

Приложение 1 к приказу  
№ 400-ОД от 15.11.2024



Утверждено:

Директором школы

И.С.Зиятдинова

Примерное 10-дневное меню приготавливаемых блюд в СП детский сад «Березка»  
ГБОУ СОШ пос. Кинельский для детей до 3-х лет

Меню 1неделя, 1день

Номер технол. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>							
4	Каша рисовая молочная	150	4,58	6,93	15,93	180,6	1,5
7	Кофейный напиток с молоком	150	3,1	4	16,99	119,73	1,5
20	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	20/4	1,58	5,24	9,81	93,87	0
<b>Итого за завтрак</b>		<b>324</b>	<b>9,26</b>	<b>16,17</b>	<b>42,73</b>	<b>394,2</b>	<b>3,0</b>
<b>Второй завтрак</b>							
21	Яблоко	50	0,2	0	5,15	23	2,5
<b>Обед</b>							
8	Салат морковно-яблочный	50	0,45	3,0	4,5	44,85	7,95
10	Борщ на м/к бульоне со сметаной	180	3,4	3,44	5,62	64,74	9,016
14	Тефтеля мясная с перловым гарниром	60/30/90	8,72	7,78	13,25	168,6	8,26
3	Компот из сухофруктов	150	0,16	0	13,0	60,32	0
21	Хлеб пшеничный/ржаной	22/35	1,5/2,31	0,99/0,42	10,23/11,97	55,72/57,89	0/0
<b>Итого за обед</b>		<b>592</b>	<b>16,54</b>	<b>12,73</b>	<b>57,95</b>	<b>428,21</b>	<b>27,27</b>
<b>Полдник</b>							
22	Печенье	12	0,92	1,16	8,92	50,04	0
2	Сок фруктовый	130	0,8	0	16,0	78,6	3,0
		<b>142</b>	<b>1,72</b>	<b>1,16</b>	<b>24,92</b>	<b>128,64</b>	<b>3,0</b>
<b>Ужин</b>							
3	Омлет натуральный	80	6,44	8,45	3,75	115,9	0,5
21	Хлеб пшеничный	22	1,5	0,99	10,23	55,72	0
13	Чай с сахаром	150	0,12	0	8,97	38,1	0,02
<b>Итого за ужин</b>		<b>252</b>	<b>8,06</b>	<b>9,44</b>	<b>22,95</b>	<b>209,72</b>	<b>0,52</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1360</b>	<b>35,78</b>	<b>39,5</b>	<b>153,7</b>	<b>1183,77</b>	<b>36,29</b>

**Меню 1неделя, 2день**

Номер технол. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С,мг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>							
13	Каша «Дружба» молочная	150	4,58	6,93	15,93	180,6	1,5
8	Какао с молоком с сахаром	150	3,24	3,17	12,17	87,17	1,6
21	Хлеб пшеничный	20	1,34	0,9	9,3	50,66	0
<b>Итого за завтрак</b>		<b>322</b>	<b>6,2</b>	<b>7,92</b>	<b>35,13</b>	<b>274,42</b>	<b>1,52</b>
<b>Второй завтрак</b>							
21	Яблоко	50	0,2	0	5,15	23	2,5
<b>Обед</b>							
22	Огурец свежий порционно	25	0,2	0,02	0,65	3,5	-
17	Суп с клецками на курином бульоне	180	3,4	4,44	5,62	64,74	9,016
31	Гуляш с отварными курами, гречневый гарнир	50/110	12,73	11	26,43	257,5	0,22
19	Компот из яблок	150	0,1	0	11	55	12
21	Хлеб пшеничный/ржаной	22/35	1,5/2,31	0,99/0,42	10,23/11,97	55,72/57,89	0/0
<b>Итого за обед</b>		<b>577</b>	<b>20,75</b>	<b>24,0</b>	<b>70,12</b>	<b>509,74</b>	<b>25,24</b>
<b>Полдник</b>							
22	Печенье	12	0,92	1,16	8,92	50,04	0
2	Сок фруктовый	130	0,8	0	16,0	78,6	3,0
		142	1,72	1,16	24,92	128,64	3,0
<b>Ужин</b>							
14	Лапшевник с творогом со сгущенным молоком	120/8	7,0	6,1	24,63	156,2	0,45
13	Чай с сахаром	150	0,12	0	8,97	38,1	0,02
<b>Итого за ужин</b>		<b>278</b>	<b>7,12</b>	<b>6,1</b>	<b>33,6</b>	<b>194,3</b>	<b>0,47</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1369</b>	<b>35,99</b>	<b>39,18</b>	<b>168,92</b>	<b>1130,1</b>	<b>42,73</b>

