Примерное цикличное меню для детей от 3-7 лет, посещающих образовательные организации Выселковского района на осеннезимний период

Прием пищи	Наименование блюд	Выход				Энергетичес кая ценность	Nº	
прием пищи		блюда	Б	Ж	y (i)	(ккал)	рецептуры	
Неделя: первая			_		-			
День: первый понедельник)								
ВАВТРАК								
	Капуста тушеная	150	3.7	4.7	12.5	121.8	336	
	Яйцо вареное	52.2	3.9	4.1	0.3	56.4	187	
	Какао с молоком	200	3.9	4.7	14.8	113.1	397	
	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	57.8	3	••••
	Хлеб ржаной	10	0.5	0.1	4.9	16.5	28	
	ИТОГО за завтрак:	437.2	13.9	13.8	44.8	365.6		
ВТОРОЙ ВАВТРАК								
	Кондитерские изделия (печенье сахарное)	5	0.4	0.5	3.7	17.5		
	Сок натуральный	180	1	0	18.1	76.8		
	ИТОГО за 2 завтрак:	185	1.4	0.5	21.8	94.3		
ОБЕД								
	Овощи соленые (помидоры)	50	0.5	0.1	1.9	10.6		
	Суп картофельный с рыбой	200	3.8	4.9	11.4	108.9	73	
	Сердце говяжье в	00	10.1	100	0.0	405.4	262	
	сметанном соусе 70/20	90	10.1	12.6	3.2	165.1		
	Макаронные изделия отварные	130	3.7	4.2	27	195.5	306	
	Компот из сухофруктов	180	0.2	0	23.8	95.8	639	
	Хлеб ржаной	15	0.8	0.2	7.4	24.8	2	
	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.1	7.4	34.6	1	
	ИТОГО за обед:	680	20.2	22.1	82.1	635.3		•••••
ОЛДНИК								
	Оладьи дрожжевые с						1309	
	повидлом 65/20	85	5.6	7.4	40.4	239		
	Чай с сахаром 180/8	180	0.1	0	8.4	33.4	957	
	ИТОГО за полдник:	265	5.7	7.4	48.8	272.4		
	ИТОГО за день:	1567.2	41.2	43.8	197.5	1367.6		
Цень: второй вторник)								
BABTPAK								
	Суп молочный с крупой (рисовой)	200	3.3	5.2	25.9	170.3	85	
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3.4	16.7	109.9	395	
	Бутерброд с сыром 20/10	30	3.6	3.2	9.8	72.6	4	
	ИТОГО за завтрак:	430	9.9	11.8	52.4	352.8		
ВТОРОЙ ВАВТРАК								
	Фрукты свежие (яблоки, груши, мандарин)	100	0.5	0	14.5	41		
	Кондитерские изделия (вафли)	15	0.6	0.8	9.9	46.5		
	ИТОГО за 2 завтрак:	115	1.1	8.0	24.4	87.5		
БЕД	0							
	Салат из свежей капусты с морковью	50	0.3	2.3	1	36.8	3	

	Суп картофельный с мяского	235	4.3	8.9	13.2	156.9	73		
	200/35 Шницель рыбный Картофельное пюре	70 130	4.9	4.1	10.8	139.9 118.4	230 317		
	Компот из свежих фруктов	200	0.1	0	14.5	67.1	372		
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	69.3	9		
	Хлеб ржаной	25	1.3	0.3	9.3	41.3	12		
	ИТОГО за обед:	740	15.2	19.6	81.9	629.7			
полдник	1								
	Вареники ленивые со сгущенным молоком 125/10	135	12.6	13	22.9	225.3	230		
	Чай с молоком	200	1.8	0.3	9.4	64.6	385		
	ИТОГО за полдник:	335	14.4	13.3	32.3	289.9			
	ИТОГО за день:	1620	40.6	45.5	191	1359.9			
День: третий (среда) ЗАВТРАК									
	Омлет натуральный	130	7.9	6.9	4.1	140	188		
	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	0.9	4.4	3.8	59.5			
	Хлеб ржаной	25	1.3	0.3	9.3	41.3	12		
	Чай с сахаром 180/8	180	0.1	0	8.4	33.4	957		
	Бутерброд с маслом 25/5	30	2.2	4	14.5	94.3	7		
	ИТОГО за завтрак:	415	12.4	15.6	40.1	368.5			
ВТОРОЙ ЗАВТРАК									
	Напиток шиповника (промышленного производства)	180	0.8	0	21.6	87			
	ИТОГО за 2 завтрак:	180	8.0	0	21.6	87			
ОБЕД		50	0.5	0.1	1.0				
	Овощи соленые (огурцы)	50	0.5	0.1	1.9 12.5	11	00		
	Бульон с гренками 200/20 Птица отварная	220	1.7		12.5	61	86		
	Каша гречневая	70	11.2	12.8	1.4	166.6	89		
