Федеральное государственное бюджетное общеобразовательное учреждение «Прогимназия «Снегири»
Управления делами Президента Российской Федерации

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ФГБОУ «Прогимназия «Снегири»
_____Е.Д. Кокшина

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Для детей в возрасте от 7 до 11 лет

День: Понедельник

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1								
	Каша вязкая из смеси круп (гречневая и овсяная).	250	8	11	31	252	1	177,01
	Бутерброд с маслом.	50	3	11	17	181		1,01
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	17	109	1	379
Итого за Завтрак 1		**500**	**14**	**25**	**65**	**542**	**2**	
Завтрак 2								
	Сок фруктовый (Яблочно-виноградный).	200			32	128	4	389,13
	Вода детская питьевая	300						12
Итого за Завтрак 2		**500**			**32**	**128**	**4**	
Обед								
	Зелень,чеснок	2			1	4	1	13
	Икра кабачковая	80		6	6	77	6	73,01
	Суп картофельный с бобовыми (горох) на мясном бульоне.	250	10	7	18	179	5	102,03
	Макаронник с мясом.	250	29	26	49	538	1	309,01
	Хлеб пшеничный.	35	3		17	82		2,01
	Хлеб ржаной....	35	2		12	60		2,03
	Компот из свежих плодов (яблоки)	200			17	71	1	342
Итого за Обед		**852**	**44**	**39**	**120**	**1011**	**14**	
Полдник								
	Кондитерское изделие (Печенье)	50	4	8	34	225		377,1
	Чай с сахаром	200			12	49		376
Итого за Полдник		**250**	**4**	**8**	**46**	**274**		
Ужин								
	Свекла тушеная в сметанном соусе .	70/30	2	6	9	99	4	140,01
	Картофель отварной с зеленью.	170	3	5	26	159	14	125,01
	Тефтели рыбные, запеченные в молочном соусе..	100/30	14	9	16	199	1	239,01
	Хлеб пшеничный.	35	3		17	82		2,01
	Хлеб ржаной....	35	2		12	60		2,03
	Кисель из черной смородины	200			21	85	12	350,01
Итого за Ужин		**670**	**24**	**20**	**101**	**684**	**31**	
Ужин 2								
	Кисломолочный напиток (Снежок).	200	5	5	22	153	2	386,02
Итого за Ужин 2		**200**	**5**	**5**	**22**	**153**	**2**	
Итого за день		**2972**	**91**	**97**	**386**	**2792**	**53**	

День: Вторник
Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1								
	Каша вязкая молочная из риса	250	6	10	36	256	1	174,01
	Колбаса в/к	45	5	13		135		16,01
	Хлеб пшеничный.	35	3		17	82		2,01
	Какао с молоком.	200	3	3	17	109	1	382
Итого за Завтрак 1		**530**	**17**	**26**	**70**	**582**	**2**	
Завтрак 2								
	Плоды и ягоды свежие (Виноград).	200	1	1	31	144	12	338,03
	Вода детская питьевая	300						12
Итого за Завтрак 2		**500**	**1**	**1**	**31**	**144**	**12**	
Обед								
	Зелень,чеснок	2			1	4	1	13
	Салат из свежих огурцов .	90	1	4	2	44	9	20,01
	Суп крестьянский с крупой на курином бульоне.	250	7	6	10	124	8	98,01
	Овощное рагу	250	4	6	20	151	23	361,01
	Суфле из кур.	100	18	19	3	256	1	299,01
	Хлеб пшеничный.	35	3		17	82		2,01
	Хлеб ржаной....	35	2		12	60		2,03
	Напиток из плодов шиповника	200	1		22	105	130	388
Итого за Обед		**962**	**36**	**35**	**87**	**826**	**172**	
Полдник								
	Оладьи с джемом	100/30	8	10	60	359		401,01
	Чай с лимоном	200			15	62	1	377
Итого за Полдник		**330**	**8**	**10**	**75**	**421**	**1**	
Ужин								
	Салат из моркови с яблоками и курагой.	80	1	4	10	76	2	61,01
	Пудинг творожный (запеченный).	200	29	18	39	433		222,01
	Соус молочный сладкий.	50	1	2	6	49		327
	Хлеб пшеничный.	35	3		17	82		2,01
	Хлеб ржаной....	35	2		12	60		2,03
	Компот из плодов свежих (яблоко, апельсин)	200			20	80	10	90
Итого за Ужин		**600**	**36**	**24**	**104**	**780**	**12**	
Ужин 2								
	Кисломолочный напиток (Ацидофилин).	200	6	6	8	111	2	386,04
Итого за Ужин 2		**200**	**6**	**6**	**8**	**111**	**2**	
Итого за день		**3122**	**104**	**102**	**375**	**2864**	**201**	

