

**Примерное десятидневное меню однократного горячего питания
учащихся 1-4 классов (завтрак)**

Наименование	Выход, г	Номер рецептуры по сборнику, №	Содержание веществ, г			Энерг. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		А	Е	С	В1	Fe	Ca	Mg	P
1 день														
Бутерброд с сыром	1/20/30	3	7,43	10,71	10,43	174,29	0,1	0,18	0,16		0,22	209	9,3	134,5
Каша молочная с маслом	1/250	4	3,00	1,6	14	82,9	0,1	0,00	0,00	0,09	0,54	42,2	20,43	70,1
Какао	1/200	382	3,78	0,67	25,89	125,11	0,00	0,00	1,33	0,02	2,00	133,33	25,56	111,11
Итого:	500													
2 день														
Кукуруза консервированная	1/30		0,66	0,12	3,36	17,4	0	0	7,2	0,03	0,15	63	19,5	61,5
Тефтели с соусом	1/60/30	279	10,17	6,65	3,60	115,75	0,01	0,29	0,43	0,02	0,47	21,67	10,65	53,02
Гречка отварная с маслом	1/150	302	8,60	6,09	38,67	243,99	0,00	0,61	0,00	0,20	4,56	14,96	135,96	204,12
Хлеб пшеничный	1/30		2,37	0,3	14,49	70,14	0,00	0,39	0,00	0,03	0,33	6,9	9,9	26,1
Компот из	1/200	349	0,66	0,09	32,01	132,8	0,00	0,51	18,15	0,01	0,69	32,48	17,46	23,44

сухофруктов														
Итого:	500													
3 день														
Печенье с шоколадным маслом	1/30/20	2,5	18	24	268	0	0	0	0,09	0,9	0	0	0	2,5
Макаронны отварные с сыром	1/180/30	334	9,83	7,51	44,06	283,86	0,19	1,1	0,4	0,11	1,48	51,9	29,7	33,7
Хлеб пшеничный	1/30		2,37	0,3	14,49	70,14	0,00	0,39	0,00	0,03	0,33	6,9	9,9	26,1
Чай с лимоном	1/200/10	377	0,2	0,0	13,6	56	0,00	0,00	2,2	0,00	0,8	16	6	8
Итого:	500													
4 день														
Помидоры свежие порционные	1/30		0,3	0,1	1,1	7,2	0,00	0,21	7,5	0,02	0,27	4,2	6	7,8
Биточки куриные с соусом	1/50/40	295	14,48	16,32	13,91	349,20	0,00	1,27	0,09	0,93	1,26	49,98	18,72	87,78
Пюре картофельное	1/150	128	3,2	1,2	22,1	112	4,00	0,2	5,6	0,15	1,0	40,0	30,0	84,0
Хлеб белый	1/30		2,37	0,3	14,49	70,14	0,00	0,39	0,00	0,03	0,33	6,9	9,9	26,1
Чай с сахаром	1/200	376	0,2	0,00	14,00	56,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,8	12,0	6,0	8,0
Итого:	500													
5 день														
Огурцы свежие порционно	1/30		0,21	0,03	0,57	3,3	0,00	0,03	2,1	0,00	0,15	5,1	4,2	9
Жаркое по-домашнему	1/50/190	259	16,87	40,46	22,74	525,26	0,00	4,24	9,27	0,51	4,14	39,35	58,75	247,16
Хлеб пшеничный	1/30		2,37	0,3	14,49	70,14	0,00	0,39	0,00	0,03	0,33	6,9	9,9	26,1
Компот из апельсинов	1/200	346	0,4	0,01	33,69	141,2	0,00	0,14	7,6	0,03	0,14	23,52	6,63	8,5
Итого:	500													
6 день														
Бутерброд с сыром	1/20/30	3	7,43	10,71	10,43	174,29	0,1	0,18	0,16		0,22	209	9,3	134,5
Каша молочная с маслом	1/250	4	3,00	1,6	14	82,9	0,1	0,00	0,00	0,09	0,54	42,2	20,43	70,1

