

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Ильтырская ОШ»


(Миникаева Ю.Р.)

«18» сентября 2022 года



**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
по МБОУ «Ильтырская ОШ»**

начальное и основное общее образование

1 день

Наименование	Выход порций в зависимости от возраста обучающихся (масса порций)		Пищевые вещества (грамм)						Энергетическая ценность (ККАл)		
	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	
Каша манная молочная	250	250	6,025	6,025	6,45	6,45	20,65	20,65	164,75	164,75	
Чай с сахаром	200	200	0	0	0	0	9,98	9,98	39,9	39,9	
Бутерброд с маслом и сыром	30	50	5,94	9,9	9,906	16,51	20,376	33,96	196,8	328	
Йогурт	100	100	2,1	2,1	8	8	16	16	140	140	
Фрукт свежий	100	100	0,4	0,4	0,3	0,3	10,3	10,3	46	46	
Изделия кондитерские	20	20	1,24	1,24	7,08	7,08	9,64	9,64	107,8	107,8	
		ИТОГО:		15,705	19,665	31,736	38,34	86,946	100,53	695,25	826,45
Борщ с куриным филе	250	250	1,825	1,825	5	5	10,65	10,65	95	95	
Плов со свиной	250	25	18,9	18,9	18,6	18,6	49,2	49,2	440	440	
Салат из капусты с зеленым горошком	80	100	3,36	4,2	7,36	9,2	4,56	5,7	97,6	122	
Компот ассорти	200	200	0,6	0,6	0,2	0,2	34	34	136	136	
Хлеб	50	50	3,3	3,3	0,6	0,6	19,805	19,805	99	99	
		ИТОГО:		27,985	27	31,76	33,6	118,215	119,355	867,6	892
Блины со стухленным молоком	165	165	12,0945	12,0945	12,408	12,408	57,2055	57,2055	389,004	389,004	
Сок	200	200	0	0	0	0	22	22	90	90	
		ИТОГО:		12,0945	12,0945	12,408	12,408	79,2055	79,2055	479,004	479,004
		ИТОГО общее белков, жиров, углеводов, ккал.		55,7845	58,7595	75,904	84,348	284,3665	299,0905	2041,854	2197,454

3 день

Наименование	Выход порций в зависимости от возраста обучающихся (масса порций)		Пищевые вещества (грамм)				Энергетическая ценность (ККАл)					
	7-10 лет	11-18 лет	Белки		Жиры		Углеводы					
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	250	250	6,025	6,025	6,45	6,45	20,65	20,65	164,75	164,75	
	Молоко	200	200	5,6	5,6	6,4	6,4	9,4	9,4	116	116	
	Бутерброд с маслом и сыром	30	50	5,94	9,9	9,906	16,51	20,376	33,96	196,8	328	
	Йогурт	100	100	2,1	2,1	8	8	16	16	140	140	
	Фрукт свежий	100	100	0,4	0,4	0,3	0,3	10,3	10,3	46	46	
	Изделия кондитерские	20	20	1,24	1,24	7,08	7,08	9,64	9,64	107,8	107,8	
	ИТОГО:			21,305	25,265	38,136	44,74	86,366	99,95	771,35		
	Обед	Суп вермишелевый с куриным филе	250	250	2,375	2,375	5,075	5,075	16,4	16,4	120,75	120,75
		Каша пшеничная	200	250	8,66	10,825	9,28	11,6	51,36	64,2	323,6	404,5
		Котлета рыбная с подливой	100	100	17,8	17,8	17,5	17,5	14,3	14,3	286	286
Салат в ас-те		100	100	1,5	1,5	0	0	6,7	6,7	32,8	32,8	
Компот ассорти		200	200	0,6	0,6	0,2	0,2	34	34	136	136	
Хлеб		50	50	3,3	3,3	0,6	0,6	19,805	19,805	99	99	
ИТОГО:			34,235	36,4	32,655	34,975	142,565	155,405	998,15	1079,05		
Полдник	Манные биточки с повидлом	120	120	4,86	4,86	5,04	5,04	26,88	26,88	172,2	172,2	
	Сок	200	200	0	0	0	0	22	22	90	90	
	ИТОГО:			4,86	4,86	5,04	5,04	48,88	48,88	262,2	262,2	
ИТОГО общее белков, жиров, углеводов, ккал.			60,4	66,525	75,831	84,755	277,811	304,235	2031,7	1341,25		

