



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ Багеровская СОШ № 1
им. В.А. Чернореза
Соболькина И.В.

28 августа 2024г.

ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗАЦИОННОЕ МЕНЮ

для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет
с режимом пребывания 10,5 часов
в структурном подразделении “Детский сад “Непоседы”
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
“Багеровская средняя общеобразовательная школа № 1 имени Героя
социалистического труда генерала В.А. Чернореза”
Ленинского района Республики Крым
на осенне-зимний период 2024-2025 год

пгт.Багерово

2024г

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
		3-7л.						
день	Завтрак	200	4,8	5,07	16,83	132,4	0,91	№94
		200	4,8	5,07	16,83	132,4	0,91	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	№395
		180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	
	Бутерброд с сыром	45	5,04	6,59	14,56	138	0,07	№3
		50	7,15	8,02	19,39	178	0,11	
Итого	395	12,18	13,66	42,02	340,4	1,96		
Завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10	№368
		100	0,4	0,4	9,8	44	10	
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	44	10	
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	44	10	
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком	40	0,66	1,67	3,28	30,8	3,92	№34
		60	1	2,51	4,92	46,26	5,88	
	Щи из свежей капусты	200	1,87	2,26	13,3	81	9,6	№67
		200	1,87	2,26	13,3	81	9,6	
	Бефстроганов из отварного мяса с соусом №354	120	15,51	12,43	3,29	187	0,01	№278
		100	15,51	12,43	3,29	187	0,01	
	Макароны отварные	120	5,05	3,6	31,08	177	0	№313
		150	5,51	4,51	26,44	168,5	0	
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	№376
		180	0,4	0,02	24,99	102	0,36	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	п/п
		30	1,98	0,3	10,02	52,2	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п
		20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	
Итого	670	26,32	20,37	88,11	642,55	13,83		
Итого	740	27,85	22,23	92,62	684,16	15,85		
Ужин	Булочка "Веснушка"	50	3,64	6,26	26,96	179	0	№473
		80	3,9	3,6	26,93	151	0	
	Чай с молоком	150	0,07	0,01	7,1	29	1,42	№393
		180	2,67	2,34	14,31	89	2,83	
	Итого	200	3,71	6,27	34,06	208	1,42	
	Итого	260	6,57	5,94	41,24	240	2,83	
Итого за день	1365	42,61	40,7	173,99	1234,95	27,21		
Итого за день	1530	49,62	44,07	194,24	1369,56	30,87		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
		3-7л.						
2 день		200	5,96	5,47	17,08	141,6	0,9	№94
Завтрак	Суп молочный гречневый	200	5,96	5,47	17,08	141,6	0,9	
	Чай с молоком	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	№394
180		2,67	2,34	14,31	89	0,03		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п
		20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	
	Итого	370	7,58	5,68	33,73	216,8	0,92	
		400	10,21	8,01	41,05	277,8	0,93	
завтрак	Йогурт	150	0,75	0	15,1	64	3	№401
		150	5,22	5,76	7,2	106,2	1,26	
	Итого	150	0,75	0	15,1	64	3	
		150	5,22	5,76	7,2	106,2	1,26	
Обед	Салат из капусты квашенной	45	0,63	2,28	4,05	39,3	14,6	47
		40	1,28	4,08	6,59	70,14	20,24	
	Рассольник ленинградский	200	1,59	4,02	13,54	97,6	6,02	№76
		200	1,59	4,02	13,54	97,6	6,02	
	Жаркое по-домашнему	150	18,3	4,7	16,3	180,8	6,4	№276
		200	18,51	20,67	18,95	337,14	7,73	
	Кисель из сока натурального	150	0,43	0,04	22,65	92,7	0,82	№382
		180	0,51	0,05	27,18	111,24	0,98	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	п/п
		30	1,98	0,3	10,02	52,2	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п
		20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	
	Итого	585	23,85	11,44	72,88	492,4	27,84	
		670	25,45	29,32	85,94	715,52	34,97	
Полдник	Булка творожная	65	8,87	4,45	13,94	131	0,12	№483
		60	7,85	3,6	29,75	183,6	0,19	
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	№397
		180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	
		Итого	215	12,02	7,17	26,9	220	1,32
		240	11,52	6,79	45,57	290,6	1,62	
	Итого за день	1320	44,2	24,29	148,61	993,2	33,08	
		1460	52,4	49,88	179,76	1390,12	38,78	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептур
			1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.			
		3-7 л.						
3 день Завтрак	Суп молочный "Геркулес"	200	5,92	5,93	17,92	148,8	0,91	№94
		200	7,4	7,4	22,4	186	1,13	
	Будерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	№1
		40	2,45	7,55	14,62	136	0	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	№392
		180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	
Итого	390	8,41	13,49	39,53	312,8	0,93		
		420	9,91	14,97	47,01	362	1,16	
2 завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,1	64	3	№399
		150	0,9	0	18,1	76,8	3,06	
	Итого	150	0,75	0	15,1	64	3	
		150	0,9	0	18,1	76,8	3,06	
Обед	Огурец консервированный	60	0,48	0,06	1,02	7	2,8	П/П
		50	0,4	0,05	0,85	5,5	2,5	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,1	2,2	13,71	83,8	6,6	№82
		200	2,1	2,2	13,71	83,8	6,6	
	Котлета рубленая из птицы	60	9,43	9,65	9,98	164	0,5	№305
		80	12,64	13,14	13,46	223	0,67	
	Капуста тушеная	120	6,87	4,87	30,91	198	0	№247
		150	3,13	5,56	14,38	120	24,9	
	Компот из св фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	№372
		180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,54	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п
		20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	п/п
		30	1,98	0,3	10,02	52,2	0	
Итого	650	23,43	17,47	99,46	654,35	10,2		
		710	21,97	21,59	83,57	619,54	36,21	
Полдник	Ватрушка с повидлом	35	2,23	1,49	22,06	111	0,04	№458
		50	3,2	2,13	31,5	158,5	0,06	
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	№400
		180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	
	Итого	185	6,81	5,57	29,64	196	2,09	
		230	8,68	7,01	40,57	260,5	2,52	
Итого за день	1375	39,4	36,53	183,73	1227,15	16,22		
