

**СОГЛАСОВАНО:**

Начальник Управления  
образования администрации  
Яшкинского муниципального  
округа

**О.В.Гавриченко**



**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор МБОУ «Средняя  
общеобразовательная школа  
№1 Яшкинского  
муниципального округа

**А.Ошарина**



## **ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ**

**для организации питания детей школьного возраста с 7 до 11 лет на базе  
дошкольных образовательных учреждений №№9,7,6 образовательной  
школы №1 Яшкинского муниципального округа  
на период ноябрь 2024 года - февраль 2025 года**

Составил: технолог МБУ «ЦБ ОО»

**ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ, ЗИМА-ВЕСНА 2024-2025**

для организации питания детей в дошкольном образовательном учреждении

Дата составления: 24.10.2024.

Возрастная категория 3-7 лет		ПЕРВЫЙ ДЕНЬ		Выход, г		Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
Прием пищи	рецептуры	Раздел	Наименование блюд	Брутто	Нетто г	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	302	горячее блюдо	<b>Каша "Дружба"</b>		200	3	8,3	31,6	218
			Крупа рис	20	20				
			крупа пшено	15	15				
			Соль поваренная йодированная	0,5	0,5				
			Молоко (жирностью не менее 2,5%)	164	164				
			сахар	5	5				
			Масло сливочное не менее 72,5% жирности	10	10				
			Батон пшеничный	20	20				
			<b>Хлеб с маслом сливочным и сыром</b>		35	1,93	11,24	9	115
			хлеб	21	20				
			Масло сливочное	5	5				
			сыр	11	10				
			686	гор.напит	<b>Чай с сахаром и лимоном</b>		200	0	0
Чай	0,6	0,6							
вода	200	200							
сахар	12	12							
лимон	8	7							
1	хлеб	<b>Хлеб пшеничный</b>		25	1,77	0,17	11	60	
		<b>СОК</b>	200	200	3	0	30	180	
<b>Итого за прием пищи:</b>				660	9,7	19,71	99,6	641	
Доля суточной потребности в энергии, %								27,28	
ОБЕД	124	закуска	<b>Икра кабачковая</b>		60	0,1	5,4	2,4	73,2
			<b>Щи из св. капусты с картофелем</b>		200	6	6,28	7,12	109,74
			Капуста свежая	50	40				
			картофель с 01.по 31.10 составляет 25%	32	24				
			картофель с 31.10.по 31.12.30%	34	24				
			картофель с 31.12. по 28.02. 35%	37	24				
			картофель с 31.12. по 28.02. 40%	40	24				
			Лук	11	10				
			Морковь	10	8				
			Масло растительное	3	3				
			бульон		160				
			Зелень	1,1	1				
			Соль йодированная	0,8	0,8				
492	2 блюдо	<b>Плов из птицы</b>		200	16	15,73	36,19	357,90	
		Мясо	90	75					
		Масло растительное	8	8					
		Лук репчатый	12	11					
		Морковь	13	11					
		Томатное пюре	5	5					
		Рис 130	47	47					
		Соль йодированная	0,8	0,8					
		Приправа (зелень)	1,1	1					
		696	3 блюдо	<b>Компот из сухофруктов</b>		200	0,2	0	26,4
сухофрукты	22			20					
вода				200					
сахар	12			12					
1	хлеб	<b>Хлеб пшеничный</b>		40	2,83	0,27	17,6	96	
		<b>Итого за прием пищи:</b>		700	25,13	27,68	89,71	760,84	
Доля суточной потребности в энергии, %								32,38	

<b>ПОЛДНИК</b>	340	горячее блюдо	<b>Омлет натуральный/ (Суп молочный вермишелевый)</b>		200	19,95	19,5	3,6	348,51
			яйцо	3,7шт	150				
			Молоко		57				
			соль йодированная		0,3				
			масло сливочное		4				
			масса готового омлета		195				
			Масло сливочное		5				
	693	гор. Напит	<b>Какао с молоком</b>		200	4,41	4,5	29,26	171
			Какао-порошок		1,2	1,2			
			вода		120	120			
			сахар		12	12			
			молоко		110	110			
	1	хлеб	<b>Хлеб пшеничный</b>		25	25	1,77	0,17	11
	промыш.		<b>Яблоко</b>		150	150	0,64	0	17,1
			<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>575</b>	<b>26,73</b>	<b>24,17</b>	<b>60,96</b>	<b>648,51</b>
			Доля суточной потребности в энергии, %						27,60

