

Возрастная категория от 3-х до 7 лет  
МБОУ «Войковская СОШ имени Олега Стуколова»  
с 10-ти часовым пребыванием детей  
4-х разовое питание:  
Завтрак – 8.30 – 9.00  
Второй завтрак – 10.00 – 10.30  
Обед – 12.00 -12.30  
Полдник – 15.30 – 16.00

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

МБОУ «ВОЙКОВСКАЯ СОШ ИМЕНИ ОЛЕГА СТУКОЛОВА»

СОРОЧИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА

ОРЕНБУРГСКОЙ ОБЛАСТИ

|                    |  |              |              |             |                 |                                |
|--------------------|--|--------------|--------------|-------------|-----------------|--------------------------------|
|                    | Организация: Муниципальное бюджетное образовательное учреждение "Войковская СОШ имени Олега Стуколова" |              |              |             |                 |                                |
|                    | Название меню: примерное 10-дневное меню   |              |              |             |                 |                                |
|                    | Возрастная категория: от 3 до 7 лет  |              |              |             |                 |                                |
|                    | Характеристика питающихся: Без особенностей  |              |              |             |                 |                                |
|                    |  |              |              |             |                 |                                |
|                    |  |              |              |             |                 |                                |
| <b>№ рецептуры</b> | <b>Название блюда</b>  | <b>Масса</b> | <b>Белки</b> | <b>Жиры</b> | <b>Углеводы</b> | <b>Энергетическая ценность</b> |
|                    |  | г            | г            | г           | г               | ккал                           |
|                    | <b>Понедельник, 1 неделя</b>   |              |              |             |                 |                                |
|                    | <b>Завтрак</b>   |              |              |             |                 |                                |
| 54-1з              | Сыр твердых сортов в нарезке   | 10           | 1.4          | 1.8         | 0               | 21.5                           |
| Пром.              | Масло сливочное (порциями)   | 7            | 0.1          | 5.1         | 0.1             | 46.3                           |
| 54-2к              | Каша вязкая молочная кукурузная  | 200          | 6.9          | 8.7         | 41.8            | 273.4                          |
| 54-2гн             | Чай с сахаром  | 180          | 0.1          | 0           | 5.7             | 23.5                           |
| Пром.              | Хлеб пшеничный   | 25           | 1.9          | 0.2         | 12.3            | 58.6                           |
|                    | <b>Итого за Завтрак</b>  | <b>422</b>   | <b>10.4</b>  | <b>15.8</b> | <b>59.9</b>     | <b>423.3</b>                   |

|        |   |             |              |             |               |               |
|--------|---|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|
|        | <b>Второй завтрак</b>                     |             |              |             |               |               |
| Пром.  | Сок фруктовый                             | 180         | 0.5          | 0.1         | 10.1          | 43.3          |
|        | <b>Итого за Второй завтрак</b>            | <b>180</b>  | <b>0.5</b>   | <b>0.1</b>  | <b>10.1</b>   | <b>43.3</b>   |
|        | <b>Обед</b>                               |             |              |             |               |               |
| 54-7з  | Салат из белокочанной капусты             | 70          | 1.8          | 7.1         | 7.3           | 100.1         |
| 54-11с | Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая) | 180         | 5            | 5.8         | 11.3          | 116.9         |
| 54-1г  | Макароны отварные                         | 130         | 3.9          | 3.6         | 24.1          | 144.3         |
| 54-2м  | Гуляш из говядины                         | 70          | 11.9         | 11.6        | 2.7           | 162.5         |
| 54-1хн | Компот из смеси сухофруктов               | 180         | 0.4          | 0           | 17.8          | 72.9          |
| Пром.  | Хлеб ржаной                               | 73          | 4.8          | 0.9         | 24.4          | 124.7         |
|        | <b>Итого за Обед</b>                      | <b>703</b>  | <b>27.8</b>  | <b>29</b>   | <b>87.6</b>   | <b>721.4</b>  |
|        | <b>Полдник</b>                            |             |              |             |               |               |
| Пром.  | Молоко 2.5%                               | 200         | 5.8          | 5           | 9.6           | 106.6         |
| 54-1т  | Запеканка творожная                       | 70          | 29.68        | 10.7        | 22.31         | 304.2         |
|        | <b>Итого за Полдник</b>                   | <b>270</b>  | <b>35.48</b> | <b>15.7</b> | <b>31.91</b>  | <b>410.8</b>  |
|        | <b>Итого за день</b>                      | <b>1575</b> | <b>74.18</b> | <b>60.6</b> | <b>189.51</b> | <b>1598.8</b> |
|        |   |             |              |             |               |               |
|        | <b>Вторник, 1 неделя</b>                  |             |              |             |               |               |