День: Среда

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1								
	Омлет натуральный.	160	16	16	3	217		210,01
	Салат из горошка зеленого (консервированного).	50	1	2	3	44	5	10,01
	Бутерброд с маслом.	50	3	11	17	181		1,01
	Кофейный напиток из цикория с молоком.	200	4	4	18	120	1	53
Итого за Завтрак 1		**460**	**24**	**33**	**41**	**562**	**6**	
Завтрак 2								
	Сок фруктовый (Абрикосовый).	200	1		22	90	8	389,07
	Вода детская питьевая	300						12
Итого за Завтрак 2		**500**	**1**		**22**	**90**	**8**	
Обед								
	Зелень,чеснок	2			1	4	1	13
	Салат из овощей с морской капустой.	80	1	4	7	66	25	49,01
	Борщ с фасолью и картофелем.	250	9	11	15	191	4	84,01
	Картофельное пюре.	230	5	8	30	208	16	312,01
	Шницель рыбный натуральный...	100	14	10	5	168	1	235,03
	Хлеб пшеничный.	35	3		17	82		2,01
	Хлеб ржаной....	35	2		12	60		2,03
	Компот лимонный	200			15	62	2	392
Итого за Обед		**932**	**34**	**33**	**102**	**841**	**49**	
Полдник								
	Кондитерское изделие (Вафли - трубочки)	50	2	11	32	235		377,03
	Чай с молоком	200	3	3	19	115	1	378
Итого за Полдник		**250**	**5**	**14**	**51**	**350**	**1**	
Ужин								
	Салат из свежих помидоров со сладким перцем.	90	1	5	4	59	65	27,01
	Каша гречневая рассыпчатая.	180	10	11	42	304		171,01
	Котлета Московская.	100	14	15	10	225		270,01
	Соус молочный (для подачи к блюду).	50	1	3	4	44		326
	Хлеб пшеничный.	35	3		17	82		2,01
	Хлеб ржаной....	35	2		12	60		2,03
	Кисель клюквенный	200			20	82	1	350
Итого за Ужин		**690**	**31**	**34**	**109**	**856**	**66**	
Ужин 2								
	Кисломолочный напиток (Снежок).	200	5	5	22	153	2	386,02
Итого за Ужин 2		**200**	**5**	**5**	**22**	**153**	**2**	
Итого за день		**3032**	**100**	**119**	**347**	**2852**	**132**	

День: Четверг

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1								
	Каша вязкая молочная геркулесовая.	250	7	11	29	246	1	173,01
	Бутерброд с сыром.	55	7	6	17	154		3,01
	Какао с молоком.	200	3	3	17	109	1	382
Итого за Завтрак 1		**505**	**17**	**20**	**63**	**509**	**2**	
Завтрак 2								
	Плоды и ягоды свежие (Яблоки).	200	1	1	18	81	8	338,01
	Вода детская питьевая	300						12
Итого за Завтрак 2		**500**	**1**	**1**	**18**	**81**	**8**	
Обед								
	Зелень,чеснок	2			1	4	1	13
	Салат из белокочанной капусты ..	90	2	4	7	71	15	45,01
	Суп картофельный с клецками на курином бульоне.	250/60	10	10	18	203	5	108,01
	Рис отварной .	180	4	6	44	243		304,01
	Куриное филе, тушенное в соусе.	75/35	29	8	4	204	2	290,01
	Хлеб пшеничный.	35	3		17	82		2,01
	Хлеб ржаной....	35	2		12	60		2,03
	Компот из яблок и слив	200			19	78	3	391
Итого за Обед		**962**	**50**	**28**	**122**	**945**	**26**	
Полдник								
	Булочка домашняя.	90	7	8	43	274		424,01
	Чай с сахаром	200			12	49		376
Итого за Полдник		**290**	**7**	**8**	**55**	**323**		
Ужин								
	Йогурт	125	4	3	14	98		330
	Сырники из творога	180	34	23	33	478		219,01
	Соус вишневый.	50			16	64		376
	Хлеб пшеничный.	35	3		17	82		2,01
	Хлеб ржаной....	35	2		12	60		2,03
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		23	96		349
Итого за Ужин		**625**	**44**	**26**	**115**	**878**		
Ужин 2								
	Кисломолочный напиток (Ацидофилин).	200	6	6	8	111	2	386,04
Итого за Ужин 2		**200**	**6**	**6**	**8**	**111**	**2**	
Итого за день		**3082**	**125**	**89**	**381**	**2847**	**38**	

День: Пятница
Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1								
	Суп молочный с макаронными изделиями.	250	7	8	34	241	1	120,01
	Бутерброд с маслом.	50	3	11	17	181		1,01
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	17	109	1	379
Итого за Завтрак 1		**500**	**13**	**22**	**68**	**531**	**2**	
Завтрак 2								
	Сок фруктовый (Вишневый)	200			23	386		389,02
	Вода детская питьевая	300						12
Итого за Завтрак 2		**500**			**23**	**386**		
Обед								
	Зелень,чеснок	2			1	4	1	13
	Салат из свеклы с сыром и чесноком.	90	4	8	6	112	3	50,01
	Суп с рыбными консервами.	250	10	5	15	148	6	95,01
	Капуста тушёная	250	6	9	19	183	52	139,01
	Рулет мясной с луком и яйцом.	100	13	14	9	206	1	277,01
	Хлеб пшеничный.	35	3		17	82		2,01
	Хлеб ржаной....	35	2		12	60		2,03
	Компот брусничный.	200			19	77	2	345
Итого за Обед		**962**	**38**	**36**	**98**	**872**	**65**	
Уплотненный полдник								
	Пудинг пшенный.	200	9	12	51	351		190,01
	Соус яблочный	50			8	34		337
	Хлеб пшеничный.	35	3		17	82		2,01
	Чай с сахаром	200			12	49		376
Итого за Уплотненный полдник		**485**	**12**	**12**	**88**	**516**		
Итого за день		**2447**	**63**	**70**	**277**	**2305**	**67**	