Прием пищи	№ рецептур	Раздел	ВТОРОЙ ДЕНЬ Наименование блюд	Выход, г		Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				Брутто	Нетто г	Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК	302	горячее блюдо	<b>Каши гречневая вязкая с маслом</b>		200	4,3	4,24	18,77	240
			Крупа гречневая	50	50				
			Соль поваренная йодированная	0,6	0,6				
			Молоко (жирностью не менее 2,5%)	160	160				
			сахар	5	5				
			Масло сливочное 72,5%жирности	5	5				
	685	3 блюдо	<b>Чай с сахаром</b>		200	0	0	18	68
			чай	0,6	0,6				
			вода		200				
			сахар	12	12				
	2	закуска	<b>Хлеб пшеничный с маслом</b>		20	0,83	10,3	1,12	107,26
			Хлеб пшеничный	10	10				
			Масло сливочное	10	10				
	1	хлеб	<b>Хлеб пшеничный</b>	15	15	1	0,1	7,38	36
	промыш.	напиток	<b>Молочный десерт</b>	200	200	5,4	5,2	20,6	150
			<b>Итого за прием пищи:</b>		635	11,53	19,84	65,87	601,26
			Доля суточной потребности в энергии, %						25,59
ОБЕД	78	закуска	<b>Консервированная кукуруза</b>		60	1,3	0,2	8,8	40,8
	181	1 блюдо	<b>Уха с перловой крупой(рыбные консервы)</b>		200	4,98	6,07	12,72	125,51
			консервы «Сайра»	25	25				
			лук репчатый 17/15	17	15				
			масло растительное	1,5	1,5				
			картофель с 01.по 31.10 составляет 25%	49	36				
			картофель с 31.10.по 31.12.30%	52	36				
			картофель с 31.12. по 28.02. 35%	56	36				
			картофель с 31.12. по 28.02. 40%	61	36				
			крупа перловая или...	6	6				
			вода		155				
			Зелень-лавровый лист	1,1	1				
			соль йодированная	0,8	0,8				
	451	2 блюдо	<b>Котлета мясная (говядина, свинина, курица)/ Гуляш</b>		90	11,13	14,4	11,2	182,7
			Мясо	90	67				
			Лук репчатый	24	20				
			Соль йодированная	0,2	0,2				
			Масло растительное	8	8				
			Томатное пюре	3	3				
			Мука пшеничная	6	6				
			Сметана	6	6				
			Лавровый лист	0,001	0,01				
	332	гарнир	<b>Макаронны отварные (спагетти)</b>		150	5,1	4,5	34,2	244,5
			макаронны	56	56				
			Соль йодированная	0,6	0,6				
			Масло сливочное	5	5				

	631	3 блюда	<b>Компот из свежих плодов(из смеси фруктов: яблоко, клубника, вишня, слива)</b>		200	0,6	0	46,6	182
			яблоки	28	20				
			слива	10	10				
			вода		200				
			сахар	12	12				
	1	хлеб	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	40	2,83	0,27	17,6	96
			<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>740</b>	<b>14,81</b>	<b>11,04</b>	<b>119,92</b>	<b>871,51</b>
			Доля суточной потребности в энергии, %						37,09
<b>ПОЛДНИК</b>	302	горячее блюдо	<b>Каша пшеничная</b>		200	5,8	9,2	31,8	240
			Крупа пшено	40	40				
			Соль поваренная йодированная	0,6	0,6				
			Молоко (жирностью не менее 2,5%)	168	168				
			сахар	5	5				
			Масло сливочное 72,5%жирности	5	5				
	701	3 блюда	<b>Напиток яблочный</b>		200	0,1	0	26,4	89
			яблоки	22	21				
			вода	214	214				
			сахар	12	12				
	1	хлеб	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	40	2,83	0,27	17,6	96
			<b>Молочный десерт</b>		200	5,4	5,2	20,6	150
	промыш.		<b>Батон с маслом</b>		30	4,4	7,1	10	107
			батон пшеничный	21	20				
			масло сливочное	10	10				
			<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>470</b>	<b>13,13</b>	<b>16,57</b>	<b>85,8</b>	<b>532</b>
			Доля суточной потребности в энергии, %						22,64

