

СОГЛАСОВАНО:

Председатель родительского комитета

Захарова Т.Р. Захарова

«30» *сентября* 2025г.

Приложение № 1
к приказу ГБОУ СОШ № 9 г. Сызрани
от «30» мая 2025г. № 43-СП



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ СОШ № 9 г. Сызрани
Л.В. Просвирнина
«*30*» *мая* 2025г.

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

с учетом физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах

для детей до 3-х лет и детей с 3-х до 7 лет с 12-часовым режимом

работы структурного подразделения

«Детский сад №16» ГБОУ СОШ № 9 г. Сызрани

(лето)

Меню	Выход блюда	Г	ПОНЕДЕЛЬНИК – I день			Кал.	Вит. С
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
1. Макароны с маслом, сахаром: Макароны Масло сливочное Сахар	145/160	40/50 5/5 3/4	4,16/5,2 0,03/0,03 -/	0,44/0,55 4,12/4,125 -/	29,96/37,45 0,045/0,045 2,97/3,96	148,8/168,5 37,4/37,4 11,37/15,16	№205
2. Кофейный напиток: Кофейный напиток Сахар	170/200	1,2/1,5 10/10	0,18/0,225 -/	0,036/0,045 -/	-/- 9,9/9,9	1,104/1,38 37,9/37,9	№395
3. Батон с маслом: Батон Масло сливочное	35/48	30/40 5/8	2,31/3,08 0,042/0,06	0,72/0,96 5,77/8,25	16,02/21,36 0,063/0,09	76,2/10,6 52,4/74,8	№1
ИТОГО:	350/408		6,72/8,6	11,09/13,93	58,95/72,8	365,2/436,7	
II ЗАВТРАК							
1. Кисломолочный продукт	130/140	130/140	3,92/4,2	4,48/4,8	5,74/6,15	82,6/88,5	
2. Печенье	10/20	10/20	0/0,64	0/0,56	0/16,0	0/68,4	
ИТОГО:	140/160		3,92/4,84	4,48/5,36	5,74/22,15	82,6/156,9	
ОБЕД							
1. Салат из свеклы с соевым соусом: Горошек зеленый консервированный Масло растительное Лук репчатый Свекла Соленый огурец	40/50	10/10 2/2 5/5 20/30 10/20	0,25/0,25 -/ 0,12/0,12 0,5/0,75 0,25/0,5	-/- 1,98/1,98 -/ -/ -/	0,61/0,61 -/ 0,3/0,3 1,22/1,83 0,61/1,22	4,3/4,3 18/18 2,1/2,1 8,6/12,9 6,3/8,6	№10
2. Щи с рыбными консервами: Картофель Рыбные консервы Лук репчатый Морковь Капуста Масло растительное Масло сливочное Томатная паста Соль	150/200	80/100 20/25 10/15 10/15 40/50 2/3 2/3 2/3 3/5	2,0/2,5 16,8/21,0 0,25/0,37 0,25/0,37 1,0/1,25 -/ 0,012/0,018 0,05/0,075 -/	-/- 1,4/1,75 -/ -/ -/ 1,98/2,97 1,65/2,47 -/ -/	4,9/6,1 -/ 0,61/0,91 0,61/0,91 2,44/3,05 -/ 0,018/0,027 0,12/0,18 -/	34,4/43,0 29,4/36,75 4,3/6,45 4,3/6,45 17,2/21,5 18,0/26,97 14,96/22,44 0,86/2,49 -/	№87
3. Гуляш из говядины: Мясо (мякоть) Масло растительное Лук репчатый	60/80	55/73 3/4 3/4	13,23/15,12 1,03/1,23	8,7/9,9 0,09/0,11	-/- 7,4/8,9	131/149,6 32,7/39,24	№278 №355

Морковь		3/4	3,5/4,9	-/-	20,5/28,7	95/133	
Томатная паста		4/6	1,12/1,4	8,0/10,0	1,3/1,6	82,4/103,0	
Мука пшеничная		1/2					№165
4. Отварная гречка:	120/150						
Гречка		35/40	4,41/5,04	0,91/1,04	23,8/27,2	135,1/131,6	
Масло сливочное		3/4	0,018/0,024	2,47/3,3	0,02/0,03	22,4/29,9	
5. Компот из сухофруктов	130/150						№376
Сухофрукты		9/14	0,46/0,72	-/-	5,93/9,22	24,5/38,08	
Сахар		10/12	-/-	-/-	9,9/11,9	37,9/45,5	
6. Хлеб пшеничный	30/40	30/40	3,85/4,62	1,2/1,44	26,7/32,04	127/152,4	
7. Хлеб ржаной	30/40	30/40					
ИТОГО:	560/710		49,1/60,26	28,4/34,96	106,9/134,7	850,7/995,0	
Уплотненный полдник							
1. Пирожок с печенью	100/100						№98
Мука		45/45	14,1/14,1	9,4/9,4	27,8/27,8	254/254	
Сахар		3/3					
Яйцо		1/8/1/8					
Масло сливочное		4/4					
Дрожжи		1,2/1,2					
Лук		10/10					
Масло растительное		3/3					
Печень говяжья		20/20					
4. Чай с лимоном:	150/170						№392
Чай		1,2/1,5	-/-	-/-	-/-	0,012/0,015	
Сахар		10/12	-/-	-/-	9,9/11,9	37,9/45,5	
Лимон		9/10	0,036/0,04	-/-	1,01/1,13	4,77/5,3	
3. Фрукт ЯБЛОКО	100/100		0,52/0,52	-/-	14,7/14,7	78,9/78,9	
ИТОГО:	350/370		6,71/13,75	8,90/25,8	73,91/78,93	433,9/609,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1400/1648		66,45/87,45	52,9/80,05	245,5/308,6	1732,4/2198,4	

