

Утверждаю  
Директор БОУ г. Омска «Средняя  
общеобразовательная школа № 138»



Е.Н. Ратушняк

«21» Марта 2022

Циклическое десятидневное меню для детей 3-7 лет  
бюджетного общеобразовательного учреждения города Омска  
«Средняя общеобразовательная школа № 138»

| Прием пищи                                      | Наименование блюда                | Вес блюда   | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | № рецептур |
|---|-----------------------------------|-------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|------------|
|   |                                   |             | Белки            | Жиры         | Углеводы     |                         |            |
| <b>Неделя первая, день первый (понедельник)</b> |                                   |             |                  |              |              |                         |            |
| Завтрак   | Каша из хлопьев «Геркулес» вязкая | 200         | 5,39             | 6,38         | 32,02        | 207                     | 168        |
|   | Бутерброд с маслом                | 30\8        | 1,96             | 20,5         | 12,25        | 241,3                   | 99         |
|   | Какао с молоком                   | 180         | 3,6              | 3,3          | 25           | 144                     | 508        |
| <b>Итого за завтрак</b>                         |                                   | <b>418</b>  | <b>10,95</b>     | <b>30,18</b> | <b>69,27</b> | <b>592,3</b>            |            |
| 2 завтрак                                       | Фрукт (яблоко)                    | 200         | 0,4              | 0,4          | 9,8          | 44                      | 368        |
| Обед  | Икра кабачковая                   | 50          | 7,2              | 2,83         | 4,63         | 46,8                    | 60         |
|   | Борщ с капустой и картофелем      | 200\6       | 1,73             | 4,9          | 12,2         | 100                     | 57         |
|   | Печень говяжья по - строгановски  | 100         | 18               | 13,8         | 4,3          | 213                     | 403        |
|   | Рис отварной                      | 150         | 3,64             | 5,37         | 36,67        | 210                     | 315        |
|   | Хлеб урожайный                    | 50          | 2,45             | 7,55         | 14,62        | 136                     | 1          |
|   | Хлеб пшеничный                    | 20          | 1,52             | 0,16         | 9,84         | 47                      | 122        |
|   | Компот из изюма                   | 180         | 0,48             | 0            | 23,8         | 90                      | 241        |
|   | <b>Итого за обед</b>              |             | <b>756</b>       | <b>35,42</b> | <b>35,01</b> | <b>115,86</b>           | <b>887</b> |
| Полдник   | Запеканка из творога              | 110         | 14,9             | 10,2         | 14,5         | 210                     | 237        |
|   | Соус молочный сладкий             | 35          | 1,3              | 3,2          | 7,9          | 65,3                    | 449        |
|   | Чай с молоком                     | 180         | 2,67             | 2,34         | 14,31        | 89                      | 394        |
| <b>Итого за полдник</b>                         |                                   | <b>325</b>  | <b>18,87</b>     | <b>15,74</b> | <b>36,71</b> | <b>364,3</b>            |            |
| Ужин  | Картофельное пюре                 | 160         | 3,2              | 5,1          | 21,7         | 147                     | 321        |
|   | Салат из свеклы с соленым огурцом | 60          | 1,1              | 4,6          | 5,3          | 70                      | 36         |
|   | Хлеб пшеничный                    | 30          | 2,28             | 0,24         | 14,76        | 70,5                    | 122        |
|   | Чай с сахаром                     | 200         | 0,1              | 0            | 15           | 60                      | 502        |
| <b>Итого за ужин</b>                            |                                   | <b>450</b>  | <b>6,68</b>      | <b>9,94</b>  | <b>56,76</b> | <b>347,5</b>            |            |
| <b>Итого за день</b>                            |                                   | <b>2129</b> | <b>71,92</b>     | <b>90,87</b> | <b>278,6</b> | <b>2000</b>             |            |

