

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ Верхнетыжминская ООШ
Абрамова Н.А.
2023 год



**Примерное десятидневное менюготавливаемых блюд
в МБОУ Верхнетыжминская ООШ (детский сад)**

№ рецептуры	Прием пищи	Возрастная категория (лет)	Выход	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	С, мг	Цена
				Б	Ж	У			
1 неделя (1 день)									
ЗАВТРАК									
106	Каша пшеничная молочная с маслом	1,5-3	150	3,75	3,75	28,06	162,18	-	13-23
		3-7	200	5,1	5,1	37,42	216,24	-	
266	Какао с молоком	1,5-3	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	9-77
		3-7	200	4,2	3,62	17,28	118,66	1,6	
1	Бутерброд с маслом	1,5-3	30/10	2,45	7,55	14,62	136	-	11-15
		3-7	30/10	2,45	7,55	14,62	136	-	
	Итого завтрак	1,5-3	340	9,35	14,02	55,64	387,18	1,2	34-15
		3-7	440	11,75	16,27	69,32	470,9	1,6	
2-ой завтрак									
248	Груши	1,5-3	95	0,38	0,28	9,78	43,7	4,75	23-40
		3-7							
	Итого 2-ой завтрак	1,5-3	95	0,38	0,28	9,78	43,7	4,75	23-40
		3-7							
ОБЕД									
56	Щи со сметаной	1,5-3	150/5	1,05/0,15	2,62/0,75	5,08/0,14	50,85/8,15	11,08	16-80
		3-7	200/10	1,4/0,75	3,5/0,75	6,8/0,14	67,8/8,15	8,9	
177	Гуляш из отварного мяса	1,5-3	40/40	10,28	8,27	2,64	0,41	-	8-20
		3-7	60/60	15,42	12,41	3,96	189	0,6	
208	Каша перловая рассыпчатая	1,5-3	110	3,06	2,18	21,9	118	-	5-95
		3-7	130	4,0	2,8	28,47	153,4	-	
253	Компот из с/ф	1,5-3	150	0,33	0,01	20,82	85,5	0,3	4-50
		3-7	200	0,44	0,02	27,76	114	0,4	
	Хлеб ржаной	1,5-3	30	1,41	0,18	10,02	51,75	0,15	2-70
		3-7	40	2,64	0,48	13,96	69		
	Итого обед:	1,5-3	515	16,28	14,01	60,6	314,66	11,53	38-15
		3-7	700	24,05	19,96	81,09	601,35	12,08	
ПОЛДНИК (уплотненный)									
285	Гребешок с повидлом	1,5-3	50	4,58	7,05	25,15	182,5	0,13	9-25
		3-7	60	5,5	8,47	30,18	219	0,16	
262	Чай с лимоном	1,5-3	150/5	0,07	0,01	7,10	41	1,42	2-75
		3-7	200/8	0,12	0,02	10,20	41	2,83	
	Итого полдник	1,5-3	200/5	4,65	7,06	32,25	223,5	1,55	12-00
		3-7	268	5,62	8,49	40,38	260	3,0	
	Всего за день	1,5-3	1160	30,78	35,09	159,89	973,34	21,78	107-70
		3-7	1508	41,72	45,02	198,59	1367,25	26,68	
	Рекомендуется	1,5-3		31,5	35,25	152,25	1050	33,75	
		3-7		40,5	45	195,75	1350	37,5	

№ рецептуры	Прием пищи	Возрастная категория (лет)	Выход	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	С, мг	Цена
				Б	Ж	У			
1 неделя (2 день)									
ЗАВТРАК									
106	Каша ячневая молочная	1,5-3	150	3,1	3,8	24,5	144,37	-	12-58
		3-7	200	4,4	5,4	28,32	180	-	
264	Кофейный напиток с молоком	1,5-3	150	2,34	2,0	10,63	70	0,98	9-62
		3-7	200	3,16	2,66	15,95	93,33	101,1	
	Батон	1,5-3	30	1,88	0,54	10,0	52,2	-	4-20