4 день

Наименование	Выход порций в зависимости от возраста обучающихся (масса порций)	Пищевые вещества (грамм)								Энергетическая ценность (ККАЛ)			
		Белки				Жиры				Углеводы		7-10 лет	11-18 лет
		7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет		
Завтрак													
Каша кукурузная молочная	250	250	6,025	6,025	6,45	6,45	20,65	20,65	164,75	164,75			
Чай с сахаром	200	200	0	0	0	0	9,98	9,98	39,9	39,9			
Бутерброд с маслом и сыром	30	50	5,94	9,9	9,906	16,51	20,376	33,96	196,8	328			
Йогурт	100	100	2,1	2,1	8	8	16	16	140	140			
Фрукт свежий	100	100	0,4	0,4	0,3	0,3	10,3	10,3	46	46			
Изделия кондитерские	20	20	1,24	1,24	7,08	7,08	9,64	9,64	107,8	107,8			
		ИТОГО:	15,705	19,665	31,736	38,34	86,946	100,53	695,25	826,45			
Суп вермишелевый с куриным филе	250	250	2,375	2,375	5,075	5,075	16,4	16,4	120,75	120,75			
Салатка со свинойной	250	250	7,675	7,675	12,225	12,225	2,975	2,975	152,5	152,5			
Помидор	50	50	0,1	0,1	0	0	0,2	0,2	1,65	1,65			
Компот ассорти	200	200	0,6	0,6	0,2	0,2	34	34	136	136			
Хлеб	50	50	3,3	3,3	0,6	0,6	19,805	19,805	99	99			
		ИТОГО:	14,05	14,05	18,1	18,1	73,38	73,38	509,9	509,9			
Обед													
Сырники творожные со сметаной	150	200	23,595	31,46	21,795	29,06	30,105	40,14	411	548			
Кисель	200	200	0,1	0,1	0	0	23	23	96	96			
		ИТОГО:	23,695	31,56	21,795	29,06	53,105	63,14	507	644			
Полдник													
		ИТОГО общее Белков, жиров, углеводов, ккал.	53,45	65,275	71,631	85,5	213,431	237,05	1712,15	1980,35			

6 день

Наименование	Выход порций в зависимости от возраста обучающихся (масса порций)		Пищевые вещества (грамм)						Энергетическая ценность (ККАл)		
			Белки		Жиры		Углеводы				
			7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет			7-10 лет
Завтрак	Каша речневая молочная	250	250	6,025	6,025	6,45	6,45	20,65	20,65	164,75	164,75
	Какао	200	200	3,38	3,38	3,44	3,44	14,84	14,84	104,52	104,52
	Бутерброд с маслом и сыром	30	50	5,94	9,9	9,906	16,51	20,376	33,96	196,8	328
	Йогурт	100	100	2,1	2,1	8	8	16	16	140	140
	Фрукт свежий	100	100	0,4	0,4	0,3	0,3	10,3	10,3	46	46
	Изделия кондитерские	20	20	1,24	1,24	7,08	7,08	9,64	9,64	107,8	107,8
	ИТОГО:			19,085	23,045	35,176	41,78	91,806	105,39	759,87	891,07
	Суп рисовый с куриным филе	250	250	1,6	1,6	5,075	5,075	17,05	17,05	120,25	120,25
	Вермишель отварная	200	250	7,54	9,425	0,9	1,125	38,72	48,4	193,2	241,5
	Печень по-строгановски	110	110	17,996	17,996	13,805	13,805	4,301	4,301	213,004	213,004
Салат ас-те	100	100	1,5	1,5	0	0	6,7	6,7	32,8	32,8	
Компот ассорти	200	200	0,6	0,6	0,2	0,2	3,4	3,4	13,6	13,6	
Хлеб	50	50	3,3	3,3	0,6	0,6	19,805	19,805	99	99	
ИТОГО:			32,536	34,421	20,58	20,805	120,576	130,256	794,254	842,554	
Пюре гороховое с куриным филе	200	200	19,02	19,02	5,86	5,86	37,86	37,86	280	280	
Кисель	200	200	0,1	0,1	0	0	23	23	96	96	
ИТОГО:			19,12	19,12	5,86	5,86	60,86	60,86	376	376	
ИТОГО общее белков, жиров, углеводов, ккал.			70,741	76,586	61,616	68,445	273,242	296,506	1930,124	2109,624	