| Прием пищи                                  | Наименование блюда         | Вес блюда   | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | № рецептур |
|---|----------------------------|-------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|------------|
|   |                            |             | Белки            | Жиры         | Углеводы     |                         |            |
| <b>Неделя первая, день второй (вторник)</b> |                            |             |                  |              |              |                         |            |
| завтрак                                     | Каша «Дружба» с маслом     | 200         | 5,2              | 11,6         | 25           | 226,2                   | 266        |
|   | Бутерброд с маслом и сыром | 30\5\14     | 5,06             | 7            | 14,62        | 145                     | 3          |
|   | Кофейный напиток с молоком | 180         | 3,2              | 2,7          | 15,9         | 78,9                    | 513        |
| <b>Итого за завтрак</b>                     |                            | <b>429</b>  | <b>13,46</b>     | <b>21,3</b>  | <b>55,52</b> | <b>450,1</b>            |            |
| 2 завтрак                                   | Сок                        | 200         | 1                | 0,2          | 20,2         | 92                      | 532        |
| Обед  | Суп куриный с вермишелью   | 200         | 2,68             | 2,83         | 17,14        | 104,7                   | 233        |
|   | Капуста тушённая с мясом   | 200         | 10               | 8,2          | 10,8         | 280                     | 200        |
|   | Хлеб урожайный             | 50          | 2,45             | 7,55         | 14,62        | 136                     | 1          |
|   | Хлеб пшеничный             | 20          | 1,52             | 0,16         | 9,84         | 47                      | 122        |
|   | Кисель из концентрата      | 180         | 0,4              | 0,018        | 25,24        | 102                     | 376        |
| <b>Итого за обед</b>                        |                            | <b>650</b>  | <b>17,07</b>     | <b>18,75</b> | <b>77,64</b> | <b>669,7</b>            |            |
| Полдник                                     | Булочка домашняя           | 70          | 6,0              | 10,4         | 45,2         | 264                     | 583        |
|   | Кисломолочный продукт      | 180         | 3                | 0,05         | 3,8          | 30                      | 530\531    |
| <b>Итого за полдник</b>                     |                            | <b>250</b>  | <b>9</b>         | <b>10,45</b> | <b>49</b>    | <b>294</b>              |            |
| ужин  | Котлеты и биточки рыбные   | 70          | 11,1             | 1,68         | 7,68         | 90,4                    | 351        |
|   | Картофель отварной         | 150         | 2,9              | 4,4          | 2,08         | 146                     | 318        |
|   | Хлеб пшеничный             | 30          | 2,28             | 0,24         | 14,76        | 70,5                    | 122        |
|   | Чай с лимоном              | 200         | 0,12             | 0,02         | 10,20        | 41                      | 393        |
| <b>Итого за ужин</b>                        |                            | <b>450</b>  | <b>16,4</b>      | <b>6,34</b>  | <b>27,04</b> | <b>347,9</b>            |            |
| <b>Итого за день</b>                        |                            | <b>1779</b> | <b>55,91</b>     | <b>56,84</b> | <b>209,2</b> | <b>1761</b>             |            |

| Прием пищи  | Наименование блюда                     | Вес блюда   | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептур |
|---|--|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|------------|
|   |  |             | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |            |
| <b>Неделя первая, день третий (среда) 01.08.-01.03.</b> |  |             |                  |              |               |                         |            |
| завтрак   | Суп молочный с макаронными изделиями   | 200         | 7,18             | 6,5          | 23,54         | 181                     | 93         |
|   | Бутерброд с маслом                     | 30\8        | 1,96             | 20,5         | 12,25         | 241,3                   | 99         |
|   | Какао с молоком                        | 180         | 3,6              | 3,3          | 25            | 144                     | 508        |
| <b>Итого за завтрак</b>                                 |  | <b>418</b>  | <b>12,74</b>     | <b>30,3</b>  | <b>60,78</b>  | <b>566</b>              |            |
| 2 завтрак   | Фрукт (груша)                          | 200         | 0,4              | 0,3          | 10,3          | 46                      | 368        |
| Обед  | Салат витаминный                       | 60          | 0,66             | 6            | 6,36          | 82,8                    | 3          |
|   | Суп «Крестьянский» с крупой            | 200         | 2,1              | 5,76         | 11,45         | 111,74                  | 169        |
|   | Жаркое по - домашнему                  | 200         | 27,53            | 7,47         | 21,95         | 265                     | 276        |
|   | Хлеб урожайный                         | 50          | 2,45             | 7,55         | 14,62         | 136                     | 1          |
|   | Хлеб пшеничный                         | 20          | 1,52             | 0,16         | 9,84          | 47                      | 122        |
|   | Компот из свежемороженых ягод (клюква) | 180         | 0,19             | 0,04         | 16,21         | 65,93                   | 123        |
| <b>Итого за обед</b>                                    |  | <b>710</b>  | <b>34,45</b>     | <b>26,98</b> | <b>80,43</b>  | <b>708,47</b>           |            |
| Полдник   | Крендель сахарный                      | 70          | 5,2              | 9,8          | 44,1          | 285                     | 574        |
|   | Молоко                                 | 180         | 5,48             | 4,88         | 9,07          | 102                     | 400        |
| <b>Итого за полдник</b>                                 |  | <b>250</b>  | <b>10,68</b>     | <b>14,68</b> | <b>53,17</b>  | <b>387</b>              |            |
| Ужин  | Суфле куриное с рисом                  | 75/5        | 9,51             | 7,96         | 7,176         | 120                     | 412        |
|   | Яйцо отварное                          | 40          | 8,59             | 6,09         | 38,64         | 243                     | 313        |
|   | Маринад овощной                        | 100         |                  |              |               |                         |            |
|   | Хлеб пшеничный                         | 30          | 2,28             | 0,24         | 14,76         | 70,5                    | 122        |
|   | Чай с сахаром                          | 200         | 0,1              | 0            | 15            | 60                      | 502        |
| <b>Итого за ужин</b>                                    |  | <b>450</b>  | <b>20,48</b>     | <b>14,29</b> | <b>77,57</b>  | <b>493,5</b>            |            |
| <b>Итого за день</b>                                    |  | <b>2033</b> | <b>78,75</b>     | <b>86,55</b> | <b>282,25</b> | <b>2000</b>             |            |