**Меню 1неделя, 3день**

Номер технол. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С,мг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>							
10	Каша ячневая молочная	150	7,22	6,96	21,0	149,4	1,5
13	Чай с сахаром	150	0,12	0	8,97	38,1	0,02
20	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	20/4	1,58	5,24	9,81	93,87	0
<b>Итого за завтрак</b>		<b>324</b>	<b>8,92</b>	<b>12,2</b>	<b>39,78</b>	<b>281,37</b>	<b>1,52</b>
<b>Второй завтрак</b>							
21	Яблоко	50	0,2	0	5,15	23	2,5
<b>Обед</b>							
4	Салат «Витаминный» со свеклой	50	0,59	3,0	4,1	41,48	8,7
5	Рассольник на м/к бульоне	180	1,35	5,08	10,45	87,6	2,466
29	Суфле из рыбы с гороховым гарниром	70/120	23	8,9	25,3	233	0,2
3	Компот из сухофруктов	150	0,16	0	13,0	60,32	0
21	Хлеб пшеничный/ржаной	22/35	1,5/2,31	0,99/0,42	10,23/11,97	55,72/57,89	0/0
<b>Итого за обед</b>		<b>622</b>	<b>29,08</b>	<b>18,81</b>	<b>75,45</b>	<b>546,43</b>	<b>7,46</b>
<b>Полдник</b>							
4	Йогурт	100	2,8	2,5	11	78	2,4
<b>Итого за полдник</b>							
<b>Ужин</b>							
5	Пирожок со свежей капустой и яйцом	80	3,09	4,82	22,45	131,35	7,64
2	Сок фруктовый	130	0,8	0	16,0	78,6	3,0
<b>Итого за ужин</b>		<b>210</b>	<b>3,89</b>	<b>4,82</b>	<b>38,45</b>	<b>209,95</b>	<b>10,64</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1306</b>	<b>44,89</b>	<b>38,33</b>	<b>169,83</b>	<b>1138,75</b>	<b>24,52</b>

**Меню 1неделя, 4день**

Номер технол. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>							
21	Каша из крупы «Геркулес» молочная	150	4,75	6,67	19,12	155,54	0,63
7	Кофейный напиток с молоком	150	3,1	4	16,97	119,73	1,5
21	Хлеб пшеничный	20	1,34	0,9	9,3	50,66	0
<b>Итого за завтрак</b>		<b>320</b>	<b>9,19</b>	<b>11,57</b>	<b>45,39</b>	<b>325,93</b>	<b>2,13</b>
<b>Второй завтрак</b>							
21	Яблоко	50	0,4	0,3	10,3	45	5
<b>Обед</b>							
23	Горошек зеленый консервированный натуральный	40	1,24	0,08	2,6	16,0	4,0
18	Суп вермишелевый на курином бульоне	180	1,28	5,01	9,16	77,08	3,87
33	Куры отварные, картофельное пюре	60/110	11,79	8,91	13,4	198,4	0,16
19	Компот из яблок	150	0,1	0	11	55	12
21	Хлеб пшеничный/ржаной	22/35	1,5/2,31	0,99/0,42	10,23/11,97	55,72/57,89	0/0
<b>Итого за обед</b>		<b>622</b>	<b>18,22</b>	<b>15,41</b>	<b>71,39</b>	<b>567,79</b>	<b>21,15</b>
<b>Полдник</b>							
17	Снежок	100	2,8	2,5	11	78	2,4
<b>Итого за полдник</b>		<b>100</b>	<b>2,8</b>	<b>2,5</b>	<b>11</b>	<b>78</b>	<b>2,4</b>
<b>Ужин</b>							
5	Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком	120/8	7,4	9,2	26,63	166,2	0,45
13	Чай с сахаром	150	0,12	0	8,97	38,1	0,02
<b>Итого за ужин</b>		<b>278</b>	<b>7,52</b>	<b>9,2</b>	<b>35,6</b>	<b>204,3</b>	<b>0,47</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1370</b>	<b>38,13</b>	<b>39,18</b>	<b>173,68</b>	<b>1221,02</b>	<b>31,15</b>

**Меню 1неделя, 5 день**

Номер технол. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>							
1	Каша пшеничная молочная	150	7,22	6,96	19,0	149,4	1,5
8	Какао с молоком с сахаром	150	3,24	3,17	12,17	87,17	1,6
22	Хлеб пшеничный с повидлом	20/7	1,5	0,99	14,23	68,7	0
<b>Итого за завтрак</b>		<b>327</b>	<b>11,96</b>	<b>11,12</b>	<b>45,4</b>	<b>305,27</b>	<b>3,1</b>
<b>Второй завтрак</b>							
21	Яблоко	50	0,2	0	5,15	23	2,5
<b>Обед</b>							
3	Салат свекольный	45	0,4	3,0	0,8	43,0	3,6
6	Суп фасолевый м/к бульоне	180	1,42	4,31	7,67	80,5	4,16
30	Капуста тушеная с мясом	150	13,93	13,9	18,7	184,94	21,7
3	Компот из сухофруктов	150	0,16	0	13,0	60,32	0
21	Хлеб пшеничный/ржаной	22/35	1,5/2,31	0,99/0,42	10,23/11,97	55,72/57,89	0/0
<b>Итого за обед</b>		<b>582</b>	<b>19,79</b>	<b>22,65</b>	<b>64,64</b>	<b>495,26</b>	<b>29,46</b>
<b>Полдник</b>							
22	Печенье	12	0,92	1,16	8,92	50,04	0
2	Сок фруктовый	130	0,8	0	16,0	78,6	3,0
<b>Итого за полдник</b>		<b>142</b>	<b>1,72</b>	<b>1,16</b>	<b>24,92</b>	<b>128,64</b>	<b>3,0</b>
<b>Ужин</b>							
33	Рыба под омлетом	140	4,05	9,27	1,61	104	1,95
21	Хлеб пшеничный	22	1,5	0,99	14,23	68,7	0
13	Чай с сахаром	150	0,12	0	8,97	38,1	0,02
<b>Итого за ужин</b>		<b>312</b>	<b>5,67</b>	<b>10,26</b>	<b>24,81</b>	<b>210,8</b>	<b>1,97</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1413</b>	<b>39,34</b>	<b>45,19</b>	<b>164,92</b>	<b>1162,97</b>	<b>40,03</b>