Какао	1/200	382	3,78	0,67	25,89	125,11	0,00	0,00	1,33	0,02	2,00	133,33	25,56	111,11	
Итого:	500														
7 день															
Салат витаминный	1/70	40	1,05	3,15	19,46	61,81	0,35	3,15	4,41	0,02	0,60	23,94	12,60	95,20	
Котлеты из курицы	1/50	295	9,10	5,20	6,90	111,00	20,00	0,90	0,40	0,04	0,90	29,00	15,00	54,00	
Пюре картофельное	1/150	128	3,2	1,2	22,1	112	4,00	0,2	5,6	0,15	1,0	40,0	30,0	84,0	
Хлеб пшеничный	1/30		2,37	0,3	14,49	70,14	0,00	0,39	0,00	0,03	0,33	6,9	9,9	26,1	
Компот из сухофруктов	1/200	349	0,66	0,09	32,01	132,8	0,00	0,51	18,15	0,01	0,69	32,48	17,46	23,44	
Итого:	500														
8 день															
Горошек консервированный	1/30		0,90	0,15	2,25	17,40	0,02	0,00	2,34	0,03	0,38	6,00	5,70	18,90	
Тефтели с соусом	1/60/30	279	10,17	6,65	3,60	115,75	0,01	0,29	0,43	0,02	0,47	21,67	10,65	53,02	
Гречка отварная с маслом	1/150	302	8,60	6,09	38,67	243,99	0,00	0,61	0,00	0,20	4,56	14,96	135,96	204,12	
Хлеб пшеничный	1/30		2,37	0,3	14,49	70,14	0,00	0,39	0,00	0,03	0,33	6,9	9,9	26,1	
Чай с сахаром	1/200	376	0,2	0,00	14,00	56,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,8	12,0	6,0	8,0	
Итого:	500														
9 день															
Печенье	1/30		2,3	5,6	20,1	139,5	0	0	0	0,09	0,9	0	0	0	
Бутерброд с сыром	1/20/30	3	7,43	10,71	10,43	174,29	0,1	0,18	0,16		0,22	209	9,3	134,5	
Запеканка со сметаной	1/150/30	366	24,59	16,27	17,86	326,39	0,07	0,00	0,49	0,07	1,06	264,47	36,36	344,34	
Хлеб пшеничный	1/30		2,37	0,3	14,49	70,14	0,00	0,39	0,00	0,03	0,33	6,9	9,9	26,1	
Чай с лимоном	1/200/10	377	0,2	0,0	13,6	56	0,00	0,00	2,2	0,00	0,8	16	6	8	
Итого:	500														
10 день															
Огурцы свежие порционно	1/30		0,21	0,03	0,57	3,3	0,00	0,03	2,1	0,00	0,15	5,1	4,2	9	
Поджарка из мяса (говядина или	1/50/40	251	9,18	28,8	11,34	306,9	0	0,45	1,26	0,48	6	1,26	18	15,3	108,9

свинина)														
Рис отварной с маслом	1/150	304	3,6	5,25	38,7	216	0,00	1,5	0,00	0,03	0,6	15,0	27,0	76,5
Хлеб пшеничный	1/30		2,37	0,3	14,49	70,14	0,00	0,39	0,00	0,03	0,33	6,9	9,9	26,1
Компот из апельсинов	1/200	346	0,4	0,01	33,69	141,2	0,00	0,14	7,6	0,03	0,14	23,52	6,63	8,5
Итого:	500													

Примечание:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях В.А.Тутельян, 2017
2. Химический состав и калорийность российских продуктов питания В.А.Тутельян, 2012
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах /Под общей редакцией В.Т.Лапшиной.- М.: «Хлебпродинформ», 2004

**Примерное десятидневное меню однократного горячего питания
5-9 классов (обед)**

Наименование	Выход, г	Номер рецептуры по сборнику, №	Содержание веществ, г			Энерг. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		А	Е	С	В1	Fe	Са	Mg	P
1 день														
Суп картофельный с горохом	1/250	102	5,49	5,27	16,53	148,25	0,00	2,42	5,82	0,22	2,05	42,67	35,57	88,10
Гуляш из мяса (говядина или свинина)	1/50/50	260	14,55	16,79	2,89	221	0,03		0,92	0,03	3,06	21,81	22,03	154,1
Рис отварной с маслом	1/150	304	3,6	5,25	38,7	216	0,00	1,5	0,00	0,03	0,6	15,0	27,0	76,5
Хлеб	1/50		3,95	0,5	24,15	116,9	0,00	0,65	0,00	0,05	0,55	11,5	16,5	43,5
Чай с сахаром	1/200	376	0,2	0,00	14,00	56,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,8	12,0	6,0	8,0