	1510	41,46	43,57	189,25	1318,84	42,95		
Итого за 10 дней		13470	406	368	1582	11220	306	
		15340	493	455	1971	13996	373	
		1347	41	37	158	1122	31	
	Среднее за 10 дней	1534	49	46	197	1400	37	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.				
		3-7 л.							
завтрак	Суп молочный с макаронами	200	5,74	5,2	18,8	145,2	0,9	№93	
		200	5,74	5,2	18,8	145,2	0,9		
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	№397	
		180	3,67	3,19	15,82	107	1,43		
	Будерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	№1	
		40	2,45	7,55	14,62	136	0		
Итого	390	11,34	15,47	46,38	370,2	2,1			
		420	11,86	15,94	49,24	388,2	2,33		
завтрак	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	10	№368	
		100	1,5	0,5	21	95	10		
	Итого	100	1,5	0,5	21	95	10		
		100	1,5	0,5	21	95	10		
Обед	Салат из свеклы отварной	40	0,35	2,04	1,04	23,92	2,2	33	
		60	0,84	3,65	5,2	56,3	0,8		
	Борщ с картофелем и капустой	200	1,7	4	11,3	87,8	7,03	№58	
		200	1,7	4	11,3	87,8	7,03		
	Тефтеля мясная с соусом №356	80	11,78	12,9	14,9	223	1,1	№286	
		80	11,78	12,9	14,9	223	1,1		
	Гречка отварная рассыпч.	120	4,41	3,61	21,15	134,76	0	№313	
		150	8,6	6,09	38,6	243,75	0		
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	№372	
		180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,54		
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	п/п	
		30	1,98	0,3	10,02	52,2	0		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п	
		20	1,58	0,2	9,66	47,2	0		
	Итого	630	21,26	23,07	82,64	624,68	11,62		
			720	26,62	27,28	111,17	798,09	10,47	
Полдник	Сырники из творога	150	18,69	12,67	11,4	234	0,25	№231	
		120	18,69	12,67	11,4	234	0,25		
	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,35	3,97	30,45	0,097	№351	
		30	0,58	1,35	3,97	30,45	0,097		
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	1,42	№393	
		180	0,12	0,02	10,2	41	2,83		
	Итого	330	19,34	14,03	22,47	293,45	1,767		
		330	19,39	14,04	25,57	305,45	3,177		
	Итого за день	1450	53,44	53,07	172,49	1383,33	25,487		
			1570	59,37	57,76	206,98	1586,74	25,977	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры	
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.				
		3-7л.							
5 день Завтрак	Омлет натуральный с сыром	65	5,73	11,04	1,1	127	0,01	№215	
		120	7,52	13,46	1,51	157	0,015		
	Икра кабачковая	30	0	0	0,38	3,6	10,54	п/п	
		40	0	0	0,51	4,8	14,06		
	Чай с молоком	150	0,07	0,01	7,1	29	1,42	№393	
		180	2,67	2,34	14,31	89	2,83		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п	
		30	2,37	0,3	14,49	70,8	0		
Итого		265	7,38	11,25	18,24	206,8	11,97		
Итого		370	12,56	16,1	30,82	321,6	16,905		
2 завтрак	Яблоко печеное	70	0,28	0,28	21,73	91	2,97	№385	
		85	0,32	0,32	27,9	116	3,48		
	Итого		150	0,75	0	15,1	64	3	
	Итого		200	1	0	20,2	84,4	4	
Обед	Салат из капусты белокачанной	45	0,63	2,28	4,05	39,3	14,6	20	
		60	0,84	3,04	5,41	52,4	19,5		
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,08	4,27	12,91	106,6	4,65	№81	
		200	4,08	4,27	12,91	106,6	4,65		
	Рыба, тушенная с овощами	60	5,74	2,89	1,54	55	1,25	№247	
		80	7,66	3,85	2,2	74	1,96		
	Рис отварной	120	2,92	4,29	29,34	167,7	1,42	№315	
		150	3,65	5,37	36,68	209,7	1,78		
	Компот из св.фрукты	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	№372	
		180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,54		
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	п/п	
		30	1,98	0,3	10,02	52,2	0		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п	
		20	1,58	0,2	9,66	47,2	0		
Итого		615	16,6	14,14	85	535,35	22,22		
Итого		720	19,93	17,17	98,37	629,94	29,43		
Полдник	Каша вязкая пшенная	160	3,4	3,96	27,83	161	1,01	№168	
		210	4,52	4,07	35,46	197	1,34		
	Бутерброд с маслом	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	№1	
		40	2,45	7,55	14,62	136	0		
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	1,42	№393	
		180	0,12	0,02	10,2	41	2,83		
	Итого		330	5,05	4,17	44,59	237,2	2,43	
	Итого		430	7,09	11,64	60,28	374	4,17	
	Итого		1360	29,78	29,56	162,93	1043,35	39,62	
	Итого за день		1720	40,58	44,91	209,67	1409,94	54,505	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.				
		3-7л.							
6 день		200	5,79	5,47	18,57	146,8	0,91	№94	
Завтрак	Суп молочный пшеничный	200	5,79	5,47	18,57	146,8	0,91		
	Будерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	№1	
		40	2,45	7,55	14,62	136	0		
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	№392	
		180	0,06	0,02	9,99	40	0,03		
	Итого		390	8,28	13,03	40,18	310,8	0,93	
		420	8,3	13,04	43,18	322,8	0,94		
Завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,1	64	3	№399	
		150	0,75	0	15,1	64	3		
	Кондитерские изделия (вафли)	30	1,32	0,87	21,13	9,9	0	п/п	
		30	0,84	0,99	28,19	106,7	0		
	Итого		180	2,07	0,87	36,23	73,9	3	
		180	1,59	0,99	43,29	170,7	3		
Обед	Салат из капусты квашенной	45	0,63	2,28	4,05	39,3	14,6	47	
		40	1,28	4,08	6,59	70,14	20,24		
	Суп картофельный с клецками №120	200	1,67	2,68	9,71	69,8	4,06	№85	
		200	1,67	2,68	9,71	69,8	4,06		
	Плов из птицы	160	16	14,78	26,76	304	0,41	№304	
		210	21,47	19,69	35,69	406	1,01		
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	№372	
		180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,54		
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	п/п	
		30	1,98	0,3	10,02	52,2	0		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п	
		20	1,58	0,2	9,66	47,2	0		
	Итого		595	21,32	20,26	74,77	568,3	20,36	
		680	28,12	27,09	93,16	733,18	26,85		
Полдник	Пирог открытый	50	3,54	6,57	27,87	185	0	№459	
		100	6,16	3,2	55,2	275	0,08		
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	№400	
		180	5,48	4,88	9,07	102	2,46		
Итого		200	8,12	10,65	35,45	270	2,05		
		280	11,64	8,08	64,27	377	2,54		
		1365	39,79	44,81	186,63	1223	26,34		
Итого за день		1560	49,65	49,2	243,9	1603,68	33,33		