**Меню 2неделя, 6 день**

Номер технол. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>							
17	Отварные макароны, икра кабачковая	120/28	2,03	6,75	12,10	141,80	0,1
7	Кофейный напиток с молоком	150	3,1	4	16,97	119,73	1,5
20	Хлеб пшеничный	20	1,34	0,9	9,3	50,66	0
<b>Итого за завтрак</b>		<b>318</b>	<b>6,47</b>	<b>11,65</b>	<b>38,37</b>	<b>312,19</b>	<b>1,6</b>
<b>Второй завтрак</b>							
21	Яблоко	50	0,2	0	5,15	23	2,5
<b>Обед</b>							
2	Салат из свеклы с луком	45	0,8	3,0	0,84	31,0	2,776
7	Суп овощной на м/к бульоне	180	1,31	4,85	5,12	73,88	8,756
32	Картофельное пюре с рыбными биточками/соус томатный	50/30/ 110	10,88	5,48	29,58	206,58	1,1
3	Компот из сухофруктов	150	0,16	0	13,0	60,32	0
21	Хлеб пшеничный/ржаной	22/35	1,5/2,31	0,99/0,42	10,23/11,97	55,72/57,89	0/0
<b>Итого за обед</b>		<b>627</b>	<b>16,75</b>	<b>14,74</b>	<b>75</b>	<b>496,87</b>	<b>18,5</b>
<b>Полдник</b>							
22	Печенье	12	0,92	1,16	8,92	50,04	0
2	Сок фруктовый	130	0,8	0	16,0	78,6	3,0
<b>Итого за полдник</b>		<b>142</b>	<b>1,72</b>	<b>1,16</b>	<b>24,92</b>	<b>128,64</b>	<b>3</b>
<b>Ужин</b>							
3	Омлет натуральный	80	6,44	8,45	3,73	115,9	0,5
13	Чай с сахаром	150	0,12	0	8,97	38,1	0,02
21	Хлеб пшеничный	22	1,5	0,99	10,23	55,75	0
<b>Итого за ужин</b>		<b>252</b>	<b>6,74</b>	<b>7,84</b>	<b>33,3</b>	<b>235,48</b>	<b>1,52</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1389</b>	<b>31,88</b>	<b>35,39</b>	<b>176,74</b>	<b>1196,18</b>	<b>27,12</b>

**Меню 2 неделя, 7 день**

Номер технол. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>							
6	Суп вермишелевый молочный	160	5,12	6,85	14,10	141,66	1,5
8	Какао с молоком сахаром	150	3,24	3,17	12,17	87,17	1,6
20	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	20/4	1,58	5,24	9,81	93,87	0
<b>Итого за завтрак</b>		<b>334</b>	<b>9,94</b>	<b>15,26</b>	<b>36,08</b>	<b>322,7</b>	<b>3,1</b>
<b>Второй завтрак</b>							
21	Яблоко	50	0,2	0	5,15	23	2,5
<b>Обед</b>							
17	Салат «Зимний» с растительным маслом	45	1,7	7,1	5,8	90,9	5,8
3	Суп гороховый на м/к бульоне	180	1,93	4,06	10,31	76,88	4,144
30	Капуста тушеная с мясом	150	13,93	13,9	18,7	184,94	21,7
19	Компот из яблок	150	0,1	0	11	55	12
21	Хлеб пшеничный/ржаной	22/35	1,5/2,31	0,99/0,42	10,23/11,97	55,72/57,89	0/0
<b>Итого за обед</b>		<b>582</b>	<b>20,7</b>	<b>22,4</b>	<b>67,32</b>	<b>558,24</b>	<b>28,62</b>
<b>Полдник</b>							
22	Печенье	12	0,92	1,16	8,92	50,04	0
2	Сок фруктовый	130	0,8	0	16,0	78,6	3,0
		142	1,72	1,16	24,92	128,64	3
<b>Ужин</b>							
5	Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком	120/8	7,4	9,2	26,63	166,2	0,45
13	Чай с сахаром	150	0,12	0	8,97	38,1	0,02
<b>Итого за ужин</b>		<b>278</b>	<b>7,52</b>	<b>9,2</b>	<b>35,6</b>	<b>204,3</b>	<b>0,47</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1396</b>	<b>40,08</b>	<b>48,02</b>	<b>169,07</b>	<b>1236,88</b>	<b>37,69</b>

**Меню 2 неделя, 8 день**

Номер технол. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>							
1	Каша пшенная молочная	150	7,22	6,96	19	149,4	1,5
13	Чай сахаром	150	0,12	0	8,97	38,1	0,02
20	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	20/4	1,58	5,24	10,23	93,87	0
<b>Итого за завтрак</b>		<b>324</b>	<b>8,92</b>	<b>12,2</b>	<b>38,2</b>	<b>281,37</b>	<b>1,52</b>
<b>Второй завтрак</b>							
21	Яблоко	50	0,2	0	5,15	23	2,5
<b>Обед</b>							
7	Салат капустно-морковный	50	0,55	3,0	2,18	38,08	9,4
11	Свекольник на м/к бульоне со сметаной	180	0,88	4,39	4,37	72,08	4,56
1	Жаркое по-домашнему	160	8,89	8,37	16,2	178,6	5,29
3	Компот из сухофруктов	150	0,16	0	13,0	60,32	0
21	Хлеб пшеничный/ржаной	22/35	1,5/2,31	0,99/0,42	10,23/11,97	55,72/57,89	0/0
<b>Итого за обед</b>		<b>577</b>	<b>14,32</b>	<b>14,31</b>	<b>58,46</b>	<b>444,26</b>	<b>36,85</b>
<b>Полдник</b>							
4	Йогурт	100	2,8	2,5	11	78	2,4
<b>Итого за полдник</b>		<b>100</b>	<b>2,8</b>	<b>2,5</b>	<b>11</b>	<b>78</b>	<b>2,4</b>
<b>Ужин</b>							
5	Пирожок со свежей капустой и яйцом	80	3,09	4,82	22,45	131,35	7,64
2	Сок фруктовый	130	0,8	0	16,0	78,6	3,0
<b>Итого за ужин</b>		<b>210</b>	<b>3,89</b>	<b>4,82</b>	<b>38,45</b>	<b>209,95</b>	<b>10,64</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1261</b>	<b>30,13</b>	<b>33,83</b>	<b>151,26</b>	<b>1013,58</b>	<b>53,91</b>