День: Понедельник
Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1								
	Каша жидкая молочная из манной крупы.	250	6	11	29	240	1	181,01
	Бутерброд с маслом.	50	3	11	17	181		1,01
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	17	109	1	379
Итого за Завтрак 1		**500**	**12**	**25**	**63**	**530**	**2**	
Завтрак 2								
	Сок фруктовый (Яблочный)	200			20	80	4	389,09
	Вода детская питьевая	300						12
Итого за Завтрак 2		**500**			**20**	**80**	**4**	
Обед								
	Зелень,чеснок	2			1	4	1	13
	Салат из зеленого горошка с яйцом.	80	4	7	4	94	5	40,01
	Рассольник домашний.	250	8	9	17	180	7	95,01
	Каша гречневая рассыпчатая.	180	10	11	42	304		171,01
	Гуляш из отварной говядины.	70/30	20	19	6	265	1	246,01
	Хлеб пшеничный.	35	3		17	82		2,01
	Хлеб ржаной....	35	2		12	60		2,03
	Компот из чёрной смородины.	200			15	63	16	345,01
Итого за Обед		**882**	**47**	**46**	**114**	**1052**	**30**	
Полдник								
	Кондитерское изделие (Печенье "Овсяное").	50	3	9	33	225		377,09
	Чай с сахаром	200			12	49		376
Итого за Полдник		**250**	**3**	**9**	**45**	**274**		
Ужин								
	Помидор свежий.	55	1		2	12	14	71,01
	Картофель отварной .	230	4	7	34	214	18	310,01
	Фрикадельки рыбные.	100	13	5	9	134	1	240,03
	Хлеб пшеничный.	35	3		17	82		2,01
	Хлеб ржаной....	35	2		12	60		2,03
	Кисель из кураги	200	1		24	101		355
Итого за Ужин		**655**	**24**	**12**	**98**	**603**	**33**	
Ужин 2								
	Кисломолочный напиток (Йогурт питьевой фруктовый)	200	6	5	22	156		386,03
Итого за Ужин 2		**200**	**6**	**5**	**22**	**156**		
Итого за день		**2987**	**92**	**97**	**362**	**2695**	**69**	

День: Вторник
Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1								
	Каша вязкая молочная из смеси круп (рис и пшено).	250	6	11	32	256	1	175,01
	Бутерброд с сыром.	55	7	6	17	154		3,01
	Какао с молоком.	200	3	3	17	109	1	382
Итого за Завтрак 1		**505**	**16**	**20**	**66**	**519**	**2**	
Завтрак 2								
	Плоды и ягоды свежие (Бананы)	200	3	1	42	189	20	338,08
	Вода детская питьевая	300						12
Итого за Завтрак 2		**500**	**3**	**1**	**42**	**189**	**20**	
Обед								
	Зелень,чеснок	2			1	4	1	13
	Огурец свежий.	55			1	8	6	71,01
	Суп картофельный протёртый с гренками.	250	6	4	36	208	7	85,01
	Овощное рагу с кабачком.	250	5	6	24	170	28	360,01
	Котлета куриная рубленая.	100	14	17	9	247	1	295,01
	Хлеб пшеничный.	35	3		17	82		2,01
	Хлеб ржаной....	35	2		12	60		2,03
	Компот клюквенный.	200			15	62	1	345,02
Итого за Обед		**927**	**30**	**27**	**115**	**841**	**44**	
Полдник								
	Пирожок с яблоком..	105	7	8	50	295	2	406,01
	Чай с лимоном	200			15	62	1	377
Итого за Полдник		**305**	**7**	**8**	**65**	**357**	**3**	
Ужин								
	Салат из моркови с изюмом .	80	1	3	14	86	1	66,01
	Запеканка из творога	200	35	23	37	499	1	223,01
	Соус черносмородиновый	50			15	61	12	336
	Хлеб пшеничный.	35	3		17	82		2,01
	Хлеб ржаной....	35	2		12	60		2,03
	Компот "Ягодный"	200			21	85		396
Итого за Ужин		**600**	41	26	116	873	14	
Ужин 2								
	Кисломолочный напиток (Кефир)	200	6	6	8	114	1	386
Итого за Ужин 2		**200**	**6**	**6**	**8**	**114**	**1**	
Итого за день		**3037**	**103**	**88**	**412**	**2893**	**84**	