| Прием пищи   | Наименование блюда                     | Вес блюда   | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептур |
|--|--|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|------------|
|  |  |             | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |            |
| <b>Неделя первая, день третий (среда) 1.03.-01.08.</b> |  |             |                  |              |               |                         |            |
| завтрак  | Суп молочный с макаронными изделиями   | 200         | 7,18             | 6,5          | 23,54         | 181                     | 93         |
|  | Бутерброд с маслом                     | 30\8        | 1,96             | 20,5         | 12,25         | 241,3                   | 99         |
|  | Какао с молоком                        | 180         | 3,6              | 3,3          | 25            | 144                     | 508        |
| <b>Итого за завтрак</b>                                |  | <b>418</b>  | <b>12,74</b>     | <b>30,3</b>  | <b>60,78</b>  | <b>566</b>              |            |
| 2 завтрак  | Фрукт (груша)                          | 200         | 0,4              | 0,3          | 10,3          | 46                      | 368        |
| Обед   | Овощи соленые натуральные (огурцы)     | 60          | 0,66             | 6            | 6,36          | 82,8                    | 3          |
|  | Суп «Крестьянский» с крупой            | 200         | 2,1              | 5,76         | 11,45         | 111,74                  | 169        |
|  | Жаркое по - домашнему                  | 200         | 27,53            | 7,47         | 21,95         | 265                     | 276        |
|  | Хлеб урожайный                         | 50          | 2,45             | 7,55         | 14,62         | 136                     | 1          |
|  | Хлеб пшеничный                         | 20          | 1,52             | 0,16         | 9,84          | 47                      | 122        |
|  | Компот из свежемороженых ягод (клюква) | 180         | 0,19             | 0,04         | 16,21         | 65,93                   | 123        |
| <b>Итого за обед</b>                                   |  | <b>710</b>  | <b>34,45</b>     | <b>26,98</b> | <b>80,43</b>  | <b>708,47</b>           |            |
| Полдник  | Крендель сахарный                      | 70          | 5,2              | 9,8          | 44,1          | 285                     | 574        |
|  | Молоко                                 | 180         | 5,48             | 4,88         | 9,07          | 102                     | 400        |
| <b>Итого за полдник</b>                                |  | <b>250</b>  | <b>10,68</b>     | <b>14,68</b> | <b>53,17</b>  | <b>387</b>              |            |
| Ужин   | Суфле куриное с рисом                  | 75/5        | 9,51             | 7,96         | 7,176         | 120                     | 412        |
|  | Яйцо отварное                          | 40          | 8,59             | 6,09         | 38,64         | 243                     | 313        |
|  | Маринад овощной                        | 100         |                  |              |               |                         |            |
|  | Хлеб пшеничный                         | 30          | 2,28             | 0,24         | 14,76         | 70,5                    | 122        |
|  | Чай с сахаром                          | 200         | 0,1              | 0            | 15            | 60                      | 502        |
| <b>Итого за ужин</b>                                   |  | <b>450</b>  | <b>20,48</b>     | <b>14,29</b> | <b>77,57</b>  | <b>493,5</b>            |            |
| <b>Итого за день</b>                                   |  | <b>2033</b> | <b>78,75</b>     | <b>86,55</b> | <b>282,25</b> | <b>2000</b>             |            |

| Прием пищи                                     | Наименование блюда                      | Вес блюда   | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептур |
|--|---|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|------------|
|  |   |             | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |            |
| <b>Неделя первая, день четвертый (Четверг)</b> |   |             |                  |              |               |                         |            |
| <b>Завтрак</b>                                 | Омлет на натуральном молоке             | 155         | 18,10            | 30,80        | 2,40          | 268                     | 216        |
|  | Салат из горошка зеленого               | 40          | 1,78             | 3,1          | 3,7           | 50,1                    | 10         |
|  | Бутерброд с маслом                      | 30\8        | 1,96             | 20,5         | 12,25         | 241,3                   | 99         |
|  | Кофейный напиток с молоком              | 180         | 3,2              | 2,7          | 15,9          | 78,9                    | 513        |
| <b>Итого за завтрак</b>                        |   | <b>413</b>  | <b>25,04</b>     | <b>57,1</b>  | <b>34,25</b>  | <b>638,3</b>            |            |
| 2 завтрак                                      | Сок                                     | 200         | 1                | 0,2          | 20,2          | 92                      | 532        |
| <b>Обед</b>                                    | Маринад овощной                         | 60          | 4,24             | 13,38        | 15,42         | 130                     | 349        |
|  | Рассольник «Ленинградский»              | 200         | 1,99             | 5,11         | 16,92         | 121,75                  | 76         |
|  | Рыба припущенная                        | 80          | 14,03            | 1,9          | 0,25          | 74                      | 245        |
|  | Рис отварной                            | 150         | 3,64             | 5,37         | 36,67         | 210                     | 315        |
|  | Хлеб урожайный                          | 50          | 2,45             | 7,55         | 14,62         | 136                     | 1          |
|  | Хлеб пшеничный                          | 20          | 1,52             | 0,16         | 9,84          | 47                      | 122        |
|  | Компот из кураги                        | 180         | 0,25             | 0,15         | 16,40         | 67,94                   | 526        |
| <b>Итого за обед</b>                           |   | <b>740</b>  | <b>28,12</b>     | <b>33,62</b> | <b>109,12</b> | <b>786,69</b>           |            |
| полдник  | Сырник из творога запеченный с повидлом | 100\20      | 24               | 18,5         | 31            | 386                     | 327        |
|  | Чай с молоком                           | 180         | 2,67             | 2,34         | 14,31         | 89                      | 394        |
| <b>Итого за полдник</b>                        |   | <b>300</b>  | <b>26,67</b>     | <b>20,84</b> | <b>45,31</b>  | <b>475</b>              |            |
| ужин   | Голубцы ленивые                         | 180         | 14,12            | 9,04         | 20,26         | 219                     | 298        |
|  | Соус сметанный                          | 40          | 1,2              | 8,5          | 2,7           | 92,2                    | 452        |
|  | Хлеб пшеничный                          | 30          | 1,52             | 0,16         | 9,84          | 47                      | 122        |
|  | Чай с сахаром                           | 200         | 0,1              | 0            | 15            | 60                      | 502        |
| <b>Итого за ужин</b>                           |   | <b>450</b>  | <b>17,7</b>      | <b>17,78</b> | <b>52,72</b>  | <b>441,7</b>            |            |
| <b>Итого за день</b>                           |   | <b>2103</b> | <b>98,53</b>     | <b>129,5</b> | <b>241,4</b>  | <b>2100</b>             |            |