**Меню 2 неделя, 9 день**

Номер технол. Карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>							
10	Каша ячневая молочная	150	7,22	6,96	21,0	149,4	1,5
8	Какао с молоком сахаром	150	3,24	3,17	12,17	87,17	1,6
20	Хлеб пшеничный с повидлом	20/7	1,5	0,99	14,23	68,7	0
<b>Итого за завтрак</b>		<b>327</b>	<b>11,96</b>	<b>11,12</b>	<b>47,4</b>	<b>305,27</b>	<b>3,1</b>
<b>Второй завтрак</b>							
21	Яблоко	50	0,2	0	5,15	23	2,5
<b>Обед</b>							
22	Огурец свежий порционно	25	0,2	0,02	0,65	3,5	-
17	Суп с клецками на курином бульоне	180	3,4	4,44	5,62	64,74	9,016
21	Куры отварные с капустой тушеной	70/ 130	9,55	9,04	26,22	213,46	0,82
19	Компот из яблок	150	0,1	0	11	55	12
21	Хлеб пшеничный/ ржаной	22/35	1,5/2,31	0,99/0,42	10,23/11,97	55,72/57,89	0/0
<b>Итого за обед</b>		<b>632</b>	<b>17,45</b>	<b>18,41</b>	<b>68,49</b>	<b>503,51</b>	<b>24,62</b>
<b>Полдник</b>							
22	Печенье	12	0,92	1,16	8,92	50,04	0
2	Сок фруктовый	130	0,8	0	16,0	78,6	3,0
<b>Итого за полдник</b>		<b>142</b>	<b>1,72</b>	<b>1,16</b>	<b>24,92</b>	<b>128,64</b>	<b>3</b>
<b>Ужин</b>							
14	Лапшевник с творогом со сгущенным молоком	120/8	7,0	6,1	24,63	156,2	0,45
13	Чай с сахаром	150	0,12	0	8,97	38,1	0,02
<b>Итого за ужин</b>		<b>278</b>	<b>7,12</b>	<b>6,1</b>	<b>33,6</b>	<b>194,3</b>	<b>0,47</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1429</b>	<b>38,45</b>	<b>36,79</b>	<b>179,56</b>	<b>1154,72</b>	<b>33,69</b>

**Меню 2 неделя, 10 день**

Номер технол. Карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>							
19	Каша манная молочная	150	7,22	6,96	28,0	161,4	1,5
7	Кофейный напиток с молоком	150	3,1	4	16,99	119,73	1,5
20	Хлеб пшеничный	20	1,34	0,9	9,3	50,66	0
<b>Итого за завтрак</b>		<b>320</b>	<b>11,82</b>	<b>11,95</b>	<b>59,22</b>	<b>349,83</b>	<b>3,0</b>
<b>Второй завтрак</b>							
21	Яблоко	50	0,2	0	5,15	23	2,5
<b>Обед</b>							
20	Огурец соленый порционно	25	0,38	0,07	1,61	8,05	10
8	Щи со свежей капустой на м/к бульоне со сметаной	180	2,43	5,57	4,99	76,6	8,53
6	Плов мясной	160	7,4	8,6	23,35	205,92	0,688
3	Компот из сухофруктов	150	0,16	0	13,0	60,32	0
21	Хлеб пшеничный/ ржаной	22/35	1,5/2,31	0,99/0,42	10,23/11,97	55,72/57,89	0/0
<b>Итого за обед</b>		<b>592</b>	<b>14,21</b>	<b>18,63</b>	<b>64,66</b>	<b>507,02</b>	<b>24,8</b>
<b>Полдник</b>							
17	Снежок	100	2,8	2,5	11	78	2,4
<b>Итого за полдник</b>							
<b>Ужин</b>							
14	Булочка с повидлом	85	4,84	5,64	35,5	238,0	0,16
13	Сок фруктовый	130	0,8	0	16,0	78,6	3,0
<b>Итого за ужин</b>		<b>215</b>	<b>5,64</b>	<b>5,64</b>	<b>51,5</b>	<b>316,6</b>	<b>3,16</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1284</b>	<b>34,67</b>	<b>38,72</b>	<b>191,53</b>	<b>1274,45</b>	<b>35,86</b>
<b>Итого за период</b>			<b>365,17</b>	<b>391,15</b>	<b>1696,34</b>	<b>11675,62</b>	<b>36,2</b>