		3-7	30	2,82	0,81	15	78,3	-	
	Итого завтрак	1,5-3	330	7,32	6,34	45,13	266,57	0,98	26-40
		3-7	430	10,38	8,87	59,27	351,63	101,1	
2-ой завтрак									
270	Йогурт	1,5-3	150	6,45	2,22	12,6	97,5	-	10-00
		3-7	180	7,74	2,7	15,12	117	-	
	Итого 2-ой завтрак	1,5-3	150	6,45	2,22	12,6	97,5	-	10-00
		3-7	180	7,74	2,7	15,12	117	-	
ОБЕД									
51	Борщ со сметаной	1,5-3	150/5	1,08	2,94	7,65	32,94	6,16	17-35
		3-7	200/10	1,28/0,3	3,8/1,5	8,72/0,28	75/16,3	16,9	
163	Котлета рыбная	1,5-3	50	4,87	2,7	17,72	71,25	0,27	9-50
		3-7	80	7,8	4,35	28,3	114	0,42	
212	Макароны отварные	1,5-3	110	5,68	4,36	27,25	171,0	-	8-00
		3-7	130	4,78	4,03	22,91	145,6	-	
235	Соус томатный	1,5-3	20	0,23	0,84	1,6	15,0	0,47	1-00
		3-7	30	0,34	1,26	2,4	22,5	0,70	
253	Компот из кураги	1,5-3	150	0,33	0,02	20,82	85,5	0,3	8-75
		3-7	200	0,44	0,02	27,76	114	0,4	
	Хлеб ржаной	1,5-3	30	1,98	0,36	10,02	51,75	-	3-80
		3-7	40	2,64	0,48	13,36	69	-	
	Итого обед:	1,5-3	515	14,17	11,22	85,06	427,44	7,2	48-40
		3-7	690	17,58	15,44	103,73	556,4	18,42	
ПОЛДНИК (уплотненный)									
131	Омлет натуральный	1,5-3	80	7,21	10,01	1,79	125,0	0,39	16-50
		3-7	100	9,01	12,51	2,24	156,25	0,49	
253	Напиток из шиповника	1,5-3	150	0,5	0,2	14,23	61,0	75,0	4-20
		3-7	200	0,67	0,27	20,7	87,7	100	
	Хлеб пшеничный	1,5-3	20	1,56	0,2	13,8	47,3	-	2-10
		3-7	30	2,37	0,3	14,49	71	-	
	Итого полдник	1,5-3	260	9,27	10,41	29,82	233,3	75,39	22-80
		3-7	330	12,05	13,08	37,43	314,9	100	
	Всего за день	1,5-3	1255	37,21	30,19	172,61	1024,81	83,57	107-60
		3-7	1630	47,67	40,09	215,55	1339,93	219,52	
	Рекомендуется	1,5-3		31,5	35,25	152,25	1050	33,75	
		3-7		40,5	45	195,75	1350	37,5	

№ рецептуры	Прием пищи	Возрастная категория (лет)	Выход	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	С, мг	Цена
				Б	Ж	У			
1 неделя (3 день)									
ЗАВТРАК									
69	Суп молочный с рисовой крупой	1,5-3	150	3,61	3,81	12,63	99,3	0,69	14-11
		3-7	200	4,82	5,08	16,84	132,4	0,92	
263	Чай с молоком с сахаром	1,5-3	150	2,22	1,95	11,92	74,1	0,01	9-00
		3-7	200	2,96	2,6	15,9	98,8	0,03	
2	Бутерброд с повидлом	1,5-3	30/5	1,7	0,22	19,25	86,1	0,06	8-54
		3-7	30/10	1,96	0,24	22	98,4	0,06	
	Итого завтрак	1,5-3	335	7,53	5,98	43,8	259,4	0,76	31-65
		3-7	440	9,74	7,92	54,74	329,6	1,04	
2-ой завтрак									
248	Бананы свежие	1,5-3	95	0,85	0,3	11,9	54,05	5,68	15-45
		3-7	100	0,8	0,3	12,6	56,9	6,0	
	Итого 2-ой завтрак	1,5-3	95	0,85	0,3	11,9	54,05	5,68	15-45
		3-7	100	0,8	0,3	12,6	56,9	6,0	
ОБЕД									
64	Суп с макаронными изделиями	1,5-3	150	1,62	1,69	10,32	62,85	4,95	12-05
		3-7							
