



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

01 марта 2023г

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 весенний период 2023г

пгт.Багерово

2023г

Прием пищи	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.				
		3-7л.							
I день Завтрак	Суп молочный манный	200	5,48	5,05	16,1	131,8	0,98	№92	
		200	5,48	5,05	16,1	131,8	0,98		
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	№397	
		180	3,67	3,19	15,82	107	1,43		
	Бутерброд с сыром	45	5,04	6,59	14,56	138	0,07	№3	
		60	7,15	8,02	19,39	178	0,11		
		395	13,67	14,36	43,62	358,8	2,25		
		440	16,3	16,26	51,31	416,8	2,52		
	завтрак	Яблоки печеные	70	0,28	0,28	21,73	91	2,97	№385
			85	0,32	0,32	27,9	116	3,48	
		70	0,28	0,28	21,73	91	2,97		
		85	0,32	0,32	27,9	116	3,48		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,9	6,8	67,8	14,8	№67	
		200	1,4	3,9	6,8	67,8	14,8		
	Тефтели мясные с соусом №356	120	9,56	7,04	11,71	148	0,85	№286	
		120	9,56	7,04	11,71	148	0,85		
	Макаронь отварные	120	4,41	3,61	21,15	134,8	0	№313	
		150	5,51	4,51	26,44	168,5	0		
	Икра морковная	40	0,93	1,84	4,93	40	2,7	№54	
		60	1,4	2,76	7,4	60,06	4,03		
	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	40	2,64	0,4	13,36	69,6	0	п/п	
		40	2,64	0,4	13,36	69,6	0		
		670	19,37	16,83	80,6	552,9	19,17		
	750	21,02	18,66	92,89	625,2	20,66			
Полдник	Запеканка из печени с рисом и маслом сливочным	155	18,99	10,83	20,56	256	8,71	№294	
		185	22,51	12,76	24,8	304	10,45		
	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	325	20,64	11,04	37,32	332,2	10,13		
		385	24,21	12,98	44,66	392,2	13,28		
	Итого за день	1460	53,96	42,51	183,27	1334,9	34,52		
		1660	61,85	48,22	216,76	1550,2	39,94		