Приложение 1 к приказу  
№ 400-ОД от 15.11.2024

Утверждено:  
Директором школы  
И.С.Зиятдинова

Примерное 10-дневное меню приготавливаемых блюд в СП детский сад «Березка»  
ГБОУ СОШ пос. Кинельский для детей от 3-х до 7-ми лет

Меню 1 неделя, 1 день

Номер технол. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>							
4	Каша рисовая молочная	200	5,79	9,72	24,67	205,15	2,0
7	Кофейный напиток с молоком	180	3,63	4,6	17,1	139,3	1,5
20	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	25/4	1,84	7,9	11,9	103,7	0
<b>Итого за завтрак</b>		<b>409</b>	<b>11,26</b>	<b>22,22</b>	<b>53,67</b>	<b>448,15</b>	<b>2</b>
<b>Второй завтрак</b>							
21	Яблоко	50	0,2	0	5,15	23	3,5
<b>Обед</b>							
8	Салат морковно-яблочный	60	0,56	4,0	3,6	49,3	8,7
10	Борщ на м/к бульоне со сметаной	220	4,63	6,16	7,89	101,07	8,57
14	Тефтеля мясная с перловым гарниром	80/50/125	11,7	11,3	19,57	241,79	8,34
3	Компот из сухофруктов	180	0,2	0	20,2	79,76	0
21	Хлеб пшеничный/ржаной	25/40	1,6/2,64	1,1/0,48	11,6/13,68	63,3/66,6	0
<b>Итого за обед</b>		<b>750</b>	<b>21,41</b>	<b>19,08</b>	<b>78,14</b>	<b>579,12</b>	<b>30,0</b>
<b>Полдник</b>							
22	Печенье	12	0,92	1,16	8,92	50,04	0
2	Сок фруктовый	130	0,8	0	16,0	78,6	3,0
		<b>142</b>	<b>1,72</b>	<b>1,16</b>	<b>24,92</b>	<b>128,64</b>	<b>3,0</b>
<b>Ужин</b>							
3	Омлет натуральный	80	6,44	8,45	3,75	115,9	0,5
21	Хлеб пшеничный	25	1,6	1,1	11,6	63,3	0
13	Чай с сахаром	180	0,15	0	9,31	40,46	0,02
<b>Итого за ужин</b>		<b>285</b>	<b>8,19</b>	<b>9,55</b>	<b>24,66</b>	<b>219,66</b>	<b>0,52</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1636</b>	<b>42,78</b>	<b>52,01</b>	<b>186,54</b>	<b>1398,57</b>	<b>39,02</b>

**Меню 1 неделя,2день**

Номер технол. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С,мг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>							
13	Каша «Дружба» молочная	200	5,79	8,82	22,67	205,15	2,0
8	Какао с молоком сахаром	180	4,1	4,26	17,91	120,38	2,0
21	Хлеб пшеничный	25	1,6	1,1	11,6	63,3	0
<b>Итого за завтрак</b>		<b>405</b>	<b>11,49</b>	<b>14,18</b>	<b>52,18</b>	<b>388,83</b>	<b>4,0</b>
<b>Второй завтрак</b>							
21	Яблоко	50	0,2	0	5,15	23	2,5
<b>Обед</b>							
22	Огурец свежий порционно	30	0,25	0,03	0,78	4,2	-
17	Суп с клецками на курином бульоне	220	4,63	6,16	7,89	101,07	9,57
31	Гуляш с отварными курами, гречневый гарнир	70/130	16,9	14,2	36,2	368,44	0,29
19	Компот из яблок	180	0,1	0	14,22	68,22	14,4
21	Хлеб пшеничный/ржаной	25/40	1,6/2,64	1,1/0,48	11,6/13,68	63,3/66,6	0
<b>Итого за обед</b>		<b>695</b>	<b>26,39</b>	<b>21,76</b>	<b>88,98</b>	<b>648,13</b>	<b>28,26</b>
<b>Полдник</b>							
22	Печенье	12	0,92	1,16	8,92	50,04	0
2	Сок фруктовый	130	0,8	0	16,0	78,6	3,0
		<b>142</b>	<b>1,72</b>	<b>1,16</b>	<b>24,92</b>	<b>128,64</b>	<b>3</b>
<b>Ужин</b>							
14	Лапшевник с творогом со сгущенным молоком	150/10	8,7	18,4	36,0	203,46	0,5
13	Чай с сахаром	180	0,15	0	9,31	40,46	0,02
<b>Итого за ужин</b>		<b>340</b>	<b>8,85</b>	<b>18,4</b>	<b>45,31</b>	<b>243,92</b>	<b>0,52</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1632</b>	<b>48,65</b>	<b>56,66</b>	<b>216,54</b>	<b>1432,52</b>	<b>38,28</b>