205	Зразы куриные	1,5-3	60	8,12	9,21	4,59	136,0	0,76	9-45
		3-7	80	10,71	12,96	5,07	180	1,68	
216	Пюре картофельное	1,5-3	120	2,45	3,8	16,35	110,4	12,11	9-05
		3-7	150	3,06	4,8	20,44	138	18,16	
267	Напиток из шиповника	1,5-3	150	0,5	0,2	14,23	61,0	75,0	4-15
		3-7	200	0,67	0,27	20,7	87,7	100	
	Хлеб ржаной	1,5-3	30	1,98	0,36	10,02	51,75	-	3-80
		3-7	40	2,64	0,48	13,36	69	-	
	Хлеб пшеничный	1,5-3	20	1,58	0,2	9,66	47,3	-	2-10
		3-7	30	2,37	0,3	14,49	71	-	
	Итого обед:	1,5-3	510	16,25	15,46	65,23	469,3	92,85	40-60
		3-7	690	20,78	18,71	83,11	587,88	126,68	
ПОЛДНИК (уплотненный)									
148	Пудинг творожный с яблоками	1,5-3	50	6,8	6,03	7,37	111,0	0,69	15-50
		3-7	100	13,61	10,67	17,63	209	1,33	
251	Компот из яблок	1,5-3	150	0,12	0,12	17,91	72	1,29	5-80
		3-7	200	0,16	0,16	23,88	96	1,72	
	Итого полдник	1,5-3	215	8,0	6,03	29,13	198,14	0,69	21-30
		3-7	300	13,75	10,67	46,65	325,19	1,33	
	Всего за день	1,5-3	1185	32,9	29,18	151,83	1001,77	101,93	109-00
		3-7	1580	46,07	42,1	201,35	1360,57	135,05	
	Рекомендуется	1,5-3		31,5	35,25	152,25	1050	33,75	
		3-7		40,5	45	195,75	1350	37,5	

№ рецептуры	Прием пищи	Возрастная категория (лет)	Выход	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	С, мг	Цена
				Б	Ж	У			
1 неделя (4 день)									
ЗАВТРАК									
106	Каша гречневая молочная	1,5-3	150	4,36	4,54	24,22	155,62	-	13-83
		3-7	200	5,82	6,06	32,3	207,5	-	
262	Чай с лимоном	1,5-3	150/5	0,07	0,01	7,10	29	1,42	2-77
		3-7	200/8	0,12	0,02	10,20	41	2,83	
	Батон	1,5-3	30	2,82	0,81	15,0	78,3	0,07	4-20
		3-7	30	2,82	0,81	15,0	78,3	-	
	Итого завтрак	1,5-3	335	7,25	5,36	46,32	262,9	1,49	20-80
		3-7	438	8,76	6,89	57,5	326,8	2,83	
2-ой завтрак									
268	Сок	1,5-3	150	0,75	0	15,15	64	3,0	28-00
		3-7	150	0	0	16,5	67,5	3,0	
	Итого 2-ой завтрак	1,5-3	150	0,75	0	15,15	64	3,0	28-00
		3-7	150	0,75	0	16,5	67,5	3,0	
ОБЕД									
62	Суп с крупой геркулесовой со сметаной	1,5-3	150/5	1,33/0,15	1,78/0,75	8,47/0,14	55,35/8,15	4,95	14-80
		3-7	200/10	1,8	2,4	11,3	73,8	6,6	
191	Голубцы «Уралочка»	1,5-3	120	9,43	6,05	13,36	145,77	13,36	7-40
		3-7	160	14,12	9,04	20,26	219	20,03	
251	Компот из яблок	1,5-3	150	0,12	0,12	17,91	72	1,29	5-70
		3-7	200	0,16	0,16	23,88	96	1,72	
	Хлеб пшеничный	1,5-3	20	1,58	0,2	9,66	47,33	-	4-20
		3-7	30	2,37	0,3	14,49	71	-	
	Хлеб ржаной	1,5-3	30	1,98	0,36	10,02	51,75	-	1-90
		3-7	40	2,64	0,48	13,36	69	-	
	Итого обед:	1,5-3	475	14,59	9,26	59,56	380,35	19,6	34-00
		3-7	610	21,09	12,38	83,29	528,8	29,64	
ПОЛДНИК (уплотненный)									
149	Запеканка из творога	1,5-3	50	3,87	2,35	26,06	141,0	-	15-00