	рассыпчатая	130	4.2	5.7	38.1	212	165		
	Кисель из сухофруктов	180	0.4	0	20.8	83.9	380		
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	69.3	9		
	Хлеб ржаной	15	8.0	0.2	7.4	24.8	2		
	ИТОГО за обед:	695	21.1	19.3	96.9	628.6			
полдник	Пирожок с повидлом	60	2.9	4.5	30.8	182.1	455		
	Кисломолочный продукт						455		
	(кефир 2,5%) ИТОГО за полдник:	180 250	5.4 8.3	4.6 9.1	4.6 35.4	92 274.1			
	ИТОГО за полдник.	1540	42.6	44	194	1358.2			
День: четвертый (четверг)									
ЗАВТРАК									
	Каша вязкая молочная	180	2.0		00.0	150 5	85		
	овсяная Чай с молоком	200	3.6 1.8	5 0.3	22.3 9.4	152.5 64.6	385		
	Бутерброд с сыром 25/15	40	4.9	4.3	12.2	120.9	4		
	Хлеб пшеничный								
	ИТОГО за завтрак:	10 430	0.6	0.1 9.7	4.9 48.8	23.1 361.1	8		
ВТОРОЙ					.0.0	301.1			
ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоки,								
	груши, мандарин) Кондитерские изделия	100	0.5	0	14.5	41			
	(печенье сахарное)	15	1.2	1.4	11.1	52.5			
ОБЕД	ИТОГО за 2 завтрак:	115	1.7	1.4	25.6	93.5			
ОРЕД								l	

	Огурец свежий в нарезке	50	0.4	0	1.6	7.5	54-23-2020	
	Борщ со сметаной	200	_				62	
	Рыба тушеная с овощами	120	2	6.9	16.2	147		
	70/50	120	4.6	5	3	165.4	247	
	Картофель отварной	130	3	5.7	23.8	150	125	
	Компот из свежих фруктов	200	0.1	0	14.5	67.1	372	
	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.2	5	
	Хлеб ржаной ИТОГО за обед:	30 750	1.7 13.3	0.3 18.1	14.7 83.6	49.6 632.8	6	
полдник	итого за обед:	750	13.3	10.1	03.0	032.0		
Полдин	Запеканка из творога с							
	морковью со сгущенным	120	10.2	9.6	19.8	174	238	
	молоком 110/10			_		100		
	Молоко кипяченое ИТОГО за полдник:	200 320	4.7 14.9	6 15.6	9.2 29	100 274		
	ВСЕГО за день:	1615	40.8	44.8	187	1361.4		
День: пятый						10011		
(пятница)								
ЗАВТРАК								••••••
	Суп молочный с манной	200	5.1	4.1	24.2	169.9	85	
	крупой Чай с молоком	200	1.8	0.3	9.4	64.6	385	
	Бутерброд с маслом 25/5	30	2.2	4	14.5	94.3	7	
	Хлеб ржаной						-	
		20	1.1	0.2	9.8	33.1	11	
	ИТОГО за завтрак :	450	10.2	8.6	57.9	361.9		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
	Кондитерские изделия (печенье сахарное)	5	0.4	0.5	3.7	17.5		
	Сок натуральный	180	1	0	18.1	76.8		
	ИТОГО за 2 завтрак:	185	1.4	0.5	21.8	94.3		
ОБЕД							0.1	
	Суп картофельный с горохом	200	5.1	4.1	19.6	128	81	
	Жаркое по-домашнему 120/70	190	8.1	12.6	20.5	274.7	247	
	Салат из свежей капусты с морковью	50	0.3	2.3	1	36.8	3	
	Компот из сухофруктов	180	0.2	0	23.8	95.8	639	
	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	57.8	3	
	Хлеб ржаной ИТОГО за обед:	20 665	1.1 16.7	0.2 19.4	9.8 87	33.1 626.2	11	
полдник	ото ва обед.	000	10.7	13.4	OI .	020.2		
	Яйцо вареное	52.2	3.9	4.1	0.3	56.4	187	
	Икра кабачковая				2.5	50 -		
	(промышленного производства)	50	0.9	4.4	3.8	59.5		
	Кондитерские изделия							
	(печенье сахарное)	10	0.8	0.9	7.4	35		
	Хлеб пшеничный	10	0.6	0.1	4.9	23.1	8	
	Кисломолочный продукт	180		4 -		0= 0		
	(ряженка 2,5%) ИТОГО за полдник:	302.2	5.4 11.6	4.5 14	7.2 23.6	97.2 271.2		
	ВСЕГО за день:	1602.2	39.9	42.5	190.3	1353.6		
День: шестой	2 V VII POINT		33.3			.030.0		
(понедельник) ЗАВТРАК								
UNDIFAIL	Суп молочный с крупой	225	0.0		05.0	470.0	0-	
	(рисовой)	200	3.3	5.2	25.9	170.3	85	