День: Среда
Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1								
	Омлет натуральный.	160	16	16	3	217		210,01
	Салат из кукурузы консервированной.	50	2	3	9	73		12,01
	Бутерброд с маслом.	50	3	11	17	181		1,01
	Кофейный напиток из цикория с молоком.	200	4	4	18	120	1	53
Итого за Завтрак 1		**460**	**25**	**34**	**47**	**591**	**1**	
Завтрак 2								
	Сок фруктовый (Персиковый)	200			21	84		389,11
	Вода детская питьевая	300						12
Итого за Завтрак 2		**500**			**21**	**84**		
Обед								
	Зелень,чеснок	2			1	4	1	13
	Салат из свежих помидоров со сладким перцем.	90	1	5	4	59	65	27,01
	Борщ с капустой и картофелем.	250	8	9	16	178	10	82,01
	Картофельное пюре.	230	5	8	30	208	16	312,01
	Печень по-строгановски.	90/50	23	12	10	241	18	255,01
	Хлеб пшеничный.	35	3		17	82		2,01
	Хлеб ржаной....	35	2		12	60		2,03
	Напиток из плодов шиповника	200	1		22	105	130	388
Итого за Обед		**982**	**43**	**34**	**112**	**937**	**240**	
Полдник								
	Кондитерское изделие (Пряники)	50	2	1	38	160		377,13
	Чай с молоком	200	3	3	19	115	1	378
Итого за Полдник		**250**	**5**	**4**	**57**	**275**	**1**	
Ужин								
	Салат из свежих огурцов .	90	1	4	2	44	9	20,01
	Изделия макаронные отварные с маслом.	180	7	5	40	234		203,01
	Биточек мясной.	100	15	17	12	256		268,01
	Хлеб пшеничный.	35	3		17	82		2,01
	Хлеб ржаной....	35	2		12	60		2,03
	Кисель клубничный	200			21	84	1	351
Итого за Ужин		**640**	**28**	**26**	**104**	**760**	**10**	
Ужин 2								
	Кисломолочный напиток (Йогурт питьевой фруктовый)	200	6	5	22	156		386,03
Итого за Ужин 2		**200**	**6**	**5**	**22**	**156**		
Итого за день		**3032**	**107**	**103**	**363**	**2803**	**252**	

День: Четверг
Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1								
	Каша вязкая молочная геркулесовая.	250	7	11	29	246	1	173,01
	Бутерброд с сыром.	55	7	6	17	154		3,01
	Какао с молоком.	200	3	3	17	109	1	382
Итого за Завтрак 1		**505**	**17**	**20**	**63**	**509**	**2**	
Завтрак 2								
	Плоды и ягоды свежие (Груши).	200	1	1	21	91	10	338,13
	Вода детская питьевая	300						12
Итого за Завтрак 2		**500**	**1**	**1**	**21**	**91**	**10**	
Обед								
	Зелень,чеснок	2			1	4	1	13
	Салат из вареной свеклы с чесноком.	90	1	4	7	74	4	50,01
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне.	250	7	8	9	139	12	88,01
	Плов из курицы.	300	29	33	50	617	2	291,01
	Хлеб пшеничный.	35	3		17	82		2,01
	Хлеб ржаной....	35	2		12	60		2,03
	Компот из свежих плодов (яблоки)	200			17	71	1	342
Итого за Обед		**912**	**42**	**45**	**113**	**1047**	**20**	
Полдник								
	Сосиска запеченная в тесте	100	11	10	29	251		420
	Чай с сахаром	200			12	49		376
Итого за Полдник		**300**	**11**	**10**	**41**	**300**		
Ужин								
	Йогурт	125	4	3	14	98		330
	Вареники ленивые	200	31	18	34	425		218,01
	Сгущённое молоко .	40	3	4	23	137		384,01
	Хлеб пшеничный.	35	3		17	82		2,01
	Хлеб ржаной....	35	2		12	60		2,03
	Компот из свежих плодов (вишня)	200			15	62		342,01
Итого за Ужин		**635**	**43**	**25**	**115**	**864**		
Ужин 2								
	Кисломолочный напиток (Кефир)	200	6	6	8	114	1	386
Итого за Ужин 2		**200**	**6**	**6**	**8**	**114**	**1**	
Итого за день		**3052**	**120**	**107**	**361**	**2925**	**33**	

День: Пятница
Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1								
	Каша гречневая молочная.	250	8	11	32	257	1	173,05
	Бутерброд с маслом.	50	3	11	17	181		1,01
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	17	109	1	379
Итого за Завтрак 1		**500**	**14**	**25**	**66**	**547**	**2**	
Завтрак 2								
	Сок фруктовый (Мультифрукт)	200			25	418		389,15
	Вода детская питьевая	300						12
Итого за Завтрак 2		**500**			**25**	**418**		
Обед								
	Зелень,чеснок	2			1	4	1	13
	Суп картофельный с мясными фрикадельками.	250/35	10	9	15	173	8	104,01
	Картофель отварной с зеленью.	170	3	5	26	159	14	125,01
	Морковь тушенная в сметанном соусе.	70/30	2	4	9	78	2	352,01
	Пудинг рыбный запеченный.	120	16	9	10	189	1	285,01
	Хлеб пшеничный.	35	3		17	82		2,01
	Хлеб ржаной....	35	2		12	60		2,03
	Компот лимонный	200			15	62	2	392
Итого за Обед		**947**	**36**	**27**	**105**	**807**	**28**	
Уплотненный полдник								
	Запеканка рисовая.	200	4	9	39	250		185,01
	Соус молочный сладкий.	50	1	2	6	49		327
	Хлеб пшеничный.	35	3		17	82		2,01
	Чай с сахаром	200			12	49		376
Итого за Уплотненный полдник		**485**	**8**	**11**	**74**	**430**		
Итого за день		**2432**	**58**	**63**	**270**	**2202**	**30**	