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.							
2 день	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,3	3,9	14,1	109	0,7	№93	
		200	5,7	5,2	18,8	145,2	0,9		
Звтрак	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	№392	
		180	0,06	0,02	9,99	40	0,03		
	Будерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	№1	
		40	2,45	7,55	14,62	136	0		
			340	6,79	11,46	35,71	273	0,72	
			420	8,21	12,77	43,41	321,2	0,93	
2 завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,1	64	3	№399	
		180	0,9	0	18,1	76,8	3,06		
			150	0,75	0	15,1	64	3	
			180	0,9	0	18,1	76,8	3,06	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками №121	200	5,3	4,14	12,35	108	8,96	№83	
		200	5,3	4,14	12,35	108	8,96		
	Рыба, тушенная с овощами	60	5,75	2,89	1,65	55,5	1,47	№247	
		80	7,66	3,85	2,2	74	1,96		
	Пюре картофельное	120	2,44	3,84	16,34	109,8	14,52	№321	
		150	3,06	4,8	20,43	137,25	18,16		
	Консервированные томаты	50	0,55	0,05	1,75	10	7,5	п/п	
		50	0,55	0,05	1,75	10	7,5		
	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	
		20	1,32	0,2	6,68	34,8	0		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п	
		30	2,37	0,3	14,49	70,8	0		
		620	17,27	11,33	69,25	450,05	32,75		
		710	20,66	13,36	82,89	536,85	36,94		
Полдник	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185	0	№460	
		80	5,66	10,51	44,59	296	0		
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	№400	
		180	5,48	4,88	9,07	102	2,46		
			200	8,12	10,65	35,45	270	2,05	
			260	11,14	15,39	53,66	398	2,46	
		1310	32,93	33,44	155,51	1057,05	38,52		
		1570	40,91	41,52	198,06	1332,85	43,39		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.				
		3-7л.							
3 день завтрак	Драчена	65	6,42	8,77	3,96	120	0,21	№228	
		85	8,52	11,69	5,05	160	0,28		
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	1,42	№393	
		180	0,12	0,02	10,2	41	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	235	8,07	8,98	20,72	196,2	1,63		
		295	11,01	12,01	29,74	271,8	3,11		
завтрак	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	1,05	№401	
		180	5,22	4,5	7,2	90	1,26		
	Кондитерские изделия (печенье)	20	1,5	1,96	14,9	83,4	0	п/п	
		20	1,5	1,96	14,9	83,4	0		
	Итого	170	5,85	5,71	20,9	158,4	1,05		
		200	6,72	6,46	22,1	173,4	1,26		
	бед	Суп картофельный с бобовыми	150	3,3	3,16	9,8	80,85	3,5	№81
			200	4,39	4,21	13,06	107,8	4,65	
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	2,5	4,45	11,5	96	20	№132	
		150	3,13	5,56	14,38	120	24,99		
Огурец консервированный		30	0	0	0,38	3,6	10,54	п/п	
		50	0	0	0,64	6	17,58		
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	
		20	1,32	0,2	6,68	34,8	0		
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		550	18,25	17,78	65,91	499,65	35,83		
		710	23,99	23,55	84,2	650,24	49,43		
Полдник		Запеканка из творога	100	17,54	12,05	17,15	247	0,24	№237
			100	17,54	12,05	17,15	247	0,24	
	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,35	3,97	30,45	1	№351	
		30	0,58	1,35	3,97	30,45	1		
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	№368	
		100	0,4	0,4	9,8	44	10		
	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	380	20,86	15,8	41,55	391,45	12,22		
		410	21,37	16,21	45,28	412,45	12,41		
	Итого за день	1335	53,03	48,27	149,08	1245,7	50,73		
		1615	63,09	58,23	181,32	1507,89	66,21		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры	
			1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.				Углеводы, г.
			3-7л.						
4 день Завтрак	Суп молочный "Геркулес"	200	5,74	5,2	18,8	145,2	0,9	№93	
		200	5,74	5,2	18,8	145,2	0,9		
	Будерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	№1	
		40	2,45	7,55	14,62	136	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		390	10,84	15,08	44,73	358,2	2,09	
			420	10,86	15,09	47,73	370,2	2,1	
	2 завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,1	64	3	№399
			180	0,9	0	18,1	76,8	3,06	
Кондитерские изделия (пряники)		30	1,32	0,87	21,13	9,9	0	п/п	
		30	1,32	0,87	21,13	9,9	0		
Итого			180	2,07	0,87	36,23	73,9	3	
			210	2,22	0,87	39,23	86,7	3,06	
Обед		Борщ с капустой и картофелем	200	1,63	4	11,28	87,8	7,03	№57
			200	1,63	4	11,28	87,8	7,03	
		Котлета рыбная запеченная	60	8,25	2,69	6,68	84	2,12	№255
			80	11,16	3,9	9,04	116	3,06	
	Картофельное пюре	120	2,44	3,84	16,34	109,8	14,52	№321	
		150	3,06	4,8	30,43	137,25	18,16		
	Салат из свеклы	40	0,56	2,43	3,5	37,51	0,5	№33	
		60	0,84	3,65	5,2	56,3	0,8		
	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		
	20	1,32	0,2	6,68	34,8	0			
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		610	16,11	13,37	74,96	485,86	24,47		
		720	20,78	16,87	102,11	604,95	29,41		
Полдник	Пирог открытый с повидлом	50	3,08	1,6	27,6	137,5	0,04	№459	
		100	6,16	3,2	55,2	275	0,08		
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	№397	
		180	3,67	3,19	15,82	107	1,43		
	Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,5	21	95	10	№368	
		100	1,5	0,5	21	95	10		
	Итого		300	7,73	4,82	61,56	321,5	11,24	
			380	11,33	6,89	92,02	477	11,51	
	Итого за день		1480	36,75	34,14	217,48	1239,46	40,8	
			1730	45,19	39,72	281,09	1538,85	46,08	

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	Суп молочный пшеничный	200	5,79	5,47	18,57	146,8	0,91	№94	
		200	5,79	5,47	18,57	146,8	0,91		
	Бутерброд с сыром	45	5,04	6,59	14,56	138	0,07	№3	
		60	7,15	8,02	19,39	178	0,11		
	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		395	10,9	12,07	40,23	313,8	2,4	
		440	13,06	13,51	48,16	365,8	3,85		
2 завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	№368	
		100	0,4	0,4	9,8	44	10		
		100	0,4	0,4	9,8	44	10		
	Итого		100	0,4	0,4	9,8	44	10	
Обед	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		
	Бефстроганов из отварного мяса с соусом №354	120	15,51	12,43	3,29	187	0,01	№278	
		160	20,68	16,57	4,38	249	0,01		
	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		
	Консервированные томаты	50	0,55	0,05	1,75	10	7,5	п/п	
		50	0,55	0,05	1,75	10	7,5		
	Компот из свежих фруктов	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	
		20	1,32	0,2	6,68	34,8	0		
	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		680	24,1	19,49	82,34	603,7	16,82	
		790	30,81	24,83	99,18	745,94	17,43		
Полдник	Сырники из творога	100	18,69	12,67	11,4	234	0,25	№231	
		100	18,69	12,67	11,4	234	0,25		
	Сметана	30	0,78	4,5	0,9	47,4	0,12	п/п	
		30	0,78	4,5	0,9	47,4	0,12		
	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		280	21,81	19,17	22,93	351,4	1,35	
			310	22,32	19,58	26,66	372,4	1,54	
Итого за день		1455	57,21	51,13	155,3	1312,9	30,57		
		1640	66,59	58,32	183,8	1528,14	32,82		