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3.4	16.7	109.9	395	
	Бутерброд с сыром 20/10	30	3.6	3.2	9.8	72.6	4	
	ИТОГО за завтрак:	430	9.9	11.8	52.4	352.8		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
	Фрукты свежие (яблоки,	100	0.5	0	14.5	41		
	груши, мандарин)							

	Кондитерские изделия	15	1.2	1.4	11.1	52.5		
	(печенье сахарное) ИТОГО за 2 завтрак:	115	1.7	1.4	25.6	93.5		
ОБЕД	The state of the s					33.3		
	Помидор свежий в нарезке	50	0.3	0	2.1	9.5	54-33-2020	
	Рассольник со сметаной	200	1.6	5.6	12.8	129.1	67	
	Мясо тушеное 70/50	120	10.2	13.5	3.5	187.2	257	
	Картофельное пюре	130	2	3.8	18.3	118.4	317	
	Компот из свежих фруктов	200	0.1	0	14.5	67.1	372	
	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	30 30	2.3	0.2	14.8 14.7	69.3 49.6	9	
	итого ржаной Итого за обед:	760	18.2	23.4	80.7	630.2	0	
полдник	711010 за осед.	700	10.2	20.4	00.7	000.2		
	Салат из свеклы отварной	45	0.5	2.7	3.8	39.6	54-133	
	Оладьи из печени со сметанным соусом 90/20	110	10.8	7	6.1	132.7	241	
	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.2	5	
	Хлеб ржаной	15	0.8	0.2	7.4	24.8	2	
	Чай с сахаром и лимоном 180/8/8	180	0.1	0	8.1	33.8	957	
	ИТОГО за полдник:	370	13.7	10.1	35.2	277.1		
_	ВСЕГО за день:	1675	43.5	46.7	193.9	1353.6		
День: седьмой (вторник) ЗАВТРАК								
JADIFAR	Суп молочный с гречневой				<u> </u>			
	крупой	200	4	4.6	23.4	166.6	85	
	Чай с молоком	200	1.8	0.3	9.4	64.6	385	
	Бутерброд с маслом 25/5	30	2.2	4	14.5	94.3	7	
	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.1	7.4	34.6	1	
DTODOŬ	ИТОГО за завтрак:	445	9.1	9	54.7	360.1		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
	Фрукты свежие (яблоки, груши, мандарин)	100	0.5	0	14.5	41		
	Кондитерские изделия (вафли)	15	0.6	0.8	9.9	46.5		
	ИТОГО за 2 завтрак:	115	1.1	0.8	24.4	87.5		
ОБЕД								
	Салат из квашеной капусты с луком	50	0.3	2.2	0.8	29.3	33	
	Суп картофельный с мясными фрикадельками 200/35	235	4.3	8.9	13.2	156.9	73	
	Рыба запечённая с картофелем 86/124	210	8.9	10.7	22.4	196.5	221	
	Кисель из фруктов	200	0.2	0.1	12.2	93.2	54-23хн- 2020	
	Хлеб пшеничный	40	3.1	0.3	19.7	92.4	27	
	Хлеб ржаной	40	2.2	0.4	19.6	66.1	10	
полдник	ИТОГО за обед:	775	19	22.6	87.9	634.4		
ПОЛДПИК	Пирожок печеный с капустой	60	5.6	7.5	28.1	181.8	451	
	Кисломолочный продукт	180	3.3				101	
	(ряженка 2,5%)		5.4	4.5	7.2	97.2		
	ИТОГО за полдник:	250	11	12	35.3	279		
	ВСЕГО за день:	1585	40.2	44.4	202.3	1361		
День: восьмой (среда)								
ЗАВТРАК	Яйцо вареное	52.2	3.9	4.1	0.3	56.4	187	
	Макаронные изделия	120	3.5	3.8	24.9	135.8	306	
	отварные Овощи соленые (огурцы)	30	0.2	0	0.8	4.2		
	Чай с молоком	180	1.6	0.3	8.5	58.1	385	
	Бутерброд с маслом 25/5	30	2.2	4	14.5	94.3	7	
			•				•	i

	ИТОГО за завтрак:	412.2	11.4	12.2	49	348.8		
ВТОРОЙ								
ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоки,							
	груши, мандарин)	100	0.5	0	14.5	41		
	Кондитерские изделия (печенье сахарное)	15	1.2	1.4	11.1	52.5		
	ИТОГО за 2 завтрак:	115	1.7	1.4	25.6	93.5		
ОБЕД								
	Борщ со сметаной	200	2	6.9	16.2	147	62	
	Тефтели "Ежики" в	110	7	7.8	8.3	153.6	267	
	томатном соусе 80/30 Рагу из овощей						0.4.4	
	тату из овощеи	150	2.2	4.3	11.5	123.1	344	
	Компот из свежих фруктов	200	0.1	0	14.5	67.1	372	