Примечание	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.			
		3-7 л.						
День Вторак	Каша жидкая пшеничная	160	2,85	5,01	19,23	133	0	№185
		200	5,68	3,44	34,97	199,13	0	
	Бутерброд с сыром	45	5,04	6,59	14,56	138	0,07	№3
		50	7,15	8,02	19,39	178	0,11	
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	№397
		180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	
	Итого	355	11,04	14,32	46,75	360	1,27	
Итого	430	16,5	14,65	70,18	484,13	1,54		
Завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,1	64	3	№399
		150	0,75	0	15,1	64	3	
	Итого	150	0,75	0	15,1	64	3	
	Итого	150	0,75	0	15,1	64	3	
Обед	Винегрет	60	0,48	0,06	1,02	7	2,8	№45
		60	1,08	4,93	6,15	73,28	10,6	
	Суп картофельный с пшеном	200	1,63	4	11,28	87,8	7,03	№80
		200	1,74	2,27	11,43	73,2	6,6	
	Голубцы ленивые	170	16,2	13,28	11,03	228	3,71	№298
		190	16,76	10,74	24,06	260,06	23,79	
	Кисель из сока натурального	150	0,43	0,04	22,65	92,7	0,82	№382
		180	0,51	0,05	27,18	111,24	0,98	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п
		20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	п/п
		30	1,98	0,3	10,02	52,2	0	
	Итого	600	20,06	17,58	52,66	450,3	14,36	
	Итого	660	22,07	18,29	78,84	569,98	41,97	
Полдник	Запеканка из творога	50	8,77	6,03	8,58	124	0,12	№237
		120	17,54	12,05	17,15	247	0,24	
	Соус молочный сладкий	15	0,29	0,67	1,98	15,2	0,048	№351
		30	0,58	1,35	3,97	30,45	0,097	
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	1,42	№393
		180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	
	Итого	215	9,13	6,71	17,66	168,2	1,588	
	Итого	330	18,24	13,42	31,32	318,45	3,167	
Итого за день	1320	40,98	38,61	132,17	1042,5	20,218		
Итого за день	1570	57,56	46,36	195,44	1436,56	49,677		