Итого:	750													
2 день														
Борщ с капустой и картофелем	1/250	82	1,80	4,92	10,93	103,75	0,00	2,4	10,6 7	0,05	1,22	49,7	26,12	54,6
Жаркое домашнему (говядина или свинина)	1/50/200	259	16,8 7	40,46	22,74	525,26	0,00	4,24	9,27	0,51	4,14	39,35	58,75	247,1 6
Хлеб	1/50		3,95	0,5	24,15	116,9	0,00	0,65	0,00	0,05	0,55	11,5	16,5	43,5
Компот из сухофруктов	1/200	349	0,66	0,09	32,01	132,8	0,00	0,51	18,1 5	0,01	0,69	32,48	17,46	23,44
Итого:	750													
3 день														
Рассольник Ленинградский	1/250	96	2,02	5,09	11,98	107,25	0,00	2,35	8,37	0,09	0,93	29,15	21,17	56,72
Котлеты куриные с соусом	1/50/50	295	10,6	22,5	6,5	266,6	0,00	0,94	1,85	0,07	1,61	60,83	18,2	123
Макароны отварные с маслом	1/150	309	5,51	4,5	26,44	168,45	0,00	0,97	0,00	0,05	1,11	4,86	21,12	37,17
Хлеб	1/50		3,95	0,5	24,15	116,9	0,00	0,65	0,00	0,05	0,55	11,5	16,5	43,5
Чай с сахаром	1/200	376	0,2	0,00	14,00	56,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,8	12,0	6,0	8,0
Итого:	750													
4 день														
Щи из свежей капусты с картофелем	1/250	88	1,76	4,95	7,90	89,75	0,00	2,35	15,7 7	0,06	0,83	49,25	22,12	49,0
Тефтели из мяса (говядина или свинина)	1/60/50	279	6,88	16,49	9,99	226,0	0,01	2,06	0,91	0,18	0,88	22,88	16,71	86,1
Гречка отварная с маслом	1/150	302	8,60	6,09	38,67	243,99	0,00	0,61	0,00	0,20	4,56	14,96	135,9 6	204,1 2

Хлеб	1/50		3,95	0,5	24,15	116,9	0,00	0,65	0,00	0,05	0,55	11,5	16,5	43,5
Компот из апельсинов	1/200	346	0,4	0,01	33,69	141,2	0,00	0,14	7,6	0,03	0,14	23,52	6,63	8,5
Итого:	750													
5 день														
Суп картофельный с рисом	1/250	101	1,97	2,71	12,11	85,75	0,00	1,22	8,25	0,09	0,87	26,7	22,77	55,97
Поджарка из мяса (говядина или свинина)	1/50/50	251	10,2	32,0	12,6	341	0,00	0,5	1,4	0,54	1,4	20,0	17	121
Пюре картофельное	1/150	128	3,2	9,10	17,87	171,82	0,01	0,24	17,6 9	0,14	1,02	41,40	27,2	86,50
Хлеб	1/50		3,95	0,5	24,15	116,9	0,00	0,65	0,00	0,05	0,55	11,5	16,5	43,5
Чай с сахаром	1/150	376	0,2	0,00	14,00	56,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,8	12,0	6,0	8,0
Итого:	750													
6 день														
Суп картофельный с вермишелью	1/250	103	2,68	2,83	17,45	118,25	0,00	1,42	8,25	0,11	1,12	29,2	27,27	67,57
Гуляш из мяса (говядина или свинина)	1/50/50	260	14,5 5	16,79	2,89	221	0,03		0,92	0,03	3,06	21,81	22,03	154,1
Гречка отварная с маслом	1/150	302	8,60	6,09	38,67	243,99	0,00	0,61	0,00	0,20	4,56	14,96	135,9 6	204,1 2
Хлеб	1/50		3,95	0,5	24,15	116,9	0,00	0,65	0,00	0,05	0,55	11,5	16,5	43,5
Компот из сухофруктов	1/200	349	0,66	0,09	32,01	132,8	0,00	0,51	18,1 5	0,01	0,69	32,48	17,46	23,44
Итого:	750													
7 день														
Суп из овощей	1/250	99	1,58	4,98	9,14	95,25	0,00	2,32	10,3 7	0,07	0,77	34,85	20,75	49,27