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	Суп молочный гречневый	150	4,5	4,11	12,8	106,2	0,7	№94
		200	5,97	5,48	17,08	141,6	0,91	
завтрак	Будерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	№1
		40	2,45	7,55	14,62	136	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	340	9,6	13,99	38,73	319,2	1,89	
	Итого	420	11,09	15,37	46,01	366,6	2,11	
завтрак	Яблоки печеные	70	0,28	0,28	21,73	91	2,97	№385
		85	0,32	0,32	27,9	116	3,48	
	Итого	70	0,28	0,28	21,73	91	2,97	
	Итого	85	0,32	0,32	27,9	116	3,48	
обед	Суп картофельный с крупой	200	1,74	2,27	11,43	73,2	6,6	№80
		200	1,74	2,27	11,43	73,2	6,6	
	Котлета рыбная любительская с маслом сливочным	60	8,25	2,69	6,68	84	2,12	№256
		80	11,16	3,9	9,04	116	3,06	
	Пюре картофельное	120	2,44	3,84	16,34	109,8	14,52	№321
		150	3,06	4,8	20,43	137,25	18,16	
	Салат из свеклы с яблоками	40	0,44	2,06	4,58	38,7	3,72	№35
		60	0,66	3,1	6,86	58,02	5,58	
	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
		20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	
	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	610	16,2	11,3	78,02	480,4	27,78	
	Итого	720	20,82	14,62	96,11	601,31	34,38	
	Булочка "Твороженная"	60	7,85	3,6	29,75	183,6	0,11	№483
		60	7,85	3,6	29,75	183,6	0,11	
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	№400
		180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	
	Итого	210	12,43	7,68	37,33	268,6	2,16	
	Итого	240	13,33	8,48	38,82	285,6	2,57	
	Итого за день	1230	38,51	33,25	175,81	1159,2	34,8	
	Итого за день	1465	45,56	38,79	208,84	1369,51	42,54	

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.						
Узень	Омлет с зеленым горошком	65	4,57	9,5	3,79	119	0,5	№219
		85	6,52	8,07	8,41	132	0,7	
Завтрак	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	№392
		180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8	0	п/п
		30	2,37	0,3	14,49	70,8	0	
	Итого	245	6,98	9,81	25,27	217,8	0,52	
	Итого	295	8,95	8,39	32,89	242,8	0,73	
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	
Обед	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	
	Икра кабачковая	40	0,48	1,9	3,08	31,2	4,4	п/п
		60	0,72	2,82	4,62	46,8	6,6	
	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	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	п/п
		50	3,3	0,6	16,7	87	0	
	Итого	590	21,12	19,85	73,73	559,35	9,17	
	Итого	700	27,56	25,81	91,71	711,6	12,03	
Полдник	Каша жидкая пшеничная	160	5,05	3,06	31,08	177	0	№185
		160	5,05	3,06	31,08	177	0	
	Будерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	№1
		40	2,45	7,55	14,62	136	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	
	Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,5	21	95	10	№368
		100	1,5	0,5	21	95	10	
	Итого	300	9	11,11	66,7	408	10	
	Итого	300	9	11,11	66,7	408	10	
	Итого за день	1285	37,85	40,77	180,8	1249,15	22,69	
	Итого за день	1445	46,26	45,31	206,4	1426,4	25,76	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
		3-7л.						
3 день Завтрак	Суп молочный (с рисом)	150	3,6	3,8	12,6	99,3	0,7	№94
		200	4,8	5,07	16,83	132,4	0,91	
	Бутерброд с сыром	45	5,04	6,59	14,56	138	0,07	№3
		60	7,15	8,02	19,39	178	0,11	
	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	345	8,71	10,4	34,26	266,3	2,19	
	440	12,07	13,11	46,42	351,4	3,85		
Завтрак	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	0,45	№401
		150	4,35	3,75	6,3	76	0,45	
	Вафли	20	1,1	1,3	6,98	42,18	0,14	п/п
		20	1,1	1,3	6,98	42,18	0,14	
	Итого	170	5,45	5,05	13,28	118,18	0,59	
		170	5,45	5,05	13,28	118,18	0,59	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,9	6,8	67,8	14,8	№67
		200	1,4	3,9	6,8	67,8	14,8	
	Котлета рубленая из птицы	60	9,43	9,65	9,98	84	0,5	№305
		80	12,64	13,14	13,46	164	0,67	
	Гречка рассыпчатая	120	6,88	4,87	30,91	195	0	№313
		150	8,6	6,09	38,64	243,75	0	
	Огурец консервированный	30	0	0	0,38	3,6	10,54	п/п
		50	0	0	0,64	6	17,58	
	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	40	2,64	0,4	13,36	69,6	0	п/п
		50	3,3	0,5	16,7	87	0	
	Итого	600	20,68	18,83	82,25	504,75	26,14	
	710	26,34	23,65	101,23	670,55	33,41		
Ужин	Вареники ленивые	105	14,79	7,42	24,83	225	0,19	№230
		105	14,79	7,42	24,83	225	0,19	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п
		30	2,37	0,3	14,49	70,8	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	275	16,41	7,63	41,48	300,2	0,21	
		315	17,22	7,74	49,31	335,8	0,22	
Итого за день	1390	51,25	41,91	171,27	1189,43	29,13		
	1635	61,08	49,55	210,24	1475,93	38,07		