ТРЕТИЙ ДЕНЬ									
<b>ЗАВТРАК</b>	302	горячее блюдо	<b>Каши геркулес</b>		200	5,59	9,7	35,91	258
			Крупа «геркулес»	40	40				
			Соль поваренная йодированная	0,8	0,8				
			Молоко (жирностью не менее 2,5%)	164	164				
			сахар	7	7				
			Масло сливочное 72,5% жирности	5	5				
	692	3 блюда	<b>Кофейный напиток</b>		200	2,5	3,6	28,7	152
			Кофейный напиток	2,4	2,4				
			вода	172	172				
			сахар	12	12				
			молоко	50	50				
	3	закуска	<b>Хлеб с маслом сливочным</b>		50	2,83	7,4	17,7	161,4
			хлеб	40	40				
			Масло сливочное	10	10				
	промыш.	напиток	<b>Сок</b>	200	200	0	0	22,8	93
			<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>600</b>	<b>8,09</b>	<b>13,3</b>	<b>87,41</b>	<b>503</b>
			Доля суточной потребности в энергии, %						<b>21,40</b>
<b>ОБЕД</b>	523	закуска	<b>Яблоко</b>	150	150	0,6	0	25,5	103
	132	1 блюдо	<b>Рассольник ленинградский</b>		200	2,4	6	16	108
			картофель с 01.по 31.10 составляет 25%	80	60				
			картофель с 31.10.по 31.12.30%	86	60				
			картофель с 31.12. по 28.02. 35%	92	60				
			картофель с 31.12. по 28.02. 40%	100	60				
			Крупа перловая	4	4				
			Лук репчатый	5	4				
			Морковь	10	8				
			Огурцы соленые	15	12				
			Масло растительное	4	4				
			бульон		152				
			Зелень	1,1	1				
			Соль йодированная	0,8	0,8				
			Мясо птицы		20				
			сметана	5	5				
	394	2 блюда	<b>Тефтели рыбные</b>		80	9,92	6,9	10,24	147,2
			рыба-филе	60	50				
			Вода	13	13				
			Рис (или хлеб пшеничный)	6,4	6,4				
			масса готового риса		17				
			Лук репчатый	12	9				
			Масло растительное	2	2				
			Масса пассерованного лука		5				
			соль йодированная	0,3	0,3				
			Мука пшеничная	5	5				
			масса п/фабриката		94				
			Масло растительное	3	3				
	601	соус	<b>соус сметанный с томатом</b>		15				
			сметана	15	15				
			масло сливочное или (масло растительное)	0,5	0,5				
			мука пшеничная	1	1				
			соль йодированная	0,03	0,03				
			Томатное пюре	1	1				

	520	гарнир	<b>Картофельное пюре</b>		150	2,7	7,1	18,8	164
			картофель с 01.по 31.10 составляет 25%	184	140				
			картофель с 31.10.по 31.12.30%	197	140				
			картофель с 31.12. по 28.02. 35%	214	140				
			картофель с 31.12. по 28.02. 40%	231	140				
			молоко	23	23				
			Соль йодированная	0,3	0,3				
			Масло сливочное	5	5				
	639	3 блюда	<b>Компот из сухофруктов</b>		200	0,2	0	26,4	124
			сухофрукты	21	20				
			вода		200				
			сахар	12	12				
	1	хлеб	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	40	2,83	0,27	17,6	96
			<b>Итого за прием пищи:</b>		835	18,65	20,27	114,54	742,2
			Доля суточной потребности в энергии, %						31,58
<b>ПОЛДНИК</b>	161	горячее блюдо	<b>Суп молочный с крупой</b>		250	7,2	8,3	24,1	200
			Молоко	260	260				
			Сахар	3	3				
			Масло сливочное	1,5	1,5				
			Рис	15	15				
			Соль йодированная	0,6	0,6				
	699	гор. напиток	<b>Напиток лимонный</b>		200	0	0	24,2	93
			лимон	24	23				
			сахар	12	12				
			Вода	210	210				
	2	закуска	<b>Хлеб пшеничный с маслом</b>		20	0,83	10,3	1,12	107,26
			Хлеб пшеничный	10	10				
			Масло сливочное	10	10				
			Сыр в индивидуальной упаковке	17	15	3,66	3,54	0	46,5
	промыш	фрукт	<b>фрукт</b>	150	150	0,8	0	22,6	92
	1	хлеб	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	40	2,83	0,27	17,6	96
			<b>Итого за прием пищи:</b>		600	8	8,3	70,9	577
			Доля суточной потребности в энергии, %						24,55

			ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ						
<b>ЗАВТРАК</b>	333	горячее блюдо	<b>Макароны с сыром 150/10</b>		160	17,1	12,2	15,5	244
			макароны	52	52				
			Соль йодированная	0,5	0,5				
			Масло сливочное	5	5				
			сыр	10	10				
			Вода		300				
	693	гор. Напит	<b>Какао с молоком</b>		200	4,41	4,5	29,26	171
			Какао-порошок	1,2	1,2				
			вода	120	120				
			сахар	12	12				
			молоко	110	110				
	3	закуска	<b>Хлеб с маслом сливочным</b>		25	1,38	8,02	6,42	111
			хлеб	20	20				
			Масло сливочное	5	5				
	промыш	кондитерские	<b>печенье (сдоба)</b>	50	50	1	2,5	11	70
	промыш	продукт витамин.	<b>Фруктовый десерт</b>	100	100	5,4	5,2	20,6	150
			<b>Итого за прием пищи:</b>		535	29,29	32,42	82,78	676
			Доля суточной потребности в энергии, %						28,77
<b>ОБЕД</b>	78	закуска	<b>Консервированная кукуруза</b>		60				
	114	1 блюдо	<b>Борщ с картофелем (свекольник)</b>		200	1,76	4,24	13	97
			свекла	41	32				
			Картофель	67	40				
			Морковь	7	5				
			Лук репчатый	10	8				
			Томатное пюре	3	3				
			Масло растительное	4	4				
			бульон		144				
			Зелень	2,5	2				
			Соль йодированная	0,8	0,8				
			Мясо		20				
			сметана	5	5				
	451/437	2 блюдо	<b>Котлета мясная (говядина, свинина, курица) / (Гуляш)</b>		90	14,3	18,5	14,4	235
			Мясо	90	67				
			Хлеб	17	17				
			Молоко или вода	14	14				
			Соль йодированная	0,1	0,1				
			яйца 1/4шт		4				
			Лук репчатый	6	5				
			Масло растительное	3	3				
			Сухари	5	5				
			Перец душистый	0,001	0,001				
	297	гарнир	<b>Каша гречневая рассыпчатая с маслом</b>		150	8,4	5,7	36,6	229,5
			Крупа гречневая	61	61				
			Соль поваренная йодированная	0,5	0,5				
			вода		104				
			Масло сливочное 72,5% жирности	5	5				
	631	Напиток	<b>Компот из свежих фруктов</b>		200	1	0	20,2	120
			фрукты (яблоко+груша)	45	40				
			сахар	12	12				
			Вода		173				
	1	хлеб	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	40	2,83	0,27	17,6	96
			<b>Итого за прием пищи:</b>		740	28,29	28,71	101,8	777,5
			Доля суточной потребности в энергии, %						33,09



<b>ПОЛДНИК</b>	366/357	горячее блюдо	<b>Запеканка из творога с шоколадным соусом /или/</b>		<b>180</b>	10,3	7,2	9	293
			творог	142	140				
			крупя манная	10	10				
			сахар	10	10				
			яйца	4	4				
			Соль	0,05	0,05				
			масло сливочное	6	6				
			ванилин	0,01	0,01				
			Сухари	6	6				
			сметана	6	6				
			масса готового пудинга		150				
			Молоко сгущенное (соус шоколадный)	30	30				
	704	Напиток	<b>Напиток из кураги</b>		<b>200</b>	1	0	25	105
			курага	28	28				
			вода	210	210				
			сахар	12	12				
	промышлен	кондитерс кие	<b>печенье (сдоба)</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	1	1,5	11	100
	1	хлеб пшеничны й	<b>хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	2,83	0,27	17,6	96
			<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>470</b>	<b>15,13</b>	<b>8,97</b>	<b>62,6</b>	<b>594</b>
			<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>						25,28

ПЯТЫЙ ДЕНЬ									
ЗАВТРАК 1	302	горячее блюдо	Каши рисовая		200	3	8	31,6	218
			Крупа рис	30	30				
			Соль поваренная йодированная	0,7	0,7				
			Молоко (жирностью не менее 2,5%)	176	176				
			сахар	5	5				
			Масло сливочное 72,5% жирности	5	5				
	692	3 блюда	Кофейный напиток		200	2,5	3,6	28,7	152
			Кофейный напиток	2,4	2,4				
			вода	172	172				
			сахар	12	12				
			молоко	50	50				
	1	хлеб	Хлеб пшеничный	25	25	1,43	0,15	9	50
			Батон пшеничный с маслом сливочным		30	0,2	7,1	10	107
			батон пшеничный	20	20				
			масло сливочное	10	10				
			Сыр в индивидуальной упаковке	17	17	3,6	3,3	0	47
	промыш	фрукт	Фрукт в ассортименте	150	150	1	0	30	120
			Итого за прием пищи:		592	11,53	15,05	99,3	587
			Доля суточной потребности в энергии, %						24,98
ОБЕД	промыш	закуска	огурец соленый	50	50	0,3	0	3,2	18
	139	1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми		200	5	5	17,8	133,6
			Картофель	57	43				
			Горох	16	16				
			Лук репчатый	10	9				
			Морковь	10	8				
			Масло растительное	3	3				
			бульон		144				
			Зелень	2,3	2				
			Соль йодированная	1	1				
			Мясо птицы		20				
	440	2 блюда	Говядина (свинина), тушеная с капустой		110	18,49	18,54	8,04	240,96
			мясо	84	80				
			лук репчатый	25	20				
			Масло растительное	15	15				
			Масса пассерованного лука		10				
			Соль йодированная	0,2	0,2				
			Капуста тушеная		50				
			капуста	72	57				
			морковь	13	10				
			лук репчатый	12	10				
			Томатное пюре	3	3				
			Соль йодированная	0,3	0,3				
			Мука пшеничная	0,5	0,5				
			Лавровый лист	0,001	0,001				
	520	гарнир	Картофельное пюре		130	2,7	5,9	19	142
			картофель с 01.по 31.10 составляет 25%	147	122				
			картофель с 31.10.по 31.12.30%	157	122				
			картофель с 31.12. по 28.02. 35%	169	122				
			картофель с 31.12. по 28.02. 40%	183	122				
			молоко	13	13				
			Соль йодированная	0,3	0,3				
			Масло сливочное	3	3				
	промыш.	3 блюда	Напиток плодово-ягодный витаминизированный		200	0	0	14,16	110
	1	хлеб	Хлеб пшеничный	40	40	2,83	0,27	17,6	96
			Итого за прием пищи:		730	29,32	29,71	79,8	740,56
			Доля суточной потребности в энергии, %						31,51