**Меню 1 неделя, 3 день**

Номер технол. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>							
10	Каша ячневая молочная	200	9,11	8,28	23,2	182,2	2,32
13	Чай с сахаром	180	0,15	0	9,31	40,46	0,02
20	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	25/4	1,84	7,9	11,9	103,7	0
<b>Итого за завтрак</b>		<b>409</b>	<b>11,1</b>	<b>16,18</b>	<b>44,41</b>	<b>326,36</b>	<b>2,34</b>
<b>Второй завтрак</b>							
21	Яблоко	50	0,2	0	5,15	23	2,5
<b>Обед</b>							
4	Салат «Витаминный» со свеклой	60	0,7	4,0	4,96	42,3	9,9
5	Рассольник на м/к бульоне	220	1,81	6,17	13,97	109,05	4,198
29	Суфле из рыбы с гороховым гарниром	80/150	33	9,3	29,4	264	0,4
3	Компот из сухофруктов	180	0,2	0	20,2	79,76	0
21	Хлеб пшеничный/ржаной	25/40	1,6/2,64	1,1/0,48	11,6/13,68	63,3/66,6	0
<b>Итого за обед</b>		<b>745</b>	<b>40,09</b>	<b>20,85</b>	<b>93,88</b>	<b>640,31</b>	<b>9,59</b>
<b>Полдник</b>							
4	Йогурт	100	2,8	2,5	11	78	2,4
<b>Итого за полдник</b>							
<b>Ужин</b>							
5	Пирожок со свежей капустой и яйцом	100	3,29	5,25	29,86	155,23	8,83
2	Сок фруктовый	130	0,8	0	16,0	78,6	3,0
<b>Итого за ужин</b>		<b>230</b>	<b>4,09</b>	<b>5,25</b>	<b>45,86</b>	<b>233,83</b>	<b>11,83</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1534</b>	<b>58,28</b>	<b>44,78</b>	<b>200,3</b>	<b>1301,5</b>	<b>28,66</b>

**Меню 1 неделя, 4 день**

Номер технол. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>							
21	Каша из крупы «Геркулес» молочная	200	6,33	8,9	25,49	207,38	0,85
7	Кофейный напиток с молоком	180	3,63	4,6	17,1	139,3	1,5
21	Хлеб пшеничный	25	1,6	1,1	11,6	63,3	0
<b>Итого за завтрак</b>		<b>405</b>	<b>11,56</b>	<b>14,6</b>	<b>54,19</b>	<b>412,68</b>	<b>2,35</b>
<b>Второй завтрак</b>							
21	Яблоко	50	0,4	0,3	10,3	45	5
<b>Обед</b>							
23	Горошек зеленый консервированный натуральный	40	1,24	0,08	2,6	16,0	4,0
18	Суп вермишелевый на курином бульоне	220	1,72	6,53	13,5	111,55	5,36
33	Куры отварные, картофельное пюре	80/130	15,07	10,25	15,61	230,8	0,21
19	Компот из яблок	180	0,1	0	14,22	68,22	14,4
21	Хлеб пшеничный/ржаной	25/40	1,6/2,64	1,1/0,48	11,6/13,68	63,3/66,6	0
<b>Итого за обед</b>		<b>715</b>	<b>20,65</b>	<b>25,34</b>	<b>71,21</b>	<b>556,47</b>	<b>23,97</b>
<b>Полдник</b>							
17	Снежок	100	2,8	2,5	11	78	2,4
<b>Итого за полдник</b>		<b>100</b>	<b>2,8</b>	<b>2,5</b>	<b>11</b>	<b>78</b>	<b>2,4</b>
<b>Ужин</b>							
5	Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком	150/10	9,25	11,6	31,0	203,46	0,5
13	Чай с сахаром	180	0,15	0	9,31	40,46	0,02
<b>Итого за ужин</b>		<b>340</b>	<b>9,4</b>	<b>11,6</b>	<b>40,31</b>	<b>243,92</b>	<b>0,52</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1610</b>	<b>44,81</b>	<b>54,34</b>	<b>187,01</b>	<b>1336,07</b>	<b>34,24</b>

**Меню 1 неделя, 5 день**

Номер технол. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>							
1	Каша пшеничная молочная	200	9,11	8,28	20,0	182,2	2,32
8	Какао с молоком с сахаром	180	4,1	4,26	17,91	120,38	2,0
22	Хлеб пшеничный с повидлом	25/7	1,6	1,1	15,4	76,5	0
<b>Итого за завтрак</b>		<b>405,7</b>	<b>14,81</b>	<b>13,64</b>	<b>53,31</b>	<b>379,08</b>	<b>4,32</b>
<b>Второй завтрак</b>							
21	Яблоко	50	0,2	0	5,15	23	2,5
<b>Обед</b>							
3	Салат свекольный	60	0,6	4,0	1,2	49,8	5,2
6	Суп фасолевый на м/к бульоне	220	2,12	5,46	12,32	122,83	5,0
30	Капуста тушеная с мясом	200	14,83	14,9	19,89	197,94	21,7
3	Компот из сухофруктов	180	0,2	0	20,2	79,76	0
21	Хлеб пшеничный/ржаной	25/40	1,6/2,64	1,1/0,48	11,6/13,68	63,3/66,6	0
<b>Итого за обед</b>		<b>725</b>	<b>22,17</b>	<b>25,98</b>	<b>80,3</b>	<b>591,53</b>	<b>31,9</b>
<b>Полдник</b>							
22	Печенье	12	0,92	1,16	8,92	50,04	0
2	Сок фруктовый	130	0,8	0	16,0	78,6	3,0
<b>Итого за полдник</b>		<b>142</b>	<b>1,72</b>	<b>1,16</b>	<b>24,92</b>	<b>128,64</b>	<b>3,0</b>
<b>Ужин</b>							
33	Рыба под омлетом	150	5,58	11,2	2,83	135	3,51
21	Хлеб пшеничный	25	1,6	1,1	15,4	76,5	0
13	Чай с сахаром	180	0,15	0	9,31	40,46	0,02
<b>Итого за ужин</b>		<b>355</b>	<b>7,33</b>	<b>12,3</b>	<b>27,54</b>	<b>251,96</b>	<b>3,53</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1677,7</b>	<b>46,23</b>	<b>53,08</b>	<b>191,22</b>	<b>1374,21</b>	<b>45,25</b>