Прием 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		150	4,3	3,9	14,1	109	0,7	№93
Завтрак	Суп молочный "Геркулес"	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	
	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	320	9,03	6,82	36,72	245,2	1,9
		410	11,78	8,69	49,11	323	2,33	
2 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
			150	0,75	0	15,1	64	3
Обед	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	
	голубцы ленивые	120	10,61	6,81	15,09	164	15,03	№298
		160	14,12	9,04	20,26	219	20,03	
	Соус сметанный с томатом	30	0,52	1,49	2,34	40	2,7	№355
		30	0,52	1,49	2,34	24,03	0,011	
	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
		20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	
	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	540	16,25	11,02	65,39	443	25,62
		620	20,57	13,37	78,97	520,27	28,181	
Полдник	Оладьи с повидлом	65	4,56	4,06	27,75	166	0,24	№449
		130	9,05	8,11	55,15	330	0,47	
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	№394
		180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	№368
		100	0,4	0,4	9,8	44	10	
		Итого	315	7,61	6,79	48,86	287	11,43
			410	12,12	10,85	79,26	463	11,67
			1325	33,64	24,63	166,07	1039,2	41,95
	Итого за день	1590	45,22	32,91	222,44	1370,27	45,181	

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.							
День завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,3	3,9	14,1	109	0,7	№93	
		200	5,7	5,2	18,8	145,2	0,9		
	Бутерброд с сыром	45	5,04	6,59	14,56	138	0,07	№3	
		60	7,15	8,02	19,39	178	0,11		
	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	345	11,68	12,49	39,29	317	1,75		
		440	15,7	15,63	52,55	414,2	2,18		
	завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,1	64	3	№399
			180	0,9	0	18,1	76,8	3,06	
Кондитерские изделия (пряники)		30	1,32	0,87	21,13	9,9	0	п/п	
		30	1,32	0,87	21,13	9,9	0		
Итого		180	2,07	0,87	36,23	73,9	3		
		210	2,22	0,87	39,23	86,7	3,06		
Обед		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	170	20,8	5,33	18,5	205	7,26	№276	
		200	24,5	6,3	21,8	241,2	8,54		
	Салат из свеклы	40	0,56	2,43	3,47	37,5	0,53	№33	
		60	0,84	3,65	5,2	56,3	0,8		
	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	
		20	1,32	0,2	6,68	34,8	0		
	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	600	26,18	12,19	72,67	506,85	14,11		
		690	31,02	14,49	86,7	602,7	15,72		
	Полдник	Булочка "Веснушка"	40	1,95	1,53	13,47	76	0	№473
			80	3,9	3,06	26,93	151	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		
Фрукты свежие(банан)		100	1,5	0,5	21	95	10	№368	
		100	1,5	0,5	21	95	10		
Итого		290	3,49	2,04	41,46	199	10,02		
		360	5,46	3,58	57,92	286	10,03		
Итого за день		1415	43,42	27,59	189,65	1096,75	28,88		
		1700	54,4	34,57	236,4	1389,6	30,99		
Итого за 10 дней	13685	438,55	377,64	1744,24	11923,74	352,59			
	16090	530,15	447,14	2145,35	14489,64	410,981			
	1369	44	38	174	1192	35			
Среднее за 10 дней	1609	53	44,7	215	1449	41			
	1100	31,5	35,15	152,3	1050	33,7			
	1350	40,5	45	195,7	1350	37,5			
	-269	-12	-3	-22	-142	-2			
	-259	-13	0,3	-19	-99	-4			