

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Шугурская средняя общеобразовательная школа

Утверждаю:
Директор МКОУ Шугурской СОШ
Э.М.Нохова
Приказ от 01.03.2023 г. № 47-ор



Основное (организованное) 10 дневное меню
для организации питания воспитанников
МКОУ Шугурской СОШ
(весна-лето)

д.Шугур

Сезон: весна-лето

1 день

Наименование блюд	1-3лет выход	пищевые вещества				эн/ц	вит "С"	3-7 лет выход	пищевые вещества				эн/ц	вит "С"	№ рецептуры
		Б	Ж	У	У				Б	Ж	У	У			
каша молочная манная с маслом	150	4,65	6,08	23,33	166,50	1,04	200	6,2	8,1	31,1	222	1,24	262		
какао на молоке	150	2,7	2,5	18,8	108,0	0,98	180	3,2	3	22,5	129,6	1,17	496		
булочка хлебная	20	1,52	0,16	9,68	46,6	0,00	30	2,28	0,24	14,52	70,5	0	132		
масло сливочное	5	0	4,1	0	37,4	0,00	5	0	4,1	0	37,4	0	79		
итого за прием пищи		8,84	12,82	51,76	358,5	2,02		11,68	15,44	68,12	459,5	2,41			
Завтрак 2															
сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43	4,00	100	0,5	0,1	10,1	43	4	501		
итого за прием пищи		0,5	0,1	10,1	43	4,00		0,5	0,1	10,1	43	4			
Обед															
Салат из отварной свеклы	40	0,60	2,20	3,36	35,60	0,00	60	0,9	3,3	5,04	53,4	0	23		
щи из свежей капусты	150	3,45	5,33	4,43	79,43	11,09	200	4,6	7,11	5,9	105,9	14,78	104		
тефтели из говядины с соусом томатным	60	3,98	5,20	5,57	91,70	0,58	100	5,91	7,43	7,8	131,93	0,71	395/462		
макароны отварные	110	4,15	3,63	21,30	135,30	0,01	130	4,9	4,29	25,61	159,9	0,01	256		
компот из свежих яблок	150	0,08	0,17	17,50	72,00	3,25	180	0,1	0,2	21	86,4	3,9	486		
булочка хлебная	40	3,08	0,32	11,62	93,2	0,00	50	3,8	0,4	24,3	116,5	0	132		
итого за прием пищи		15,34	16,85	63,78	507,23	14,93		20,21	22,73	89,65	654,03	19,4	1001		
Полдник															
печенье сахарное	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0,00	70	5,25	6,86	52,08	291,9	0	590		
чай с молоком	150	0,4	1,0	11,92	67,0	0,98	180	0,5	1,2	14,3	80,4	1,17	506		
итого за прием пищи		4,17	5,9	49,11666667	275,5	0,98		5,75	8,06	66,38	372,3	1,17			
Ужин															
оладьи	120	8,37	2,74	45,14	238,68	0,74	150	10,46	3,42	56,43	298,35	0,93	534		
сгущенное молоко	20	1,44	1,70	11,20	64,00	0,20	20	1,44	1,7	11,2	64	0,2	481		
чай с сахаром	150	0,00	0,00	11,67	45,00	0,00	180	0	0	14	54	0	493		
итого за прием пищи		9,81	4,44	68,01	347,68	0,94		11,9	5,12	81,63	416,35	1,13			
Итого за день		38,65	40,10	242,76	1531,91	22,87		50,04	51,45	315,88	1945,18	28,11			