<b>ПОЛДНИК</b>	148	горячее блюдо	<b>Суп-лапша домашняя</b>		<b>200</b>	2	6	11,1	96
			Лапша домашняя	15	38				
			соль поваренная йодированная	0,8	0,8				
			морковь	10	8				
			лук репчатый	9	8				
			Растительное или масло сливочное 72,5%жирности	3	3				
			бульон		180				
			<b>Мясо птицы</b>		<b>15</b>	2,88	1,1	0	22,5
	685	третье блюдо	<b>Чай с сахаром</b>		<b>200</b>	0	0	18	58
			чай	0,6	0,6				
			вода	200	200				
			сахар	12	12				
	промыш.	мучное блюдо	<b>Блины с маслом (полуфабрикат)</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	2,44	5,3	15	122
			масло сливочное	5	5	0,3	3,6	0	32,7
	1	хлеб	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	2,83	0,27	17,6	96
	этик.	напиток	<b>Молочный десерт</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	5,4	5,2	20,6	150
			<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>710,00</b>	<b>15,85</b>	<b>21,47</b>	<b>82,30</b>	<b>577,20</b>
			Доля суточной потребности в энергии, %						24,56

			<b>ШЕСТОЙ ДЕНЬ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>	302	горячее блюдо	<b>Каша пшеничная</b>		200	5,8	4,8	31,8	240
			Крупа пшено	40	40				
			Соль поваренная йодированная	0,6	0,6				
			Молоко (жирностью не менее 2,5%)	168	168				
			сахар	5	5				
			Масло сливочное 72,5% жирности	5	5				
	693	гор. Напиток	<b>Какао с молоком</b>		200	4,41	4,5	29,26	190
			Какао-порошок	1,2	1,2				
			вода	120	120				
			сахар	12	12				
			молоко	110	110				
	2	закуска	<b>Хлеб пшеничный с маслом</b>		20	0,83	10,3	1,12	107,26
			Хлеб пшеничный	10	10				
			Масло сливочное	10	10				
			Сыр в индивидуальной упаковке	17	15	2,6	2,4	0	46,5
			<b>СОК</b>	200	200	1	0	12	90
			<b>Итого за прием пищи:</b>		635	14,64	22	74,18	673,76
			Доля суточной потребности в энергии, %						28,67
<b>ОБЕД</b>	промыш.	закуска	<b>Икра кабачковая</b>		60	0,3	1,2	3	14,4
	157	1 блюдо	<b>Солянка домашняя</b>		200	11,6	9	3,7	142
			мясо(говядина, курица)		20				
			картофель с 01.по 31.10 составляет 25%	40	30				
			картофель с 31.10.по 31.12.30%	43	30				
			картофель с 31.12. по 28.02. 35%	46	30				
			картофель с 31.12. по 28.02. 40%	50	30				
			лук репчатый	17	14				
			огурцы соленые	30	12				
			Томатное пюре	6	6				
			Масло растительное	3	3				
			вода	152	152				
			Соль йодированная	0,5	0,5				
			Сметана	8	8				
			приправа (зелень)	0,001	0,001				
	461	2 блюдо	<b>Тефтели (1вариант)</b>		90	12,4	14,7	11,7	231
			мясо	60	57				
			хлеб пшеничный	12	12				
			молоко	18	18				
			лук репчатый	27	24				
			Масло растительное	6	6				
			Соль йодированная	0,15	0,15				
			Мука пшеничная	6	6				
	332	гарнир	<b>Макаронные отварные (спагетти)</b>		150	5,2	4,5	35,2	220
			макаронные	53	53				
			Соль йодированная	0,5	0,5				
			Масло сливочное	5	5				
	промыш.	3 блюдо	<b>Кисель витаминизированный плодово – ягодный (яблочно-облепиховый)</b>		200	0	0	28	141,18
			концентрат	20	20				
			сахар	10	10				
			вода	200	200				