	Хлеб ржаной	40	2.2	0.4	19.6	66.1	10	
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	69.3	9	
ПОППИЦИ	ИТОГО за обед:	730	15.8	19.6	84.9	626.2		
полдник	Ватрушка с творогом	60	7.6	6.1	33.5	177.9	432	
	Молоко кипяченое	200	4.7	6	9.2	100	702	
	ИТОГО за полдник:	250	12.3	12.1	42.7	277.9		
	ВСЕГО за день:	1507.2	41.2	45.3	202.2	1346.4		
День: девятый								
(четверг)								
ЗАВТРАК	Суп молоши й о пистией							
	Суп молочный с пшенной крупой	180	3.6	4.2	21	150.8	85	
	Кофейный напиток с	200	3	3.4	16.7	109.9	397	
	молоком Бутерброд с сыром 20/10	30	3.6	3.2	9.8	72.6	4	
	Хлеб ржаной	15	0.8	0.2	7.4	24.8	2	
	ИТОГО за завтрак:	425	11	11	54.9	358.1	_	
ВТОРОЙ	i i							
ЗАВТРАК	· ·	000	4.4	0	00.4	05.0		
	Сок натуральный	200	1.1	0	20.1	85.3		
ОБЕЛ	ИТОГО за 2 завтрак:	200 200	1.1 1.1	0	20.1 20.1	85.3 85.3		
ОБЕД	ИТОГО за 2 завтрак:	200	1.1	0	20.1		101	
ОБЕД	ИТОГО за 2 завтрак: Суп "Харчо" Тефтеля мясная					85.3	101 287	
ОБЕД	ИТОГО за 2 завтрак: Суп "Харчо" Тефтеля мясная Капуста тушеная	200 200 80 170	1.1 1.8 8.2 4.2	5.2 5.9 5.3	16.2 7.1 15.1	85.3 125.8 152.3 137	287 336	
ОБЕД	ИТОГО за 2 завтрак: Суп "Харчо" Тефтеля мясная Капуста тушеная Кисель из сухофруктов	200 200 80 170 200	1.1 1.8 8.2 4.2 0.4	5.2 5.9 5.3 0	16.2 7.1 15.1 23.1	125.8 152.3 137 93.2	287 336 380	
ОБЕД	ИТОГО за 2 завтрак: Суп "Харчо" Тефтеля мясная Капуста тушеная Кисель из сухофруктов Хлеб пшеничный	200 200 80 170 200 30	1.1 1.8 8.2 4.2 0.4 2.3	5.2 5.9 5.3 0	16.2 7.1 15.1 23.1 14.8	85.3 125.8 152.3 137 93.2 69.3	287 336 380 9	
ОБЕД	ИТОГО за 2 завтрак: Суп "Харчо" Тефтеля мясная Капуста тушеная Кисель из сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	200 80 170 200 30 30	1.1 1.8 8.2 4.2 0.4 2.3 1.7	5.2 5.9 5.3 0 0.2	20.1 16.2 7.1 15.1 23.1 14.8 14.7	85.3 125.8 152.3 137 93.2 69.3 49.6	287 336 380	
	ИТОГО за 2 завтрак: Суп "Харчо" Тефтеля мясная Капуста тушеная Кисель из сухофруктов Хлеб пшеничный	200 200 80 170 200 30	1.1 1.8 8.2 4.2 0.4 2.3	5.2 5.9 5.3 0	16.2 7.1 15.1 23.1 14.8	85.3 125.8 152.3 137 93.2 69.3	287 336 380 9	
ОБЕД ПОЛДНИК	ИТОГО за 2 завтрак: Суп "Харчо" Тефтеля мясная Капуста тушеная Кисель из сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной ИТОГО за обед: Запеканка из творога	200 200 80 170 200 30 30 710	1.1 1.8 8.2 4.2 0.4 2.3 1.7 18.6	5.2 5.9 5.3 0 0.2	20.1 16.2 7.1 15.1 23.1 14.8 14.7	85.3 125.8 152.3 137 93.2 69.3 49.6 627.2	287 336 380 9 6	
	ИТОГО за 2 завтрак: Суп "Харчо" Тефтеля мясная Капуста тушеная Кисель из сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной ИТОГО за обед: Запеканка из творога Соус молочный (сладкий)	200 200 80 170 200 30 30 710 100	1.1 1.8 8.2 4.2 0.4 2.3 1.7	5.2 5.9 5.3 0 0.2 0.3 16.9	20.1 16.2 7.1 15.1 23.1 14.8 14.7 91	85.3 125.8 152.3 137 93.2 69.3 49.6 627.2	287 336 380 9 6	
	ИТОГО за 2 завтрак: Суп "Харчо" Тефтеля мясная Капуста тушеная Кисель из сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной ИТОГО за обед: Запеканка из творога Соус молочный (сладкий) Кисломолочный продукт	200 200 80 170 200 30 30 710	1.1 1.8 8.2 4.2 0.4 2.3 1.7 18.6 8.7 0.4	5.2 5.9 5.3 0 0.2 0.3 16.9	20.1 16.2 7.1 15.1 23.1 14.8 14.7 91 13.4 3.4	85.3 125.8 152.3 137 93.2 69.3 49.6 627.2 172.7 10.9	287 336 380 9 6	