| Прием пищи                                 | Наименование блюда                 | Вес блюда  | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептур |
|--|------------------------------------|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|------------|
|  |                                    |            | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |            |
| <b>Неделя первая, день пятый (пятница)</b> |                                    |            |                  |              |               |                         |            |
| <b>завтрак</b>                             | Каша манная молочная вязкая        | 200        | 4,52             | 4,07         | 35,46         | 197                     | 168        |
|  | Бутерброд с маслом                 | 30\8       | 1,96             | 20,5         | 12,25         | 241,3                   | 99         |
|  | Какао с молоком                    | 180        | 3,6              | 3,3          | 25            | 144                     | 508        |
| <b>Итого за завтрак</b>                    |                                    | <b>418</b> | <b>13,18</b>     | <b>14,37</b> | <b>75,08</b>  | <b>580</b>              |            |
| 2 завтрак                                  | Фрукт (банан)                      | 200        | 1,5              | 0,5          | 21            | 95                      | 368        |
| Обед                                       | Салат из свеклы                    | 60         | 0,85             | 3,65         | 5,19          | 56,34                   | 33         |
|  | Суп с рыбными консервами           | 200        | 8,60             | 8,40         | 14,33         | 167                     | 87         |
|  | Котлеты, биточки, шницели рубленые | 80         | 11,92            | 8,80         | 11,64         | 173                     | 282        |
|  | Картофельное пюре                  | 150        | 3,2              | 5,1          | 21,7          | 147                     | 321        |
|  | Хлеб урожайный                     | 50         | 2,45             | 7,55         | 14,62         | 136                     | 1          |
|  | Хлеб пшеничный                     | 20         | 1,52             | 0,16         | 9,84          | 47                      | 122        |
|  | Компот из сухофруктов              | 180        | 0,48             | 0            | 23,8          | 90                      | 241        |
| <b>Итого за обед</b>                       |                                    | <b>740</b> | <b>29,02</b>     | <b>33,66</b> | <b>101,12</b> | <b>816</b>              |            |
| Полдник                                    | Печенье                            | 30         | 2,25             | 2,94         | 22,32         | 125,1                   | 604        |
|  | Мармелад                           | 20         | 0,4              | -            | 36            | 100                     |            |
|  | Кисломолочный продукт (снежок)     | 200        | 3,0              | 6            | 4,1           | 84                      | 530\531    |
| <b>Итого за полдник</b>                    |                                    | <b>250</b> | <b>5,65</b>      | <b>8,94</b>  | <b>62,42</b>  | <b>349</b>              |            |
| Ужин                                       | Макаронные отварные с сыром        | 170        | 11,17            | 10,28        | 31,78         | 264                     | 206        |
|  | Икра кабачковая                    | 50         | 7,2              | 2,83         | 4,63          | 46,80                   | 60         |
|  | Хлеб пшеничный                     | 30         | 1,52             | 0,16         | 9,84          | 47                      | 122        |
|  | Чай с сахаром                      | 200        | 0,1              | 0            | 15            | 60                      | 502        |

|                      |  |             |              |              |              |             |  |
|----------------------|--|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--|
| <b>Итого за ужин</b> |  | <b>450</b>  | <b>20,75</b> | <b>13,35</b> | <b>66,17</b> | <b>441</b>  |  |
| <b>Итого за день</b> |  | <b>2058</b> | <b>68,6</b>  | <b>70,32</b> | <b>304</b>   | <b>2090</b> |  |