|         |                                |            |             |             |             |              |
|---------|--------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
|         | <b>Завтрак</b>                 |            |             |             |             |              |
| Пром.   | Масло сливочное (порциями)     | 7          | 0.1         | 5.1         | 0.1         | 46.3         |
| 54-22к  | Каша жидкая молочная овсяная   | 200        | 6.8         | 7.4         | 24.6        | 192.7        |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком     | 180        | 2.7         | 2.1         | 9.3         | 66.8         |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                 | 25         | 1.9         | 0.2         | 12.3        | 58.6         |
|         | <b>Итого за Завтрак</b>        | <b>412</b> | <b>11.5</b> | <b>14.8</b> | <b>46.3</b> | <b>364.4</b> |
|         | <b>Второй завтрак</b>          |            |             |             |             |              |
| Пром.   | Сок фруктовый                  | 180        | 0.5         | 0.1         | 10.1        | 43.3         |
|         | <b>Итого за Второй завтрак</b> | <b>180</b> | <b>0.5</b>  | <b>0.1</b>  | <b>10.1</b> | <b>43.3</b>  |
|         | <b>Обед</b>                    |            |             |             |             |              |

|          |  |            |             |             |           |              |
|----------|--|------------|-------------|-------------|-----------|--------------|
| 54-8з    | Салат из белокочанной капусты с морковью | 70         | 1.2         | 7.1         | 6.7       | 95.1         |
| 54-8с    | Суп гороховый                            | 180        | 4.7         | 3.2         | 11.4      | 93.2         |
| 54-11г   | Картофельное пюре                        | 130        | 2.7         | 4.6         | 17.2      | 120.8        |
| 54-11р   | Тефтели рыбные (минтай)                  | 70         | 9           | 5.6         | 8.9       | 121.5        |
| 54-3соус | Соус красный основной                    | 25         | 0.8         | 0.6         | 2.2       | 17.7         |
| 54-22хн  | Кисель                                   | 180        | 0.2         | 0.1         | 11        | 45.5         |
| Пром.    | Хлеб пшеничный                           | 73         | 5.5         | 0.6         | 35.9      | 171.1        |
|          | <b>Итого за Обед</b>                     | <b>728</b> | <b>24.1</b> | <b>21.8</b> | <b>90</b> | <b>650.3</b> |

|         |                                |             |              |              |               |               |
|---------|--------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
|         | <b>Полдник</b>                 |             |              |              |               |               |
| 54-10в  | Булочка ванильная              | 70          | 4.68         | 4.03         | 30.46         | 177           |
| Пром.   | Ряженка 2.5%                   | 200         | 5.8          | 5            | 8.4           | 101.8         |
|         | <b>Итого за Полдник</b>        | <b>270</b>  | <b>10.48</b> | <b>9.03</b>  | <b>38.86</b>  | <b>278.8</b>  |
|         | <b>Итого за день</b>           | <b>1590</b> | <b>46.58</b> | <b>45.73</b> | <b>185.26</b> | <b>1336.8</b> |
|         |                                |             |              |              |               |               |
|         | <b>Среда, 1 неделя</b>         |             |              |              |               |               |
|         | <b>Завтрак</b>                 |             |              |              |               |               |
| 54-1з   | Сыр твердых сортов в нарезке   | 10          | 2.3          | 3            | 0             | 35.8          |
| Пром.   | Масло сливочное (порциями)     | 7           | 0.1          | 5.1          | 0.1           | 46.3          |
| 54-18к  | Суп молочный с рисом           | 200         | 4.9          | 4.5          | 18.4          | 133.5         |
| 54-21гн | Какао с молоком                | 180         | 3.1          | 2.3          | 9.9           | 72.9          |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                 | 25          | 1.9          | 0.2          | 12.3          | 58.6          |
|         | <b>Итого за Завтрак</b>        | <b>422</b>  | <b>12.3</b>  | <b>15.1</b>  | <b>42.5</b>   | <b>345.6</b>  |
|         | <b>Второй завтрак</b>          |             |              |              |               |               |
| Пром.   | Сок фруктовый                  | 180         | 0.5          | 0.1          | 10.1          | 43.3          |
|         | <b>Итого за Второй завтрак</b> | <b>180</b>  | <b>0.5</b>   | <b>0.1</b>   | <b>10.1</b>   | <b>43.3</b>   |
|         | <b>Обед</b>                    |             |              |              |               |               |