	ИТОГО за 2 завтрак: Суп "Харчо" Тефтеля мясная Капуста тушеная Кисель из сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной ИТОГО за обед: Запеканка из творога Соус молочный (сладкий) Кисломолочный продукт (кефир 2,5%)	200 80 170 200 30 30 710 100 10 180	1.1 1.8 8.2 4.2 0.4 2.3 1.7 18.6 8.7 0.4	5.2 5.9 5.3 0 0.2 0.3 16.9	20.1 16.2 7.1 15.1 23.1 14.8 14.7 91 13.4 3.4	85.3 125.8 152.3 137 93.2 69.3 49.6 627.2 172.7 10.9	287 336 380 9 6	
	ИТОГО за 2 завтрак: Суп "Харчо" Тефтеля мясная Капуста тушеная Кисель из сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной ИТОГО за обед: Запеканка из творога Соус молочный (сладкий) Кисломолочный продукт (кефир 2,5%) ИТОГО за полдник:	200 80 170 200 30 30 710 100 180	1.1 1.8 8.2 4.2 0.4 2.3 1.7 18.6 8.7 0.4 5.4	5.2 5.9 5.3 0 0.2 0.3 16.9 10.2 2 4.5	20.1 16.2 7.1 15.1 23.1 14.8 14.7 91 13.4 3.4 7.2 24	85.3 125.8 152.3 137 93.2 69.3 49.6 627.2 172.7 10.9 92 275.6	287 336 380 9 6	
полдник	ИТОГО за 2 завтрак: Суп "Харчо" Тефтеля мясная Капуста тушеная Кисель из сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной ИТОГО за обед: Запеканка из творога Соус молочный (сладкий) Кисломолочный продукт (кефир 2,5%)	200 80 170 200 30 30 710 100 10 180	1.1 1.8 8.2 4.2 0.4 2.3 1.7 18.6 8.7 0.4	5.2 5.9 5.3 0 0.2 0.3 16.9	20.1 16.2 7.1 15.1 23.1 14.8 14.7 91 13.4 3.4	85.3 125.8 152.3 137 93.2 69.3 49.6 627.2 172.7 10.9	287 336 380 9 6	
ПОЛДНИК День: десятый (пятница)	ИТОГО за 2 завтрак: Суп "Харчо" Тефтеля мясная Капуста тушеная Кисель из сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной ИТОГО за обед: Запеканка из творога Соус молочный (сладкий) Кисломолочный продукт (кефир 2,5%) ИТОГО за полдник:	200 80 170 200 30 30 710 100 180	1.1 1.8 8.2 4.2 0.4 2.3 1.7 18.6 8.7 0.4 5.4	5.2 5.9 5.3 0 0.2 0.3 16.9 10.2 2 4.5	20.1 16.2 7.1 15.1 23.1 14.8 14.7 91 13.4 3.4 7.2 24	85.3 125.8 152.3 137 93.2 69.3 49.6 627.2 172.7 10.9 92 275.6	287 336 380 9 6	
ПОЛДНИК	ИТОГО за 2 завтрак: Суп "Харчо" Тефтеля мясная Капуста тушеная Кисель из сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной ИТОГО за обед: Запеканка из творога Соус молочный (сладкий) Кисломолочный продукт (кефир 2,5%) ИТОГО за полдник: ВСЕГО за день:	200 80 170 200 30 30 710 100 180 290 1625	1.1 1.8 8.2 4.2 0.4 2.3 1.7 18.6 8.7 0.4 5.4 14.5 45.2	5.2 5.9 5.3 0 0.2 0.3 16.9 10.2 2 4.5 16.7 44.6	20.1 16.2 7.1 15.1 23.1 14.8 14.7 91 13.4 3.4 7.2 24 190	85.3 125.8 152.3 137 93.2 69.3 49.6 627.2 172.7 10.9 92 275.6 1346.2	287 336 380 9 6 237 351	
ПОЛДНИК День: десятый (пятница)	ИТОГО за 2 завтрак: Суп "Харчо" Тефтеля мясная Капуста тушеная Кисель из сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной ИТОГО за обед: Запеканка из творога Соус молочный (сладкий) Кисломолочный продукт (кефир 2,5%) ИТОГО за полдник: ВСЕГО за день:	200 80 170 200 30 30 710 100 180	1.1 1.8 8.2 4.2 0.4 2.3 1.7 18.6 8.7 0.4 5.4	5.2 5.9 5.3 0 0.2 0.3 16.9 10.2 2 4.5	20.1 16.2 7.1 15.1 23.1 14.8 14.7 91 13.4 3.4 7.2 24	85.3 125.8 152.3 137 93.2 69.3 49.6 627.2 172.7 10.9 92 275.6	287 336 380 9 6	