2 день

Наименование блюд	1-3лет		пищевые вещества			эн/ц	вит "С"	3-7 лет		пищевые вещества			эн/ц	вит "С"	№ рецептуры
	выход	Б	Ж	У	выход			Б	Ж	У					
Завтрак															
каша молочная пшеница с маслом	150/5	5,6	5,58	25,73	170,33	1	200/5	7,46	7,44	34,3	227,1	1,33	267		
чай с сахаром	150	0,0	0,0	11,67	45	0,00	180	0	0	14	54	0	493		
булочка хлебная	20	1,52	0,16	9,68	46,6	0	30	2,28	0,24	14,52	70,5	0	132		
масло сливочное	5	0	4,1	0,00	37,4	0	5	0	4,1	0	37,4	0	79		
итого за прием пищи		7,12	9,84	47,07	299,33	1,00		9,74	11,78	62,82	389	1,33			
Завтрак 2															
сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,10	43	2	100	0,5	0,1	10,1	43	2	501		
итого за прием пищи		0,5	0,1	10,10	43	2		0,5	0,1	10,1	43	2			
Обед															
суп картофельный с горохом	150	6	3,3	15,00	113,7	5,21	180	7,2	3,96	18	136,44	6,24	113		
рыба(минтай)тушеная в томате с овощами	80	7,6	4,11	3,60	81,71	2,01	120	11,4	6,17	5,4	122,57	2,68	343		
картофельное пюре	110	2,97	4,40	6,38	77,00	3,24	130	3,51	5,2	7,54	91	3,83	377		
компот из изюма	150	0,25	0	15,08	60,75	0,60	180	0,3	0	18,1	72,9	0,72	512		
булочка хлебная	40	3,08	0,32	11,62	93,2	0	50	3,8	0,4	24,3	116,5	0	132		
итого за прием пищи		19,90	12,13	51,68	426,36	11,06		26,21	15,73	73,34	539,41	13,47			
Полдник															
вафли	50	1,95	15,3	31,25	270,5	0	70	2,73	21,42	43,75	378,7	0	580		
чай с молоком	150	0,4	1,0	11,92	67,0	0,98	180	0,5	1,2	14,3	80,4	1,17	506		
итого за прием пищи		2,37	16,3	43,17	337,5	0,98		3,23	22,62	58,05	459,1	1,17			
Ужин															
запеканка из творога	100	20	21	19,88	354,13	0,27	150	20	21	19,88	354,13	0,4	279		
повидло	20	0,08	0	13,00	52,4	1,06	20	0,11	0	2,37	9,93	1,06	86		
чай с сахаром с лимоном	150	0,08	0,00	11,42	45,75	2,08	180	0,1	0	13,7	54,9	2,5	494		
итого за прием пищи		20,16	21,00	44,30	452,28	3,41		20,21	21	35,95	418,96	3,96			
Итого за день		50,05	59,37	196,32	1558,47	18,45		59,89	71,23	240,26	1849,47	21,93			

3 день

Наименование блюда	1-3лет			пищевые вещества			эн/ц	вит "С"	3-7 лет			пищевые вещества			эн/ц	вит "С"	№ рецептуры
	выход	Б	Ж	У	Б	Ж			У	выход	Б	Ж	У				
Завтрак																	
каша молочная ячневая с маслом	150/5	5,40	5,025	29,625	185,18	0,2		200/5	7,2	6,7	39,5	246,9	0,23			255	
кофейный напиток	150	1,05	1,20	13,01	67,00	0,98		180	1,3	1,4	15,62	80,4	1,17			287	
булочка хлебная	20	1,52	0,16	9,68	46,6	0		30	2,28	0,24	14,52	70,5	0			132	
масло сливочное	5	0,00	4,10	0,00	37,40	0,00		5	0	4,1	0	37,4	0			79	
итого за прием пищи		7,97	10,49	52,32	336,18	1,18			10,78	12,44	69,64	435,2	1,4				
Завтрак 2																	
фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	10		100	0,4	0,4	9,8	44	10			82	
итого за прием пищи		0,4	0,4	9,8	44	10			0,4	0,4	9,8	44	10				
Обед																	
овощи натуральные (огурцы свежие или помидоры свежие)	40	0,32	0,04	1,00	5,60	2,00		50	0,4	0,05	1,25	7	2,5			106	
суп картофельный с клецками	150	4,8	3,83	10,13	93,08	6,93		200	6,4	5,1	13,5	124,1	9,24			151	
плов из курицы	150	7,20	5,41	26,02	222,61	0,93		180	8,64	6,5	31,23	267,13	1,12			416	
компот из сухофруктов	150	0,42	0	20,58	82,5	0,42		180	0,5	0	24,7	99	0,5			495	
булочка хлебная	40	3,08	0,32	11,62	93,2	0		50	3,8	0,4	24,3	116,5	0			132	
итого за прием пищи		15,82	9,60	69,35	496,99	10,28			19,74	12,05	94,98	613,73	13,36				
Полдник																	
коржик молочный	50	3,99	7	39,58	235,375	0		70	4,79	8,4	47,49	282,45	0			598	
молоко кипяченое	150	4,17	4,75	7	88	1,92		180	5	5,7	8,4	105,6	2,3			469	
итого за прием пищи		8,16	11,75	46,58	323,375	1,92			9,79	14,1	55,89	388,05	2,3				
Ужин																	
суп молочный с макарон.изделиями	180	5,85	6,57	18	155,79	0,71		200	6,5	7,3	20	173,1	0,85			139	
чай с сахаром	150	0	0	11,25	45	0		180	0	0	13,5	54	0			493	
сыр	10	2,32	2,95	0	35,8	0,07		10	2,32	2,95	0	35,8	0,07			75	
булочка хлебная	20	1,52	0,16	9,68	46,6	0		30	2,28	0,24	14,52	70,5	0			132	
итого за прием пищи		9,69	9,68	38,93	283,19	0,78			11,1	10,49	48,02	333,4	0,92				
Итого за день		42,04	41,91	216,97	1483,73	24,15			51,81	49,48	278,33	1814,38	27,98				