7 день

Наименование	Исчисленные вещества (грамм)												Энергетическая ценность (ККАл)					
	Выход порций в зависимости от возраста обучающихся (масса порций)				Белки				Жиры						Углеводы			
	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет			7-10 лет	11-18 лет		
Завтрак	Каша рисовая молочно-я	250	250	6,025	6,025	6,45	6,45	20,65	20,65	164,75	164,75							
	Молоко	200	200	5,6	5,6	6,4	6,4	9,4	9,4	116	116							
	Бутерброд с маслом и сыром	30	50	5,94	9,9	9,906	16,51	20,376	33,96	196,8	328							
	Йогурт	100	100	2,1	2,1	8	8	16	16	140	140							
	Фрукт свежий	100	100	0,4	0,4	0,3	0,3	10,3	10,3	46	46							
	Изделия кондитерские	20	20	1,24	1,24	7,08	7,08	9,64	9,64	107,8	107,8							
	ИТОГО:	21,305	25,265	38,136	44,74	86,366	99,95	771,35	902,55									
	Рассольник с куриным филе	250	250	2,05	2,05	5,25	5,25	16,25	16,25	121,25	121,25							
	Каша ячневая	200	250	6,58	8,225	9,12	11,4	41,02	51,275	272,4	340,5							
	Пудинг со говядины	120	120	17,604	17,604	19,356	19,356	4,404	4,404	262,404	262,404							
Салат из капусты и с зеленым горошком	80	100	3,36	4,2	7,36	9,2	4,56	5,7	97,6	122								
Компот ассорти	200	200	0,6	0,6	0,2	0,2	34	34	136	136								
Хлеб	50	50	3,3	3,3	0,6	0,6	19,805	19,805	99	99								
ИТОГО:	33,494	35,979	41,886	46,006	120,039	131,434	988,654	1081,154										
Полдник	Булочка с изюмом и повидлом	60	60	4,8	4,8	1,998	1,998	33,498	33,498	171	171							
	Сок	150	180	0,1	0,1	0	0	23	23	96	96							
	ИТОГО:	4,9	4,9	1,998	1,998	56,498	56,498	267	267									
ИТОГО общее белков, жиров, углеводов, ккал.	59,699	66,144	82,02	92,744	262,903	287,882	2027,004	2250,704										

8 день

Наименование	Выход порций в зависимости от возраста обучающихся (масса порций)	Пищевые вещества (грамм)				Энергетическая ценность (ККАЛ)			
		Белки		Жиры			Углеводы		
		7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет
Каша пшеничная молочная	250	6,025	6,025	6,45	6,45	20,65	20,65	164,75	164,75
Чай с сахаром	200	0	0	0	0	9,98	9,98	39,9	39,9
Бутерброд с маслом и сыром	30	5,94	9,9	9,906	16,51	20,376	33,96	196,8	328
Йогурт	100	2,1	2,1	8	8	16	16	140	140
Фрукт свежий	100	0,4	0,4	0,3	0,3	10,3	10,3	46	46
Изделия кондитерские	20	1,24	1,24	7,08	7,08	9,64	9,64	107,8	107,8
ИТОГО:	15,705	19,665	31,736	38,34	86,946	100,53	695,25	826,45	
Суп с клецками с куриным филе	250	6,375	6,375	2,15	2,15	21,125	21,125	142,8	142,8
Пюре картофельное	200	4,2	4,2	8,8	8,8	21,8	21,8	184	184
Котлета из свинины с подливой	100	17,8	17,8	17,5	17,5	14,3	14,3	286	286
Салат ас-те	100	1,5	1,5	0	0	6,7	6,7	32,8	32,8
Компот ассорти	200	0,6	0,6	0,2	0,2	34	34	136	136
Хлеб	50	3,3	3,3	0,6	0,6	19,805	19,805	99	99
ИТОГО:	33,775	33,775	29,25	29,25	117,73	117,73	880,6	880,6	
Оладьи с изюмом с повидлом	160	10	10	18,896	18,896	65,104	65,104	471,008	471,008
Кисель	200	0,1	0,1	0	0	23	23	96	96
ИТОГО:	10,1	10,1	18,896	18,896	88,104	88,104	567,008	567,008	
ИТОГО общее белков, жиров, углеводов, ккал.	59,58	63,54	79,882	86,486	292,78	306,364	2142,858	2274,058	