День: Понедельник

Неделя: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1								
	Каша вязкая молочная из пшенной крупы.	250	7	12	32	260	1	173,03
	Бутерброд с маслом.	50	3	11	17	181		1,01
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	17	109	1	379
Итого за Завтрак 1		**500**	**13**	**26**	**66**	**550**	**2**	
Завтрак 2								
	Сок фруктовый (Грушевый)	200			24	96		389,04
	Вода детская питьевая	300						12
Итого за Завтрак 2		**500**			**24**	**96**		
Обед								
	Зелень,чеснок	2			1	4	1	13
	Икра кабачковая	80		6	6	77	6	73,01
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на мясном бульоне.	250	11	9	18	192	5	102,01
	Изделия макаронные отварные с маслом.	180	7	5	40	234		203,01
	Пудинг из говядины.	100	24	22	11	334		307,01
	Хлеб пшеничный.	35	3		17	82		2,01
	Хлеб ржаной....	35	2		12	60		2,03
	Компот из сушеных фруктов (курага и изюм)	200	1		23	94		348,01
Итого за Обед		**882**	**48**	**42**	**128**	**1077**	**12**	
Полдник								
	Кондитерское изделие (Вафли)	50	3	12	33	250		377,04
	Чай с сахаром	200			12	49		376
Итого за Полдник		**250**	**3**	**12**	**45**	**299**		
Ужин								
	Огурец солёный	50			1	5	1	70,01
	Картофель отварной с луком.	230	5	13	34	272	19	126,01
	Котлета рыбная..	100	13	6	11	148	1	234,03
	Хлеб пшеничный.	35	3		17	82		2,01
	Хлеб ржаной....	35	2		12	60		2,03
	Кисель яблочный	200			22	90	1	352
Итого за Ужин		**650**	**23**	**19**	**97**	**657**	**22**	
Ужин 2								
	Кисломолочный напиток (Снежок).	200	5	5	22	153	2	386,02
Итого за Ужин 2		**200**	**5**	**5**	**22**	**153**	**2**	
Итого за день		**2982**	**92**	**104**	**382**	**2832**	**38**	

День: Вторник

Неделя: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1								
	Каша жидкая молочная из манной крупы.	250	6	11	29	240	1	181,01
	Колбаса в/к	45	5	13		135		16,01
	Хлеб пшеничный.	35	3		17	82		2,01
	Какао с молоком	200						0,13
Итого за Завтрак 1		**530**	**14**	**24**	**46**	**457**	**1**	
Завтрак 2								
	Плоды и ягоды свежие (Мандарины).	200	2		15	70	76	338,11
	Вода детская питьевая	300						12
Итого за Завтрак 2		**500**	**2**		**15**	**70**	**76**	
Обед								
	Зелень,чеснок	2			1	4	1	13
	Салат из свежих огурцов .	90	1	4	2	44	9	20,01
	Суп картофельный с болгарским перцем на кур.бульоне	250	8	10	11	163	29	58
	Овощи тушёные	250	5	6	21	161	25	362,01
	Курица отварная.	110	25	21		296		288,01
	Хлеб пшеничный.	35	3		17	82		2,01
	Хлеб ржаной....	35	2		12	60		2,03
	Апельсиновый напиток	200			20	81	15	346
Итого за Обед		**972**	**44**	**41**	**84**	**891**	**79**	
Полдник								
	Ватрушка с творогом	100	13	8	47	307		410,01
	Чай с сахаром	200			12	49		376
Итого за Полдник		**300**	**13**	**8**	**59**	**356**		
Ужин								
	Салат из свеклы с яблоками.	80	1	4	9	73	3	54,01
	Пудинг из творога с рисом.	200	29	18	37	424		250,01
	Соус клюквенный	50			8	31		578
	Хлеб пшеничный.	35	3		17	82		2,01
	Хлеб ржаной....	35	2		12	60		2,03
	Компот из яблок и слив	200			19	78	3	391
Итого за Ужин		**600**	**35**	**22**	**102**	**748**	**6**	
Ужин 2								
	Кисломолочный напиток (Ряженка)	200	6	5	8	102	1	386,01
Итого за Ужин 2		**200**	**6**	**5**	**8**	**102**	**1**	
Итого за день		**3102**	**114**	**100**	**314**	**2624**	**163**	