Жаркое по-домашнему (говядина или свинина)	1/50/200	259	16,87	40,46	22,74	525,26	0,00	4,24	9,27	0,51	4,14	39,35	58,75	247,16
Хлеб	1/50		3,95	0,5	24,15	116,9	0,00	0,65	0,00	0,05	0,55	11,5	16,5	43,5
Чай с сахаром	1/200	376	0,2	0,00	14,00	56,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,8	12,0	6,0	8,0
Итого:	750													
8 день														
Суп картофельный с горохом	1/250	102	5,49	5,27	16,53	148,25	0,00	2,42	5,82	0,22	2,05	42,67	35,57	88,10
Плов из мяса (говядина или свинина)	1/50/200	265	20,87	46,82	43	678,3	0,00	4,53	2,12	0,65	3,01	20,62	65,9	290,28
Хлеб	1/50		3,95	0,5	24,15	116,9	0,00	0,65	0,00	0,05	0,55	11,5	16,5	43,5
Компот из свежих яблок	1/200	342	0,2	0,2	27,2	110	0,00	0,02	5,4	0,02	0,8	12	4	4
Итого:	750													
9 день														
Борщ с капустой и картофелем	1/250	82	1,80	4,92	10,93	103,75	0,00	2,4	10,67	0,05	1,22	49,7	26,12	54,6
Котлеты куриные с соусом	1/50/50	295	10,6	22,5	6,5	266,6	0,00	0,94	1,85	0,07	1,61	60,83	18,2	123
Макароны отварные с маслом	1/150	309	5,51	4,5	26,44	168,45	0,00	0,97	0,00	0,05	1,11	4,86	21,12	37,17
Хлеб	1/50		3,95	0,5	24,15	116,9	0,00	0,65	0,00	0,05	0,55	11,5	16,5	43,5
Чай с сахаром	1/200	376	0,2	0,00	14,00	56,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,8	12,0	6,0	8,0
Итого:	750													
10 день														
Рассольник ленинградский	1/250	96	2,02	5,09	11,98	107,25	0,00	2,35	8,37	0,09	0,93	29,15	21,17	56,72
Тефтели с соусом	1/60/40	279	11,3	7,39	4,00	128,61	0,01	0,32	0,48	0,02	0,52	24,08	11,83	58,91

			0											
Пюре картофельное	1/150	128	3,2	9,10	17,87	171,82	0,01	0,24	17,6 9	0,14	1,02	41,40	27,2	86,50
Хлеб	1/50		3,95	0,5	24,15	116,9	0,00	0,65	0,00	0,05	0,55	11,5	16,5	43,5
Компот из апельсинов	1/200	346	0,4	0,01	33,69	141,2	0,00	0,14	7,6	0,03	0,14	23,52	6,63	8,5
Итого:	750													

Примечание:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях В.А.Тутельян, 2017
2. Химический состав и калорийность российских продуктов питания В.А.Тутельян, 2012
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах /Под общей редакцией В.Т.Лапшиной.- М.: «Хлебпродинформ», 2004

**Примерное десятидневное меню однократного горячего питания
учащихся ОВЗ 1-9 классов (завтрак)**

Наименование	Выход, г	Номер рецептур по сборнику, №	Содержание веществ, г			Энерг. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		А	Е	С	В1	Fe	Ca	Mg	P
1 день														
Бутерброд с сыром	1/20/30	3	7,43	10,71	10,43	174,29	0,1	0,18	0,16		0,22	209	9,3	134,5
Каша молочная с маслом	1/250	4	3,00	1,6	14	82,9	0,1	0,00	0,00	0,09	0,54	42,2	20,43	70,1
Какао	1/200	382	3,78	0,67	25,89	125,11	0,00	0,00	1,33	0,02	2,00	133,33	25,56	111,11
Итого:	500													
2 день														
Кукуруза	1/30		0,66	0,12	3,36	17,4	0	0	7,2	0,03	0,15	63	19,5	61,5