	1	хлеб	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	40	2,83	0,27	17,6	96
			<b>Итого за прием пищи:</b>		740	32,33	29,67	99,2	844,58
			Доля суточной потребности в энергии, %						35,94
<b>ПОЛДНИК</b>	302	гор. Блюдо	<b>Каши манная</b>		200	4,8	8,2	30,4	222
			крупа	30	30				
			молоко	176	176				
			сахар	5	5				
			масло сливочное	5	5				
			Соль йодированная	0,5	0,5				
	693	гор. Напиток	<b>Напиток из плодов шиповника</b>		200	0,8	0	23,6	94
			шиповник	20	20				
			вода	150	150				
			сахар	12	12				
	1	хлеб	<b>Хлеб пшеничный</b>	25	25	1,77	0,17	11	60
	1	хлеб	<b>Батон с маслом</b>	20/10	30	4,4	0,43	9,8	50,4
	промыш.		<b>фрукт</b>	150	150	0,6	0	17,1	69
			<b>Итого за прием пищи:</b>		727	23	23,33	92,6	666,4
			Доля суточной потребности в энергии, %						28,36

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ									
ЗАВТРАК	302	горячее блюдо	Каша овсяная		200	5,6	7,1	26,4	230
			Крупа	40	40				
			Соль поваренная йодированная	0,5	0,5				
			Молоко (жирностью не менее 2,5%)	168	168				
			сахар	5	5				
			Масло сливочное не менее 72,5% жирности	7	7				
	685	гор. напиток	Чай с сахаром и лимоном		200	0,04	0	7,4	58
			Чай	0,6	0,6				
			вода	200	200				
			сахар	12	12				
			лимон	8	-7				
		закуска	Батон пшеничный	20	20	1,5	0,7	22,6	80
	3	закуска	Сыр в индивидуальной упаковке	17	15	3,6	3,5	0	46,5
			Масло сливочное порциями	5	5				
	1	хлеб	Хлеб пшеничный	25	25	1,77	0,17	11	60
	этик.	напиток	Молочный десерт	200	200	4,1	3,1	1,9	60
			Итого за прием пищи:		530	27,27	23,6	66,5	606
			Доля суточной потребности в энергии, %						25,79
ОБЕД	78	закуска	Икра морковная		60	1,3	3	4	38
			морковь	70	60				
			Лук репчатый	12	10				
			Томатное пюре	6	6				
			Масло растительное	5	5				
			лимонная кислота	0,001	0,001				
			соль йодированная	0,1	0,1				
	147	1 блюдо	Суп с макаронными изделиями (вермишелевый)		200	2	4,2	12,6	96,8
			Картофель	75	56				
			спагетти	7	7				
			Лук репчатый	9	8				
			Морковь	10	8				
			Масло растительное	2	2				
			бульон		152				
			Зелень	2	2				
			Соль йодированная	1	1				
			Мясо		20				
	492	2 блюдо	Плов из птицы		240	18	15,6	43	372,00
			Мясо(филе)	90	75				
			Масло растительное	8	8				
			Лук репчатый	12	11				
			Морковь	13	11				
			Томатное пюре	5	5				
			Рис пропаренный 170	50	50				
			Соль йодированная	0,8	0,8				
			Приправа (зелень)	1,1	1				
	639	3 блюдо	Компот из сухофруктов		200	0,2	0	26,4	124
			сухофрукты	20	20				
			вода	200	200				
			сахар	15	15				
	1	хлеб	Хлеб пшеничный	40	40	2,83	0,27	17,6	96
			Итого за прием пищи:		740	24,33	23,07	103,6	726,8
			Доля суточной потребности в энергии, %						30,93
ПОЛДНИК	216	горячее блюдо	Картофель тушеный		150	7,53	7	28,14	268,8
			Картофель с 1 сентября по 31 октября, 25%	171	127				
			Картофель с 1 ноября по 31 декабря 30%	183	127				
			Картофель с 1 января по 28 февраля 35%	197	127				
			Картофель с 1 марта 40%	214	127				
			морковь	20	15				
			лук репчатый	29	24				
			Соль йодированная	0,6	0,6				
			Томатное пюре	9	9				
			Масло сливочное (растительное)	3	3				

			<i>Лавровый лист</i>	0,006	0,006				
487	второе блюдо		<b>Голень куриная</b>	120	100	15,3	12	0	171
			<i>Масло растительное</i>	2	2				
			<i>Соль йодированная</i>	0,6	0,6				
промыш.	закуска		<b>огурец соленый</b>	60	60	0,3	0	3,2	18
1	хлеб		<b>Хлеб пшеничный</b>	40	40	2,83	0,27	17,6	96
685	3 блюдо		<b>Чай с сахаром</b>		200	0	0	18	58
			<i>чай</i>	0,6	0,6				
			<i>вода</i>		200				
			<i>сахар</i>	12	12				
			<b>пряник</b>	50	50	1,5	2,5	7,5	100
			<i>Итого за прием пищи:</i>		600	27,46	21,77	74,44	711,8
			<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>						30,29