4 день

Наименование блюд	1-3лет			пищевые вещества			эн/ц	вит "С"	3-7 лет			пищевые вещества			эн/ц	вит "С"	№ рецептуры
	выход	Б	Ж	У	эн/ц	вит "С"			выход	Б	Ж	У	эн/ц	вит "С"			
каша молочная дружба	150	4,95	6,23	26,93	180,83	0,92	180	5,94	7,47	32,31	216,99	1,22	266				
чай с молоком	150	0,4	1,0	11,9	67,0	1,0	180	0,5	1,2	14,3	80,4	1,17	506				
булочка хлебная	20	1,52	0,16	9,68	46,6	0	30	2,28	0,24	14,52	70,5	0	132				
масло сливочное	5	0	4,1	0	37,4	0	5	0	4,1	0	37,4	0	79				
итого за прием пищи		6,89	11,49	48,53	331,83	1,89		8,72	13,01	61,13	405,29	2,39					
Завтрак 2																	
фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	10	100	0,4	0,4	9,8	44	10	82				
итого за прием пищи		0,4	0,4	21	44	10		0,4	0,40	9,8	44	10					
Обед																	
винегрет овощной	40	0,48	4,67	3,36	51,68	2,69	60	0,72	7	5,04	77,52	4,03	76				
рассольник Ленинградский со сметаной	155	3,45	5,48	9,98	103,65	4,65	185	4,14	6,57	11,97	124,38	6,2	100				
гуляш из говядины	60	10,30	11,00	2,10	148,50	0,65	80	13,73	14,66	2,8	198	0,87	367				
картофель отварной	110	2,09	5,39	13,97	112,20	13,90	130	2,47	6,37	16,51	132,6	16,68	426				
Компот из кураги	150	0,23	0,00	13,13	54,00	0,60	180	0,27	0	15,75	64,8	0,72	494				
булочка хлебная	40	3,08	0,32	11,62	93,2	0	50	3,8	0,4	24,3	116,5	0	132				
итого за прием пищи		19,63	26,857	54,16	563,23	22,49		25,13	35	76,37	713,8	28,5					
Полдник																	
булочка домашняя	50	3,75	6,5	30,17	194,16	0	70	5,25	9,1	42,23	271,83	0	564				
молоко кипяченое	150	4,17	4,75	7	88	1,76	180	5	5,7	8,4	105,6	2,11	469				
итого за прием пищи		7,92	11,25	37,17	282,16	1,76		10,25	14,8	50,63	377,43	2,11					
Ужин																	
Запеканка капустная	180	6,03	4,5	17,1	132,3	18	200	6,7	5	19	147	20	193				
чай с сахаром с лимоном	157	0,08	0	11,42	45,75	2,08	187	0,1	0	13,7	54,9	2,5	459				
булочка хлебная	20	1,52	0,16	9,68	46,6	0	30	2,28	0,24	14,52	70,5	0	132				
итого за прием пищи		7,63	4,66	38,20	224,65	20,08		9,08	5,24	47,22	272,4	22,5					
Итого за день		42,47	54,66	199,05	1445,87	56,22		53,58	68,45	245,15	1812,92	65,5					