|         |                              |             |              |              |               |               |
|---------|------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| 54-13з  | Салат из свеклы отварной     | 60          | 0.8          | 2.7          | 4.6           | 45.7          |
| 54-6с   | Суп картофельный с клецками  | 180         | 3.5          | 2.5          | 8.5           | 70.2          |
| 54-9м   | Жаркое по-домашнему          | 200         | 20.1         | 18.8         | 17.2          | 317.9         |
| 54-1хн  | Компот из смеси сухофруктов  | 180         | 0.4          | 0            | 17.8          | 72.9          |
| Пром.   | Хлеб ржаной                  | 73          | 4.8          | 0.9          | 24.4          | 124.7         |
|         | <b>Итого за Обед</b>         | <b>693</b>  | <b>29.6</b>  | <b>24.9</b>  | <b>72.5</b>   | <b>631.4</b>  |
|         | <b>Полдник</b>               |             |              |              |               |               |
| 54-15в  | Творожник песочный           | 70          | 5.99         | 6.45         | 20.17         | 162.6         |
| Пром.   | Молоко 2.5%                  | 200         | 5.8          | 5            | 9.6           | 106.6         |
|         | <b>Итого за Полдник</b>      | <b>270</b>  | <b>11.79</b> | <b>11.45</b> | <b>29.77</b>  | <b>269.2</b>  |
|         | <b>Итого за день</b>         | <b>1565</b> | <b>54.19</b> | <b>51.55</b> | <b>154.87</b> | <b>1289.5</b> |
|         |                              |             |              |              |               |               |
|         | <b>Четверг, 1 неделя</b>     |             |              |              |               |               |
|         | <b>Завтрак</b>               |             |              |              |               |               |
| 54-24к  | Каша жидкая молочная пшенная | 200         | 5.8          | 7.1          | 26.4          | 192.4         |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком   | 180         | 2.7          | 2.1          | 9.3           | 66.8          |
| Пром.   | Масло сливочное (порциями)   | 7           | 0.1          | 5.1          | 0.1           | 46.3          |
| Пром.   | Хлеб пшеничный               | 25          | 1.9          | 0.2          | 12.3          | 58.6          |

|         |  |             |              |              |               |               |
|---------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
|         | <b>Итого за Завтрак</b>                  | <b>412</b>  | <b>10.5</b>  | <b>14.5</b>  | <b>48.1</b>   | <b>364.1</b>  |
|         | <b>Второй завтрак</b>                    |             |              |              |               |               |
| Пром.   | Сок фруктовый                            | 180         | 0.5          | 0.1          | 10.1          | 43.3          |
|         | <b>Итого за Второй завтрак</b>           | <b>180</b>  | <b>0.5</b>   | <b>0.1</b>   | <b>10.1</b>   | <b>43.3</b>   |
|         | <b>Обед</b>                              |             |              |              |               |               |
| 54-32з  | Морковь в нарезке                        | 60          | 0.9          | 0.1          | 4.8           | 23.6          |
| 54-24с  | Суп картофельный с макаронными изделиями | 180         | 4.3          | 2            | 14            | 90.8          |
| 54-3м   | Голубцы ленивые                          | 200         | 16.9         | 15.3         | 12.8          | 256.6         |
| 54-22хн | Кисель                                   | 180         | 0.2          | 0.1          | 11            | 45.5          |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                           | 73          | 5.5          | 0.6          | 35.9          | 171.1         |
|         | <b>Итого за Обед</b>                     | <b>693</b>  | <b>27.8</b>  | <b>18.1</b>  | <b>78.5</b>   | <b>587.6</b>  |
|         | <b>Полдник</b>                           |             |              |              |               |               |
| 54-14в  | Ватрушка с повидлом                      | 70          | 3.73         | 1.67         | 38.85         | 185.4         |
| Пром.   | Ряженка 2.5%                             | 200         | 5.8          | 5            | 8.4           | 101.8         |
|         | <b>Итого за Полдник</b>                  | <b>270</b>  | <b>9.53</b>  | <b>6.67</b>  | <b>47.25</b>  | <b>287.2</b>  |
|         | <b>Итого за день</b>                     | <b>1548</b> | <b>48.33</b> | <b>39.37</b> | <b>183.95</b> | <b>1282.2</b> |
|         |  |             |              |              |               |               |
|         | <b>Пятница, 1 неделя</b>                 |             |              |              |               |               |