<b>ВОСЬМОЙ ДЕНЬ</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>	340	горячее блюдо	<b>Омлет натуральный</b>		180	15,7	15,7	3	313
			Яйца 3,3шт	131	131				
			Соль поваренная йодированная	0,2	0,2				
			Молоко (жирностью не менее 2,5%)	49	49				
			Масло сливочное 72,5%жирности	8	8				
			масса омлетной смеси		188				
			Масло сливочное 72,5%жирности	5	5				
	693	гор. Напиток	<b>Какао с молоком</b>		200	4,41	4,5	29,26	171
			Какао-порошок	1,2	1,2				
			вода	120	120				
			сахар	12	12				
			молоко	110	110				
	2	закуска	<b>Батон пшеничный с маслом сливочным и повидлом</b>		40	1,2	4	21	118
			Батон пшеничный	20	20				
			масло сливочное	5	5				
	1	хлеб	повидло	15	15				
	1	хлеб	Хлеб пшеничный	25	25				
<b>ЗАВТРАК 2</b>	промыш.	напиток	<b>Фруктовый десерт</b>	100	100	5,4	5,2	20,6	150
			Итого за прием пищи:		545	26,71	29,4	73,86	752
			Доля суточной потребности в энергии, %						32,00
<b>ОБЕД</b>	78	закуска	<b>Консервированный горошек</b>		60	1,2	3,8	6,3	33
	135	1 блюдо	<b>Суп из овощей</b>		200	1,76	3,52	9,92	79,2
			капуста белокочанная	20	16				
			Картофель с 1 сентября по 31 октября, 25%	54	40				
			Картофель с 1 ноября по 31 декабря 30%	58	40				
			Картофель с 1 января по 28 февраля 35%	62	40				
			Картофель с 1 марта 40%	67	40				
			морковь	10	8				
			лук репчатый	10	8				
			горошек зел. Консервированный	10	6				
			масло растительное	4	4				
			соль йодированная	0,6	0,6				
			бульон		152				
			мясо		15				
	479	2 блюдо	<b>Макронник с мясом</b>		240	15	8,5	12	430
			мясо	100	92				
			Масло растительное	2	2				
			Соль йодированная	0,1	0,1				
			Масса готового мяса		90				
			спагетти	60	60				
			Соль йодированная	0,5	0,5				
			Лук репчатый	18	15				
			Масло сливочное	3	3				
			Масса пассерованного лука		8				
	705	3 блюдо	<b>Напиток из плодов шиповника</b>		200	0,64	0,25	21	94
			шиповник	21	20				
			сахар	15	15				
			вода	200	200				
	1	хлеб	Хлеб пшеничный	40	40	2,83	0,27	17,6	96
			Итого за прием пищи:		740	21,43	16,34	66,82	732,2
			Доля суточной потребности в энергии, %						31,16



ПОЛДНИК	160	горячее блюдо	Суп молочный вермишелевый		250	7,2	8,3	24,1	200
			спагетти	20	20				
			соль поваренная йодированная	0,7	0,7				
			молоко (жирностью не менее 2,5%)	230	230				
			сахар	2	2				
			масло сливочное 72,5%жирности	2	2				
	685	горячий напиток	Чай с сахаром		200	0	0	18	58
			Чай	0,6	0,6				
			вода	200	200				
			сахар	12	12				
	1	хлеб	Хлеб пшеничный	40	40	2,83	0,27	17,6	96
		масло	Масло сливочное	5	5	0	4,1	5	69
	промыш.	кондитерские	печенье сахарное	50	50	3	5	15	200
			Фруктовый десерт	100	100	5,4	5,2	20,6	150
			<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>545</b>	<b>13,03</b>	<b>17,67</b>	<b>79,7</b>	<b>623</b>
			Доля суточной потребности в энергии, %						26,51