| Прием пищи                                      | Наименование блюда                    | Вес блюда  | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | № рецептур |
|---|---------------------------------------|------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|------------|
|   |                                       |            | Белки            | Жиры         | Углеводы     |                         |            |
| <b>Неделя вторая, день шестой (понедельник)</b> |                                       |            |                  |              |              |                         |            |
| Завтрак   | Омлет на натуральном молоке           | 155        | 18,10            | 30,80        | 2,40         | 268                     | 216        |
|   | Салат из кукурузы консервированной    | 40         | 1,72             | 3,70         | 4,82         | 59,5                    | 12         |
|   | Бутерброд с маслом                    | 30\8       | 1,96             | 20,5         | 12,25        | 241,3                   | 99         |
|   | Кофейный напиток с молоком            | 180        | 3,2              | 2,7          | 15,9         | 78,9                    | 513        |
| <b>Итого за завтрак</b>                         |                                       | <b>413</b> | <b>24,98</b>     | <b>57,7</b>  | <b>35,37</b> | <b>640</b>              |            |
| 2 завтрак                                       | Сок                                   | 200        | 1                | 0,2          | 20,2         | 92                      | 532        |
| Обед  | Салат из картофеля с соленным огурцом | 50         | 0,68             | 2,60         | 4,28         | 43,3                    | 22         |
|   | Борщ с капустой и картофелем          | 200        | 1,73             | 4,9          | 12,2         | 100                     | 57         |
|   | Гуляш из отварного мяса               | 100        | 13,75            | 10,86        | 3,49         | 166                     | 277        |
|   | Каша гречневая рассыпчатая            | 150        | 8,59             | 6,09         | 38,64        | 243                     | 313        |
|   | Хлеб урожайный                        | 50         | 2,45             | 7,55         | 14,62        | 136                     | 1          |
|   | Хлеб пшеничный                        | 20         | 1,52             | 0,16         | 9,84         | 47                      | 122        |
|   | Кисель из концентрата                 | 180        | 0,4              | 0,018        | 25,24        | 102                     | 376        |
| <b>Итого за обед</b>                            |                                       | <b>750</b> | <b>30,12</b>     | <b>32,37</b> | <b>128,5</b> | <b>745,9</b>            |            |
| Полдник   | Булочка молочная                      | 70         | 6,7              | 1,5          | 39,3         | 199                     | 473        |
|   | Молоко                                | 180        | 5,48             | 4,88         | 9,07         | 102                     | 400        |
| <b>Итого за полдник</b>                         |                                       | <b>250</b> | <b>12,18</b>     | <b>6,38</b>  | <b>48,37</b> | <b>301</b>              |            |
| Ужин  | Жаркое по-домашнему с курицей         | 220        | 2,4              | 12,3         | 12,9         | 172                     | 137        |
|   | Хлеб пшеничный                        | 30         | 1,52             | 0,16         | 9,84         | 47                      | 122        |

|                      |               |             |              |               |              |              |     |
|----------------------|---------------|-------------|--------------|---------------|--------------|--------------|-----|
|                      | Чай с сахаром | 200         | 0,1          | 0             | 15           | 60           | 502 |
| <b>Итого за ужин</b> |               | <b>450</b>  | <b>4,78</b>  | <b>12,54</b>  | <b>42,66</b> | <b>302,5</b> |     |
| <b>Итого за день</b> |               | <b>2063</b> | <b>72,06</b> | <b>108,99</b> | <b>254,9</b> | <b>1900</b>  |     |

| Прием пищи                    | Наименование блюда                   | Вес блюда  | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | № рецептур |
|-------------------------------|--------------------------------------|------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|------------|
|                               |                                      |            | Белки            | Жиры         | Углеводы     |                         |            |
| <b>Неделя вторая</b>          |                                      |            |                  |              |              |                         |            |
| <b>День седьмой (вторник)</b> |                                      |            |                  |              |              |                         |            |
| Завтрак                       | Запеканка из творога                 | 140        | 14,9             | 10,2         | 14,5         | 210                     | 237        |
|                               | Соус молочный сладкий                | 35         | 1,3              | 3,2          | 7,9          | 65,3                    | 449        |
|                               | Бутерброд с маслом и сыром           | 30\5\14    | 5,06             | 7            | 14,62        | 145                     | 3          |
|                               | Какао с молоком                      | 180        | 3,6              | 3,3          | 25           | 144                     | 508        |
| <b>Итого за завтрак</b>       |                                      | <b>404</b> | <b>24,86</b>     | <b>23,7</b>  | <b>62,02</b> | <b>564,3</b>            |            |
| 2 завтрак                     | Фрукт (мандарин)                     | 200        | 1,5              | 0,5          | 21           | 95                      | 368        |
| Обед                          | Салат из свеклы                      | 60         | 0,85             | 3,65         | 5,19         | 56,34                   | 33         |
|                               | Щи из свежей капусты с картофелем    | 200\6      | 1,55             | 4,9          | 7,6          | 77,6                    | 67         |
|                               | Рыба припущенная                     | 80         | 14,03            | 1,9          | 0,25         | 74                      | 245        |
|                               | Картофельное пюре                    | 150        | 3,2              | 5,1          | 21,7         | 147                     | 321        |
|                               | Хлеб урожайный                       | 50         | 2,45             | 7,55         | 14,62        | 136                     | 1          |
|                               | Хлеб пшеничный                       | 20         | 1,52             | 0,16         | 9,84         | 47                      | 122        |
|                               | Компот из кураги                     | 180        | 0,25             | 0,15         | 16,40        | 67,94                   | 526        |
| <b>Итого за обед</b>          |                                      | <b>746</b> | <b>25,24</b>     | <b>20,31</b> | <b>98,37</b> | <b>675,92</b>           |            |
| Полдник                       | Вафли                                | 50         | 1,4              | 1,66         | 38,66        | 177                     | 602        |
|                               | Кисломолочный продукт (йогурт)       | 200        | 5                | 3,2          | 3,8          | 66                      | 530\531    |
| <b>Итого за полдник</b>       |                                      | <b>250</b> | <b>6,4</b>       | <b>4,86</b>  | <b>42,46</b> | <b>243</b>              |            |
| Ужин                          | Икра кабачковая                      | 40         | 7,2              | 2,83         | 4,63         | 46,80                   | 60         |
|                               | Котлеты, биточки шницели рубленые    | 60         | 11,92            | 8,80         | 11,64        | 173                     | 282        |
|                               | Макаронные изделия отварные с маслом | 160        | 5,6              | 0,67         | 28,9         | 155                     | 297        |