|          |  |            |             |             |             |              |
|----------|--|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
|          | <b>Завтрак</b>                           |            |             |             |             |              |
| 54-1з    | Сыр твердых сортов в нарезке             | 10         | 2.3         | 3           | 0           | 35.8         |
| Пром.    | Масло сливочное (порциями)               | 7          | 0.1         | 5.1         | 0.1         | 46.3         |
| 54-16к   | Каша "Дружба"                            | 200        | 5           | 5.9         | 24          | 168.9        |
| 54-4гн   | Чай с молоком и сахаром                  | 180        | 1.3         | 1           | 7.7         | 45.2         |
| Пром.    | Хлеб пшеничный                           | 25         | 1.9         | 0.2         | 12.3        | 58.6         |
|          | <b>Итого за Завтрак</b>                  | <b>422</b> | <b>10.6</b> | <b>15.2</b> | <b>44.1</b> | <b>354.8</b> |
|          | <b>Второй завтрак</b>                    |            |             |             |             |              |
| Пром.    | Сок фруктовый                            | 180        | 0.5         | 0.1         | 10.1        | 43.3         |
|          | <b>Итого за Второй завтрак</b>           | <b>180</b> | <b>0.5</b>  | <b>0.1</b>  | <b>10.1</b> | <b>43.3</b>  |
|          | <b>Обед</b>                              |            |             |             |             |              |
| 54-8з    | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60         | 1.2         | 7.1         | 6.7         | 95.1         |
| 54-1с    | Щи из свежей капусты со сметаной         | 180        | 4.7         | 5.6         | 5.7         | 92.2         |
| 54-4г    | Каша гречневая рассыпчатая               | 130        | 7.1         | 5.5         | 31.1        | 202.5        |
| 54-21м   | Тефтели из говядины с рисом              | 70         | 13          | 13.2        | 7.3         | 199.7        |
| 54-3соус | Соус красный основной                    | 25         | 0.7         | 0.5         | 1.8         | 14.1         |
| 54-1хн   | Компот из смеси сухофруктов              | 180        | 0.4         | 0           | 17.8        | 72.9         |
| Пром.    | Хлеб ржаной                              | 73         | 4.8         | 0.9         | 24.4        | 124.7        |
|          | <b>Итого за Обед</b>                     | <b>718</b> | <b>31.9</b> | <b>32.8</b> | <b>94.8</b> | <b>801.2</b> |



|       |                              |             |             |            |              |               |
|-------|------------------------------|-------------|-------------|------------|--------------|---------------|
|       | <b>Полдник</b>               |             |             |            |              |               |
| Пром. | Молоко 2.5%                  | 200         | 5.8         | 5          | 9.6          | 106.6         |
| Пром. | Печенье                      | 50          | 3.8         | 4.9        | 37.2         | 207.9         |
|       | <b>Итого за Полдник</b>      | <b>250</b>  | <b>9.6</b>  | <b>9.9</b> | <b>46.8</b>  | <b>314.5</b>  |
|       | <b>Итого за день</b>         | <b>1570</b> | <b>52.6</b> | <b>58</b>  | <b>195.8</b> | <b>1513.8</b> |
|       |                              |             |             |            |              |               |
|       | <b>Понедельник, 2 неделя</b> |             |             |            |              |               |