консервированная														
Тефтели с соусом	1/60/30	279	10,1 7	6,65	3,60	115,75	0,01	0,29	0,43	0,02	0,47	21,67	10,65	53,02
Гречка отварная с маслом	1/150	302	8,60	6,09	38,67	243,99	0,00	0,61	0,00	0,20	4,56	14,96	135,9 6	204,12
Хлеб пшеничный	1/30		2,37	0,3	14,49	70,14	0,00	0,39	0,00	0,03	0,33	6,9	9,9	26,1
Компот из сухофруктов	1/200	349	0,66	0,09	32,01	132,8	0,00	0,51	18,1 5	0,01	0,69	32,48	17,46	23,44
Итого:	500													
3 день														
Печенье с шоколадным маслом	1/30/20	2,5	18	24	268	0	0	0	0,09	0,9	0	0	0	2,5
Макаронные отварные с сыром	1/180/30	334	9,83	7,51	44,06	283,86	0,19	1,1	0,4	0,11	1,48	51,9	29,7	33,7
Хлеб пшеничный	1/30		2,37	0,3	14,49	70,14	0,00	0,39	0,00	0,03	0,33	6,9	9,9	26,1
Чай с лимоном	1/200/10	377	0,2	0,0	13,6	56	0,00	0,00	2,2	0,00	0,8	16	6	8
Итого:	500													
4 день														
Помидоры свежие порционные	1/30		0,3	0,1	1,1	7,2	0,00	0,21	7,5	0,02	0,27	4,2	6	7,8
Биточки куриные с соусом	1/50/40	295	14,4 8	16,32	13,91	349,20	0,00	1,27	0,09	0,93	1,26	49,98	18,72	87,78
Пюре картофельное	1/150	128	3,2	1,2	22,1	112	4,00	0,2	5,6	0,15	1,0	40,0	30,0	84,0
Хлеб белый	1/30		2,37	0,3	14,49	70,14	0,00	0,39	0,00	0,03	0,33	6,9	9,9	26,1
Чай с сахаром	1/200	376	0,2	0,00	14,00	56,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,8	12,0	6,0	8,0
Итого:	500													
5 день														
Огурцы свежие порционно	1/30		0,21	0,03	0,57	3,3	0,00	0,03	2,1	0,00	0,15	5,1	4,2	9

Жаркое по-домашнему	1/50/190	259	16,8 7	40,46	22,74	525,26	0,00	4,24	9,27	0,51	4,14	39,35	58,75	247,16
Хлеб пшеничный	1/30		2,37	0,3	14,49	70,14	0,00	0,39	0,00	0,03	0,33	6,9	9,9	26,1
Компот из апельсинов	1/200	346	0,4	0,01	33,69	141,2	0,00	0,14	7,6	0,03	0,14	23,52	6,63	8,5
Итого:	500													
6 день														
Бутерброд с сыром	1/20/30	3	7,43	10,71	10,43	174,29	0,1	0,18	0,16		0,22	209	9,3	134,5
Каша молочная с маслом	1/250	4	3,00	1,6	14	82,9	0,1	0,00	0,00	0,09	0,54	42,2	20,43	70,1
Какао	1/200	382	3,78	0,67	25,89	125,11	0,00	0,00	1,33	0,02	2,00	133,33	25,56	111,11
Итого:	500													
7 день														
Салат витаминный	1/70	40	1,05	3,15	19,46	61,81	0,35	3,15	4,41	0,02	0,60	23,94	12,60	95,20
Котлеты из курицы	1/50	295	9,10	5,20	6,90	111,00	20,0 0	0,90	0,40	0,04	0,90	29,00	15,00	54,00
Пюре картофельное	1/150	128	3,2	1,2	22,1	112	4,00	0,2	5,6	0,15	1,0	40,0	30,0	84,0
Хлеб пшеничный	1/30		2,37	0,3	14,49	70,14	0,00	0,39	0,00	0,03	0,33	6,9	9,9	26,1
Компот из сухофруктов	1/200	349	0,66	0,09	32,01	132,8	0,00	0,51	18,1 5	0,01	0,69	32,48	17,46	23,44
Итого:	500													
8 день														
Горошек консервированный	1/30		0,90	0,15	2,25	17,40	0,02	0,00	2,34	0,03	0,38	6,00	5,70	18,90
Тефтели с соусом	1/60/30	279	10,1 7	6,65	3,60	115,75	0,01	0,29	0,43	0,02	0,47	21,67	10,65	53,02
Гречка отварная с маслом	1/150	302	8,60	6,09	38,67	243,99	0,00	0,61	0,00	0,20	4,56	14,96	135,9 6	204,12
Хлеб пшеничный	1/30		2,37	0,3	14,49	70,14	0,00	0,39	0,00	0,03	0,33	6,9	9,9	26,1
Чай с сахаром	1/200	376	0,2	0,00	14,00	56,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,8	12,0	6,0	8,0