5 день

Наименование блюда	1-3лет				пищевые вещества			эн/ц	вит "С"	3-7 лет				эн/ц	вит "С"	№ рецептуры
	выход	Б	Ж	У	Б	Ж	У			выход	Б	Ж	У			
Завтрак																
каша молочная гречневая с маслом	150/5	5,925	8,93	26,40	184,65	0,975	200/5	7,9	11,91	35,2	246,2	1,3	255			
чай с сахаром	150	0,0	0,00	11,3	45,0	0,0	180	0	0	13,5	54	0	493			
булочка хлебная	20	1,52	0,16	9,68	46,6	0	30	2,28	0,24	14,52	70,5	0	132			
сыр	10	2,32	2,95	0	35,8	0,07	10	2,32	2,95	0	35,8	0,07	75			
итого за прием пищи		9,765	12,04	47,33	312,05	1,045		12,5	15,1	63,22	406,5	1,37				
Завтрак 2																
сок	100	0,5	0,1	10,1	43	4	100	0,5	0,1	10,1	43	4	501			
итого за прием пищи		0,5	0,1	10,10	43	4		0,5	0,1	10,1	43	4				
Обед																
свекольник с мясом со сметаной	173	5,06	6,75	6,56	107,31	5,51	203	5,34	7,32	7,79	118,5	6,61	98			
биточки рыбные	50	6,95	1,05	4,8	56,5	0,2	70	9,73	1,47	6,72	79,1	0,28	345			
соус томатный	20	0,20	0,75	1,38	13,12	0	50	0,5	1,9	3,5	32,8	0,78	462			
картофельное пюре	110	2,97	4,40	6,38	77,00	3,24	130	3,51	5,2	7,54	91	3,83	377			
напиток из шиповника	150	0,5	0,25	17,08	72,75	52,5	180	0,6	0,3	20,5	87,3	63	519			
булочка хлебная	40	3,08	0,32	11,62	93,2	0	50	3,8	0,4	24,3	116,5	0	132			
итого за прием пищи		18,76	13,52	47,82	419,88	61,76		23,48	16,59	70,35	525,2	83,74				
Полдник																
булочка дорожная	50	3,44	6,67	28,43	287,5	0	60	4,13	8	34,12	345	0	565			
чай с сахаром	150	0,0	0,0	11,3	45,0	0,0	180	0	0	13,5	54	0	493			
итого за прием пищи		3,44	6,67	39,68	332,5	0,00		4,13	8	47,62	399	0				
Ужин																
оладьи из печени с соусом молочным	60	5,55	11,1	5,63	86,25	3,78	80	7,4	12,85	7,5	115	5,04	399			
макароны отварные	110	4,15	3,63	21,30	135,30	0,00	130	4,9	4,29	25,61	159,9	0	256			
чай с молоком	150	0,42	1	11,92	67	0,88	180	0,5	1,2	14,3	80,4	1,05	506			
булочка хлебная	20	1,52	0,16	9,68	46,6	0	30	2,28	0,24	14,52	70,5	0	132			
итого за прием пищи		11,64	15,89	48,52	335,15	4,66		15,08	18,58	61,93	425,8	6,09				
Итого за день		44,10	48,22	193,46	1442,58	71,46		55,69	58,37	253,22	1799,5	95,2				