**Меню 2 неделя, 6 день**

Номер технол. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>							
17	Отварные макароны, икра кабачковая	130/34	2,70	6,9	15,21	154,08	0,2
7	Кофейный напиток с молоком	180	3,63	4,6	17,1	139,3	1,5
20	Хлеб пшеничный	25	1,6	1,1	11,6	63,3	0
<b>Итого за завтрак</b>		<b>369</b>	<b>7,93</b>	<b>12,6</b>	<b>43,91</b>	<b>356,7</b>	<b>1,7</b>
<b>Второй завтрак</b>							
21	Яблоко	50	0,2	0	5,15	23	2,5
<b>Обед</b>							
2	Салат из свеклы с луком	60	0,8	4,0	1,38	36,48	4,206
7	Суп овощной на м/к бульоне	220	1,5	5,85	6,27	89,68	12,68
32	Картофельное пюре с рыбными биточками/соус томатный	60/35/ 130	12,36	6,52	35,22	245,93	1,28
3	Компот из сухофруктов	180	0,2	0	20,2	79,76	0
21	Хлеб пшеничный/ржаной	25/40	1,6/2,64	1,1/0,48	11,6/13,68	63,3/66,6	0
<b>Итого за обед</b>		<b>750</b>	<b>19</b>	<b>17,95</b>	<b>92,93</b>	<b>593,57</b>	<b>23,86</b>
<b>Полдник</b>							
22	Печенье	12	0,92	1,16	8,92	50,04	0
2	Сок фруктовый	130	0,8	0	16,0	78,6	3,0
<b>Итого за полдник</b>		<b>142</b>	<b>1,72</b>	<b>1,16</b>	<b>24,92</b>	<b>128,4</b>	<b>3,0</b>
<b>Ужин</b>							
3	Омлет натуральный	80	6,44	8,45	3,73	115,9	0,5
13	Чай с сахаром	180	0,15	0	9,31	40,46	0,02
21	Хлеб пшеничный	2	1,6	1,1	11,6	63,3	0
<b>Итого за ужин</b>		<b>262</b>	<b>8,19</b>	<b>9,55</b>	<b>24,64</b>	<b>219,66</b>	<b>0,52</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1573</b>	<b>37,04</b>	<b>41,26</b>	<b>191,55</b>	<b>1324,33</b>	<b>31,58</b>

**Меню 2 неделя, 7 день**

Номер технол. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>							
6	Суп вермишелевый молочный	200	6,52	8,92	19,0	194,28	2,0
8	Какао с молоком сахаром	180	4,1	4,26	17,91	120,38	2,0
21	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	25/4	1,84	7,9	11,9	103,7	0
<b>Итого за завтрак</b>		<b>409</b>	<b>12,46</b>	<b>21,08</b>	<b>48,81</b>	<b>418,36</b>	<b>4,0</b>
<b>Второй завтрак</b>							
21	Яблоко	50	0,2	0	5,15	23	2,5
<b>Обед</b>							
17	Салат «Зимний» с растительным маслом	60	2,04	8,52	6,96	109,08	6,95
3	Суп гороховый на м/к бульоне	220	2,14	6,24	12,4	110,23	5,75
30	Капуста тушеная с мясом	200	14,83	14,9	19,89	197,94	21,7
19	Компот из яблок	180	0,1	0	14,22	68,22	14,4
21	Хлеб пшеничный/ржаной	25/40	1,6/2,64	1,1/0,48	11,6/13,68	63,3/66,6	0
<b>Итого за обед</b>		<b>725</b>	<b>23,45</b>	<b>31,23</b>	<b>77,56</b>	<b>616,67</b>	<b>48,0</b>
<b>Полдник</b>							
22	Печенье	12	0,92	1,16	8,92	50,04	0
2	Сок фруктовый	130	0,8	0	16,0	78,6	3,0
<b>Итого за полдник</b>		<b>142</b>	<b>1,72</b>	<b>1,16</b>	<b>24,92</b>	<b>128,4</b>	<b>3,0</b>
<b>Ужин</b>							
5	Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком	150/10	9,25	11,6	31,0	203,46	0,5
13	Чай с сахаром	180	0,15	0	9,31	40,46	0,02
<b>Итого за ужин</b>		<b>340</b>	<b>9,4</b>	<b>11,6</b>	<b>40,31</b>	<b>243,92</b>	<b>0,52</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1666</b>	<b>47,23</b>	<b>65,09</b>	<b>196,75</b>	<b>1430,35</b>	<b>58,82</b>