Итого:	500													
9 день														
Печенье	1/30		2,3	5,6	20,1	139,5	0	0	0	0,09	0,9	0	0	0
Бутерброд с сыром	1/20/30	3	7,43	10,71	10,43	174,29	0,1	0,18	0,16		0,22	209	9,3	134,5
Запеканка со сметаной	1/150/30	366	24,5 9	16,27	17,86	326,39	0,07	0,00	0,49	0,07	1,06	264,47	36,36	344,34
Хлеб пшеничный	1/30		2,37	0,3	14,49	70,14	0,00	0,39	0,00	0,03	0,33	6,9	9,9	26,1
Чай с лимоном	1/200/10	377	0,2	0,0	13,6	56	0,00	0,00	2,2	0,00	0,8	16	6	8
Итого:	500													
10 день														
Огурцы свежие порционно	1/30		0,21	0,03	0,57	3,3	0,00	0,03	2,1	0,00	0,15	5,1	4,2	9
Поджарка из мяса (говядина или свинина)	1/50/40	251	9,18	28,8	11,34	306,9	0	0,45	1,26	0,48 6	1,26	18	15,3	108,9
Рис отварной с маслом	1/150	304	3,6	5,25	38,7	216	0,00	1,5	0,00	0,03	0,6	15,0	27,0	76,5
Хлеб пшеничный	1/30		2,37	0,3	14,49	70,14	0,00	0,39	0,00	0,03	0,33	6,9	9,9	26,1
Компот из апельсинов	1/200	346	0,4	0,01	33,69	141,2	0,00	0,14	7,6	0,03	0,14	23,52	6,63	8,5
Итого:	500													

Примечание:

4. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях В.А.Тутельян, 2017
5. Химический состав и калорийность российских продуктов питания В.А.Тутельян, 2012
6. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах /Под общей редакцией В.Т.Лапшиной.- М.: «Хлебпродинформ», 2004