6 день

Наименование блюд	1-3лет				эн/ц	вит "С"	3-7 лет				эн/ц	вит "С"	№ рецептуры
	выход	пищевые вещества					выход	пищевые вещества					
Завтрак	Б	Ж	У	эн/ц	вит "С"	Б	Ж	У	эн/ц	вит "С"	№ рецептуры		
каша молочная пшеничная	150	5,59	8,94	27,2	182,25	1,01	180	6,66	10,73	32,85	218,7	1,21	264
какао на молоке	150	2,7	2,5	18,8	108,0	0,98	180	3,2	3	22,5	129,6	1,17	496
булочка хлебная	20	1,52	0,16	9,68	46,6	0	30	2,28	0,24	14,52	70,5	0	132
масло сливочное	5	0	4,1	0	37,4	0	5	0	4,1	0	37,4	0	79
итого за прием пищи		9,8	15,68	55,62	374,25	1,99		12,14	18,07	69,87	456,2	2,38	
Завтрак 2													
сок	100	0,5	0,1	10,1	43	4	100	0,5	0,1	10,1	43	4	501
итого за прием пищи		0,5	0,1	10,1	43	4		0,5	0,1	10,1	43	4	
Обед													
суп картофельный с макаронами изделиями и картофелем	150	1,74	2,49	7,32	58,65	4,46	180	2,09	2,99	8,78	70,38	5,94	129
котлета из говядины	50	8,8	8,75	7,15	143	0	70	12,32	12,25	10,01	200,2	0	381
соус томатный	20	0,19	0,66	0,92	10,38	0,47	20	0,19	0,66	0,92	10,38	0,47	419
каша гречневая рассыпчатая	110	4,60	4,66	27,65	177,58	0	130	5,7	5,51	32,68	209,87	0	202
кисель из ягод	150	0,1	0,1	8,3	33,8	22,0	180	0,09	0,09	9,9	40,5	26,37	479
булочка хлебная	40	3,08	0,32	11,62	93,2	0	50	3,8	0,4	24,3	116,5	0	132
итого за прием пищи		18,49	16,96	62,91	516,56	26,905		24,19	21,9	86,59	647,83	32,78	
Полдник													
печенье сахарное	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0,00	70	5,25	6,86	52,08	291,9	0	590
молоко кипяченое	150	4,17	4,75	7	88	1,92	180	5	5,7	8,4	105,6	2,3	469
итого за прием пищи		7,917	9,650	44,200	296,500	1,917		10,250	12,560	60,480	397,500	2,300	
Ужин													
запеканка рисовая с творогом	150	10,10	7,6	39,40	239,00	0,07	150	10,10	7,6	39,40	239,00	0,1	282
повидло	20	0	0	13	52,4	1,06	20	0	0	13	52,4	1,06	86
чай с сахаром	150	0	0	11,25	45	0	180	0	0	13,5	54	0	493
итого за прием пищи		10,10	7,6	63,65	336,40	1,13		10,1	7,6	65,9	345,4	1,16	
Итого за день		46,78	49,99	236,48	1566,71	35,94		57,18	60,23	292,94	1889,93	42,62	

7 день

Наименование блюд	1-3лет		пищевые вещества			эн/ц	вит "С"	3-7 лет		пищевые вещества			эн/ц	вит "С"	№ рецептуры
	выход	Б	Ж	У	Б			Ж	У	выход	Б	Ж			
Завтрак															
каша молочная ячневая с маслом	150/5	4,73	6,675	19,125	184,5	1,2	200/5	6,3	8,9	25,5	246	1,6	227		
напиток кофейный с молоком	150	1,1	1,2	12,8	67,0	1,0	180	1,3	1,4	15,3	80,4	1,17	501		
булочка хлебная	20	1,52	0,16	9,68	46,6	0	30	2,28	0,24	14,52	70,5	0	132		
масло сливочное	5	0	4,1	0	37,4	0	5	0	4,1	0	37,4	0	75		
итого за прием пищи		7,33	12,10	41,56	335,5	2,18		9,88	14,64	55,32	434,3	2,77			
Завтрак 2															
сок	100	0,5	0,1	10,1	43	4	100	0,5	0,1	10,1	43	4	501		
итого за прием пищи		0,5	0,1	10,1	43	4		0,5	0,1	10,1	43	4			
Обед															
суп картофельный с горохом	150	6	3,3	15,00	113,7	4,68	180	7,2	3,96	18	136,44	6,24	113		
тефтели из говядины с рисом	50	4,75	7,65	5,70	110,50	0	70	6,65	10,71	7,98	154,7	0,56	395		
капуста тушеная	110	4,07	3,96	4,29	69,30	18,70	130	4,81	4,68	5,07	81,9	22,1	423		
напиток из шиповника	150	0,5	0,25	17,08	72,75	52,5	180	0,6	0,3	20,5	87,3	63	519		
булочка хлебная	40	3,08	0,32	11,62	93,2	0	50	3,8	0,4	24,3	116,5	0	132		
итого за прием пищи		18,40	15,48	53,69	459,45	76,28		23,06	20,05	75,85	576,84	91,9			
Полдник															
булочка домашняя	50	3,75	7,92	30,75	194,17	0	60	4,5	9,5	36,9	233	0	564		
чай с молоком	150	0,42	1	11,92	67	0,33	180	0,5	1,2	14,3	80,4	0,4	506		
итого за прием пищи		4,17	8,92	42,66666667	261,1666667	0,33		5	10,7	51,2	313,4	0,4			
Ужин															
яйцо отварное	40	5,1	4,9	0,3	66,7	0	40	5,1	4,9	0,3	66,7	0			
каша гречневая рассыпчатая	110	4,60	4,66	27,65	177,58	0	130	5,7	5,51	32,68	209,87	0	202		
чай с сахаром	150	0,075	0	11,25	45	0	180	0,09	0	13,5	54	0	493		
булочка хлебная	20	1,52	0,16	9,68	46,6	0	30	2,28	0,24	14,52	70,5	0	132		
итого за прием пищи		11,30	9,72	48,88	335,88	0,00		13,17	10,65	61	401,07	0			
Итого за день		41,69	46,32	196,90	1435,00	82,79		51,61	56,14	253,47	1768,61	99,07			