ПОЛДНИК День: десятый (пятница)	ИТОГО за 2 завтрак: Суп "Харчо" Тефтеля мясная Капуста тушеная Кисель из сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной ИТОГО за обед: Запеканка из творога Соус молочный (сладкий) Кисломолочный продукт (кефир 2,5%) ИТОГО за полдник: ВСЕГО за день: Омлет натуральный Икра кабачковая	200 200 80 170 200 30 30 710 100 180 290 1625	1.1 1.8 8.2 4.2 0.4 2.3 1.7 18.6 8.7 0.4 5.4 14.5 45.2	5.2 5.9 5.3 0 0.2 0.3 16.9 10.2 2 4.5 16.7 44.6	20.1 16.2 7.1 15.1 23.1 14.8 14.7 91 13.4 3.4 7.2 24 190	85.3 125.8 152.3 137 93.2 69.3 49.6 627.2 172.7 10.9 92 275.6 1346.2	287 336 380 9 6 237 351	
ПОЛДНИК День: десятый (пятница)	ИТОГО за 2 завтрак: Суп "Харчо" Тефтеля мясная Капуста тушеная Кисель из сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной ИТОГО за обед: Запеканка из творога Соус молочный (сладкий) Кисломолочный продукт (кефир 2,5%) ИТОГО за полдник: ВСЕГО за день: Омлет натуральный Икра кабачковая (промышленного	200 80 170 200 30 30 710 100 180 290 1625	1.1 1.8 8.2 4.2 0.4 2.3 1.7 18.6 8.7 0.4 5.4 14.5 45.2	5.2 5.9 5.3 0 0.2 0.3 16.9 10.2 2 4.5 16.7 44.6	20.1 16.2 7.1 15.1 23.1 14.8 14.7 91 13.4 3.4 7.2 24 190	85.3 125.8 152.3 137 93.2 69.3 49.6 627.2 172.7 10.9 92 275.6 1346.2	287 336 380 9 6 237 351	
ПОЛДНИК День: десятый (пятница)	ИТОГО за 2 завтрак: Суп "Харчо" Тефтеля мясная Капуста тушеная Кисель из сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной ИТОГО за обед: Запеканка из творога Соус молочный (сладкий) Кисломолочный продукт (кефир 2,5%) ИТОГО за полдник: ВСЕГО за день: Омлет натуральный Икра кабачковая (промышленного производства)	200 200 80 170 200 30 30 710 100 180 290 1625	1.1 1.8 8.2 4.2 0.4 2.3 1.7 18.6 8.7 0.4 5.4 14.5 45.2 7.9	5.2 5.9 5.3 0 0.2 0.3 16.9 10.2 2 4.5 16.7 44.6	20.1 16.2 7.1 15.1 23.1 14.8 14.7 91 13.4 3.4 7.2 24 190 4.1 3.8	85.3 125.8 152.3 137 93.2 69.3 49.6 627.2 172.7 10.9 92 275.6 1346.2	287 336 380 9 6 237 351	
ПОЛДНИК День: десятый (пятница)	ИТОГО за 2 завтрак: Суп "Харчо" Тефтеля мясная Капуста тушеная Кисель из сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной ИТОГО за обед: Запеканка из творога Соус молочный (сладкий) Кисломолочный продукт (кефир 2,5%) ИТОГО за полдник: ВСЕГО за день: Омлет натуральный Икра кабачковая (промышленного производства) Хлеб пшеничный	200 200 80 170 200 30 30 710 100 180 290 1625	1.1 1.8 8.2 4.2 0.4 2.3 1.7 18.6 8.7 0.4 5.4 14.5 45.2	5.2 5.9 5.3 0 0.2 0.3 16.9 10.2 2 4.5 16.7 44.6	20.1 16.2 7.1 15.1 23.1 14.8 14.7 91 13.4 3.4 7.2 24 190	85.3 125.8 152.3 137 93.2 69.3 49.6 627.2 172.7 10.9 92 275.6 1346.2	287 336 380 9 6 237 351	
ПОЛДНИК День: десятый (пятница)	ИТОГО за 2 завтрак: Суп "Харчо" Тефтеля мясная Капуста тушеная Кисель из сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной ИТОГО за обед: Запеканка из творога Соус молочный (сладкий) Кисломолочный продукт (кефир 2,5%) ИТОГО за полдник: ВСЕГО за день: Омлет натуральный Икра кабачковая (промышленного производства)	200 200 80 170 200 30 30 710 100 180 290 1625 130 50	1.1 1.8 8.2 4.2 0.4 2.3 1.7 18.6 8.7 0.4 5.4 14.5 45.2 7.9 0.9	5.2 5.9 5.3 0 0.2 0.3 16.9 10.2 2 4.5 16.7 44.6	20.1 16.2 7.1 15.1 23.1 14.8 14.7 91 13.4 3.4 7.2 24 190 4.1 3.8	85.3 125.8 152.3 137 93.2 69.3 49.6 627.2 172.7 10.9 92 275.6 1346.2 140 59.5 46.2	287 336 380 9 6 237 351	