День: Среда

Неделя: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1								
	Омлет натуральный.	160	16	16	3	217		210,01
	Салат из горошка зеленого (консервированного).	50	1	2	3	44	5	10,01
	Бутерброд с маслом.	50	3	11	17	181		1,01
	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3	3	16	103	1	52
Итого за Завтрак 1		**460**	**23**	**32**	**39**	**545**	**6**	
Завтрак 2								
	Сок фруктовый (Яблочно-виноградный).	200			32	128	4	389,13
	Вода детская питьевая	300						12
Итого за Завтрак 2		**500**			**32**	**128**	**4**	
Обед								
	Зелень,чеснок	2			1	4	1	13
	Салат из свежих помидоров с луком .	90	1	5	4	61	18	14,01
	Борщ с мясом.	250	10	11	12	179	12	68,01
	Рис отварной с овощами.	180	4	7	38	228	1	180,01
	Тефтели рыбные тушеные.	100/30	13	6	15	171	1	277,03
	Хлеб пшеничный.	35	3		17	82		2,01
	Хлеб ржаной....	35	2		12	60		2,03
	Напиток из плодов шиповника	200	1		22	105	130	388
Итого за Обед		**922**	**34**	**29**	**121**	**890**	**163**	
Полдник								
	Кондитерское изделие (Кекс).	50	3	11	23	200		377,15
	Чай с молоком	200	3	3	19	115	1	378
Итого за Полдник		**250**	**6**	**14**	**42**	**315**	**1**	
Ужин								
	Огурец свежий.	55			1	8	6	71,01
	Картофельное пюре.	230	5	8	30	208	16	312,01
	Шницель мясной рубленый.	100	15	14	12	227		299,01
	Хлеб пшеничный.	35	3		17	82		2,01
	Хлеб ржаной....	35	2		12	60		2,03
	Кисель из черной смородины	200			21	85	12	350,01
Итого за Ужин		**655**	**25**	**22**	**93**	**670**	**34**	
Ужин 2								
	Кисломолочный напиток (Снежок).	200	5	5	22	153	2	386,02
Итого за Ужин 2		**200**	**5**	**5**	**22**	**153**	**2**	
Итого за день		**2987**	**93**	**102**	**349**	**2701**	**210**	

День: Четверг

Неделя: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1								
	Каша вязкая из смеси круп (гречневая и овсяная).	250	8	11	31	252	1	177,01
	Бутерброд с сыром.	55	7	6	17	154		3,01
	Какао с молоком	200						0,13
Итого за Завтрак 1		**505**	**15**	**17**	**48**	**406**	**1**	
Завтрак 2								
	Плоды и ягоды свежие (Яблоки).	200	1	1	18	81	8	338,01
	Вода детская питьевая	300						12
Итого за Завтрак 2		**500**	**1**	**1**	**18**	**81**	**8**	
Обед								
	Зелень,чеснок	2			1	4	1	13
	Салат из свеклы с огурцами солёными.	90	1	5	6	70	4	37,01
	Щи из квашеной капусты с картофелем.	250	7	8	7	133	10	92,01
	Запеканка картофельная с сердцем.	250	27	11	34	346	19	284,03
	Соус сметанный с томатом.	50	1	2	3	28		331
	Хлеб пшеничный.	35	3		17	82		2,01
	Хлеб ржаной....	35	2		12	60		2,03
	Компот "Ягодный"	200			21	85		396
Итого за Обед		**912**	**41**	**26**	**101**	**808**	**34**	
Полдник								
	Плюшка сахарная	90	8	6	49	278		436,01
	Чай с лимоном	200			15	62	1	377
Итого за Полдник		**290**	**8**	**6**	**64**	**340**	**1**	
Ужин								
	Йогурт	125	4	3	14	98		330
	Сырники с морковью.	200	28	15	45	430	1	247,01
	Соус яблочный	50			8	34		337
	Хлеб пшеничный.	35	3		17	82		2,01
	Хлеб ржаной....	35	2		12	60		2,03
	Компот из свежих плодов (вишня и яблоко)	200			18	73	1	390
Итого за Ужин		**645**	**37**	**18**	**114**	**777**	**2**	
Ужин 2								
	Кисломолочный напиток (Ацидофилин).	200	6	6	8	111	2	386,04
Итого за Ужин 2		**200**	**6**	**6**	**8**	**111**	**2**	
Итого за день		**3052**	**108**	**74**	**353**	**2523**	**48**	

День: Пятница

Неделя: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1								
	Суп молочный с макаронными изделиями.	250	7	8	34	241	1	120,01
	Сыр для детского питания.	20	5	6		72		15,01
	Масло сливочное.	15		11		99		14,01
	Хлеб пшеничный.	35	3		17	82		2,01
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	17	109	1	379
Итого за Завтрак 1		**520**	**18**	**28**	**68**	**603**	**2**	
Завтрак 2								
	Сок фруктовый (Абрикосовый).	200	1		22	90	8	389,07
	Вода детская питьевая	300						12
Итого за Завтрак 2		**500**	**1**		**22**	**90**	**8**	
Обед								
	Зелень,чеснок	2			1	4	1	13
	Помидор свежий.	55	1		2	12	14	71,01
	Суп рыбный,	250	11	8	13	171	7	95,03
	Голубцы ленивые.	280	24	21	26	377	30	315,01
	Соус сметанный с томатом.	50	1	2	3	28		331
	Хлеб пшеничный.	35	3		17	82		2,01
	Хлеб ржаной....	35	2		12	60		2,03
	Компот лимонный	200			15	62	2	392
Итого за Обед		**907**	**42**	**31**	**89**	**796**	**54**	
Уплотненный полдник								
	Запеканка манная с изюмом.	200	8	7	45	272	1	186,01
	Соус черносмородиновый	50			15	61	12	336
	Хлеб пшеничный.	35	3		17	82		2,01
	Чай с сахаром	200			12	49		376
Итого за Уплотненный полдник		**485**	**11**	**7**	**89**	**464**	**13**	
Итого за день		**2412**	**72**	**66**	**268**	**1953**	**77**	