|        |  |            |             |             |             |             |
|--------|--|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
|        | <b>Завтрак</b>                           |            |             |             |             |             |
| Пром.  | Масло сливочное (порциями)               | 7          | 0.1         | 5.1         | 0.1         | 46.3        |
| 54-3г  | Макароны отварные с сыром                | 200        | 9.5         | 8.2         | 34.4        | 249.3       |
| 54-2гн | Чай с сахаром                            | 180        | 0.1         | 0           | 6.1         | 24.8        |
| Пром.  | Хлеб пшеничный                           | 25         | 1.9         | 0.2         | 12.3        | 58.6        |
|        | <b>Итого за Завтрак</b>                  | <b>412</b> | <b>11.6</b> | <b>13.5</b> | <b>52.9</b> | <b>379</b>  |
|        | <b>Второй завтрак</b>                    |            |             |             |             |             |
| Пром.  | Сок фруктовый                            | 180        | 0.5         | 0.1         | 10.1        | 43.3        |
|        | <b>Итого за Второй завтрак</b>           | <b>180</b> | <b>0.5</b>  | <b>0.1</b>  | <b>10.1</b> | <b>43.3</b> |
|        | <b>Обед</b>                              |            |             |             |             |             |
| 54-8з  | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60         | 1.2         | 7.1         | 6.7         | 95.1        |

|         |                              |             |             |             |              |               |
|---------|------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| 54-4с   | Рассольник домашний          | 180         | 2.6         | 3.3         | 6.7          | 66.7          |
| 54-11м  | Плов из отварной говядины    | 200         | 15.3        | 14.7        | 38.7         | 348.8         |
| 54-22хн | Кисель                       | 180         | 0.2         | 0.1         | 11           | 45.5          |
| Пром.   | Хлеб ржаной                  | 73          | 4.8         | 0.9         | 24.4         | 124.7         |
|         | <b>Итого за Обед</b>         | <b>693</b>  | <b>24.1</b> | <b>26.1</b> | <b>87.5</b>  | <b>680.8</b>  |
|         | <b>Полдник</b>               |             |             |             |              |               |
| Пром.   | Вафли                        | 50          | 2           | 15.3        | 31.3         | 270.5         |
| Пром.   | Молоко 2.5%                  | 200         | 5.8         | 5           | 9.6          | 106.6         |
|         | <b>Итого за Полдник</b>      | <b>250</b>  | <b>7.8</b>  | <b>20.3</b> | <b>40.9</b>  | <b>377.1</b>  |
|         | <b>Итого за день</b>         | <b>1535</b> | <b>82.1</b> | <b>60</b>   | <b>191.4</b> | <b>1480.2</b> |
|         |                              |             |             |             |              |               |
|         | <b>Вторник, 2 неделя</b>     |             |             |             |              |               |
|         | <b>Завтрак</b>               |             |             |             |              |               |
| 54-21к  | Каша жидкая молочная рисовая | 200         | 5.3         | 5.4         | 28.7         | 184.5         |
| 54-21гн | Какао с молоком              | 180         | 3.1         | 2.3         | 9.9          | 72.9          |
| Пром.   | Хлеб пшеничный               | 25          | 1.9         | 0.2         | 12.3         | 58.6          |
| 54-6о   | Яйцо вареное (1 шт.)         | 40          | 4.8         | 4           | 0.3          | 56.6          |
| Пром.   | Масло сливочное (порциями)   | 7           | 0.1         | 5.1         | 0.1          | 46.3          |
|         | <b>Итого за Завтрак</b>      | <b>452</b>  | <b>15.2</b> | <b>17</b>   | <b>51.3</b>  | <b>418.9</b>  |