Меню	Выход блюда	Г	Кал.			Вит. С
			Б	Ж	У	
ВТОРНИК — 2 день						
Завтрак						
1. Каша пшеничная молочная:	140/150	18/23 120/130 3/4 3/4	0,54/0,74 3,36/3,64 0,018/0,024 -/-	0,09/0,11 3,84/4,16 2,47/3,3 -/-	4,08/5,22 4,92/5,33 0,027/0,036 2,97/3,96	№168
Пшено					20,4/23,5	
Молоко					74,8/76,7	
Масло сливочное					26,4/29,9	
Сахар					12,37/15,16	
2. Кофейный напиток с молоком:	170/200	1,2/1,5 10/10 100/120	0,18/0,22 -/- 3,36/3,64	0,03/0,04 -/- 3,84/4,16	-/- 9,9/9,9 4,92/5,33	№395
Кофейный напиток					1,1/1,38	
Сахар					37,9/37,9	
Молоко					72,8/76,7	
3. Батон с сыром:	40/53	30/40 10/13	2,31/3,08 2,8/3,7	0,72/0,96 3,6/4,8	16,6/21,4 -/-	№3
Батон					86,2/101,6	
Сыр					49,5/59,4	
ИТОГО:	350/403		12,57/15,04	14,59/17,51	43,38/51,12 381,5/422,2	
II Завтрак						
1. Кисломолочный продукт	130/140	130/140	3,77/4,06	5,2/5,6	5,33/5,74	№401
ИТОГО:	130/140		3,77/4,06	5,2/5,6	5,33/5,74	
Обед						
1. Салат из капусты и моркови:	50/60	36/40 5/7 5/7 2/3 2/3	0,68/0,76 0,08/0,11 0,06/0,09 -/- -/-	-/- -/- 0,005/0,007 -/- 1,98/2,97	2,05/2,28 0,46/0,65 0,31/0,44 1,98/2,97 -/-	№20
Капуста					11,2/12,4	
Лук репчатый					2,05/2,87	
Морковь					1,45/2,03	
Сахар					1,58/11,4	
Масло растительное					17,98/26,97	
2. Рассольник на кур/б, со сметаной:	160/200	80/100 10/15 10/15 2/3 2/3 5/7 20/25 10/12 3/5	1,6/2,0 0,16/0,24 0,13/0,19 -/- 0, 0,012/0,018 0,16/0,22 0,6/0,72 -/-	0,08/0,1 -/- 0,01/0,015 1,98/2,97 1,65/2,47 0,025/0,035 1,5/1,8 1,5/1,8 -/-	0,32/0,48 15,8/19,7 0,93/1,4 0,63/0,95 -/- 0,018/0,027 1,13/1,6 0,29/0,35 -/-	№85
Картофель					1,8/2,7	
Лук репчатый					66,4/83,0	
Морковь					4,1/61,5	
Масло растительное					2,9/4,35	
Масло сливочное					17,9/26,97	
Перловая крупа					19,96/22,44	
Соленый огурец					5,1/7,14	
Сметана					16,3/19,6	
Соль					-/-	
3. Жаркое по-домашнему с курицей	160/180	100/130	2,0/2,6	0,1/0,1	0,1/0,1	№276
Картофель					83,0/107,9	

Мясо куриное	70/80	13,23/15,12	6,5/8,7	6,5/8,7	115,5/132,0	№376
Лук репчатый	10/15	0,25/0,37	-/-	-/-	4,3/6,45	
Масло сливочное	2/3	0,012/0,012	1,6/2,4	1,6/2,4	14,9/22,4	
Масло растительное	2/3	-/-	1,9/2,9	1,9/2,9	17,9/26,9	
Морковь	10/15	0,13/0,19	0,01/0,01	0,01/0,01	2,9/4,3	
5. Напиток из шиповника:	150/200					№376
Шиповник	20/25	0,46/0,72	-/-	5,93/9,22	24,5/38,08	
Сахар	8/12	-/-	-/-	9,9/11,9	37,9/45,5	
5. Хлеб ржаной:	30/40	2,365/2,82	0,35/0,42	24,9/29,9	107/128,4	
ИТОГО:	550/680	16,76/20,82	13,45/17,71	64,92/83,3	436,9/672,9	
Уплотненный поддник						
1. Рыбные тефтели:	100/110					№247
Минтай	90/100	12,6/14,7	4,2/4,9	-/-	88,2/102,9	
Морковь	12/15	0,14/0,19	0,01/0,01	0,65/0,94	3,1/4,3	
Лук репчатый	12/15	0,26/0,37	-/-	0,62/0,91	4,4/6,45	
Масло растительное	3/5	-/-	2,97/4,95	-/-	26,9/44,9	
Томатная паста	2/2	0,014/0,014	-/-	0,8/0,8	0,38/0,38	№392
Рис	10/12	0,22/0,35	0,03/0,05	2,6/4,1	11,8/18,75	
Яйцо	1/8/1/8	1,7/1,7	1,6/1,6	0,1/0,1	22,4/22,4	
Мука	2/3	0,2/0,3	0,01/0,02	1,482/2,2	6,54/9,81	
3. Хлеб пшеничный	30/40	2,31/3,08	0,72/0,96	16,02/21,36	76,2/101,6	
4. Чай с сахаром:	150/170					№392
Чай	1,2/1,5	-/-	-/-	-/-	0,012/0,015	
Сахар	10/12	-/-	-/-	9,9/11,9	37,9/45,5	
5. Фрукт ЯБЛОКО	100/100	0,38/0,38	-/-	14,8/14,8	62,4/62,4	
ИТОГО:	380/420	15,7/18,4	7,9/10,82	42,8/50,7	299,5/368,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1410/1643	50,0/58,32	41,14/51,64	156,43/190,86	1206,3/1558,7	