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ									
ЗАВТРАК	333	горячее блюдо	<b>Макароны с сыром 190/15</b>		205	22	15,6	19,8	312
			макароны	66	66				
			Соль йодированная	0,6	0,6				
			Масло сливочное	5	5				
			сыр	15,46	15				
			Вода		300				
	685	горячий напиток	<b>Чай с сахаром, молоком</b>		200	0	0	18	68
			Чай	0,6	0,6				
			вода	150	150				
			сахар	12	12				
			молоко	50	50				
	1	закуска	<b>Хлеб пшеничный с маслом</b>		35	1,79	8,47	11,14	132
			Хлеб пшеничный	25	25				
			масло сливочное	10	10				
			Сок (в индивидуальной)	200	200	1	0	15	120
			<b>Итого за прием пищи:</b>		640	24,79	24,07	63,94	632
			Доля суточной потребности в энергии, %						26,89
ОБЕД	78	закуска	<b>Яблоко</b>	150	150				
			<b>Борщ с капустой и картофелем</b>		200	1,6	6,2	10,5	84,8
			Капуста свежая	20	16				
			свекла	40	32				
			Картофель	25	20				
			Лук репчатый	11	9				
			Морковь	10	8				
			Томатное пюре	4	4				
			Масло растительное	4	4				
			Лимонная кислота	0,01	0,01				
			бульон		160				
			Зелень	1,5	1				
			Соль йодированная	1	1				
			Мясо		20				
			сметана	5	5				
	451	2 блюдо	<b>Котлета (шницель) мясная</b>		90	14,3	18,6	14,4	236
			Мясо	80	70				
			Хлеб	17	17				
			Молоко или вода	14	14				
			Соль йодированная	0,13	0,13				
			яйца 1/10шт	4	4				
			Лук репчатый	6	5				
			Масло растительное	3	3				
			Сухари	5	5				
			Перец душистый	0,001	0,001				
	297	гарнир	<b>Каша гречневая рассыпчатая с маслом</b>		150	7	5	34,4	252
			крупя	61	61				
			вода	125	125				
			масло сливочное	5	5				
			Соль йодированная	0,6	0,6				
	107	3 блюдо	<b>Компот из сухофруктов</b>		200	0,2	0	20	120
			сухофрукты	20	20				
			сахар	15	15				
			вода	210	210				
	1	хлеб	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	40	2,83	0,27	17,6	96
			<b>Итого за прием пищи:</b>		830	25,93	30,07	96,9	788,8
			Доля суточной потребности в энергии, %						33,57

<b>ПОЛДНИК</b>	224	горячее блюдо	<b>Рагу из овощей</b>		200	5,4	11	30	324
			картофель	123	92				
			морковь	32	21				
			лук репчатый	23	15				
			капуста свежая	53	35				
			масло сливочное	7	7				
			Соль йодированная		0,5				
			Лавровый лист	0,001	0,001				
	601	соус	<b>соус сметанный с томатом</b>		40				
			сметана	40	40				
			масло сливочное или (масло растительное)	0,5	0,5				
			мука пшеничная	2	2				
			соль йодированная	0,01	0,01				
			Томатное пюре	2	2				
	639	Напиток	<b>Напиток лимонный</b>		200	0,1	0	24,2	93
			лимоны	21	20				
			вода	214	214				
			сахар	12	12				
	промыш.	мучные	<b>блины (сдоба) с маслом сливочным 50/5</b>	55	55	1,1	1,92	5,5	70
			<b>Молочный десерт</b>	200	200	5,4	5,2	20,6	150
	1	хлеб	<b>Хлеб пшеничный</b>	25	25	1,77	0,17	11	60
			<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>680</b>	<b>13,77</b>	<b>18,29</b>	<b>91,3</b>	<b>697</b>
			<b>Доля суточной потребности в энергии, %</b>						<b>29,66</b>



			<i>Итого за прием пищи:</i>		<b>780</b>	<b>32,73</b>	<b>29,17</b>	<b>105,3</b>	<b>754,6</b>
			<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>						<b>32,11</b>
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	366	горячее блюдо	<b>Запеканка из творога с молоком сгущенным</b>		<b>180</b>	<b>11,46</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>326</b>
			<i>творог</i>	142	140				
			<i>крупа манная</i>	10	10				
			<i>сахар</i>	10	10				
			<i>яйца</i>	4	4				
			<i>Соль</i>	0,05	0,05				
			<i>масло сливочное</i>	6	6				
			<i>ванилин</i>	0,01	0,01				
			<i>Сухари</i>	6	6				
			<i>сметана</i>	6	6				
			<i>масса готового пудинга</i>		150				
			<b>Молоко сгущенное</b>	<b>30</b>	<b>30</b>				
	I	хлеб	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>2,1</b>	<b>0,2</b>	<b>13,2</b>	<b>72</b>
	промыш.		<b>пряник</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>3,6</b>	<b>6</b>	<b>18</b>	<b>140</b>
			<b>Молочный десерт</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>5,4</b>	<b>5,2</b>	<b>20,6</b>	<b>150</b>
	промыш.	3 блюдо	<b>Напиток плодово-ягодный витаминизированный</b>		<b>200</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>14,16</b>	<b>55,48</b>
			<i>напиток витаминизированный</i>	20	20				
			<i>вода</i>	210	210				
			<i>Итого за прием пищи:</i>		<b>690</b>	<b>22,56</b>	<b>19,4</b>	<b>75,96</b>	<b>743,48</b>
			<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>						<b>31,64</b>