|        |                                  |            |             |             |              |              |
|--------|----------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
|        | <b>Второй завтрак</b>            |            |             |             |              |              |
| Пром.  | Сок фруктовый                    | 180        | 0.5         | 0.1         | 10.1         | 43.3         |
|        | <b>Итого за Второй завтрак</b>   | <b>180</b> | <b>0.5</b>  | <b>0.1</b>  | <b>10.1</b>  | <b>43.3</b>  |
|        | <b>Обед</b>                      |            |             |             |              |              |
| 54-27з | Морковь отварная дольками        | 60         | 1           | 2.3         | 4.8          | 43.9         |
| 54-27с | Суп с рыбными консервами (сайра) | 180        | 5.9         | 6.8         | 12.5         | 134.6        |
| 54-11г | Картофельное пюре                | 130        | 2.7         | 4.6         | 17.2         | 120.8        |
| 54-4м  | Котлета из говядины              | 70         | 14.6        | 13.9        | 13.1         | 236.2        |
| 54-1хн | Компот из смеси сухофруктов      | 180        | 0.4         | 0           | 17.8         | 72.9         |
| Пром.  | Хлеб пшеничный                   | 73         | 5.5         | 0.6         | 35.9         | 171.1        |
|        | <b>Итого за Обед</b>             | <b>693</b> | <b>30.1</b> | <b>28.2</b> | <b>101.3</b> | <b>702.9</b> |
|        | <b>Полдник</b>                   |            |             |             |              |              |
| 54-1в  | Ватрушка с творогом              | 70         | 8.24        | 10.3        | 15.01        | 185.7        |
| Пром.  | Ряженка 2.5%                     | 200        | 5.8         | 5           | 8.4          | 101.8        |

|  |                         |             |              |             |               |               |
|--|-------------------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|
|  | <b>Итого за Полдник</b> | <b>270</b>  | <b>14.04</b> | <b>15.3</b> | <b>23.41</b>  | <b>287.5</b>  |
|  | <b>Итого за день</b>    | <b>1565</b> | <b>59.84</b> | <b>60.6</b> | <b>186.11</b> | <b>1452.6</b> |
|  |                         |             |              |             |               |               |
|  | <b>Среда, 2 неделя</b>  |             |              |             |               |               |

|          |  |            |             |             |             |              |
|----------|--|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
|          | <b>Завтрак</b>                           |            |             |             |             |              |
| 54-1з    | Сыр твердых сортов в нарезке             | 10         | 2.3         | 3           | 0           | 35.8         |
| Пром.    | Масло сливочное (порциями)               | 7          | 0.1         | 5.1         | 0.1         | 46.3         |
| 54-19к   | Суп молочный с макаронными изделиями     | 200        | 5.5         | 4.5         | 17.9        | 134.2        |
| 54-4гн   | Чай с молоком и сахаром                  | 180        | 1.3         | 1           | 7.7         | 45.2         |
| Пром.    | Хлеб пшеничный                           | 25         | 1.9         | 0.2         | 12.3        | 58.6         |
|          | <b>Итого за Завтрак</b>                  | <b>422</b> | <b>11.1</b> | <b>16</b>   | <b>40.5</b> | <b>351.6</b> |
|          | <b>Второй завтрак</b>                    |            |             |             |             |              |
| Пром.    | Сок фруктовый                            | 180        | 0.5         | 0.1         | 10.1        | 43.3         |
|          | <b>Итого за Второй завтрак</b>           | <b>180</b> | <b>0.5</b>  | <b>0.1</b>  | <b>10.1</b> | <b>43.3</b>  |
|          | <b>Обед</b>                              |            |             |             |             |              |
| 54-28з   | Свекла отварная дольками                 | 60         | 0.9         | 0.1         | 5.2         | 25.2         |
| 54-2с    | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 180        | 4.2         | 5.1         | 9.1         | 99.4         |
| 54-21г   | Горошница                                | 130        | 13.5        | 1.2         | 31.5        | 191.2        |
| 54-11р   | Тефтели рыбные (минтай)                  | 70         | 9           | 5.6         | 8.9         | 121.5        |
| 54-3соус | Соус красный основной                    | 25         | 0.5         | 0.4         | 1.3         | 10.6         |
| 54-22хн  | Кисель                                   | 180        | 0.2         | 0.1         | 11          | 45.5         |
| Пром.    | Хлеб пшеничный                           | 73         | 5.5         | 0.6         | 35.9        | 171.1        |
|          | <b>Итого за Обед</b>                     | <b>718</b> | <b>33.8</b> | <b>13.9</b> | <b>99.3</b> | <b>656.1</b> |