Наименование	Выход порций в зависимости от возраста обучающихся (масса порций)	Пищевые вещества (грамм)						Энергетическая ценность (ККАЛ)		
		Белки			Жиры			Углеводы		
		7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	
Каша пшеница молочная	250	250	6,025	6,025	6,45	6,45	20,65	20,65	164,75	164,75
Молоко	200	200	5,6	5,6	6,4	6,4	9,4	9,4	116	116
Бутерброд с маслом и сыром	30	50	5,94	9,9	9,906	16,51	20,376	33,96	196,8	328
Йогурт	100	100	2,1	2,1	8	8	16	16	140	140
Фрукт свежий	100	100	0,4	0,4	0,3	0,3	10,3	10,3	46	46
Изделия кондитерские	20	20	1,24	1,24	7,08	7,08	9,64	9,64	107,8	107,8
		ИТОГО:	21,305	25,265	38,136	44,74	86,366	99,95	771,35	902,55
Суп фасолевый с куриным филе	250	250	4,75	4,75	5	5	18	18	122,5	122,5
Каша гречневая	200	250	11,4	14,25	10,46	13,075	49,44	61,8	337,4	421,75
Гуляш со говядины	120	120	17,604	17,604	19,356	19,356	4,404	4,404	262,404	262,404
Икра кабачковая	100	100	1,9	1,9	8,9	8,9	7,7	7,7	119	119
Компот ассорти	200	200	0,6	0,6	0,2	0,2	34	34	136	136
Хлеб	50	50	3,3	3,3	0,6	0,6	19,805	19,805	99	99
		ИТОГО:	39,554	42,404	44,516	47,131	133,349	145,709	1076,304	1160,654
Хворост с джемом	120	120	4,8	4,8	1,998	1,998	33,498	33,498	171	171
Сок	150	180	0,1	0,1	0	0	23	23	96	96
		ИТОГО:	4,9	4,9	1,998	1,998	56,498	56,498	267	267
		ИТОГО общее белков, жиров, углеводов, ккал.	65,759	72,569	84,65	93,869	276,213	302,157	2114,654	2330,204

10 день

Наименование	Выход порций в зависимости от возраста обучаемых (масса порций)	Пищевые вещества (грамм)						Энергетическая ценность (ККАл)		
		Белки		Жиры		Углеводы		7-10 лет	11-18 лет	
		7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	
Омлет с зеленым горошком	150	200	10,005	13,34	11,805	15,74	5,4	7,2	168	224
Какао	200	200	3,38	3,38	3,44	3,44	14,84	14,84	104,52	104,52
Бутерброд с маслом и сыром	30	50	5,94	9,9	9,906	16,51	20,376	33,96	196,8	328
Йогурт	100	100	2,1	2,1	8	8	16	16	140	140
Фрукт свежий	100	100	0,4	0,4	0,3	0,3	10,3	10,3	46	46
Изделия кондитерские	20	20	1,24	1,24	7,08	7,08	9,64	9,64	107,8	107,8
		ИТОГО:	23,065	30,36	40,531	51,07	76,556	91,94	763,12	950,32
Суп рыбный	250	250	9,225	9,225	7,225	7,225	16,05	16,05	166,25	166,25
Ленивые голубцы со свиной	200	200	14,5	14,5	16,3	16,3	8,9	8,9	240	240
Огурец	50	50	0,1	0,1	0	0	0,2	0,2	1,65	1,65
Компот ассорти	200	200	0,6	0,6	0,2	0,2	34	34	136	136
Хлеб	50	50	3,3	3,3	0,6	0,6	19,805	19,805	99	99
		ИТОГО:	27,725	27,725	24,325	24,325	78,955	78,955	642,9	642,9
Подник										
		ИТОГО:	50,79	58,085	64,856	75,395	155,511	170,895	1406,02	1593,22
ИТОГО общее белков, жиров, углеводов, ккал.			50,79	58,085	64,856	75,395	155,511	170,895	1406,02	1593,22

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Ильинская ОШ»



(Миникаева Ю.Р.)

