			п/компл.	гарнир	Картофельное пюре с маслом	150	3,28	7,81	21,57	170,22	50	
			3 блюдо	Компот из смеси фруктов и ягод (из смеси фруктов: яблоко, клубника, вишня, слива)	200	0,25	0	12,73	51,3	216		
			хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	119		
			хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,06	59,4	120		
			<b>итого</b>		<b>782</b>	<b>32,59</b>	<b>29,96</b>	<b>74,82</b>	<b>700,46</b>		<b>0</b>	
4	2	Уплотненный полдник	закуска	Фрукты в ассортименте ()	150	0,6	0,45	15,45	70,5	25		
			2 блюдо	Рыба тушеная с овощами (минтай)	90	12,86	1,65	4,94	84,8	75		
			гарнир	Рис отварной с маслом	150	3,34	4,91	33,93	191,49	53		
			3 блюдо	Напиток яблочный	200	0,2	0	16	66	069a		
			Батон пшеничный	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	14,94	78,6	121		
			хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	119		
			<b>итого</b>		<b>640</b>	<b>20,77</b>	<b>8,04</b>	<b>95,1</b>	<b>538,39</b>		<b>0</b>	
4	2	<b>Итого за день:</b>			1922	82,37	61,87	247,39	1882,01		0	
4	3	Завтрак	закуска	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48	3,96	0,68	48,11	тикетка		
			горячее блюдо	Суп молочный с макаронными	250	8	6,5	22,5	181	44		
			3 блюдо	Фруктовый десерт	190	5	0,4	2	25	промыш		
			гор. Напиток	Чай с сахаром	200	0	0	7,27	28,73	114		
			хлеб пшеничный	Батон пшеничный с маслом сливочным (20/10)	30	1,5	0,58	9,96	52,4	121		
			<b>итого</b>		<b>687</b>	<b>16,98</b>	<b>11,44</b>	<b>42,41</b>	<b>335,24</b>		<b>0</b>	
4	3	Обед	закуска	Фрукты в ассортименте (ябл)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	24		
			1 блюдо	Щи вегетарианские со сметаной	200	1,7	2,78	7,17	61,44	237		
			2 блюдо	Плов с мясом (говядина)	250	26,9	33,16	40,37	567,08	255		
			3 блюдо	Сок фруктовый (персиковый)	200	0,6	0	33	136	107		
			хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	119		
			хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	120		
			<b>итого</b>		<b>850</b>	<b>33,4</b>	<b>37,02</b>	<b>118,04</b>	<b>945,12</b>		<b>0</b>	
4	3	енный полдник	закуска	Фрукты в ассортименте ()	150	0,6	0,45	15,45	70,5	25		
			горячее блюдо	Омлет с сыром	150	18,86	20,22	2,79	270,32	67		
			гор. напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,04	0	7,4	30,26	113		
			хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	119		
			хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	120		
			масло слив.	Масло сливочное порциями	15	0,12	10,88	0,19	99,15	2		
			<b>итого</b>		<b>555</b>	<b>22,46</b>	<b>31,95</b>	<b>43,71</b>	<b>556,83</b>		<b>0</b>	
4	3	<b>Итого за день:</b>			2092	72,84	80,41	204,16	1837,19		0	

4	4	Завтрак	закуска	Фрукты в ассортименте (ябл)	150	0,6	0,6	14,7	70,50	24		
				горячее блюдо	Каша пшеничная молочная с маслом	205	7,32	7,29	34,18	230,69	123	
					Сыр порциями	15						
				масло слив.	Масло сливочное порциями	15	0,12	10,88	0,19	99,15	2	
				гор. Напиток	Какао с молоком	200	6,64	5,15	16,81	141,19	115	
				хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	119	
				хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	120	
				итого		625	17,52	24,32	83,76	628,13		0
4	4	Обед	закуска	Икра морковная	60	1,29	4,27	6,97	72,75	9		
				1 блюдо	Суп картофельный с мясом	200	5,78	5,5	10,8	115,7	37	
				2 блюдо	Мясо тушеное (говядина)	90	18	16,5	2,89	232,8	88	
				гарнир	Макароны отварные с маслом	150	6,76	3,93	41,29	227,48	64	
				3 блюдо	Компот из сухофруктов	200	0,37	0	14,85	59,48	98	
				хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	119	
				хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	120	
				итого		740	35,04	30,6	94,68	794,81		0
4	4	Уплотненный полдник	закуска	Фрукты в ассортименте (груша)	150	0,6	0,45	15,45	70,5	25		
				горячее блюдо	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	25,34	11,2	29,53	322,83	196	
				гор.напиток	Чай с сахаром, молоком	200	1,8	1,2	13	69	112	
				кондитерское	вафли	25						промыш
				хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	119	
				хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	120	
				итого		615	30,58	13,25	75,86	548,93		0
				Итого за день:		1980	83,14	68,17	254,3	1971,87		0
4	5	Завтрак	Закуска	Блинчик со сгущенным молоком (1 шт)	50	2,9	3,99	18,99	127,19	166		
				горячее блюдо	Каша овсяная молочная с маслом	205	8,2	8,73	29,68	230,33	59	
				гор. Напиток	Кофейный напиток	200	5,8	4,6	19	142	161	
				хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	120	
				3 блюдо	Фруктовый десерт	190	5	0,4	2	25	промыш	
				итого		665	23,22	17,96	77,71	564,12		0
4	5	Обед	закуска	Огурцы порционные	60	0,48	0,6	1,56	8,4	28		
				1 блюдо	Борщ с мясом и сметаной	200	5,74	8,78	8,74	138,04	31	
				2 блюдо	Бефстроганов (свинина)	90	16,98	28,92	3,59	346	126	
				гарнир	Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушеная)100/50	150	3,1	4,5	17,5	123	205	
				3 блюдо	Кисель витаминизированный плодово-ягодный (вишневый)	200	0	0	19,94	80,30	95	
				хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	119	
				хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	120	
				итого		750	29,9	43,28	74,13	805,84		0
4	5	Уплотненный полдник	закуска	Блинчик со сгущенным молоком (1 шт)	50	2,9	3,99	18,99	127,19	166		
				горячее блюдо	Каша "Дружба"	205	3	8,73	31,6	218	302	
				гор.напиток	Чай с сахаром, молоком	200	1,8	1,2	13	69	112	
				кондитерское	вафли	25						промыш
				хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	119	
				хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,04	39,60	120	
				итого		520	10,54	14,32	81,47	500,79		0
0	0	Итого за день:		1935	63,66	75,56	233,31	1870,75		0		
		Среднее значение за период:		1886	71,28	66,35	216,25	1753,50				

СОСТАВИЛ: Технолог МБУ "ЦБ ОО"