8 день

Наименование блюд	1-3лет				эн/ц	вит "С"	3-7 лет				эн/ц	вит "С"	№ рецептуры
	выход	пищевые вещества					выход	пищевые вещества					
		Б	Ж	У			Б	Ж	У				
Завтрак													
каша молочная из "Геркулеса"	150/5	5,37	7,05	21,60	171,30	1,16	180/5	6,44	8,46	25,92	205,56	1,39	272
чай с молоком	150	0,4	1,0	11,9	67,0	1,0	180	0,5	1,2	14,3	80,4	1,17	506
булочка хлебная	20	1,52	0,16	9,68	46,6	0	30	2,28	0,24	14,52	70,5	0	132
масло сливочное/сыр	5/10	2,32	7,05	0	73,2	0,07	5/10	2,32	7,05	0	73,2	0,07	79/75
итого за прием пищи		9,63	15,26	43,20	358,10	1,16		11,54	16,95	54,74	429,66	2,63	
Завтрак 2													
фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	10	100	0,4	0,4	9,8	44	10	82
итого за прием пищи		0,4	0,4	9,8	44	10		0,4	0,4	9,8	44	10	
Обед													
салат картофельный с зелен.горошком	40	1,24	4,56	3,92	61,60	4,07	60	1,86	6,84	5,88	92,4	6,1	65
суп крестьянский с крупой с мясом со сметаной	165	5,10	4,23	9,09	119,06	5,97	195	5,4	7,52	10,84	132,56	7,16	154
печень говяжья по-строгански	60	9,82	7,53	4,56	116,18	4,63	80	13,09	10,04	6,08	154,9	6,18	398
рис припущенный	110	2,64	3,96	21,56	132,88	0,00	130	3,12	4,68	25,48	157,04	0	386
кисель из ягод	150	0,1	0,1	8,3	33,8	22,0	180	0,09	0,09	9,9	40,5	26,37	479
булочка хлебная	40	3,08	0,32	11,62	93,2	0	50	3,8	0,4	24,3	116,5	0	132
итого за прием пищи	565	21,96	20,68	59,00	556,67	36,65		27,36	29,57	82,48	693,9	45,81	
Полдник													
Ватрушка с творогом	50	3,00	4,42	18,50	98,33	0,00	70	4,2	6,19	25,9	137,67	0	541
чай с сахаром	150	0	0	11,25	45	0	180	0	0	13,5	54	0	493
итого за прием пищи		3,00	4,42	29,75	143,33	0,00		4,2	6,19	39,4	191,67	0	
Ужин													
рыба(минтай)тушеная в томате с овощами	60	7,92	5,85	2,85	71,67	2,01	80	10,56	7,8	3,79	95,56	2,68	349
картофельное пюре	110	2,97	4,40	6,38	77,00	3,74	130	3,51	5,2	7,54	91	4,42	377
чай с сахаром	150	0	0	11,25	45	0	180	0	0	13,5	54	0	493
булочка хлебная	20	1,52	0,16	9,68	46,6	0	30	2,28	0,24	14,52	70,5	0	132
итого за прием пищи		12,41	10,41	30,16	240,27	5,75		16,35	13,24	39,35	311,06	7,1	
Итого за день		47,39	51,17	171,91	1342,37	53,56		59,85	66,35	225,77	1670,29	65,54	