«15» сентября 2022 года



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
по МБОУ «Ильинская ОШ»
дошкольное образование

4 день

Наименование	зависимости от возраста		Пищевые вещества (грамм)						Энергетическая ценность (ККАл)		
	1-3 лет	3-7 лет	Белки		Жиры		Углеводы		1-3 лет	3-7 лет	
Завтрак	Каша кукурузная молочная	200	250	4,82	6,025	5,16	6,45	16,52	20,65	131,8	164,75
	Чай с сахаром	150	180	0	0	0	0	9,98	9,98	39,9	39,9
	Бутерброд с маслом и сыром	45	70	4,5	7	4,563	7,098	14,1435	22,001	117,6435	183,001
	Йогурт	100	100	2,1	2,1	8	8	16	16	140	140
	ИТОГО:			11,42	15,125	17,723	21,548	56,6435	68,631	429,3435	527,651
2 завтрак	Сок	150	180	0	0	0	0	22	22	90	90
	Кондитерские изделия	7	20	1,24	1,24	7,08	7,08	9,64	9,64	107,8	107,8
	Фрукт свежий	100	100	0,4	0,4	0,3	0,3	10,3	10,3	46	46
	ИТОГО:			1,64	1,64	7,38	7,38	41,94	41,94	243,8	243,8
	Суп вермишелевый с куриным филе	250	250	2,375	2,375	5,075	5,075	16,4	16,4	120,75	120,75
Обед	Салюнка со свинойной	250	250	7,675	7,675	12,225	12,225	2,975	2,975	152,5	152,5
	Помидор	25	25	0,05	0,05	0	0	0,1	0,1	0,825	0,825
	Компот ассорти	150	180	0,6	0,6	0,2	0,2	34	34	136	136
	Хлеб	50	50	3,3	3,3	0,6	0,6	19,805	19,805	99	99
	ИТОГО:			14	14	18,1	18,1	73,28	73,28	509,075	509,075
Полдник	Сырники творожные со сметаной	120	150	18,88	23,595	17,44	21,795	24,08	30,105	328,8	411
	Кисель	200	200	0,1	0,1	0	0	23	23	96	96
	Йогурт	100	100	2,1	2,1	8	8	16	16	140	140
	ИТОГО:			18,98	23,695	17,44	21,795	47,08	53,105	424,8	507
	ИТОГО общее белков, жиров, углеводов, ккал.			46,04	54,46	60,643	68,823	218,9435	236,956	1607,019	1787,526

5 день

Наименование	Зависимости от		Пищевые вещества (грамм)						Энергетическая ценность (ККАл)		
	возраста		Белки		Жиры		Углеводы		1-3 лет	3-7 лет	
	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	
Завтрак	Омлет с зеленым горошком	60	80	10,005	13,34	11,805	15,74	5,4	7,2	168	224
	Какао	150	180	3,38	3,38	3,44	3,44	14,84	14,84	104,52	104,52
	Бутерброд с маслом и сыром	45	70	4,5	7	4,563	7,098	14,1435	22,001	117,6435	183,001
			ИТОГО:	17,885	23,72	19,808	26,278	34,3835	44,041	390,1635	511,521
2 завтрак	Сок	150	180	0	0	0	0	22	22	90	90
	Кондитерские изделия	7	20	1,24	1,24	7,08	7,08	9,64	9,64	107,8	107,8
	Фрукт свежий	100	100	0,4	0,4	0,3	0,3	10,3	10,3	46	46
			ИТОГО:	1,64	1,64	7,38	7,38	41,94	41,94	243,8	243,8
Обед	Суп рыбный	200	250	8,14	9,225	2,08	7,225	13,32	16,05	120,68	166,25
	Каша перловая	200	250	6,12	7,65	8,98	11,225	41,96	52,45	279	348,75
	Гуляш со свинины	40	45	10,892	12,2535	10,64	11,97	2,212	2,4885	148,084	166,5945
	Салат	100	100	1,5	1,5	0	0	6,7	6,7	32,8	32,8
	Компот ассорти	150	180	0,6	0,6	0,2	0,2	34	34	136	136
	Хлеб	50	50	3,3	3,3	0,6	0,6	19,805	19,805	99	99
	Фрукт свежий	100	100	0,4	0,4	0,3	0,3	10,3	10,3	46	46
		ИТОГО:	30,952	34,9285	22,8	31,52	128,297	141,7935	861,564	995,3945	
Полдник	Хворост с джемом	60	60	4,8	4,8	1,998	1,998	33,498	33,498	171	171
	Кисель	150	180	0,1	0,1	0	0	23	23	96	96
	Йогурт	100	100	2,1	2,1	8	8	16	16	140	140
		ИТОГО:	4,9	4,9	1,998	1,998	56,498	56,498	267	267	
ИТОГО общее белков, жиров, углеводов, ккал.			55,377	65,1885	51,986	67,176	261,1185	284,2725	1762,528	2017,716	