Меню	Выход блюда	Г	СРЕДА- 3 день				Кал.	Вит. С
			Б	Ж	У			
Завтрак								
1. Каша геркулес молочная:	145/160	18/23 120/130 3/4 3/4	0,5/0,7 3,36/3,64 0,018/0,024 -/-	0,14/0,18 3,84/4,16 2,47/3,3 -/-	3,09/3,95 4,92/5,33 0,027/0,036 2,97/3,96	16,6/21,16 70,8/76,7 22,4/29,9 11,37/15,16	№168	
2. Какао с молоком:	170/200	2/3 10/10 100/120	0,48/0,72 -/- 3,36/3,64	0,3/0,45 -/- 3,84/4,16	0,2/0,3 9,9/9,9 4,92/5,33	5,8/8,6 37,9/37,9 70,8/76,7		
3. Бутерброд с повидлом:	36/40	30/40 6/10	2,31/3,08 0,19/0,32	0,72/0,96 0,17/0,28	16,02/21,4 4,8/8,0	76,2/101,6 6,84/10,3		№5
ИТОГО:	351/400		9,71/11,42	11,34/13,31	43,76/54,3	302,11/356,9		
II Завтрак								
1. Сок фруктовый	160/180		1,12/1,26	-/-	20,8/23,4	54,4/61,2	№399	
ИТОГО:	160/180		1,12/1,26	-/-	20,8/23,4	54,4/61,2		
Обед								
1. Огурец свежий порционно	20/30	20/30	0,14/0,21	-/-	0,32/0,48	1,8/2,7	№81	
2. Суп гороховый с гренками	150/250	80/100 15/20 8/10 10/15 3/5 15/20 3/5	1,6/2,0 0,25/0,37 0,13/0,19 -/- 0,012/0,018 1,56/2,08 -/-	0,08/0,1 -/- 0,01/0,01 1,98/2,97 1,65/2,47 0,4/0,52 -/-	15,76/19,7 0,61/0,91 0,63/0,94 -/- 0,018/0,027 10,5/14,04 -/-	64,4/83,0 4,3/6,45 2,9/4,3 17,9/26,9 14,9/22,4 51,0/68,0 -/-		
3. Ленивые голубцы:	120/160	100/150 60/70 10/15 10/15 2/3 2/3 3/4 10/12 1/4/1/4	1,9/2,85 11,3/13,23 0,25/0,37 0,13/0,19 -/- 0,012/0,11 0,07/0,028 0,15/0,18 0,9/0,9	-/- 7,44/8,7 -/- 0,01/0,01 1,98/2,97 1,65/2,47 -/- 0,02/0,024 1,72/1,72	5,7/8,6 -/- 0,61/0,91 0,63/0,94 -/- 0,018/0,027 0,41/0,16 1,73/2,07 0,1/0,1	31,0/46,5 112,2/130,9 4,3/6,45 2,9/4,3 17,9/26,9 14,98/22,44 0,6/0,76 7,9/9,5 23,5/23,5		
Капуста								
Мясо мякоть								
Лук репчатый								
Морковь								
Масло растительное								
Масло сливочное								
Томатная паста								
Рис								
Яйцо								

5. Компот из сухофруктов		140/170	9/14 10/12	0,46/0,72 -/	-/- -/	5,93/9,22 9,9/11,9	24,5/38,08 37,9/45,5	№376
Сухофрукты								
Сахар								
6. Хлеб пшеничный		30/40	30/40	3,85/4,62	1,2/1,44	26,7/32,04	127,0/152,4	
7. Хлеб ржаной		30/40	30/40					
ИТОГО:		490/690		28,71/36,05	25,6/32,07	86,25/110,52	670,97/855,6	
Упаковочный поддоник								
1. Лапшевник с творогом:		130/150	50/55 5/5 3/3 10/12 40/50 1/6/1/6 10/12	5,2/5,72 0,03/0,03 -/	0,55/0,60 4,12/4,12 2,97/2,97 -/	37,45/41,19 0,045/0,045 -/	168,5/185,35 37,4/37,4 26,9/26,9 37,9/45,5	№85
Макароны								
Масло сливочное								
Масло растительное								
Сахар								
Творог								
Яйцо								
Сметана								
2. Кисломолочный продукт		130/140	130/140	3,48/4,35	4,8/6,0	4,92/6,15	81,6/102,0	
3. Фрукт Яблоко		100/100		0,38/0,38	-/-	14,8/14,8	62,4/62,4	
ИТОГО:		360/390		18,04/20,88	22,53/25,98	86,35/93,51	605,6/677,17	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1361/1660		57,6/69,61	59,5/71,4	237,16/281,73	1633,08/1950,87	

Меню	Выход блюда	Г	Кал.			Вит. С
			Б	Ж	У	
ЧЕТВЕРГ— 4 день.						
Завтрак						
1. Каша пшеничная молочная: Пшеничная крупа Молоко Масло сливочное Сахар	140/150	18/23 120/130 3/4 3/4	0,54/0,69 3,36/3,64 0,018/0,024 -/-	0,14/0,18 3,84/4,16 2,47/3,3 -/-	3,09/3,95 4,92/5,33 0,027/0,036 2,97/3,96	№168 16,6/21,16 70,8/76,7 22,44/29,92 11,4/15,16
2. Кофейный напиток с молоком: Кофейный напиток Сахар Молоко	170/200	1,2/1,5 10/10 100/120	0,18/0,22 -/- 3,36/3,64	0,03/0,04 -/- 3,84/4,16	-/- 9,9/9,9 4,92/5,33	№395 1,1/1,38 37,9/37,9 72,8/76,7
3. Батон с сыром: Батон Сыр	40/53	30/40 10/13	2,31/3,08 2,8/3,7	0,72/0,96 3,6/4,8	16,6/21,4 -/-	№3 86,2/101,6 49,5/59,4
ИТОГО:	350/403		12,57/14,99	14,64/17,6	42,43/49,91	351,74/419,92
II Завтрак						
1. Кисломолочный продукт	130/140	130/140 10/20	3,77/4,06 0/1,64	3,25/3,5 0/3,96	5,2/5,6 0/10,62	№401 66,3/71,4 0/85,0
2. Вафли:	10/20					
ИТОГО:	140/160		3,9/5,84	3,25/4,46	8,17/20,18	77,7/171,56
Обед						
1. Помидор порционно свежий	30/40	30/40		0,03/0,05	0,03/0,05	№54 0,03/0,05
2. Суп картофельный с вермишелью на кур/б Картофель Лук репчатый Морковь Масло растительное Масло сливочное Вермишель Соль	150/200	80/100 10/15 10/15 2/3 2/3 10/12 3/5	2,0/2,5 0,25/0,37 0,13/0,19 -/- 0,012/0,018 1,04/1,25 -/-	-/- -/- 0,01/0,015 1,98/2,97 1,65/2,47 0,11/0,13 -/-	4,9/6,1 0,61/0,91 0,63/0,945 -/- 0,018/0,027 8,0/9,6 -/-	№82 34,4/43,0 4,3/6,45 2,9/4,35 17,9/26,97 14,96/22,44 34,2/41,04 -/-
3. Плов с мясом кур: Мясо кур Масло сливочное Морковь Лук репчатый Рис	150/170	40/50 2/3 20/25 25/30 35/40	8,32/10,4 0,036/0,024 0,26/0,32 0,4/0,48 0,52/0,6	3,52/4,4 2,47/3,3 -/- -/- 0,07/0,08	0,24/0,3 0,027/0,036 1,26/1,57 2,32/2,79 6,05/6,92	№304 66,0/82,5 22,44/29,92 5,8/7,25 10,25/12,3 27,7/31,6