Присм паци	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептур ы
			1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.			
		3-7л.						
В день Завтрак	Суп молочный "Геркулес"	200	5,74	5,2	18,8	145,2	1,1	№93
		200	5,74	5,2	18,8	145,2	1,1	
	Бутерброд с сыром	45	5,04	6,59	14,56	138	0,07	№3
		50	7,15	8,02	19,39	178	0,11	
	Чай с молоком	150	0,07	0,01	7,1	29	1,42	№393
		180	2,67	2,34	14,31	89	2,83	
	Итого	395	10,85	11,8	40,46	312,2	2,59	
	Итого	430	15,56	15,56	52,5	412,2	4,04	
Завтрак	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	1,05	№401
		150	4,35	3,75	6	75	1,05	
	Итого	150	4,35	3,75	6	75	1,05	
	Итого	150	4,35	3,75	6	75	1,05	
Обед	Салат из свеклы	45	0,63	2,73	3,9	42,2	0,6	№33
		60	0,84	3,65	5,2	56,3	0,8	
	Борщ с фасолью и картофелем	200	2,85	4,09	11,33	102,2	5,36	№84
		200	2,85	4,09	11,33	102,2	5,36	
	Птица тушеная в соусе с овощами	230	11,97	8,64	20,88	209	9,24	№302
		230	11,97	8,64	20,88	209	9,24	
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	№376
		180	0,4	0,02	24,99	102	0,36	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	п/п
		30	1,98	0,3	10,02	52,2	0	
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п	
	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0		
Итого	665	18,68	15,87	73,27	520,15	15,5		
	Итого	720	19,62	16,9	82,08	568,9	15,76	
Полдник	Оладьи с изюмом из дрожжевого теста	100	4,56	4,06	27,75	166	0,24	№402
		100	4,56	4,06	27,75	166	0,24	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	№395
		180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	
	Итого	250	6,9	6,06	38,38	236	1,22	
	Итого	280	7,41	6,47	42,11	257	1,41	
	Итого за день	1460	40,78	37,48	158,11	1143,35	20,36	
	Итого за день	1580	46,94	42,68	182,69	1313,1	22,26	