6 день

Наименование	зависимости от		Пищевые вещества (грамм)						Энергетическая ценность (ККАл)		
	возраста		Белки		Жиры		Углеводы		1-3 лет	3-7 лет	
	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	
Завтрак	Сырники творожные со сметаной	150	200	23,595	31,46	21,795	29,06	30,105	40,14	411	548
	Какао	150	180	3,38	3,38	3,44	3,44	14,84	14,84	104,52	104,52
	Бутерброд с маслом и сыром	45	70	4,5	7	4,563	7,098	14,1435	22,001	117,6435	183,001
	ИТОГО:			31,475	41,84	29,798	39,598	59,0885	76,981	633,1635	835,521
2 завтрак	Сок	150	180	0,1	0,1	0	0	23	23	96	96
	Кондитерские изделия	7	20	1,24	1,24	7,08	7,08	9,64	9,64	107,8	107,8
	Фрукт свежий	100	100	0,4	0,4	0,3	0,3	10,3	10,3	46	46
	ИТОГО:			1,74	1,74	7,38	7,38	42,94	42,94	249,8	249,8
Обед	Суп рисовый с куриным филе	250	250	1,6	1,6	5,075	5,075	17,05	17,05	120,25	120,25
	Вермишель отварная	150	180	5,355	6,426	0,55	0,666	0,855	1,026	157,47	188,964
	Печень по-строгановски	70	80	10,08	11,52	4,046	4,624	2,485	2,84	85,057	97,208
	Салат ас-те	100	100	1,5	1,5	0	0	6,7	6,7	32,8	32,8
	Компот ассорти	200	200	0,6	0,6	0,2	0,2	34	34	136	136
	Хлеб	50	50	3,3	3,3	0,6	0,6	19,805	19,805	99	99
		ИТОГО:			22,435	24,946	10,471	11,165	80,895	81,421	630,577
	Манные биточки с повидлом	120	150	4,86	4,86	5,04	5,04	26,88	26,88	172,2	172,2
	Кисель	150	180	0,1	0,1	0	0	23	23	96	96
	Йогурт	100	100	2,1	2,1	8	8	16	16	140	140
	ИТОГО:			4,96	4,96	5,04	5,04	49,88	49,88	268,2	268,2
ИТОГО общее белков, жиров, углеводов, ккал.				60,61	73,486	52,689	63,183	232,8035	251,222	1781,741	2027,743