Масло растительное		5/7	-/-	4,95/6,93	-/-	44,95/62,93		
5. Компот из сухофруктов	140/170	9/14	0,46/0,72	-/-	5,93/9,22	24,5/38,08		№376
Сухофрукты		10/12	-/-	-/-	9,9/11,9	37,9/45,5		
Сахар		30/40	2,365/2,82	0,35/0,42	24,9/29,9	107/128,4		
6. Хлеб ржаной	30/40							
ИТОГО:	500/620		15,5/19,4	21,33/27,05	73,28/91,4	534,31/670,71		
Уплотненный поддник								
1. Салат из картофеля с соевым огурцом:	40/50	30/50	0,8/1,0	0,8/1,0	4,9/7,9	27,2/32,1		№22
Картофель		15/20	0,37/0,42	0,37/0,42	0,91/1,02	6,4/7,3		
Лук репчатый		20/30	0,16/0,22	0,16/0,22	1,13/1,6	5,1/7,4		
Огурец соевый		3/4	-/-	-/-	0,95/1,2	4,3/5,1		
Масло растительное								
2. Яйцо отварное	40/40	1/1						
Яйцо куриное								
3. Чай с сахаром:	150/170	1,2/1,5	-/-	-/-	-/-	0,012/0,015		№392
Чай		10/12,	-/-	-/-	9,9/11,9	37,9/45,5		
Сахар		30/30	2,31/2,31	0,72/0,72	16,02/16,02	76,2/76,2		
4. Хлеб пшеничный	30/30		0,38/0,38	-/-	14,8/14,8	62,4/62,4		
5. Фрукт ЯБЛОКО	100/100							
ИТОГО:	360/390		24,67/27,66	13,92/15,7	54,14/62,0	436,8/550,02		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1350/1573		56,64/67,9	53,14/64,81	178,02/223,5	1400/1812,2		

Меню	Выход блюда	Г	Кал.			Вит. С
			Б	Ж	У	
ПЯТНИЦА — 5 день						
Завтрак						
1. Каша Дружба молочная:	145/160	10/12	0,15/0,18	0,02/0,02	1,73/2,07	№168
Рис		10/12	0,3/0,36	0,08/0,09	1,72/2,06	
Пшено		120/130	3,36/3,64	3,84/4,16	4,92/5,33	
Молоко		3/4	0,018/0,024	2,47/3,3	0,027/0,036	
Масло сливочное		3/4	-/-	-/-	2,97/3,96	
Сахар					11,4/15,16	
2. Кофейный напиток	170/200	1,2/1,5	0,18/0,22	0,03/0,04	-/-	№395
Кофейный напиток		10/10	-/-	-/-	9,9/9,9	
Сахар						
3. Батон с маслом:	35/48	30/40	2,31/3,08	0,72/0,96	16,02/21,36	№1
Батон		5/8	0,042/0,06	5,77/8,25	0,063/0,09	
Масло сливочное					52,4/74,8	
ИТОГО:	350/408		9,71/11,2	16,77/20,98	42,15/49,97	360,1/434,7
II Завтрак						
1. Кисломолочный продукт	130/140		3,77/4,06	3,25/3,5	5,33/5,74	№401
ИТОГО:	130/140		3,77/4,06	5,2/5,6	5,33/5,74	88,4/95,2
Обед						
1. Салат «Чиполлино»	35/45	40/50	0,33/0,38	0,06/0,07	1,11/1,3	№31
Лук репчатый		3/4				
Масло растительное		2/3				
Томатная паста						
2. Суп овощной на мясном бульоне:	150/200	80/100	1,6/2,0	0,08/0,1	15,7/19,7	№57
Картофель		12/15	0,19/0,24	-/-	1,11/1,39	
Лук репчатый		12/15	0,15/0,19	0,01/0,01	0,75/0,94	
Морковь		50/60	0,95/1,14	-/-	2,85/3,42	
Капуста		2/3	-/-	1,98/2,97	-/-	
Масло растительное		2/3	0,012/0,018	1,65/2,47	0,018/0,027	
Масло сливочное		10/10	0,54/0,54	0,02/0,02	1,36/1,36	
Зеленый горошек		3/5	-/-	-/-	7,5/7,5	
Соль		10/12	0,3/0,36	1,5/1,8	-/-	
Сметана		20/30			0,29/0,35	
Мясо мякоть					16,3/19,56	
3. П/Ф котлета Сочная	60/60	62/62	9,86/9,86	9,02/9,02	3,14/3,14	№40
Котлета сочная					149,42/149,42	