ПОЛДНИК День: десятый (пятница)	ИТОГО за 2 завтрак: Суп "Харчо" Тефтеля мясная Капуста тушеная Кисель из сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной ИТОГО за обед: Запеканка из творога Соус молочный (сладкий) Кисломолочный продукт (кефир 2,5%) ИТОГО за полдник: ВСЕГО за день: Омлет натуральный Икра кабачковая (промышленного производства) Хлеб пшеничный Чай с сахаром 180/8 Хлеб ржаной Кондитерские изделия	200 200 80 170 200 30 30 710 100 180 290 1625 130 50 20 180 15	1.1 1.8 8.2 4.2 0.4 2.3 1.7 18.6 8.7 0.4 5.4 14.5 45.2 7.9 0.9 1.5 0.1 0.8	5.2 5.9 5.3 0 0.2 0.3 16.9 10.2 2 4.5 16.7 44.6 6.9 4.4 0.2 0	20.1 16.2 7.1 15.1 23.1 14.8 14.7 91 13.4 3.4 7.2 24 190 4.1 3.8 9.8 8.4 7.4	85.3 125.8 152.3 137 93.2 69.3 49.6 627.2 172.7 10.9 92 275.6 1346.2 140 59.5 46.2 33.4 24.8	287 336 380 9 6 237 351 188	
ПОЛДНИК День: десятый (пятница)	ИТОГО за 2 завтрак: Суп "Харчо" Тефтеля мясная Капуста тушеная Кисель из сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной ИТОГО за обед: Запеканка из творога Соус молочный (сладкий) Кисломолочный продукт (кефир 2,5%) ИТОГО за полдник: ВСЕГО за день: Омлет натуральный Икра кабачковая (промышленного производства) Хлеб пшеничный Чай с сахаром 180/8 Хлеб ржаной Кондитерские изделия (вафли)	200 200 80 170 200 30 30 710 100 180 290 1625 130 50 20 180 15 20	1.1 1.8 8.2 4.2 0.4 2.3 1.7 18.6 8.7 0.4 5.4 14.5 45.2 7.9 0.9 1.5 0.1 0.8 0.8	5.2 5.9 5.3 0 0.2 0.3 16.9 10.2 2 4.5 16.7 44.6	20.1 16.2 7.1 15.1 23.1 14.8 14.7 91 13.4 3.4 7.2 24 190 4.1 3.8 9.8 8.4 7.4 13.2	85.3 125.8 152.3 137 93.2 69.3 49.6 627.2 172.7 10.9 92 275.6 1346.2 140 59.5 46.2 33.4 24.8 62	287 336 380 9 6 237 351 188	
ПОЛДНИК День: десятый (пятница) ЗАВТРАК	ИТОГО за 2 завтрак: Суп "Харчо" Тефтеля мясная Капуста тушеная Кисель из сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной ИТОГО за обед: Запеканка из творога Соус молочный (сладкий) Кисломолочный продукт (кефир 2,5%) ИТОГО за полдник: ВСЕГО за день: Омлет натуральный Икра кабачковая (промышленного производства) Хлеб пшеничный Чай с сахаром 180/8 Хлеб ржаной Кондитерские изделия	200 200 80 170 200 30 30 710 100 180 290 1625 130 50 20 180 15	1.1 1.8 8.2 4.2 0.4 2.3 1.7 18.6 8.7 0.4 5.4 14.5 45.2 7.9 0.9 1.5 0.1 0.8	5.2 5.9 5.3 0 0.2 0.3 16.9 10.2 2 4.5 16.7 44.6 6.9 4.4 0.2 0	20.1 16.2 7.1 15.1 23.1 14.8 14.7 91 13.4 3.4 7.2 24 190 4.1 3.8 9.8 8.4 7.4	85.3 125.8 152.3 137 93.2 69.3 49.6 627.2 172.7 10.9 92 275.6 1346.2 140 59.5 46.2 33.4 24.8	287 336 380 9 6 237 351 188	
ПОЛДНИК День: десятый (пятница)	ИТОГО за 2 завтрак: Суп "Харчо" Тефтеля мясная Капуста тушеная Кисель из сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной ИТОГО за обед: Запеканка из творога Соус молочный (сладкий) Кисломолочный продукт (кефир 2,5%) ИТОГО за полдник: ВСЕГО за день: Омлет натуральный Икра кабачковая (промышленного производства) Хлеб пшеничный Чай с сахаром 180/8 Хлеб ржаной Кондитерские изделия (вафли) ИТОГО за завтрак:	200 200 80 170 200 30 30 710 100 180 290 1625 130 50 20 180 15 20	1.1 1.8 8.2 4.2 0.4 2.3 1.7 18.6 8.7 0.4 5.4 14.5 45.2 7.9 0.9 1.5 0.1 0.8 0.8	5.2 5.9 5.3 0 0.2 0.3 16.9 10.2 2 4.5 16.7 44.6	20.1 16.2 7.1 15.1 23.1 14.8 14.7 91 13.4 3.4 7.2 24 190 4.1 3.8 9.8 8.4 7.4 13.2	85.3 125.8 152.3 137 93.2 69.3 49.6 627.2 172.7 10.9 92 275.6 1346.2 140 59.5 46.2 33.4 24.8 62	287 336 380 9 6 237 351 188	