9 день

Наименование блюд	1-3лет			3-7 лет			эн/ц	вит "С"	пищевые вещества			эн/ц	вит "С"	№ рецептуры
	выход	Б	Ж	У	эн/ц	вит "С"			Б	Ж	У			
Завтрак														
каша молочная рисовая	150	4,16	6,47	24,30	172,05	1,15	180	4,99	7,76	29,16	206,46	1,39	268	
какао на молоке	150	2,7	2,5	18,8	108,0	0,98	180	3,2	3	22,5	129,6	1,17	496	
булочка хлебная	20	1,52	0,16	9,68	46,6	0	30	2,28	0,24	14,52	70,5	0	132	
масло сливочное	5	0	4,1	0,00	37,4	0	5	0	4,1	0	37,4	0	79	
итого за прием пищи		8,35	13,21	52,73	364,05	2,13		10,47	15,1	66,18	443,96	2,56		
Завтрак 2														
фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	10	100	0,4	0,4	9,8	44	10	82	
итого за прием пищи		0,4	0,4	9,8	44	10		0,4	0,4	9,8	44	10		
Обед														
овощи натуральные (огурцы свежие или помидоры свежие)	40	0,32	0,04	1,00	5,60	2,00	50	0,4	0,05	1,25	7	2,5	106	
борщ с капустой с картофелем со сметаной	155	4,78	6,57	4,53	96,36	6,18	185	5	7,1	5,36	105,36	7,42	95	
гуляш из говядины	60	10,30	11,00	2,10	148,50	0,65	80	13,73	14,66	2,8	198	0,87	367	
каша гречневая рассыпчатая	110	4,60	4,66	27,65	177,58	0	130	5,7	5,51	32,68	209,87	0	202	
компот из свежих плодов и ягод	150	0,37	0,075	17,32	72	3,225	180	0,45	0,18	20,79	86,4	3,87	507	
булочка хлебная	40	3,08	0,32	11,62	93,2	0	50	3,8	0,4	24,3	116,5	0	132	
итого за прием пищи		23,45	22,67	64,22	593,24	12,06		29,08	27,9	87,18	723,13	14,66		
Полдник														
шанежка с картофелем	50	5,25	5,2	27,7	178,3	3,3	60	6,3	6,24	33,24	213,96	3,96	553	
чай с молоком	150	0,4	1,0	11,9	67,0	0,3	180	0,5	1,2	14,3	80,4	0,4	506	
итого за прием пищи		5,67	6,2	39,61666667	245,3	3,63		6,8	7,44	47,54	294,36	4,36		
Ужин														
суп молочный с мак.изделиями	150	4,88	5,48	15	129,83	1,05	200	6,5	7,3	20	173,1	1,4	139	
чай с сахаром с лимоном	150	0,08	0,00	11,42	45,75	2,08	180	0,1	0	13,7	54,9	2,5	494	
булочка хлебная	20	1,52	0,16	9,68	46,6	0	30	2,28	0,24	14,52	70,5	0	132	
итого за прием пищи		6,48	5,635	36,10	222,18	3,13		2,38	0,24	28,22	298,5	2,5		
Итого за день		44,34	48,11	202,46	1468,77	30,95		49,13	51,08	238,92	1803,95	34,08		