[illegible]

Меню	Выход блюда	Г	ПОНЕДЕЛЬНИК — 6 день			Кал.	Вит. С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
1. Каша гречневая с маслом, сахаром: Гречневая крупа Масло сливочное Сахар	140/170	40/50 5/5 3/4	1,8/2,25 0,03/0,03 -/	0,64/0,8 4,12/4,12 -/	10,96/13,7 0,45/0,45 2,97/3,96	54,8/68,5 37,4/37,4 11,37/15,16	№205
2. Какао с молоком: Какао порошок Сахар Молоко	170/200	2/3 10/10 100/120	0,48/0,72 -/	0,3/0,45 -/	0,2/0,3 9,9/9,9 4,92/5,33	5,8/8,6 37,9/37,9 70,8/76,7	№395
3. Батон с маслом: Батон Масло сливочное	35/48	30/40 5/8	2,31/3,08 0,042/0,06	0,72/0,96 5,77/8,25	16,02/21,36 0,063/0,09	76,2/101,6 52,4/74,8	№1
ИТОГО:	345/418		4,36/5,64	11,3/14,2	40,36/49,5	271,2/336,74	
II Завтрак							
1. Кисломолочный продукт	130/140	130/140	3,9/4,2	3,25/3,5	5,2/5,6	66,3/71,4	
2. Вафли	10/20	10/20	0/1,64	0/3,96	2,97/3,96	11,4/15,16	
ИТОГО:	140/160		3,6/5,54	3,0/7,21	14,7/25,72	99,1/189,2	
Обед							
1. Салат из свежих огурцов Огурцы Лук репчатый Масло растительное	40/48	35/40 5/6 5/7	0,33/0,49	3/4	1,55/2,26	33,37/45,43	№75
2. Суп картофельный Картофель Лук репчатый Морковь Масло растительное Куры Соль	150/200	90/150 7/12 7/12 1/2 40/60 3/5	1,6/2,0 0,25/0,37 0,13/0,19 -/	0,08/0,1 -/	15,76/19,7 0,61/0,91 0,63/0,94 -/	64,4/83,0 4,3/6,45 2,9/4,3 17,9/26,9 14,9/22,4 -/	№80
3. Бефстроганов из печени со сметанным соусом: Печень Мука Томатная паста Масло растительное Масло сливочное	50/70	50/60 2/3 2/3 2/3 2/3	9,45/11,34 0,2/0,3 0,05/0,075 -/	9,45/11,34 0,2/0,3 0,05/0,075 -/	1,48/2,22 0,12/0,18 -/	1,48/2,22 0,12/0,18 0,018/0,027 0,018/0,027	№277

Лук репчатый		10/15	0,17/0,2		0,95/1,14			
Сметана		10/15	0,13/0,15		0,7/0,84			
4. Рис отварной	110/160	30/40	4,41/5,0	0,91/1,04	23,8/27,2			№165
Рис		7/10	0,018/0,024	2,47/3,3	0,02/0,03			
Масло сливочное								
5. Компот из сухофруктов	140/160	9/11	0,46/0,72	-/-	5,93/9,22			№376
Сухофрукты		10/12	-/-	-/-	9,9/11,9			
Сахар								
6. Хлеб пшеничный	30/40	30/40	3,85/4,62	1,2/1,44	26,7/32,04			
7. Хлеб ржаной	30/40	30/40						
ИТОГО:	550/718		28,96/26,03	18,7/28,6	101,5/124,4		669,8/839,04	
Уплотненный поддник								
1. Ватрушка с повидлом:	130/130	50/50	5,15/5,66	0,45/0,49	37,1/40,81			№85
Мука		2/2	0,012/0,018	1,65/2,47	0,018/0,027		163,5/179,85	
Масло сливочное		4/4	-/-	3,96/4,95	-/-		14,96/22,44	
Масло растительное		10/10	-/-	-/-	9,9/9,9		35,96/44,95	
Сахар		25/25	8,4/9,4	10,8/11,8	0,78/0,98		37,9/37,9	
Повидло		1/6/1/6	1,27/1,27	1,15/1,15	0,07/0,07		135,6/155,6	
Яйцо		1/1	0,12/0,12	0,02/0,02	-/-		15,7/15,7	
Дрожжи		40/40	1,12/1,12	1,28/1,28	4,64/1,64		0,75/0,75	
Молоко							23,6/23,6	
2. Чай с сахаром:	170/200	1,2/1,5	-/-	-/-	-/-		0,012/0,015	№392
Чай		10/12			9,9/11,9		37,9/45,5	
Сахар								
3. Фрукт ЯБЛОКО	100/100		0,38/0,38	-/-	14,8/14,8		62,4/62,4	
ИТОГО:	400/430		20,3/22,32	23,5/26,8	79,33/85,8		604,9/674,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1435/1726		57,22/59,53	56,5/76,81	235,9/285,4		1645/2039	