|                      |                |             |              |              |               |              |     |
|----------------------|----------------|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-----|
|                      | Хлеб пшеничный | 30          | 1,52         | 0,16         | 9,84          | 47           | 122 |
|                      | Чай с сахаром  | 200         | 0,1          | 0            | 15            | 60           | 502 |
| <b>Итого за ужин</b> |                | <b>460</b>  | <b>15,18</b> | <b>3,74</b>  | <b>63,29</b>  | <b>332,3</b> |     |
| <b>Итого за день</b> |                | <b>2060</b> | <b>71,68</b> | <b>52,61</b> | <b>266,14</b> | <b>1815</b>  |     |

| Прием пищи                                 | Наименование блюда           | Вес блюда   | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | № рецептур |
|--|------------------------------|-------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|------------|
|  |                              |             | Белки            | Жиры         | Углеводы     |                         |            |
| <b>Неделя вторая, день восьмой (среда)</b> |                              |             |                  |              |              |                         |            |
| Завтрак                                    | Каша пшенная молочная вязкая | 200         | 5,67             | 4,86         | 29,32        | 178                     | 168        |
|  | Бутерброд с маслом           | 30\8        | 1,96             | 20,5         | 12,25        | 241,3                   | 99         |
|  | Кофейный напиток с молоком   | 180         | 3,2              | 2,7          | 15,9         | 78,9                    | 513        |
| <b>Итого за завтрак</b>                    |                              | <b>418</b>  | <b>10,83</b>     | <b>28,06</b> | <b>57,47</b> | <b>498,2</b>            |            |
| 2 завтрак                                  | Сок                          | 200         | 1                | 0,2          | 20,2         | 92                      | 532        |
| Обед                                       | Суп картофельный с бобовыми  | 200         | 4,4              | 4,2          | 13           | 108                     | 81         |
|  | Капуста тушённая с мясом     | 200         | 10               | 8,2          | 10,8         | 280                     | 200        |
|  | Хлеб урожайный               | 50          | 2,45             | 7,55         | 14,62        | 136                     | 1          |
|  | Хлеб пшеничный               | 20          | 1,52             | 0,16         | 9,84         | 47                      | 122        |
|  | Компот из сухофруктов        | 180         | 0,48             | 0            | 23,8         | 90                      | 241        |
| <b>Итого за обед</b>                       |                              | <b>650</b>  | <b>18,85</b>     | <b>19,61</b> | <b>88,82</b> | <b>728</b>              |            |
| Полдник                                    | Булочка домашняя             | 70          | 6,0              | 10,4         | 45,2         | 264                     | 583        |
|  | Молоко                       | 180         | 5,48             | 4,88         | 9,07         | 102                     | 400        |
| <b>Итого за полдник</b>                    |                              | <b>250</b>  | <b>11,48</b>     | <b>15,28</b> | <b>54,27</b> | <b>366</b>              |            |
| Ужин                                       | Котлета из птицы припущенная | 80          | 11,8             | 11,6         | 3,2          | 164                     | 311        |
|  | Каша гречневая рассыпчатая   | 140         | 4,24             | 13,38        | 15,42        | 130                     | 349        |
|  | Хлеб пшеничный               | 30          | 1,52             | 0,16         | 9,84         | 47                      | 122        |
|  | Чай с сахаром                | 200         | 0,1              | 0            | 15           | 60                      | 502        |
| <b>Итого за ужин</b>                       |                              | <b>450</b>  | <b>23,5</b>      | <b>29,82</b> | <b>48,66</b> | <b>487,5</b>            |            |
| <b>Итого за день</b>                       |                              | <b>1933</b> | <b>64,66</b>     | <b>92,77</b> | <b>249,2</b> | <b>2079</b>             |            |