День: Понедельник

Неделя: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1								
	Каша вязкая молочная из риса	250	6	10	36	256	1	174,01
	Бутерброд с маслом.	50	3	11	17	181		1,01
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	17	109	1	379
Итого за Завтрак 1		**500**	**12**	**24**	**70**	**546**	**2**	
Завтрак 2								
	Сок фруктовый (Яблочный)	200			20	80	4	389,09
	Вода детская питьевая	300						12
Итого за Завтрак 2		**500**			**20**	**80**	**4**	
Обед								
	Зелень,чеснок	2			1	4	1	13
	Салат из белокочанной капусты с яблоком.	90	1	4	8	71	11	46,01
	Рассольник ленинградский.	250	8	10	16	186	7	96,01
	Каша гречневая рассыпчатая.	180	10	11	42	304		171,01
	Бефстроганов из отварной говядины.	100/50	29	29	8	397	1	245,01
	Хлеб пшеничный.	35	3		17	82		2,01
	Хлеб ржаной....	35	2		12	60		2,03
	Компот из чернослива с изюмом	200			24	99		348,02
Итого за Обед		**942**	**53**	**54**	**128**	**1203**	**20**	
Полдник								
	Кондитерское изделие (Печенье "Курабье").	50	3	10	27	203		377,07
	Чай с сахаром	200			12	49		376
Итого за Полдник		**250**	**3**	**10**	**39**	**252**		
Ужин								
	Салат из свежих помидоров со сладким перцем.	90	1	5	4	59	65	27,01
	Картофель отварной, запеченный со сливочным маслом.	230	5	9	41	266	22	313,01
	Кнели рыбные...	100	14	3	6	108		287,03
	Хлеб пшеничный.	35	3		17	82		2,01
	Хлеб ржаной....	35	2		12	60		2,03
	Кисель "Вишневый"	200			22	90		350,02
Итого за Ужин		**690**	**25**	**17**	**102**	**665**	**87**	
Ужин 2								
	Кисломолочный напиток (Йогурт питьевой фруктовый)	200	6	5	22	156		386,03
Итого за Ужин 2		**200**	**6**	**5**	**22**	**156**		
Итого за день		**3082**	**99**	**110**	**381**	**2902**	**113**	

День: Вторник

Неделя: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1								
	Каша вязкая молочная геркулесовая.	250	7	11	29	246	1	173,01
	Бутерброд с сыром.	55	7	6	17	154		3,01
	Какао с молоком.	200	3	3	17	109	1	382
Итого за Завтрак 1		**505**	**17**	**20**	**63**	**509**	**2**	
Завтрак 2								
	Плоды и ягоды свежие (Бананы)	200	3	1	42	189	20	338,08
	Вода детская питьевая	300						12
Итого за Завтрак 2		**500**	**3**	**1**	**42**	**189**	**20**	
Обед								
	Зелень,чеснок	2			1	4	1	13
	Огурец свежий.	55			1	8	6	71,01
	Суп с изделиями макаронными на курином бульоне.	250	7	8	11	144	1	111,01
	Тушеные овощи с курицей.	270	27	8	23	267	12	289,01
	Хлеб пшеничный.	35	3		17	82		2,01
	Хлеб ржаной....	35	2		12	60		2,03
	Компот "Ассорти".	200			18	73	1	343
Итого за Обед		**847**	**39**	**16**	**83**	**638**	**21**	
Полдник								
	Крендель сахарный.	90	7	6	46	263		436,03
	Чай с лимоном	200			15	62	1	377
Итого за Полдник		**290**	**7**	**6**	**61**	**325**	**1**	
Ужин								
	Салат из моркови с сахаром.	80	1	3	9	63	2	62,01
	Зразы из творога с начинкой.	200	33	18	54	511		255,01
	Хлеб пшеничный.	35	3		17	82		2,01
	Хлеб ржаной....	35	2		12	60		2,03
	Компот брусничный.	200			19	77	2	345
Итого за Ужин		**550**	**39**	**21**	**111**	**793**	**4**	
Ужин 2								
	Кисломолочный напиток (Ряженка)	200	6	5	8	102	1	386,01
Итого за Ужин 2		**200**	**6**	**5**	**8**	**102**	**1**	
Итого за день		**2892**	**111**	**69**	**368**	**2556**	**49**	