ПОЛДНИК День: десятый (пятница) ЗАВТРАК	ИТОГО за 2 завтрак: Суп "Харчо" Тефтеля мясная Капуста тушеная Кисель из сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной ИТОГО за обед: Запеканка из творога Соус молочный (сладкий) Кисломолочный продукт (кефир 2,5%) ИТОГО за полдник: ВСЕГО за день: Омлет натуральный Икра кабачковая (промышленного производства) Хлеб пшеничный Чай с сахаром 180/8 Хлеб ржаной Кондитерские изделия (вафли) ИТОГО за завтрак:	200 200 80 170 200 30 30 710 100 180 290 1625 130 50 20 180 15 20	1.1 1.8 8.2 4.2 0.4 2.3 1.7 18.6 8.7 0.4 5.4 14.5 45.2 7.9 0.9 1.5 0.1 0.8 0.8	5.2 5.9 5.3 0 0.2 0.3 16.9 10.2 2 4.5 16.7 44.6	20.1 16.2 7.1 15.1 23.1 14.8 14.7 91 13.4 3.4 7.2 24 190 4.1 3.8 9.8 8.4 7.4 13.2	85.3 125.8 152.3 137 93.2 69.3 49.6 627.2 172.7 10.9 92 275.6 1346.2 140 59.5 46.2 33.4 24.8 62	287 336 380 9 6 237 351 188	
ПОЛДНИК День: десятый (пятница) ЗАВТРАК	ИТОГО за 2 завтрак: Суп "Харчо" Тефтеля мясная Капуста тушеная Кисель из сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной ИТОГО за обед: Запеканка из творога Соус молочный (сладкий) Кисломолочный продукт (кефир 2,5%) ИТОГО за полдник: ВСЕГО за день: Омлет натуральный Икра кабачковая (промышленного производства) Хлеб пшеничный Чай с сахаром 180/8 Хлеб ржаной Кондитерские изделия (вафли) ИТОГО за завтрак:	200 200 80 170 200 30 30 710 100 180 290 1625 130 50 20 180 15 20 415	1.1 1.8 8.2 4.2 0.4 2.3 1.7 18.6 8.7 0.4 5.4 14.5 45.2 7.9 0.9 1.5 0.1 0.8 0.8 12	5.2 5.9 5.3 0 0.2 0.3 16.9 10.2 2 4.5 16.7 44.6 6.9 4.4 0.2 0 0.2 1	20.1 16.2 7.1 15.1 23.1 14.8 14.7 91 13.4 3.4 7.2 24 190 4.1 3.8 9.8 8.4 7.4 13.2 46.7	85.3 125.8 152.3 137 93.2 69.3 49.6 627.2 172.7 10.9 92 275.6 1346.2 140 59.5 46.2 33.4 24.8 62 365.9	287 336 380 9 6 237 351 188	

	ИТОГО за 2 завтрак:	185	1.4	0.5	21.8	94.3		
БЕД								
	Салат из свеклы отварной	50	0.6	3	4.2	44	54-133-2020	
	Суп картофельный с клецками	200	2.2	6.8	16.1	102.6	85	
	Плов из птицы 130/65	195	11.6	13.2	33.8	297.4	646	
	Компот из свежих фруктов	200	0.1	0	14.5	67.1	372	
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	69.3	9	
	Хлеб ржаной	30	1.7	0.3	14.7	49.6	6	
	ИТОГО за обед:	705	18.5	23.5	98.1	630		
ТОЛДНИК								
	Шанежка с яблоками	70	3.2	3.5	27.4	159.1	458	
	Молоко кипяченое	200	4.7	6	9.2	100		
	ИТОГО за полдник:	270	7.9	9.5	36.6	259.1		
	ВСЕГО за день:	1575	39.8	46.2	203.2	1349.3		
	Итого за весь период:	15911.6	415	447.8	1951.4	13557.2		
			Пищевые вещества Энергетическа				1	
			Б	Ж	У	ценность		
	Итого за день по СанПиН (65- 75%)		40.5	45.0	195.7	1350.0		
	Фактически (СРЕДНЕЕ)	1591.2	41.5	44.8	195.1	1355.7	<u> </u>	

"Цикличное меню составлено согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20 ""Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" (завтрак 25%, обед 30-35%, полдник 10-15%, энергитическая ценность 65-75%). Рецептуры блюд соответствуют «Сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» под ред.Лапшиной В.Т.-2004г, ""Сборнику рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях"" под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2011г