| Прием пищи                                   | Наименование блюда                      | Вес блюда   | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | № рецептур |
|--|---|-------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|------------|
|  |   |             | Белки            | Жиры         | Углеводы     |                         |            |
| <b>Неделя вторая, день девятый (четверг)</b> |   |             |                  |              |              |                         |            |
| завтрак                                      | Каша пшеничная                          | 200         | 5,43             | 4,23         | 38,27        | 213                     | 168        |
|  | Бутерброд с маслом                      | 30\8        | 1,96             | 20,5         | 12,25        | 241,3                   | 99         |
|  | Какао с молоком                         | 180         | 3,6              | 3,3          | 25           | 144                     | 508        |
| <b>Итого за завтрак</b>                      |   | <b>418</b>  | <b>10,99</b>     | <b>20,03</b> | <b>75,52</b> | <b>598</b>              |            |
| 2 завтрак                                    | Фрукт (яблоко)                          | 200         | 0,4              | 0,4          | 9,8          | 44                      | 368        |
| Обед   | Овощи соленые натуральные (огурцы)      | 60          | 0,48             | 0,06         | 1,5          | 7,8                     | 113        |
|  | Свекольник                              | 200         | 1,74             | 3,56         | 9,62         | 77,6                    | 136        |
|  | Плов из отварной говядины               | 200         | 16,7             | 16,2         | 43,3         | 387                     | 375        |
|  | Хлеб урожайный                          | 50          | 2,45             | 7,55         | 14,62        | 136                     | 1          |
|  | Хлеб пшеничный                          | 20          | 1,52             | 0,16         | 9,84         | 47                      | 122        |
|  | Компот из изюма                         | 180         | 0,48             | 0            | 23,8         | 90                      | 241        |
| <b>Итого за обед</b>                         |   | <b>710</b>  | <b>23,77</b>     | <b>27,93</b> | <b>140</b>   | <b>789,4</b>            |            |
| Полдник                                      | Сырник из творога запеченный с повидлом | 100\20      | 24               | 18,5         | 31           | 386                     | 327        |
|  | Чай с молоком                           | 180         | 2,67             | 2,34         | 14,31        | 89                      | 394        |
| <b>Итого за полдник</b>                      |   | <b>300</b>  | <b>26,67</b>     | <b>20,84</b> | <b>45,31</b> | <b>475</b>              |            |
| Ужин   | Овощи тушеные в сметане                 | 140         | 4,7              | 4,2          | 20,2         | 139                     | 332        |
|  | Оладьи из печени                        | 80          | 9,78             | 11,66        | 16,41        | 210                     | 284        |
|  | Хлеб пшеничный                          | 30          | 1,52             | 0,16         | 9,84         | 47                      | 122        |
|  | Чай с сахаром                           | 200         | 0,1              | 0            | 15           | 60                      | 502        |
| <b>Итого за ужин</b>                         |   | <b>450</b>  | <b>16,86</b>     | <b>16,1</b>  | <b>66,37</b> | <b>479,5</b>            |            |
| <b>Итого за день</b>                         |   | <b>2078</b> | <b>78,29</b>     | <b>92,9</b>  | <b>327</b>   | <b>2000</b>             |            |

| Прием пищи   | Наименование блюда                     | Вес блюда  | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | № рецептур |
|--|--|------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|------------|
|  |  |            | Белки            | Жиры         | Углеводы     |                         |            |
| <b>Неделя вторая,<br/>день десятый<br/>(пятница)<br/>С 1.08.-01.03</b> |  |            |                  |              |              |                         |            |
| Завтрак  | Омлет на натуральном молоке            | 155        | 18,10            | 30,80        | 2,40         | 268                     | 216        |
|  | Салат из горошка зеленого              | 40         | 1,78             | 3,1          | 3,7          | 50,1                    | 10         |
|  | Бутерброд с маслом и сыром             | 30\5\14    | 5,06             | 7            | 14,62        | 145                     | 3          |
|  | Кофейный напиток с молоком             | 180        | 3,2              | 2,7          | 15,9         | 78,9                    | 513        |
| <b>Итого за завтрак</b>  |  | <b>424</b> | <b>28,14</b>     | <b>43,6</b>  | <b>36,62</b> | <b>542</b>              |            |
| 2 завтрак  | Сок                                    | 200        | 1                | 0,2          | 20,2         | 92                      | 532        |
| Обед   | Салат из белокочанной капусты          | 60         | 0,84             | 3,64         | 5,41         | 52,44                   | 20         |
|  | Суп из овощей                          | 200        | 1,75             | 5,0          | 8,53         | 97,42                   | 202        |
|  | Азу                                    | 200        | 20               | 19,2         | 22,9         | 336                     | 370        |
|  | Хлеб урожайный                         | 50         | 2,45             | 7,55         | 14,62        | 136                     | 1          |
|  | Хлеб пшеничный                         | 20         | 1,52             | 0,16         | 9,84         | 47                      | 122        |
|  | Компот из свежемороженых ягод (клюква) | 180        | 0,19             | 0,04         | 16,21        | 65,93                   | 123        |
| <b>Итого за обед</b>   |  | <b>710</b> | <b>27,75</b>     | <b>35,79</b> | <b>97,71</b> | <b>826</b>              |            |
| Полдник  | Печенье                                | 20         | 2,25             | 2,94         | 22,32        | 125,1                   | 604        |
|  | Зефир                                  | 30         | 0,4              | -            | 36           | 100                     |            |
|  | Кисломолочный продукт (ацидофилин)     | 200        | 2,8              | 3,2          | 3,8          | 57                      | 530\531    |
| <b>Итого за полдник</b>  |  | <b>250</b> | <b>5,45</b>      | <b>6,14</b>  | <b>62</b>    | <b>282</b>              |            |
| Ужин   | Винегрет овощной                       | 140        | 2,03             | 9,2          | 12,65        | 137,4                   | 45         |
|  | Рыба припущенная                       | 80         | 14,03            | 1,9          | 0,25         | 74                      | 245        |