**Меню 2 неделя, 8 день**

Номер технол. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>							
1	Каша пшеничная молочная	200	9,11	8,28	20	182,2	2,32
13	Чай с сахаром	180	0,15	0	9,31	40,46	0,02
20	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	25/4	1,84	7,9	11,9	103,7	0
<b>Итого за завтрак</b>		<b>409</b>	<b>11,1</b>	<b>16,18</b>	<b>40,94</b>	<b>326,36</b>	<b>2,34</b>
<b>Второй завтрак</b>							
21	Яблоко	50	0,2	0	5,15	23	2,5
<b>Обед</b>							
7	Салат капустно-морковный	60	0,7	4,0	2,76	45,6	9,4
11	Свекольник на м/к бульоне со сметаной	220	1,32	6,10	7,24	97,57	7,13
1	Жаркое по-домашнему	200	12,7	12,3	19,1	245,0	6,4
3	Компот из сухофруктов	180	0,2	0	20,2	79,76	0
21	Хлеб пшеничный/ржаной	25/40	1,6/2,64	1,1/0,48	11,6/13,68	63,3/66,6	0
<b>Итого за обед</b>		<b>725</b>	<b>19,16</b>	<b>23,98</b>	<b>74,48</b>	<b>597,83</b>	<b>22,93</b>
<b>Полдник</b>							
4	Йогурт	100	2,8	2,5	11	78	2,4
<b>Итого за полдник</b>		<b>100</b>	<b>2,8</b>	<b>2,5</b>	<b>11</b>	<b>78</b>	<b>2,4</b>
<b>Ужин</b>							
5	Пирожок со свежей капустой и яйцом	100	3,29	5,25	29,86	155,23	8,83
2	Сок фруктовый	130	0,8	0	16,0	78,6	3,0
<b>Итого за ужин</b>		<b>230</b>	<b>4,09</b>	<b>5,25</b>	<b>45,86</b>	<b>233,83</b>	<b>11,83</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1514</b>	<b>37,35</b>	<b>47,91</b>	<b>177,43</b>	<b>1259,02</b>	<b>42</b>

Меню 2 неделя, 9 день

Номер технол. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>							
10	Каша ячневая молочная	200	9,11	8,28	23,2	182,2	2,32
8	Какао с молоком сахаром	180	4,1	4,26	17,91	120,38	2,0
20	Хлеб пшеничный с повидлом	25/7	1,6	1,1	15,4	76,5	0
<b>Итого за завтрак</b>		<b>412</b>	<b>14,81</b>	<b>13,64</b>	<b>56,51</b>	<b>379,08</b>	<b>4,32</b>
<b>Второй завтрак</b>							
21	Яблоко	50	0,2	0	5,15	23	2,5
<b>Обед</b>							
22	Огурец свежий порционно	30	0,25	0,03	0,78	4,2	-
17	Суп с клецками на курином бульоне	220	4,63	6,16	7,89	101,07	9,57
21	Куры отварные с капустой тушеной	80/130	12,2	11,94	31,68	283,81	1,168
19	Компот из яблок	180	0,1	0	14,22	68,22	14,4
21	Хлеб пшеничный/ржаной	25/40	1,6/2,64	1,1/0,48	11,6/13,68	63,3/66,6	0
<b>Итого за обед</b>		<b>725</b>	<b>21,83</b>	<b>24,72</b>	<b>82,91</b>	<b>646,04</b>	<b>28,33</b>
<b>Полдник</b>							
22	Печенье	12	0,92	1,16	8,92	50,04	0
2	Сок фруктовый	130	0,8	0	16,0	78,6	3,0
<b>Итого за полдник</b>		<b>142</b>	<b>1,72</b>	<b>1,16</b>	<b>24,92</b>	<b>128,4</b>	<b>3,0</b>
<b>Ужин</b>							
14	Лапшевник с творогом со сгущенным молоком	150/10	8,7	18,4	36,0	203,46	0,5
13	Чай с сахаром	180	0,15	0	9,31	40,46	0,02
<b>Итого за ужин</b>		<b>340</b>	<b>8,85</b>	<b>18,4</b>	<b>45,31</b>	<b>243,93</b>	<b>0,52</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1669</b>	<b>47,41</b>	<b>57,92</b>	<b>214,8</b>	<b>1420,45</b>	<b>38,67</b>

Меню 2 неделя, 10 день

Номер технол. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>							
19	Каша манная молочная	200	9,11	8,28	30,0	182,2	2,32
7	Кофейный напиток с молоком	180	3,63	4,6	17,1	139,3	1,5
20	Хлеб пшеничный	25	1,6	1,1	11,6	63,3	0
<b>Итого за завтрак</b>		<b>405</b>	<b>14,34</b>	<b>13,98</b>	<b>62,5</b>	<b>398</b>	<b>3,82</b>
<b>Второй завтрак</b>							
21	Яблоко	50	0,2	0	5,15	23	2,5
<b>Обед</b>							
20	Огурец соленый порционно	30	0,57	0,11	2,42	12,08	15
8	Щи со свежей капустой на м/к бульоне со сметаной	220	3,28	6,79	8,09	99,49	11,96
6	Плов мясной	180	10,48	12,0	25,9	238,62	0,868
3	Компот из сухофруктов	180	0,2	0	20,2	79,76	0
21	Хлеб пшеничный/ржаной	25/40	1,6/2,64	1,1/0,48	11,6/13,68	63,3/66,6	0
<b>Итого за обед</b>		<b>675</b>	<b>18,77</b>	<b>20,48</b>	<b>81,89</b>	<b>559,85</b>	<b>27,8</b>
<b>Полдник</b>							
17	Снежок	100	2,8	2,5	11	78	2,4
<b>Итого за полдник</b>							
<b>Ужин</b>							
14	Булочка с повидлом	100	7,03	7,16	44,8	268	0,20
13	Сок фруктовый	130	0,8	0	16,0	78,6	3,0
<b>Итого за ужин</b>		<b>230</b>	<b>7,83</b>	<b>7,16</b>	<b>60,8</b>	<b>346,6</b>	<b>3,2</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1460</b>	<b>43,94</b>	<b>44,12</b>	<b>221,34</b>	<b>1327,34</b>	<b>39,72</b>
<b>Итого за период</b>			<b>445,54</b>	<b>503,09</b>	<b>1988,43</b>	<b>13659,86</b>	<b>42</b>