

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Шугурская средняя общеобразовательная школа

Утверждаю:
Директор МКОУ Шугурской СОШ
Э.М.Нохова
Приказ от 18.01 2023г. № 273



Основное (организованное) 10 дневное меню
для организации питания воспитанников
МКОУ Шугурской СОШ
(осень-зима)

д.Шугур

1 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			
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
<i>итого за прием пищи</i>		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
<i>итого за прием пищи</i>		0,5	0,1	10,1	43	4,00		0,5	0,1	10,1	43	4	
Обед													
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
<i>итого за прием пищи</i>		14,74	14,65	60,42	471,63	14,93		19,31	19,43	84,61	600,63	19,4	978
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	7,00	88,00	1,92	180	5	5,7	8,4	105,6	2,3	469
<i>итого за прием пищи</i>		7,92	9,65	44,2	296,5	1,92		10,25	12,56	60,48	397,5	2,3	
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
<i>итого за прием пищи</i>		9,81	4,44	68,01	347,68	0,94		11,9	5,12	81,63	416,35	1,13	
Итого за день		41,80	41,65	234,48	1517,31	23,81		53,64	52,65	304,94	1916,98	29,24	

2 день

Наименование блюд	1-3лет						3-7 лет						№ рецептуры
	выход	пищевые вещества			эн/ц	вит "С"	выход	пищевые вещества			эн/ц	вит "С"	
Б		Ж	У	Б				Ж	У				
Завтрак													
каша молочная пшеничная 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
<i>итого за прием пищи</i>		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
<i>итого за прием пищи</i>		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
<i>итого за прием пищи</i>		19,90	12,13	51,68	426,36	11,06		26,21	15,73	73,34	539,41	13,47	
Полдник													
булочка молочная	50	4,8	1,1	28,10	142	0,1	70	6,72	1,54	39,34	198,8	0,14	566
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
<i>итого за прием пищи</i>		5,22	2,1	40,02	209	1,08		7,22	2,74	53,64	279,2	1,31	
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
<i>итого за прием пищи</i>		20,16	21,00	44,30	452,28	3,41		20,21	21	35,95	418,96	3,96	
Итого за день		52,90	45,17	193,17	1429,97	18,55		63,88	51,35	235,85	1669,57	22,07	

3 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			
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													
огурцы 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			выход	Б	Ж	У			
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
<i>итого за прием пищи</i>		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
<i>итого за прием пищи</i>		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
<i>итого за прием пищи</i>		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
<i>итого за прием пищи</i>		7,92	11,25	37,17	282,16	1,76		10,25	14,8	50,63	377,43	2,11	
Ужин													
биточки манные	120	4,88	5,04	26,88	172,2	0	150	6,1	6,3	33,6	215,25		290
сгущенное молоко	20	1,44	1,7	11,2	64	0,2	20	1,44	1,7	11,2	64	0,2	481
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
<i>итого за прием пищи</i>		6,40	6,74	49,50	281,95	2,28		7,64	8	58,5	334,15	2,7	
Итого за день		41,24	56,74	210,35	1503,17	38,42		52,14	71,21	256,43	1874,67	45,7	

5 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	У				
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			
<i>итого за прием пищи</i>		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			
<i>итого за прием пищи</i>		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			
<i>итого за прием пищи</i>		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			
<i>итого за прием пищи</i>		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			
<i>итого за прием пищи</i>		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					
		Б	Ж	У				Б	Ж	У			
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
<i>итого за прием пищи</i>		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
<i>итого за прием пищи</i>		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
<i>итого за прием пищи</i>		18,49	16,96	62,91	516,56	26,905		24,19	21,9	86,59	647,83	32,78	
Полдник													
булочка розовая	60	4,8	1,7	32,1	163	0,1	60	4,8	1,7	32,1	163	0,1	562
чай с сахаром	150	0	0	11,25	45	0	180	0	0	13,5	54	0	493
<i>итого за прием пищи</i>		4,8	1,7	43,35	208	0		4,8	1,7	45,6	217	0	
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
<i>итого за прием пищи</i>		10,10	7,6	63,65	336,40	1,13		10,1	7,6	65,9	345,4	1,16	
Итого за день		43,66	42,04	235,63	1478,21	34,03		51,73	49,37	278,06	1709,43	40,32	

7 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 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	261,16666667	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	
суп молочный с крупой	200	4,82	5,16	16,52	131,80	1,28	200	4,82	5,16	16,52	131,8	1,28	164
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		11,52	10,22	37,75	290,10	1,28		12,29	10,3	44,84	323	1,28	
Итого за день		41,91	46,82	185,77	1389,22	84,07		50,73	55,79	237,31	1690,54	100,35	

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			
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
<i>итого за прием пищи</i>		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
<i>итого за прием пищи</i>		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-строганоски	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
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
<i>итого за прием пищи</i>	565	22,30	20,60	71,33	605,42	15,08		27,77	29,48	97,28	752,4	19,94	
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
<i>итого за прием пищи</i>		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
<i>итого за прием пищи</i>		12,41	10,41	30,16	240,27	5,75		16,35	13,24	39,35	311,06	7,1	
Итого за день		47,73	51,09	184,24	1391,12	31,99		60,26	66,26	240,57	1728,79	39,67	

9 день

Наименование блюд	1-3 лет	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 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 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	эн/ц	вит "С"				
Завтрак															
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	41,80	41,65	234,48	1517,31	23,81	1	53,64	52,65	304,94	1916,98	29,24
2	52,90	45,17	193,17	1429,97	18,55	2	63,88	51,35	235,85	1669,57	22,07
3	42,04	41,91	216,97	1483,73	24,15	3	51,81	49,48	278,33	1814,38	27,98
4	41,24	56,74	210,35	1503,17	38,42	4	52,14	71,21	256,43	1874,67	45,70
5	44,10	48,22	193,46	1442,58	71,46	5	55,69	58,37	253,22	1799,5	95,2
6	43,66	42,04	235,63	1478,21	34,03	6	51,73	49,37	278,06	1709,43	40,32
7	41,91	46,82	185,77	1389,22	84,07	7	50,73	55,79	237,31	1690,54	100,35
8	47,73	51,09	184,24	1391,12	31,99	8	60,26	66,26	240,57	1728,79	39,67
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	44,52	46,62	205,92	1451,44	39,16	средние показатели	54,81	56,02	258,83	1777,86	48,00
показатели по СанПин	42	47	203	1400	45		54	60	261	1800	50