Меню	Выход блюда	Г	Кал.			Вит. С
			Б	Ж	У	
ВТОРНИК — 7 день						
Завтрак						
1. Омлет:	130/140	1,5/1,5 70/80 3/4	11,43/11,43 1,96/2,24 0,018/0,024	10,35/10,35 2,24/2,56 2,47/3,3	0,63/0,63 2,87/3,28 0,027/0,036	№215
2. Кофейный напиток с молоком:	170/200	1,2/1,5 10/10 100/120	0,18/0,22 -/- 3,36/3,64	0,03/0,04 -/- 3,84/4,16	-/- 9,9/9,9 4,92/5,33	№395
3. Бутерброд с повидлом:	36/50	30/40 6/10	2,31/3,08 0,19/0,32	0,72/0,96 0,17/0,28	16,02/21,4 4,8/8,0	№5
ИТОГО:	336/390		22,06/24,33	23,25/26,2	34,95/40,6	
II Завтрак						
1. Кисломолочный продукт	130/140		3,77/4,06	5,2/5,6	5,33/5,74	№401
ИТОГО:	130/140		3,77/4,06	5,2/5,6	5,33/5,74	
Обед						
1. Помидор свежий порционно:	20/30	20/30	0,33/0,38	0,06/0,07	1,11/1,3	№31
2. Суп картофельный с вермишелью на кур/б, смет	150/200	80/100 10/15 10/15 2/3 2/3 10/12 10/12 3/5	2,0/2,5 0,25/0,37 0,13/0,19 -/- 0,012/0,018 1,04/1,25 0,3/0,36 -/-	-/- -/- 0,01/0,015 1,98/2,97 1,65/2,47 0,11/0,13 1,5/1,8 -/-	4,9/6,1 0,61/0,91 0,63/0,945 -/- 0,018/0,027 8,0/9,6 0,29/0,34 -/-	№82
4. Кнели куриные с рисом:	80/130	40/50 15/25 30/40 2/3 10/15 1/4/1/4	8,32/10,4 0,22/0,37 0,84/1,12 0,012/0,018 0,16/0,24 1,9/1,9	3,52/4,4 0,03/0,05 0,96/1,28 1,65/2,47 -/- 1,7/1,7	0,24/0,3 2,6/4,3 1,23/1,64 0,018/0,027 0,93/1,4 0,1/0,1	№312
5. Сок фруктовый	130/150	130/150	1,12/1,26	-/-	20,8/23,4	№376
6. Хлеб ржаной	30/40	30/40	2,365/2,82	0,35/0,42	24,9/29,9	

ИТОГО:		410/590	28,42/34,86	29,02/37,12	77,24/92,78	650,0/808,4	
Уплотненный подшик							
1. Рыбное суфле:		130/150	90/100	18,9/21,0	6,3/7,0	-/-	132,3/147,0
Минтай			3/4	-/-	2,97/3,96	-/-	26,97/35,96
Масло растительное			20/25	0,32/0,4	-/-	1,86/2,32	8,2/10,25
Лук репчатый			20/25	0,26/0,32	0,02/0,02	1,26/1,57	5,8/7,25
Морковь			20/30	0,56/0,84	0,64/0,96	0,82/1,23	11,8/17,7
Молоко			1/10	1,27	1,15	00,7	15,7
Яйцо			10/10	0,77	0,24	5,4	25,4
Хлеб пшеничный							
2. Чай с сахаром:		130/150	1,2/1,5	-/-	-/-	-/-	0,012/0,015
Чай			10/12	-/-	-/-	9,9/11,9	37,9/45,5
Сахар							
3. Хлеб пшеничный:		30/40	30/40				
4. Фрукт ЯБЛОКО		100/100		0,38/0,38	-/-	14,8/14,8	62,4/62,4
ИТОГО:		390/440		25,07/28,5	12,04/14,3	48,5/61,0	402,7/478,4
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1266/1560		79,32/91,75	69,51/83,22	166,02/200,12	1576,6/1877,4
							№247, 268
							№392

Меню	Выход блюда	Г	Кал.			Вит. С
			Б	Ж	У	
СРЕДА - 8 день						
Завтрак						
1. Каша манная молочная:	145/160	15/18 120/130 3/4 3/4	0,37/0,45 3,36/3,64 0,018/0,024 -/-	0,04/0,05 3,84/4,16 2,47/3,3 -/-	2,46/2,95 4,92/5,33 0,027/0,036 2,97/3,96	№168 11,55/13,86 70,8/76,7 22,44/29,92 11,4/15,16
2. Какао с молоком:	170/200	2/3 10/10 100/120	0,48/0,72 -/- 3,36/3,64	0,3/0,45 -/- 3,84/4,16	0,2/0,3 9,9/9,9 4,92/5,33	№395 5,8/8,6 37,9/37,9 70,8/76,7
3. Батон с сыром:	40/53	30/40 10/13	2,31/3,08 2,8/3,7	0,72/0,96 3,6/4,8	16,6/21,4 -/-	№3 86,2/101,6 49,5/59,4
ИТОГО:	355/413		12,7/15,25	14,81/17,9	42,0/49,2	366,4/420,0
II Завтрак						
1. Сок фруктовый	150/170		1,12/1,26	-/-	20,8/23,4	№399 81,0/91,8
ИТОГО:	150/170		1,12/1,26	-/-	20,8/23,4	81/91,8
Обед						
1. Огулец свежий порционно:	20/30	30/40	0,14/0,21	-/-	0,32/0,48	1,8/2,7
2. Борщ с капустой с картофелем на мясном бульоне, со сметаной	150/200	80/100 10/15 10/15 40/50 2/3 2/3 1/2 10/15 3/5 40/50 20/30	1,6/2,0 0,25/0,37 0,13/0,19 0,76/0,95 -/- 0,012/0,018 0,007/0,014 0,3/0,45 -/- 3,8/5,7 0,68/0,85	0,08/0,1 -/- 0,01/0,01 -/- 1,98/2,97 1,65/2,47 -/- 1,5/2,25 -/- 2,5/3,72 -/-	15,7/19,7 0,61/0,91 0,63/0,94 2,28/2,85 -/- 0,018/0,027 0,041/0,082 0,29/0,43 -/- -/- 4,2/5,25	№66 66,4/83,0 4,3/6,45 2,9/4,3 12,4/15,5 17,9/26,9 14,9/22,4 0,19/0,38 16,3/24,45 -/- 37,4/56,1 18,4/23,0
3. Картофельное пюре:	110/130	120/140 2/3 30/40	2,4/2,8 0,01/0,01 0,87/1,16	0,48/0,56 1,65/2,47 0,96/1,28	19,6/22,8 0,016/0,024 1,41/1,88	№291 92,4/107,8 14,9/22,4 17,7/23,6