7 день

Наименование	зависимости от возраста		Пищевые вещества (грамм)						Энергетическая ценность (ККАл)				
			Белки		Жиры		Углеводы		1-3 лет	3-7 лет			
			1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет					
Завтрак	1-3 лет	3-7 лет	Каша рисовая молочная	250	4,82	6,025	5,16	6,45	16,52	20,65	131,8	164,75	
			Молоко	150	5,6	5,6	6,4	6,4	9,4	9,4	116	116	116
Завтрак	1-3 лет	3-7 лет	Бутерброд с маслом и сыром	45	4,5	7	4,563	7,098	14,1435	22,001	117,6435	183,001	
			ИТОГО:	14,92	18,625	16,123	19,948	40,0635	52,051	365,4435			
Завтрак	1-3 лет	3-7 лет	Сок	150	0,1	0,1	0	0	23	23	96	96	
			Кондитерские изделия	7	1,24	1,24	7,08	7,08	9,64	9,64	107,8	107,8	
			Фрукт свежий	100	0,4	0,4	0,3	0,3	10,3	10,3	46	46	
			ИТОГО:	1,74	1,74	7,38	7,38	42,94	42,94	249,8	249,8		
			Суп гороховый с куриным филе	200	250	4,16	5,2	1,84	2,3	10,4	13	100,78	125,975
Обед	1-3 лет	3-7 лет	Каша ячневая	200	6,58	8,225	9,12	11,4	41,02	51,275	272,4	340,5	
			Гуляш с говядины	40	45	10,892	12,2535	10,64	11,97	2,212	2,4885	148,084	166,5945
			Салат из капусты и с зеленым горошком	80	100	3,36	4,2	7,36	9,2	4,56	5,7	97,6	122
			Компот ассорти	150	180	0,6	0,6	0,2	0,2	34	34	136	136
			Хлеб	50	50	3,3	3,3	0,6	0,6	19,805	19,805	99	99
Полдник	1-3 лет	3-7 лет	ИТОГО:	28,892	33,7785	29,76	35,67	111,997	126,2685	853,864	990,0695		
			Булочка с изюмом и повидлом	60	60	4,8	4,8	1,998	1,998	33,498	33,498	171	171
			Кисель	150	180	0,1	0,1	0	0	23	23	96	96
			Йогурт	100	100	2,1	2,1	8	8	16	16	140	140
			ИТОГО:	4,9	4,9	1,998	1,998	56,498	56,498	267	267		
ИТОГО общее белков, жиров, углеводов, ккал.			50,452	59,0435	55,261	64,996	251,4985	277,7575	1736,108	1506,87			

8 день

Наименование	зависимости от возраста		Пищевые вещества (грамм)						Энергетическая ценность (ККАл)			
			Белки		Жиры		Углеводы		1-3 лет	3-7 лет		
			1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет				
Завтрак	200	250	4.82	6.025	5.16	6.45	16.52	20.65	131.8	164.75		
			0	0	0	0	9.98	9.98	39.9	39.9		
Чай с сахаром	150	180	0	0	0	0	9.98	9.98	39.9	39.9		
Бутерброд с маслом и сыром	45	70	4.5	7	4.563	7.098	14.1435	22.001	117.6435	183.001		
		ИТОГО:	9.32	13.025	9.723	13.548	40.6435	52.631	289.3435	387.651		
2 завтрак	150	180	0.1	0.1	0	0	23	23	96	96		
			7	20	1.24	1.24	7.08	7.08	9.64	9.64	107.8	107.8
			100	100	0.4	0.4	0.3	0.3	10.3	10.3	46	46
				ИТОГО:	1.74	1.74	7.38	7.38	42.94	42.94	249.8	249.8
Обед	200	250	5.1	6.375	1.72	2.15	16.9	21.125	114.24	142.8		
			4.2	4.2	8.8	8.8	21.8	21.8	184	184		
			17.8	17.8	17.5	17.5	14.3	14.3	286	286		
			1.5	1.5	0	0	6.7	6.7	32.8	32.8		
			0.6	0.6	0.2	0.2	34	34	136	136		
			3.3	3.3	0.6	0.6	19.805	19.805	99	99		
		ИТОГО:	32.5	33.775	28.82	29.25	113.505	117.73	852.04	880.6		
Полдник	160	160	10	10	18.896	18.896	65.104	65.104	471.008	471.008		
			0.1	0.1	0	0	23	23	96	96		
			2.1	2.1	8	8	16	16	140	140		
				ИТОГО:	10.1	10.1	18.896	18.896	88.104	88.104	567.008	567.008
ИТОГО общее белков, жиров, углеводов, ккал.			53.66	58.64	64.819	69.074	285.1925	301.405	1958.192	2085.059		