День: Среда
Неделя: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1								
	Омлет натуральный.	160	16	16	3	217		210,01
	Салат из кукурузы консервированной.	50	2	3	9	73		12,01
	Бутерброд с маслом.	50	3	11	17	181		1,01
	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3	3	16	103	1	52
Итого за Завтрак 1		**460**	**24**	**33**	**45**	**574**	**1**	
Завтрак 2								
	Сок фруктовый (Персиковый)	200			21	84		389,11
	Вода детская питьевая	300						12
Итого за Завтрак 2		**500**			**21**	**84**		
Обед								
	Зелень,чеснок	2			1	4	1	13
	Сельдь с луком	55	4	11		132		76,01
	Борщ с картофелем.	250	8	10	16	184	7	64,01
	Картофельное пюре.	230	5	8	30	208	16	312,01
	Оладьи из печени.	100	17	12	12	218	13	282,01
	Хлеб пшеничный.	35	3		17	82		2,01
	Хлеб ржаной....	35	2		12	60		2,03
	Компот из свежих ягод (клубника)	200			14	56	1	390
Итого за Обед		**907**	**39**	**41**	**102**	**944**	**38**	
Полдник								
	Кондитерское изделие (Пряники)	50	2	1	38	160		377,13
	Чай с молоком	200	3	3	19	115	1	378
Итого за Полдник		**250**	**5**	**4**	**57**	**275**	**1**	
Ужин								
	Помидор свежий.	55	1		2	12	14	71,01
	Запеканка капустная с мясом.	250	24	29	31	472	41	166,01
	Хлеб пшеничный.	35	3		17	82		2,01
	Хлеб ржаной....	35	2		12	60		2,03
	Кисель из апельсинов	200			22	89	15	356
Итого за Ужин		**575**	**30**	**29**	**84**	**715**	**70**	
Ужин 2								
	Кисломолочный напиток (Йогурт питьевой фруктовый)	200	6	5	22	156		386,03
Итого за Ужин 2		**200**	**6**	**5**	**22**	**156**		
Итого за день		**2892**	**104**	**112**	**331**	**2748**	**110**	

День: Четверг
Неделя: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1								
	Каша вязкая молочная из пшенной крупы.	250	7	12	32	260	1	173,03
	Бутерброд с сыром.	55	7	6	17	154		3,01
	Какао с молоком.	200	3	3	17	109	1	382
Итого за Завтрак 1		**505**	**17**	**21**	**66**	**523**	**2**	
Завтрак 2								
	Плоды и ягоды свежие (Апельсин).	200	2		16	76	120	338,07
	Вода детская питьевая	300						12
Итого за Завтрак 2		**500**	**2**		**16**	**76**	**120**	
Обед								
	Зелень,чеснок	2			1	4	1	13
	Салат Витаминный...	90	1	5	8	85	48	49,01
	Суп-пюре из овощей на курином бульоне.	250	9	9	17	186	14	110,01
	Рис отварной .	180	4	6	44	243		304,01
	Фрикадельки рыбные...	100	13	5	9	134	1	240,01
	Соус сметанный с луком	50	1	2	3	36		332
	Хлеб пшеничный.	35	3		17	82		2,01
	Хлеб ржаной....	35	2		12	60		2,03
	Компот из чёрной смородины.	200			15	63	16	345,01
Итого за Обед		**942**	**33**	**27**	**126**	**893**	**80**	
Полдник								
	Гребешок из дрожжевого теста с курагой.	100	8	6	53	302		417,01
	Чай с лимоном	200			15	62	1	377
Итого за Полдник		**300**	**8**	**6**	**68**	**364**	**1**	
Ужин								
	Йогурт	125	4	3	14	98		330
	Суфле из творога.	200	32	20	34	440		249,01
	Соус абрикосовый.	50			12	50		377
	Хлеб пшеничный.	35	3		17	82		2,01
	Хлеб ржаной....	35	2		12	60		2,03
	Компот из яблок и слив	200			19	78	3	391
Итого за Ужин		**645**	**41**	**23**	**108**	**808**	**3**	
Ужин 2								
	Кисломолочный напиток (Ряженка)	200	6	5	8	102	1	386,01
Итого за Ужин 2		**200**	**6**	**5**	**8**	**102**	**1**	
Итого за день		**3092**	**107**	**82**	**392**	**2766**	**207**	

День: Пятница

Неделя: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1								
	Каша жидкая молочная из манной крупы.	250	6	11	29	240	1	181,01
	Бутерброд с маслом.	50	3	11	17	181		1,01
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	17	109	1	379
Итого за Завтрак 1		**500**	**12**	**25**	**63**	**530**	**2**	
Завтрак 2								
	Сок фруктовый (Грушевый)	200			24	96		389,04
	Вода детская питьевая	300						12
Итого за Завтрак 2		**500**			**24**	**96**		
Обед								
	Зелень,чеснок	2			1	4	1	13
	Бульон мясной прозрачный.	250	10	8	2	113		59,01
	Пирожок с мясом	100	6	8	31	218		406,03
	Винегрет...	230	4	8	20	174	13	67,03
	Мясные тефтели с рисом.	100	13	13	16	224	1	279,01
	Хлеб пшеничный.	35	3		17	82		2,01
	Хлеб ржаной....	35	2		12	60		2,03
	Компот лимонный	200			15	62	2	392
Итого за Обед		**952**	**38**	**37**	**114**	**937**	**17**	
Уплотненный полдник								
	Вермишель отварная с сыром.	180	11	10	41	302		220,01
	Хлеб пшеничный.	35	3		17	82		2,01
	Чай с сахаром	200			12	49		376
Итого за Уплотненный полдник		**415**	**14**	**10**	**70**	**433**		
Итого за день		**2367**	**64**	**72**	**271**	**1996**	**19**	
Итого за период		**58055**	**1927**	**1825**	**6943**	**52779**	**1993**	
Среднее значение за период		**2902**	**96,35**	**91,25**	**347,15**	**2638,95**	**99,65**	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			**15**	**32**	**54**			

Составил: Диетсестра _____ Е.А. Ахунова

Утвердил: Директор _____ Е.Д. Кокшина