**Примерное десятидневное меню горячего питания
воспитанников дошкольной группы**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Возрастная категория: с 3 до 7 лет				
		Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День №1 - завтрак						
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	3,4	3,8	16,6	114,2
3	Бутерброд с сыром	5/15/30	6,5	8,7	14,2	161,0
382	Какао с молоком	200	3,8	3,2	26,7	150,8
День №1 - второй завтрак						
338,341	Фрукты свежие	100	2,0	0,1	23,2	95,5
День №1 - обед						
42	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	50	1,0	3,0	7,6	61,5
82	Борщ с капустой и картофелем	150	1,1	2,9	9,1	67,4
302	Каша рассыпчатая гречневая	100	5,0	4,2	27,2	166,4
637**	Птица отварная (бройлер-цыпленок)	70	14,8	9,5	0,0	144,4
389	Сок абрикосовый	200	1,0	0,0	30,2	124,8
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	100,5
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	9,6	60,0
День №1 - полдник						
386	Кефир	150	4,2	4,8	6,2	84,8
	Кондитерские изделия	50	1,6	2,5	38,5	178,4
День №2 - завтрак						
174	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом и сахаром	200	7,1	13,2	64,7	405,9
3	Бутерброд с сыром	5/15/30	6,5	8,7	14,2	161,0
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Возрастная категория: с 3 до 7 лет				
		Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
День №2 - второй завтрак						
389	Сок абрикосовый	200	1,0	0,0	30,2	124,8
День №2 - обед						
67	Винегрет овощной	50	0,7	1,3	4,3	31,5
102	Суп картофельный с бобовыми (горох)	150	3,0	3,2	1,7	98,3
321	Капуста тушеная	100	2,1	2,7	13,4	85,9
260	Гуляш из говядины в соусе	70	10,7	5,7	0,0	94,2
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1	0,0	21,8	87,6
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	100,5
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	9,6	60,0
День №2 - полдник						
	Йогурт	100	5,0	1,5	8,5	70,0
	Кондитерские изделия	50	1,6	2,5	38,5	178,4
День №3 - завтрак						
210	Омлет натуральный с маслом	70	6,4	12,9	6,8	169,0
3	Бутерброд с сыром	5/15/30	6,5	8,7	14,2	161,0
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0
День №3 - второй завтрак						
338,341	Фрукты свежие	100	2,0	0,1	23,2	95,5
День №3 - обед						
47	Салат из квашенной капусты с луком репчатым	50	0,8	2,5	5,5	47,5
99	Суп из овощей	150	1,1	3,0	8,6	65,0
291	Плов из птицы (бройлер-цыпляенок)	150	14,6	16,9	23,9	306,0
1008***	Напиток лимонный	200	0,2	0,0	22,0	83,4
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	100,5

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Возрастная категория: с 3 до 7 лет				
		Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	9,6	60,0
День №3 - полдник						
385	Молоко кипяченое	200	5,8	6,6	9,9	122,0
	Кондитерские изделия	50	1,6	2,5	38,5	178,4
День №4 - завтрак						
173	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" с маслом	200	9,6	16,9	51,6	397,5
3	Бутерброд с сыром	5/15/30	6,5	8,7	14,2	161,0
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0
День №4 - второй завтрак						
338,341	Фрукты свежие	100	2,0	0,1	23,2	95,5
День №4 - обед						
34*	Салат из свеклы с зеленым горошком	50	0,8	2,1	4,1	38,6
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	150	1,5	1,6	13,0	72,8
312	Пюре картофельное	100	2,1	3,4	12,4	88,4
290/330	Птица тушеная в соусе (бройлер-цыпленок)	50/50	13,1	14,8	3,3	199,0
389	Сок абрикосовый	200	1,0	0,0	30,2	124,8
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	100,5
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	9,6	60,0
День №4 - полдник						
386	Кефир	150	4,2	4,8	6,2	84,8
	Кондитерские изделия	50	1,6	2,5	38,5	178,4
День №5 - завтрак						
173	Каша вязкая молочная из пшена с маслом и сахаром	200	7,8	11,3	50,9	336,4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Возрастная категория: с 3 до 7 лет				
		Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
3	Бутерброд с сыром	5/15/30	6,5	8,7	14,2	161,0
378	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,7	91,0
День №5 - второй завтрак						
389	Сок абрикосовый	200	1,0	0,0	30,2	124,8
День №5 - обед						
45	Салат из белокочанной капусты	50	0,7	2,3	5,2	44,0
87*	Суп с рыбными консервами	150	5,2	5,0	8,6	100,4
309	Макаронные изделия отварные с маслом	100	3,6	3,2	19,1	119,6
260	Гуляш из говядины в соусе	70	10,7	5,7	0,0	94,2
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1	0,0	21,8	87,6
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	100,5
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	9,6	60,0
День №5 - полдник						
	Йогурт	100	5,0	1,5	8,5	70,0
	Кондитерские изделия	50	1,6	2,5	38,5	178,4
День №6 - завтрак						
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	3,4	3,8	16,6	114,2
3	Бутерброд с сыром	5/15/30	6,5	8,7	14,2	161,0
382	Какао с молоком	200	3,8	3,2	26,7	150,8
День №6 - второй завтрак						
338,341	Фрукты свежие	100	2,0	0,1	23,2	95,5
День №6 - обед						
34*	Салат из свеклы с зеленым горошком	50	1,0	3,0	3,9	46,5
88	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,0	3,0	6,9	58,1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Возрастная категория: с 3 до 7 лет				
		Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
302	Каша рассыпчатая гречневая	100	5,0	4,2	27,2	166,4
293	Птица запеченная с маслом	70	13,4	13,6	0,2	176,0
1008***	Напиток лимонный	200	0,2	0,0	22,0	83,4
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	100,5
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	9,6	60,0
День №6 - полдник						
385	Молоко кипяченое	200	5,8	6,6	9,9	122,0
	Кондитерские изделия	50	1,6	2,5	38,5	178,4
День №7 - завтрак						
174	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом и сахаром	200	7,1	13,2	64,7	405,9
3	Бутерброд с сыром	5/15/30	6,5	8,7	14,2	161,0
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0
День №7 - второй завтрак						
338,341	Фрукты свежие	100	2,0	0,1	23,2	95,5
День №7 - обед						
67	Винегрет овощной	50	0,7	1,3	4,3	31,5
102	Суп картофельный с бобовыми (горох)	150	3,0	3,2	1,7	98,3
321**	Рагу из овощей	100	1,5	7,3	9,6	110,7
295	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят с маслом	50/5	7,6	11,3	7,4	162,0
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1	0,0	21,8	87,6
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	100,5
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	9,6	60,0
День №7 - полдник						
386	Кефир	150	4,2	4,8	6,2	84,8