3. П/Ф Тефтели-ёжики Тефтели-ёжики Масло растительное	60/60	62/62 2/2	9,86/9,86	9,02/9,02	3,14/4,13	149,42/149,42	№ 40
5. Напиток из шиповника Шиповник Сахар	150/200	20/25 8/12	0,46/0,72 -/-	-/- -/-	5,93/9,22 9,9/11,9	24,5/38,08 37,9/45,5	№ 376
6. Хлеб ржаной	30/40	30/40	2,36/2,82	0,35/0,42	24,9/29,9	107/128,4	
7. Хлеб пшеничный	30/40	30/40					
ИТОГО:	550/700		26,73/32,81	23,08/33,27	66,8/84,4	571,5/767,7	
Уплотненный подник							
1. Запеканка творожно - рисовая: Творог Рис Сахар Яйцо Масло сливочное Сметана	130/130	40/40 7/7 5/5 1/10/1/10 1/1 2/2	5,6/8,4 0,1/0,21 -/- 0,76/1,08 0,006/0,018 0,056/0,084	7,2/10,8 0,014/0,028 -/- 0,69/0,98 0,825/2,47 0,4/0,6	0,52/0,78 1,21/2,42 4,95/9,9 0,042/0,06 0,009/0,027 0,064/0,096	90,4/135,6 5,53/11,06 18,95/37,9 9,42/13,45 7,48/22,44 4,12/6,2	№ 236
2. Соус из киселя: Кисель Сахар	30/40	15/20 10/10	0,3/0,4 -/-	0,015/0,2 -/-	2,9/3,9 9,9/9,9	12,45/16,6 37,9/37,9	
3. Кисломолочный продукт	130/140		3,77/4,06	5,2/5,6	5,33/5,74	88,4/95,2	№ 401
3. Фрукт Яблоко	100/100		0,65/0,75	-/-	13,8/15,9	53,3/61,5	
ИТОГО:	390/410		11,24/15,0	14,34/20,7	38,72/48,72	327,95/437,85	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1445/1693		51,8/64,32	52,23/71,9	168,32/205,72	1347/1717,3	

Меню	Выход блюда	Г	Ккал.			Вит. С
			Б	Ж	У	
ЧЕТВЕРГ— 9 день						
Завтрак						
1. Суп вермишелевый молочный: Вермишель Молоко Масло сливочное Сахар	150/160	10/12 130/140 3/4 3/4	1,04/1,25 3,64/3,92 0,018/0,024 -/-	0,11/0,13 4,16/4,48 2,47/3,3 -/-	7,5/8,9 5,33/5,74 0,027/0,036 2,97/3,96	33,7/40,44 76,7/82,6 22,4/29,9 11,37/15,16
2. Кофейный напиток с молоком: Кофейный напиток Сахар Молоко	170/200	1,2/1,5 10/10 100/120	0,18/0,22 -/- 3,36/3,64	0,03/0,04 -/- 3,84/4,16	-/- 9,9/9,9 4,92/5,33	1,1/1,38 37,9/37,9 72,8/76,7
3. Батон с маслом: Батон Масло сливочное	35/48	30/40 5/8	2,31/3,08 0,042/0,06	0,72/0,96 5,77/8,25	16,02/21,36 0,063/0,09	76,2/101,6 52,4/74,8
ИТОГО:	355/408		13,35/15,83	14,93/17,9	46,67/55,3	374,7/445,1
II Завтрак						
1. Кисломолочный продукт	130/140	130/140	3,9/4,2	3,25/3,5	5,2/5,6	66,3/71,4
2. Печенье	10/20	20/20	2,1/2,1	0,52/0,52	15,2/15,2	89,4/89,74
ИТОГО:	140/160		6,0/6,3	3,77/4,02	30,3/30,7	193,6/198,7
Обед						
1. Салат из свёклы Свёкла Масло растительное	30/40	40/50 5/5	0,68/0,85 -/-	-/- 4,95/4,95	4,2/5,25 -/-	18,4/23,0 44,95/44,95
2. Суп картофельный на кур/б, с клецками: Картофель Лук репчатый Морковь Масло растительное Масло сливочное Соль КЛЕЦКИ: Мука Яйцо Вода	150/200	80/100 10/15 10/15 2/3 2/3 3/5	1,6/2,0 0,19/0,21 0,15/0,19 -/- 0,012/0,018 -/-	0,08/0,1 -/- 0,01/0,01 1,98/2,97 1,65/2,47 -/-	15,7/19,7 1,11/1,39 0,75/0,94 -/- 0,018/0,027 -/-	66,4/83,0 4,92/6,15 3,48/4,35 18,0/26,97 14,96/22,44 -/-
3. Капуста тушёная с курицей Капуста	100/140	20/30 1/10 10/20 140/180	2,06/3,09 0,76/0,76 0,28/0,56	0,18/0,27 0,69/0,69 0,32/0,64	14,84/22,26 0,042/0,042 0,41/0,82	65,4/98,1 9,42/9,42 5,9/11,8
			2,66/3,42	-/-	7,98/10,26	43,4/73,8