10 день

Наименование блюда	1-3лет	пищевые вещества			эн/ц	вит "С"	3-7 лет	пищевые вещества			эн/ц	вит "С"	№ рецептуры
	выход	Б	Ж	У			выход	Б	Ж	У			
каша молочная пшеничная	150	5,59	5,61	27,2	182,25	1,01	180	6,66	6,73	32,85	218,7	1,21	264
кофейный напиток	150	2,4	2,0	11,9	59,3	1,0	180	2,9	2,4	14,3	71,1	1,2	501
булочка хлебная	20	1,52	0,16	9,68	46,6	0	30	2,28	0,24	14,52	70,5	0	132
масло сливочное	5	0	4,1	0	37,4	0	5	0	4,1	0	37,4	0	
итого за прием пищи		9,53	11,87	48,79	325,5	1,99		11,82	13,5	61,68	397,7	2,38	
Завтрак 2													
сок	100	0,5	0,1	10,1	43	4	100	0,5	0,1	10,1	43	4	501
итого за прием пищи		0,5	0,1	10,1	43	4		0,5	0,1	10,1	43	4	
Обед													
суп-пюре из картофеля	150	2,91	3,87	14,85	105,75	5,77	180	3,49	4,64	17,82	126,9	6,93	159
кура отварная с маслом	55	11,78	12,14	0,29	158,83	0	75	16,5	15,4	0,4	207,4	0	404
рис отварной	110	2,76	3,98	28,49	160,82	15,2	130	3,26	4,71	33,67	190,06	22,8	385
компот из сухофруктов	150	0,38	0,00	20,25	82,50	0,38	180	0,45	0	24,3	99	0,46	495
булочка хлебная	40	3,08	0,32	11,62	93,2	0	50	3,8	0,4	24,3	116,5	0	
итого за прием пищи		20,91	20,31	75,50	601,10	21,35		27,5	25,15	100,49	739,86	30,19	
Полдник													
ватрушка с повидлом	50	3,08	1,42	34,08	161,67	0,10	70	4,32	1,98	47,72	226,33	0,12	540
молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	79,50	1,95	180	5,22	4,5	8,64	95,4	2,34	515
итого за прием пищи		7,43	5,17	41,28	241,17	2,05		9,54	6,48	56,36	321,73	2,46	
Ужин													
суп с рыбными консервами	150	5,58	6,84	6,03	108	4,74	200	7,44	9,12	8,04	144	6,32	122
чай с сахаром	150	0	0	11,25	45	0	180	0	0	13,5	54	0	493
булочка хлебная	20	1,52	0,16	9,68	46,6	0	30	2,28	0,24	14,52	70,5	0	132
итого за прием пищи		7,10	7,00	26,96	199,60	4,74		9,72	9,36	36,06	268,5	6,32	
Итого за день		45,47	44,45	202,63	1410,37	34,13		59,08	54,59	264,69	1770,79	45,35	

средние показатели пищевой и энергетической ценности за 10 дней

1-3лет

3-7лет

	Б	Ж	У	эн/ц	С		Б	Ж	У	эн/ц	С
1	38,65	40,10	242,76	1531,91	22,87	1	50,04	51,45	315,88	1945,18	28,11
2	50,05	59,37	196,32	1558,47	18,45	2	59,89	71,23	240,26	1849,47	21,93
3	42,04	41,91	216,97	1483,73	24,15	3	51,81	49,48	278,33	1814,38	27,98
4	42,47	54,66	199,05	1445,87	56,22	4	53,58	68,45	245,15	1812,92	65,50
5	44,10	48,22	193,46	1442,58	71,46	5	55,69	58,37	253,22	1799,5	95,2
6	46,78	49,99	236,48	1566,71	35,94	6	57,18	60,23	292,94	1889,93	42,62
7	41,69	46,32	196,90	1435,00	82,79	7	51,61	56,14	253,47	1768,61	99,07
8	47,39	51,17	171,91	1342,37	53,56	8	59,85	66,35	225,77	1670,29	65,54
9	44,34	48,11	202,46	1468,77	30,95	9	49,13	51,08	238,92	1803,95	34,08
10	45,47	44,45	202,63	1410,37	34,13	10	59,08	54,59	264,69	1770,79	45,35
средние показатели	44,30	48,43	205,89	1468,58	43,05	средние показатели	54,79	58,74	260,86	1812,50	52,54
показатели по СанПин	42	47	203	1400	45		54	60	261	1800	50