		3-7	60	4,65	2,83	31,38	169,2	-	
266	Какао с молоком	1,5-3	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	10-00
		3-7	200	4,2	3,62	17,28	118,66	1,6	
	Итого полдник	1,5-3	215	8,43	6,03	33,61	226,0	2,04	25-00
		3-7	260	10,73	8,27	41,45	282,53	2,73	
	Всего за день	1,5-3	1205	31,3	22,46	156	954,43	29,0	107-80
		3-7	1518	41,9	31,18	200,57	1247,99	43,86	
	Рекомендуется	1,5-3		31,5	35,25	152,25	1050	33,75	
		3-7		40,5	45	195,75	1350	37,5	

№ рецептуры	Прием пищи	Возрастная категория (лет)	Выход	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	С, мг	Цена
				Б	Ж	У			
1 неделя (5 день)									
ЗАВТРАК									
107	Каша «Дружба»	1,5-3	150	4,66	5,79	20,78	150,75	1,46	14-30
		3-7	200	6,21	7,7	27,71	201	1,94	
264	Кофейный напиток с молоком	1,5-3	150	2,34	2,00	10,63	70	0,98	9-60
		3-7	200	3,16	2,66	15,95	101,1	1,3	
3	Бутерброд с сыром	1,5-3	30/10	3,29	1,61	14,5	87	0,03	7-90
		3-7	30/16	4,57	2,92	14,5	104	0,06	
	Итого завтрак	1,5-3	340	10,29	9,4	45,91	307,75	2,47	31-80
		3-7	446	14,0	13,3	58,16	406,1	3,3	
2-ой завтрак									
248	яблоки	1,5-3	95	0,4	0,4	9,3	42	-	11-00
		3-7	100	0,4	0,4	9,8	44	1,0	
	Итого 2-ой завтрак	1,5-3	95	0,4	0,4	9,3	42	-	11-00
		3-7	100	0,4	0,4	9,8	44	1,0	
ОБЕД									
9	Свежий огурец(дольками)	1,5-3	30	0,24	0,03	0,75	4,2	0,81	6-00
		3-7	30	0,24	0,03	0,75	4,2	0,81	
37	Суп картофельный с бобовыми	1,5-3	150	1,42	2,33	8,16	59,27	-	11-70
		3-7	200	1,88	3,1	10,8	79,02	-	
188	Тефтели мясные	1,5-3	60	8,83	6,24	10,3	133	0,45	4-60
		3-7	80	10,91	12,53	13,79	212	0,61	
84	Капуста тушеная	1,5-3	110	2,00	3,7	6,75	73,0	12,2	9-90
		3-7	150	3,01	5,65	10,13	109,5	18,3	
253	Компот из изюма	1,5-3	150	0,33	0,01	20,82	85,50	0,3	12-20
		3-7	200	0,44	0,02	27,76	114	0,4	
	Хлеб пшеничный	1,5-3	20	1,58	0,2	9,66	47,33	-	2-10
		3-7	30	2,37	0,3	14,49	71	-	
	Хлеб ржаной	1,5-3	30	1,98	0,36	10,02	51,75	-	1-90
		3-7	40	2,64	0,48	13,36	69	-	
	Итого обед:	1,5-3	560	16,38	12,87	66,46	454,05	12,74	48-40
		3-7							
ПОЛДНИК (уплотненный)									
290	Сдоба обыкновенная	1,5-3	50	3,87	2,35	26,06	141,0	-	5-00
		3-7	60	4,65	2,83	31,38	169,2	-	
253	Напиток из шиповника	1,5-3	150	0,5	0,2	15,29	65,77	75	4-16
		3-7	200	0,67	0,27	20,7	87,7	100	
	Итого полдник	1,5-3	200	3,4	9,32	40,3	260,0	75,15	9-16
		3-7	250	3,57	9,39	45,7	281,7	100,15	
	Всего за день	1,5-3	1195	30,45	31,87	162,45	1065,5	97,11	100-36
		3-7							
	Рекомендуется	1,5-3		31,5	35,25	152,25	1050	33,75	
		3-7		40,5	45	195,75	1350	37,5	

№ рецептуры	Прием пищи	Возрастная категория (лет)	Выход	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	С, мг	Цена