Присм пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры	
			1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.				Углеводы, г.
		3-7л.							
9 день Завтрак	Макароны с тертым сыром	65	4,57	9,5	3,79	119	0,5	№206	
		150	9,29	10,28	31,78	264	0,14		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	№1	
		20	1,58	0,2	9,66	47,2	0		
	Какао с молоком	150	0,07	0,01	7,1	29	1,42	№397	
		180	3,67	3,19	15,82	107	1,43		
Итого		235	6,22	9,71	20,55	195,2	1,92		
		350	14,54	13,67	57,26	418,2	1,57		
Завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10	№368	
		100	0,4	0,4	9,8	44	10		
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	44	10		
		100	0,4	0,4	9,8	44	10		
Обед	Икра из кабачков	30	0	0	0,38	3,6	10,54	п/п	
		40	0	0	0,51	4,8	14,06		
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,49	2,42	12,53	89,8	8,95	№81	
		200	4,39	4,21	13,06	107,8	4,65		
	Котлета рыбная любительская с маслом	60	8,25	2,69	6,68	84	2,12	№256	
		80	11,16	3,9	9,04	116	3,06		
	Картофельное пюре	120	2,92	4,29	29,34	167,7	1,42	№321	
		150	3,06	4,8	20,43	137,25	18,6		
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	№376	
		180	0,4	0,02	24,99	102	0,36		
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	п/п	
		30	1,98	0,3	10,02	52,2	0		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п	
		20	1,58	0,2	9,66	47,2	0		
	Итого		480	15,97	5,52	56,75	344,15	21,91	
		550	19,51	8,63	67,28	430	22,13		
Полдник	Крендель сахарный							№460	
		80	5,66	10,51	44,59	296	0		
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	№395	
		180	2,85	2,41	14,36	91	1,17		
	Итого		150	2,34	2	10,63	70	0,98	
			260	8,51	12,92	58,95	387	1,17	
		965	24,93	17,63	97,73	653,35	34,81		
Итого за день		1260	42,96	35,62	193,29	1279,2	34,87		

Присм лище	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
		3-7л.						
10 день Завтрак	Каша манная молочная	200	5,2	5,07	16,42	132,2	0,91	№168
		210	4,52	4,07	35,46	197	1,34	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п
		20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	№394
		180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	
	Итого	370	9,43	7,6	37,39	256,4	2,1	
	410	8,77	6,61	59,43	333,2	2,54		
Завтрак	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	0,45	№401
		150	4,35	3,75	6,3	76	0,45	
	Итого	150	4,35	3,75	6,3	76	0,45	
		150	4,35	3,75	6,3	76	0,45	
Обед	Салат из свеклы(60)	45	2,48	11,1	15,1	170,6	18,3	№33
		60	0,84	3,65	5,2	56,3	0,8	
	Борщ с картофелем и капустой	200	1,74	2,27	11,43	73,2	6,6	№57
		200	1,63	4	11,28	87,8	7	
	Запеканка из печени с рисом	150	18,59	7,4	20,51	223	8,71	№294
		180	22,47	9,14	24,73	271	10,45	
	Соус сметанно томатный	120	2,44	3,84	16,34	109,8	14,52	№355
		30	0,52	1,49	2,34	24,03	0,11	
	Компот из св.фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	№372
		180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,54	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	п/п
		30	1,98	0,3	10,02	52,2	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п
		20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	
	Итого	705	28,48	25,02	100,54	743,35	48,43	
	700	29,16	18,92	84,72	626,37	19,9		
Полдник	Драчена	65	6,42	8,77	3,96	120	0,21	№228
		80	8,52	11,69	5,05	160	0,28	
	Икра из кабачков	30	0	0	0,38	3,6	10,54	п/п
		40	0	0	0,51	4,8	14,06	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п
		20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	1,42	№393
		180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	
	Итого	265	8,07	8,98	21,1	199,8	12,17	
	320	10,22	11,91	25,42	253	17,17		
Итого за день	1490	50,33	45,35	165,33	1275,55	63,15		
	1580	52,5	41,19	175,87	1288,57	40,06		

Всего произведено,
пронумеровано
и скреплено
печатью 1 шт.
подпись
государственный архив
М.П.