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Возрастная категория: с 3 до 7 лет				
		Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Кондитерские изделия	50	1,6	2,5	38,5	178,4
День №8 - завтрак						
173	Каша вязкая молочная из гречневой крупы с маслом и сахаром	200	8,4	11,3	50,4	336,4
3	Бутерброд с сыром	5/15/30	6,5	8,7	14,2	161,0
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0
День №8 - второй завтрак						
389	Сок абрикосовый	200	1,0	0,0	30,2	124,8
День №8 - обед						
47	Салат из квашенной капусты с луком репчатым	50	0,8	2,5	5,5	47,5
99	Суп из овощей	150	1,1	3,0	8,6	65,0
291	Плов из птицы (бройлер-цыпляенок)	150	14,6	16,9	23,9	306,0
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1	0,0	21,8	87,6
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	100,5
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	9,6	60,0
День №8 - полдник						
	Йогурт	100	5,0	1,5	8,5	70,0
	Кондитерские изделия	50	1,6	2,5	38,5	178,4
День №9 - завтрак						
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	200	5,8	10,8	31,9	247,6
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,6	8,8	14,3	147,0
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0
День №9 - второй завтрак						
338,341	Фрукты свежие	100	2,0	0,1	23,2	95,5

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Возрастная категория: с 3 до 7 лет				
		Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
День №9 - обед						
34*	Салат из свеклы с зеленым горошком	50	0,8	2,1	4,1	38,6
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	150	1,5	1,6	13,0	72,8
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,1	18,6	132,6
290/330	Птица тушенная в соусе (бройлер-цыпленок)	50/50	13,1	14,8	3,3	199,0
1008***	Напиток лимонный	200	0,2	0,0	22,0	83,4
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	100,5
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	9,6	60,0
День №9 - полдник						
385	Молоко кипяченое	200	5,8	6,6	9,9	122,0
	Кондитерские изделия	50	1,6	2,5	38,5	178,4
День №10 - завтрак						
210	Омлет натуральный с маслом	70	6,4	12,9	6,8	169,0
3	Бутерброд с сыром	5/15/30	6,5	8,7	14,2	161,0
378	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,7	91,0
День №10 - второй завтрак						
389	Сок абрикосовый	200	1,0	0,0	30,2	124,8
День №10 - обед						
45	Салат из белокочанной капусты	50	0,7	2,3	5,2	44,0
87*	Суп с рыбными консервами	150	5,2	5,0	8,6	100,4
309	Макаронные изделия отварные с маслом	100	3,6	3,2	19,1	119,6
293	Птица запеченная с маслом	70	13,4	13,6	0,2	176,0
389	Сок абрикосовый	200	1,0	0,0	30,2	124,8
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	100,5
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	9,6	60,0

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Возрастная категория: с 3 до 7 лет				
		Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
День №10 - полдник						
	Йогурт	100	5,0	1,5	8,5	70,0
	Кондитерские изделия	50	1,6	2,5	38,5	178,4