				Б	Ж	У			
2 неделя (1 день)									
ЗАВТРАК									
106	Каша пшеничная молочная	1,5-3	150	4,08	4,08	25,05	153,0	-	13-00
		3-7	200	5,38	5,44	33,4	204	-	
266	Какао с молоком	1,5-3	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	9-80
		3-7	200	4,07	3,54	17,57	118,8	1,6	
1	Бутерброд с маслом	1,5-3	30/10	2,45	7,55	14,62	136	-	11-15
		3-7	30/10	2,45	7,55	14,62	136	-	
	Итого завтрак	1,5-3	340	9,68	14,35	52,63	378,0	1,2	33-95
		3-7	440	11,9	16,53	65,59	458,8	1,6	
2-ой завтрак									
248	яблоки	1,5-3	95	0,4	0,4	9,3	42	-	11-00
		3-7	100	0,4	0,4	9,8	44	1,0	
	Итого 2-ой завтрак	1,5-3	95	0,4	0,4	9,3	42	-	11-00
		3-7	100	0,4	0,4	9,8	44	1,0	
ОБЕД									
62	Суп картофельный с крупой	1,5-3	150/5	1,26/0,15	3,07/0,75	9,96/0,14	72,45/8,15	4,53	12-00
		3-7	200/10	1,7/0,15	4,1/0,75	13,3/0,14	96,6/8,15	6,04	
176	Жаркое домашнему	1,5-3	150	5,63	3,98	11,0	170,0	6,13	14-50
		3-7	200	7,5	5,3	14,66	227	8,17	
253	Компот из сухофруктов	1,5-3	150	0,33	0,01	21,0	85,5	0,3	4-50
		3-7	200	0,44	0,02	27,76	114	0,4	
	Хлеб пшеничный	1,5-3	20	1,58	0,2	9,66	47,33	-	2-10
		3-7	30	2,37	0,3	14,49	71	-	
	Хлеб ржаной	1,5-3	30	1,98	0,36	10,02	51,75	-	1-90
		3-7	40	2,64	0,48	13,36	69	-	
	Итого обед:	1,5-3	505	10,98	8,38	56,26	412,3	10,96	35-00
		3-7	680	14,8	10,96	83,71	585,75	14,61	
ПОЛДНИК (уплотненный)									
285	Гребешок с повидлом	1,5-3	50	4,58	7,05	25,15	182,5	0,13	9-25
		3-7	60	5,5	8,47	30,18	219	0,16	
261	Чай сладкий	1,5-3	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	2-00
		3-7	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	
	Итого полдник	1,5-3	210	8,78	6,69	29,12	211,3	3,29	11-25
		3-7	250	9,03	6,69	34,17	232,4	4,29	
	Всего за день	1,5-3	1180	30,26	32,84	150,6	1083,6	15,45	91-20
		3-7	1320	37	39,62	200,24	1388	26,05	
	Рекомендуется	1,5-3		31,5	35,25	152,25	1050	33,75	
		3-7		40,5	45	195,75	1350	37,5	

№ рецептуры	Прием пищи	Возрастная категория (лет)	Выход	Пищевые вещества (гр.)			Энергет. ценность (ккал)	С, мг	Цена
				Б	Ж	У			
2 неделя (2 день)									
ЗАВТРАК									
106	Каша рисовая молочная	1,5-3	150	2,17	3,96	27,15	150,9	-	15-30
		3-7	200	2,9	5,28	36,2	201,2	1	
264	Кофейный напиток с молоком	1,5-3	150	2,34	2,00	10,63	70,0	0,98	9-60
		3-7	200	3,16	2,66	15,95	101,1	1,3	
	Бутерброд с сыром	1,5-3	30/10	3,29	1,61	14,5	87	0,03	7-90
		3-7	30/16	4,57	2,92	14,5	104	0,06	
	Итого завтрак	1,5-3	340	7,8	7,57	52,29	307,9	1,01	32-80
		3-7	446	10,65	10,86	66,65	406,3	2,36	
2-ой завтрак									
270	Йогурт	1,5-3	150	6,45	2,22	12,6	97,5	-	10-00
		3-7	180	7,74	2,7	15,12	117	-	