Куры	60/70	12,48/14,56	5,28/6,16	0,63/0,42	115,5/132	
Лук репчатый	10/15	0,25/0,37	-/-	0,61/0,91	4,3/6,45	
Масло сливочное	2/3	0,018/0,024	2,47/3,3	0,027/0,036	22,44/29,92	
Масло растительное	2/3	-/-	1,98/2,97	-/-	17,98/26,97	
Морковь	10/15	0,13/0,49	0,01/0,015	0,63/0,94	2,9/4,35	№376
4. Компот из сухофруктов	140/160					
Сухофрукты	9/11	0,46/0,72	-/-	5,93/9,22	24,5/38,08	
Сахар	10/12	-/-	-/-	9,9/11,9	37,9/45,5	
5. Хлеб ржаной	30/40	2,365/2,82	0,35/0,42	24,9/29,9	107/128,4	
6. Хлеб пшеничный	30/40					
ИТОГО:	490/635	23,25/29,33	19,81/24,82	78,1/104,96	587,8/776,95	
Уплотненный подлив						
1. Пирожки с рыбой, рисом:	120/120					№256
Яйцо	1/8/1/8	0,95/0,95	0,86/0,86	0,05/0,05	11,77/11,77	
Мука	50/50	5,15/6,18	0,45/0,54	37,1/44,52	163,5/196,2	
Сахар	2/2	-/-	-/-	1,98/2,97	7,58/11,37	
Молоко	30/30	0,84/1,12	0,96/1,28	1,23/1,64	17,7/23,6	
Масло сливочное	2/2	0,018/0,024	2,47/3,3	0,027/0,036	22,44/29,92	
Масло растительное	5/5	-/-	4,95	-/-	44,95	
Дрожжи	1/1	0,127	0,027	-/-	0,75	
Лук репчатый	10/10	0,25/0,37	-/-	0,61/0,91	4,3/6,45	
Минтай	70/70	16,8/21,0	5,6/7,0	-/-	117,6/147	
Рис	5/5	0,075/0,105	0,01/0,014	0,86/1,21	3,95/5,53	
2. Чай с сахаром:	150/170					№392
Чай	1,2/1,5	-/-	-/-	-/-	0,012/0,015	
Сахар	10/12	-/-	-/-	9,9/11,9	37,9/45,5	
3. Фрукт ЯБЛОКО	100/100	0,38/0,38	-/-	14,8/14,8	62,4/62,4	
ИТОГО:	370/390	27,2/33,7	16,05/18,93	82,6/131,7	571,04/696,64	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1355/1593	69,8/85,2	54,6/63,7	237,7/322,7	1727,14	12117,4

Меню	Выход блюда	Г	Кал.			Вит. С
			Б	Ж	У	
ПЯТНИЦА — 10 день						
Завтрак						
1. Каша рисовая молочная:	145/160	18/23 120/130 3/4 3/4	0,27/0,34 3,36/3,64 0,018/0,024 -/-	0,036/0,046 3,84/4,16 2,47/3,3 -/-	3,11/3,97 4,92/5,33 0,027/0,036 2,97/3,96	14,22/18,17 70,8/76,7 22,44/29,92 11,4/15,16
2. Чай с сахаром:	150/170	1,2/1,5 10/12	0,5/0,5	0,5/0,5	0,5/0,5	0,5/0,5
3. Батон с сыром:	40/53	30/40 10/13	2,31/3,08 2,8/3,7	0,72/0,96 3,6/4,8	16,6/21,4 -/-	86,2/101,6 49,5/59,4
ИТОГО:	335/383		8,9/11,0	10,7/13,31	37,52/44,6	293,6/340,23
II Завтрак						
1. Кисломолочный продукт	130/140		3,48/3,77	4,8/5,2	4,92/5,33	81,6/88,4
ИТОГО:	130/140		3,48/3,77	4,8/5,2	4,92/5,33	81,6/88,4
Обед						
1. Огулец соленный порционно:	30/50	30/50	0,19/0,32	0,03/0,05	0,93/1,56	0,93/1,56
2. Борщ с капустой и картофелем	150/180	30/40 20/25 25/30 10/13 7/8 5/6 3/4 3/5	1,6/2,0 0,25/0,37 0,13/0,19 0,68/0,85 -/- 0,012/0,018 0,007/0,014 0,3/0,45	0,08/0,1 -/- 0,01/0,01 -/- 1,98/2,97 1,65/2,47 -/- 1,5/2,25	15,76/19,7 0,61/0,91 0,63/0,94 4,2/5,25 -/- 0,018/0,027 0,016/0,032 0,29/0,43	64,4/83,0 4,3/6,45 2,9/4,3 18,4/23,0 17,9/26,9 14,9/22,4 0,19/0,38 16,3/24,5
3. Гороховое пюре:	100/120	50/60 5/5	5,2/6,2 0,03/0,05	1,3/1,56 4,12/4,12	35,1/42,12 0,45/0,45	170/204 37,4/37,4

4. П/Ф Котлета Особая: Котлета Особая Масло растительное		60/60	62/2 2/2	9,97/9,97	9,15/9,15	3,18/3,18	149,63/149,63	№111
5. Компот из сухофруктов Сухофрукты Сахар		140/160	9/11 10/12	0,46/0,72 -/	-/- -/	5,93/9,22 9,9/11,9	24,5/38,08 37,9/45,5	№376
6. Хлеб ржаной		30/40	30/40	2,365/2,82	0,35/0,42	24,9/29,9	107/128,4	
7. Хлеб пшеничный		30/40	30/40					
ИТОГО:		540/650		26,43/33,08	31,0/37,6	76,0/95,8	673,0/817,2	
Уплотненный подник								
1. Творожная запеканка: Яйцо Сахар Мука Масло сливочное Масло растительное Манная крупа Творог		130/150	1/4/1/4 10/15 15/20 2/3 1/2 5/7 60/80	1,9/1,9 -/	1,72/1,72 -/	0,1/0,1 9,9/14,8 11,13/14,84 0,018/0,027 -/	23,5/23,5 37,9/56,85 49,05/65,4 14,96/22,44 8,99/17,98 3,85/5,4 135,6/180,8	№237
2. Соус из киселя: Кисель Сахар		30/40	15/20 10/10	0,3/0,4 -/	0,015/0,2 -/	2,9/3,9 9,9/9,9	12,45/16,6 37,9/37,9	
3. Кофейный напиток Кофейный напиток Сахар		170/200	1,2/1,5 10/10	0,18/0,22 -/	0,03/0,04 -/	-/- 9,9/9,9	1,1/1,38 37,9/37,9	№395
4. Фрукт ЯБ.ЛОКО		100/100		0,65/0,75	-/-	14,8/17,1	62,4/72,4	
ИТОГО:		430/490		16,8/20,9	19,5/25,6	65,4/80,4	501,1/630,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1435/1663		55,61/68,75	66,0/81,71	183,8/226,13	1550/1876	