Наименование	зависимости от		Пищевые вещества (грамм)						Энергетическая ценность (ККАл)		
	возраста	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет
Завтрак	Капша пшениная молочная	250	250	6,025	6,025	6,45	6,45	20,65	20,65	164,75	164,75
	Молоко	150	180	5,6	5,6	6,4	6,4	9,4	9,4	116	116
	Бутерброд с маслом и сыром	45	70	4,5	7	4,563	7,098	14,1435	22,001	117,6435	183,001
	ИТОГО:			16,125	18,625	17,413	19,948	44,1935	52,051	398,3935	463,751
2 завтрак	Сок	150	180	0	0	0	0	22	22	90	90
	Кондитерские изделия	7	20	1,24	1,24	7,08	7,08	9,64	9,64	107,8	107,8
	Фрукт свежий	100	100	0,4	0,4	0,3	0,3	10,3	10,3	46	46
	ИТОГО:			1,64	1,64	7,38	7,38	41,94	41,94	243,8	243,8
Обед	Суп фасолевый с куриным филе	200	250	5,76	4,75	0,68	5	19,16	18	118,06	122,5
	Капша гречневая	200	200	11,4	11,4	10,46	10,46	49,44	49,44	337,4	337,4
	Гуляш с говядины	40	45	10,892	12,2535	10,64	11,97	2,212	2,4885	148,084	166,5945
	Икра кабачковая	100	100	1,9	1,9	8,9	8,9	7,7	7,7	119	119
	Компот ассорти	150	180	0,6	0,6	0,2	0,2	34	34	136	136
	Хлеб	50	50	3,3	3,3	0,6	0,6	19,805	19,805	99	99
	ИТОГО:			33,852	34,2035	31,48	37,13	132,317	131,4335	957,544	980,4945
Полдник	Хворост с джемом	100	100	4,8	4,8	1,998	1,998	33,498	33,498	171	171
	Сок	150	180	0	0	0	0	22	22	90	90
	Йогурт	100	100	2,1	2,1	8	8	16	16	140	140
	ИТОГО:			4,8	4,8	1,998	1,998	55,498	55,498	261	261
ИТОГО общее белков, жиров, углеводов, ккал.			56,417	59,2685	58,271	66,456	273,9485	280,9225	1860,738	1949,046	

10 день

Наименование	зависимости от		Пищевые вещества (грамм)						Энергетическая ценность (ККАл)		
	возраста		Белки		Жиры		Углеводы		1-3 лет	3-7 лет	
	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	
Завтрак	Омлет с зеленым горошком	60	80	10,005	13,34	11,805	15,74	5,4	7,2	168	224
	Какао	150	180	3,38	3,38	3,44	3,44	14,84	14,84	104,52	104,52
2 завтрак	Бутерброд с маслом и сыром	45	70	4,5	7	4,563	7,098	14,1435	22,001	117,6435	183,001
	ИТОГО:			17,885	23,72	19,808	26,278	34,3835	44,041	390,1635	511,521
Обед	Сок	150	180	0	0	0	0	22	22	90	90
	Кондитерские изделия	7	20	1,24	1,24	7,08	7,08	9,64	9,64	107,8	107,8
Полдник	Фрукт свежий	100	100	0,4	0,4	0,3	0,3	10,3	10,3	46	46
	ИТОГО:			1,64	1,64	7,38	7,38	41,94	41,94	243,8	243,8
Завтрак	Суп рыбный	200	250	8,14	9,225	2,08	7,225	13,32	16,05	120,68	166,25
	Денивые голубцы со свиной	200	200	14,5	14,5	16,3	16,3	8,9	8,9	240	240
Обед	Огурец	25	25	0,05	0,05	0	0	0,1	0,1	0,825	0,825
	Компот ассорти	150	180	0,6	0,6	0,2	0,2	3,4	3,4	136	136
Полдник	Хлеб	50	50	3,3	3,3	0,6	0,6	19,805	19,805	99	99
	ИТОГО:										
Завтрак	ИТОГО:			26,59	27,675	19,18	24,325	76,125	78,855	596,505	642,075
	Зашеканка пшениная со стужа молоком	100	100	10,3	10,3	13,4	13,4	31	31	286	286
Полдник	Кисель	150	180	3,38	3,38	3,44	3,44	14,84	14,84	104,52	104,52
	Йогурт	100	100	2,1	2,1	8	8	16	16	140	140
Полдник	ИТОГО:			13,68	13,68	16,84	16,84	45,84	45,84	390,52	390,52
	ИТОГО общее белков, жиров, углеводов, ккал.			59,795	66,715	63,208	74,823	198,2885	210,676	1620,989	1787,916