	Итого 2-ой завтрак	1,5-3	150	6,45	2,22	12,6	97,5	-	10-00
		3-7	180	7,74	2,7	15,12	117	-	
ОБЕД									
35	Свекольник со сметаной	1,5-3	150/5	1,23/0,1	3/0,45	8,46/0,1	65,85/5,0	5,3	17-73
		3-7	200/10	1,64/0,15	4,0/0,75	11,3/0,14	87,8/8,15	7,04	
156	Рыба тушеная с овощами	1,5-3	70	6,81	3,46	2,66	73,43	2,61	8-37
		3-7	80	7,8	3,57	3,04	84	2,97	
217	Пюре картофельное с морковью	1,5-3	120	1,91	3,08	12,01	83	10,5	9-05
		3-7	150	2,86	4,62	18,01	124,5	15,75	
253	Напиток из шиповника	1,5-3	150	0,5	0,2	15,29	65,77	75	4-15
		3-7	200	0,67	0,27	20,7	87,7	100	
	Хлеб пшеничный	1,5-3	20	1,58	0,2	9,66	47,33	-	2-10
		3-7	30	2,37	0,3	14,49	71	-	
	Хлеб ржаной	1,5-3	30	1,98	0,36	10,02	51,75	-	1-90
		3-7	40	2,64	0,48	13,36	69	-	
	Итого обед:	1,5-3	545	13,94	10,56	63,73	411,86	18,71	43-40
		3-7	700	17,75	12,98	87,96	550,3	26,16	
ПОЛДНИК (уплотненный)									
130	Яйцо вареное	1,5-3	40	5,1	4,6	0,3	63	-	7-00
		3-7	40	5,1	4,6	0,3	63	-	
309	Печенье	1,5-3	30	2,31	5,04	19,47	132,6	-	17-15
		3-7	30	2,31	5,04	19,47	132,6	-	
261	Чай сладкий	1,5-3	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	2-00
		3-7	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	
	Итого полдник	1,5-3	220	7,45	9,65	26,76	223,6	0,02	24-15
		3-7	270	7,47	9,66	29,76	235,6	0,03	
	Всего за день	1,5-3	1285	35,96	33	158,05	1079,8	29,54	110-35
		3-7	1441	43,61	36,2	199,49	1309,2	28,55	
	Рекомендуется	1,5-3	1255	31,5	35,25	152,25	1050	33,75	
		3-7	1596	40,5	45	195,75	1350	37,5	

№ рецептуры	Прием пищи	Возрастная категория (лет)	Выход	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	С, мг	Цена
				Б	Ж	У			
2 неделя (3 день)									
ЗАВТРАК									
111	Каша манная молочная (жидкая)	1,5-3	150	2,25	3,57	19,72	120,0	-	13-40
		3-7	200	3,0	4,76	26,3	160,0	-	
261	Чай сладкий	1,5-3	150	0,04	0,01	7,49	30	0,15	2-00
		3-7	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	
2	Бутерброд с повидлом	1,5-3	30/5	1,7	0,22	19,25	86,1	0,06	8-60
		3-7	30/10	1,96	0,24	22,0	98,4	0,09	
	Итого завтрак	1,5-3	335	4,0	3,8	46,5	236,1	0,21	24-00
		3-7	440	5,02	5,02	58,3	298,4	0,12	
2-ой завтрак									
248	Яблоко	1,5-3	95	0,4	0,4	9,3	42,0	9,5	11-00
		3-7	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	
	Итого 2-ой завтрак	1,5-3	95	0,4	0,4	9,3	42,0	9,5	11-00
		3-7	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	
ОБЕД									
57	Щи «по-Уральски» со сметаной	1,5-3	150/5	1,1/0.1	2,88/0.45	4.56/0.1	48.6/5.1	7.11/5.3	14-50
		3-7	200/10	1,4/0,15	3,84/0,75	6,08/0,14	64,8/8,15	9,5/7,5	
202	Котлета куриная	1,5-3	60	9,43	9,65	9,98	164.0	0,5	6-50