|                      |                |             |              |               |               |              |     |
|----------------------|----------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-----|
|                      | Хлеб пшеничный | 30          | 1,52         | 0,16          | 9,84          | 47           | 122 |
|                      | Чай с лимоном  | 200         | 0,12         | 0,02          | 10,20         | 41           | 393 |
| <b>Итого за ужин</b> |                | <b>450</b>  | <b>18,46</b> | <b>11,36</b>  | <b>37,87</b>  | <b>322,9</b> |     |
| <b>Итого за день</b> |                | <b>2034</b> | <b>76,7</b>  | <b>110,39</b> | <b>231,83</b> | <b>1972</b>  |     |

| Прием пищи  | Наименование блюда                      | Вес блюда  | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | № рецептур |
|---|---|------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|------------|
|   |   |            | Белки            | Жиры         | Углеводы     |                         |            |
| <b>Неделя вторая, день десятый (пятница) 1.03.-01.08.</b> |   |            |                  |              |              |                         |            |
| Завтрак   | Омлет на натуральном молоке             | 155        | 18,10            | 30,80        | 2,40         | 268                     | 216        |
|   | Салат из горошка зеленого               | 40         | 1,78             | 3,1          | 3,7          | 50,1                    | 10         |
|   | Бутерброд с маслом и сыром              | 30\5\14    | 1,96             | 20,5         | 12,25        | 241,3                   | 99         |
|   | Кофейный напиток с молоком              | 180        | 3,2              | 2,7          | 15,9         | 78,9                    | 513        |
| <b>Итого за завтрак</b>                                   |   | <b>424</b> | <b>28,14</b>     | <b>43,6</b>  | <b>36,62</b> | <b>542</b>              |            |
| 2 завтрак   | Сок                                     | 200        | 1                | 0,2          | 20,2         | 92                      | 532        |
| Обед  | Икра кабачковая                         | 60         | 0,84             | 3,64         | 5,41         | 52,44                   | 20         |
|   | Суп из овощей                           | 200        | 1,75             | 5,0          | 8,53         | 97,42                   | 202        |
|   | Азу                                     | 200        | 20               | 19,2         | 22,9         | 336                     | 370        |
|   | Хлеб урожайный                          | 50         | 2,45             | 7,55         | 14,62        | 136                     | 1          |
|   | Хлеб пшеничный                          | 20         | 1,52             | 0,16         | 9,84         | 47                      | 122        |
|   | Компот из свежемороженой ягоды (клюква) | 180        | 0,19             | 0,04         | 16,21        | 65,93                   | 123        |
| <b>Итого за обед</b>                                      |   | <b>710</b> | <b>27,75</b>     | <b>35,79</b> | <b>97,71</b> | <b>826</b>              |            |
| Полдник   | Печенье                                 | 20         | 2,25             | 2,94         | 22,32        | 125,1                   | 604        |
|   | Зефир                                   | 30         | 0,4              | -            | 36           | 100                     |            |
|   | Кисломолочный продукт (ацидофилин)      | 200        | 2,8              | 3,2          | 3,8          | 57                      | 530\531    |
| <b>Итого за полдник</b>                                   |   | <b>250</b> | <b>5,45</b>      | <b>6,14</b>  | <b>62</b>    | <b>282</b>              |            |
| Ужин  | Винегрет овощной                        | 140        | 2,03             | 9,2          | 12,65        | 137,4                   | 45         |
|   | Рыба припущенная                        | 80         | 14,03            | 1,9          | 0,25         | 74                      | 245        |
|   | Хлеб пшеничный                          | 30         | 1,52             | 0,16         | 9,84         | 47                      | 122        |

|                      |               |             |              |               |               |              |     |
|----------------------|---------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-----|
|                      | Чай с лимоном | 200         | 0,12         | 0,02          | 10,20         | 41           | 393 |
| <b>Итого за ужин</b> |               | <b>450</b>  | <b>18,46</b> | <b>11,36</b>  | <b>37,87</b>  | <b>322,9</b> |     |
| <b>Итого за день</b> |               | <b>2034</b> | <b>76,7</b>  | <b>110,39</b> | <b>231,83</b> | <b>1972</b>  |     |