		3-7	80	12,64	13,14	13,46	223	0,67	
212	Макароны отварные	1,5-3	110	4,05	3,4	19,4	123,2	-	8-00
		3-7	130	4,78	4,03	22,91	145,6	-	
235	Соус томатный	1,5-3	20	0,23	0,84	1,6	15	0,47	1-00
		3-7	30	0,34	1,26	2,4	22,5	0,71	
253	Напиток из шиповника	1,5-3	150	0,5	0,2	15,29	65,77	75	4-20
		3-7	200	0,67	0,27	20,7	87,7	100	
	Хлеб пшеничный	1,5-3	20	1,58	0,2	9,66	47,33	-	2-10
		3-7	30	2,37	0,3	14,49	71	-	
	Хлеб ржаной	1,5-3	30	1,98	0,36	10,02	51,75	-	1-90
		3-7	40	2,64	0,48	13,36	69	-	
	Итого обед:	1,5-3	545	19,0	18,0	70,61	520,75	88.4	38-20
		3-7	720	25	25,03	84,54	691,75	118,45	
ПОЛДНИК (уплотненный)									
283	Ватрушка с творогом	1,5-3	50	6.6	4.0	20.84	144.28	0,02	15-50
		3-7	60	7,9	4,69	25,01	173,14	0,02	
266	Какао с молоком	1,5-3	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	9-80
		3-7	200	4,07	3,54	17,57	118,8	1,6	
	Итого полдник	1,5-3	200	11,18	8,08	28,42	229.3	2,07	25-30
		3-7	260	13,98	10,13	35,08	286,47	2,75	
	Всего за день	1,5-3	1175	34,6	30,3	155,33	1030,15	100,68	98-50
		3-7	1520	44,4	40,58	187,72	1320,62	131,32	
	Рекомендуется	1,5-3		31,5	35,25	152,25	1050	33,75	
		3-7		40,5	45	195,75	1350	37,5	

№ рецептуры	Прием пищи	Возрастная категория (лет)	Выход	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	С, мг	Цена
				Б	Ж	У			
2 неделя (4 день)									
ЗАВТРАК									
111	Каша овсяная (геркулес) жидкая	1,5-3	150	2,67	4,7	18,02	124,68	-	13-35
		3-7	200	3,56	6,26	24,02	166,24	-	
266	Какао с молоком	1,5-3	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	9-80
		3-7	200	4,07	3,54	17,57	118,88	1,6	
	Батон	1,5-3	30	2,82	0,81	15,0	78,3	-	4-20
		3-7	30	2,82	0,81	15,0	78,3	-	
	Итого завтрак	1,5-3	330	8,64	8,23	46,0	291,98	1,2	27-35
		3-7	430	10,45	10,61	56,6	363,42	1,6	
2-ой завтрак									
268	Сок	1,5-3	150	0,75	0	15,15	64,0	3,0	28-00
		3-7	180	0,9	0	18,2	76,8	3,6	
	Итого 2-ой завтрак	1,5-3	150	0,75	0	15,15	64,0	3,0	28-00
		3-7	180	0,9	0	18,2	76,8	3,6	
ОБЕД									
65	Суп с клецками	1,5-3	150	1,26	2,01	7,27	52,35	3,45	14-00
		3-7	200	1,68	2,68	9,7	67	4,6	
181	Котлета мясная	1,5-3	50	7,03	5,73	5,11	99,38	0,58	6-50
		3-7	70	9,84	8,02	7,16	139,13	0,81	
87	Рагу из овощей	1,5-3	120	1,8	3,23	8,1	69,34	9,55	8-00
		3-7	150	2,23	4,04	10,16	86,67	14,33	
251	Компот из яблок	1,5-3	150	0,12	0,12	17,91	72	1,29	5-75
		3-7	200	0,16	0,16	23,88	96	1,72	
	Хлеб пшеничный	1,5-3	20	1,58	0,2	9,66	47,33	-	2-10
		3-7	30	2,37	0,3	14,49	71	-	
	Хлеб ржаной	1,5-3	30	1,98	0,36	10,02	51,75	-	1-90
		3-7	40	2,64	0,48	13,36	69	-	
	Итого обед:	1,5-3	520	13,77	11,65	58,07	392,15	14,87	38-25
		3-7	1300	18,92	15,68	78,75	528,8	21,46	
ПОЛДНИК (уплотненный)									
151	Оладьи из творога со сгущенным молоком	1,5-3	50/15	6,95	5,3	11,52	122,0	0,15	16-00
		3-7	100/30	13,98	9,71	22,42	233	0,3	
261	Чай сладкий	1,5-3	150	0,04	0,01	7,49	30	0,15	2-00
		3-7	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	
	Итого полдник	1,5-3	215	7,97	5,3	33,28	209,14	0,15	18-00
		3-7	330	15,34	9,71	51,44	349,19	0,3	
	Всего за день	1,5-3	1215	31,13	25,25	152,63	957,28	19,22	111-60
		3-7	2240	45,61	36	204,99	1318,21	26,96	
	Рекомендуется	1,5-3		31,5	35,25	152,25	1050	33,75	
		3-7		40,5	45	195,75	1350	37,5	

№ рецептуры	Прием пищи	Возрастная категория (лет)	Выход	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	С, мг	Цена
				Б	Ж	У			
2 неделя (5 день)									
ЗАВТРАК									
68	Суп молочный с вермишелью	1,5-3	150	4,32	3,9	14,13	108,9	0,7	13-10
		3-7	200	5,76	5,2	18,84	145,2	0,92	
264	Кофейный напиток с молоком	1,5-3	150	2,34	2,0	10,63	70,0	0,98	9-60
		3-7	200	3,16	2,66	15,95	101,1	1,3	
3	Бутерброд с сыром	1,5-3	30/10	3,29	1,61	14,5	87,0	0,03	7-90
		3-7	30/16	4,57	2,92	14,5	104,0	0,06	
	Итого завтрак	1,5-3	340	9,95	7,51	39,26	266,0	1,71	30-60
		3-7	446	13,49	10,8	50,0	350,3	2,28	
2-ой завтрак									
248	Бананы свежие	1,5-3	100	0,8	0,3	12,6	56,9	6,0	15-45
		3-7	100	0,8	0,3	12,6	56,9	6,0	
	Итого 2-ой завтрак	1,5-3	100	0,8	0,3	12,6	56,9	6,0	15-45
		3-7	100	0,8	0,3	12,6	56,9	6,0	
ОБЕД									
63	Суп «Пуштыешид»	1,5-3	150	3,45	2,4	7,35	64,5	7,2	13-00
		3-7	200	4,6	3,2	9,8	86	9,6	
120	Пюре гороховое	1,5-3	105	9,09	4,57	23,35	170,0	-	6-45
		3-7	110	9,5	4,78	24,46	178	-	
206	Суфле куриное	1,5-3	75	7,5	11,2	3,42	250,3	0,09	6-50
		3-7	70	7,5	11,2	3,42	250,3	0,09	
253	Компот из изюма	1,5-3	150	0,33	0,01	20,82	85,50	0,3	12-20
		3-7	200	0,44	0,02	27,76	114	0,4	
	Хлеб ржаной	1,5-3	30	1,98	0,36	10,02	51,75	-	3-80
		3-7	40	2,64	0,48	13,36	69	-	
	Итого обед:	1,5-3	540	22,39	18,57	68,16	639,6	9,03	41-95
		3-7	620	24,68	19,67	78,8	697,3	10,09	
ПОЛДНИК (уплотненный)									
272	Блинчики	1,5-3	80	1,08	4,92	6,75	75,84	8,2	9-00
		3-7	100	1,36	6,16	8,44	94,8	10,25	
253	Напиток из шиповника	1,5-3	150	0,33	0,01	20,82	85,5	0,3	4-15
		3-7	200	0,67	0,27	20,7	87,7	100	
	Хлеб пшеничный	1,5-3	20	1,58	0,2	9,66	47,33	-	
		3-7	30	2,37	0,3	14,49	71,0	-	
	Итого полдник	1,5-3	250	3,0	5,13	37,23	208,67	8,5	13-15
		3-7	330	4,4	6,73	43,63	253,5	110,25	
	Всего за день	1,5-3	1230	36,14	31,51	157,25	1171,17	25,24	101-15
		3-7	1496	75,11	37,5	185,03	1358	43,61	
	Рекомендуется	1,5-3		31,5	35,25	152,25	1050	33,75	
		3-7		40,5	45	195,75	1350	37,5	