|         |                                |             |              |              |               |               |
|---------|--------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
|         | <b>Полдник</b>                 |             |              |              |               |               |
| 54-9в   | Булочка школьная               | 70          | 5.16         | 1.77         | 34.03         | 172.6         |
| Пром.   | Молоко 2.5%                    | 200         | 5.8          | 5            | 9.6           | 106.6         |
|         | <b>Итого за Полдник</b>        | <b>270</b>  | <b>10.96</b> | <b>6.77</b>  | <b>43.63</b>  | <b>279.2</b>  |
|         | <b>Итого за день</b>           | <b>1590</b> | <b>56.36</b> | <b>36.77</b> | <b>193.53</b> | <b>1330.2</b> |
|         |                                |             |              |              |               |               |
|         | <b>Четверг, 2 неделя</b>       |             |              |              |               |               |
|         | <b>Завтрак</b>                 |             |              |              |               |               |
| Пром.   | Масло сливочное (порциями)     | 7           | 0.1          | 5.1          | 0.1           | 46.3          |
| 54-20к  | Каша жидкая молочная гречневая | 200         | 7.1          | 5.8          | 26.7          | 187.3         |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком     | 180         | 2.9          | 2.2          | 9.8           | 70.7          |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                 | 25          | 1.9          | 0.2          | 12.3          | 58.6          |
|         | <b>Итого за Завтрак</b>        | <b>412</b>  | <b>12</b>    | <b>13.3</b>  | <b>48.9</b>   | <b>362.9</b>  |
|         | <b>Второй завтрак</b>          |             |              |              |               |               |
| Пром.   | Сок фруктовый                  | 180         | 0.5          | 0.1          | 10.1          | 43.3          |
|         | <b>Итого за Второй завтрак</b> | <b>180</b>  | <b>0.5</b>   | <b>0.1</b>   | <b>10.1</b>   | <b>43.3</b>   |
|         | <b>Обед</b>                    |             |              |              |               |               |
| 54-13з  | Салат из свеклы отварной       | 60          | 0.9          | 3.1          | 5.3           | 53.3          |

|        |                                       |     |     |     |      |       |
|--------|---------------------------------------|-----|-----|-----|------|-------|
| 54-5с  | Суп из овощей с фрикадельками мясными | 180 | 8.6 | 6.1 | 13.9 | 144.9 |
| 54-10м | Капуста тушеная с мясом               | 200 | 22  | 22  | 13.3 | 339.4 |
| 54-1хн | Компот из смеси сухофруктов           | 180 | 0.4 | 0   | 17.8 | 72.9  |

|         |                                 |             |             |             |              |               |
|---------|---------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| Пром.   | Хлеб пшеничный                  | 73          | 5.5         | 0.6         | 35.9         | 171.1         |
|         | <b>Итого за Обед</b>            | <b>693</b>  | <b>37.4</b> | <b>31.8</b> | <b>86.2</b>  | <b>781.6</b>  |
|         | <b>Полдник</b>                  |             |             |             |              |               |
| 54-2т   | Запеканка из творога с морковью | 70          | 7.3         | 4.3         | 12.2         | 116.5         |
| Пром.   | Ряженка 2.5%                    | 200         | 5.8         | 5           | 8.4          | 101.8         |
|         | <b>Итого за Полдник</b>         | <b>270</b>  | <b>13.1</b> | <b>9.3</b>  | <b>20.6</b>  | <b>218.3</b>  |
|         | <b>Итого за день</b>            | <b>1555</b> | <b>63</b>   | <b>54.5</b> | <b>165.8</b> | <b>1406.1</b> |
|         |                                 |             |             |             |              |               |
|         | <b>Пятница, 2 неделя</b>        |             |             |             |              |               |
|         | <b>Завтрак</b>                  |             |             |             |              |               |
| Пром.   | Масло сливочное (порциями)      | 7           | 0.1         | 5.1         | 0.1          | 46.3          |
| 54-27к  | Каша жидкая молочная манная     | 200         | 5.3         | 5.7         | 25.3         | 174.2         |
| 54-21гн | Какао с молоком                 | 180         | 3.1         | 2.3         | 9.9          | 72.9          |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                  | 25          | 1.9         | 0.2         | 12.3         | 58.6          |
|         | <b>Итого за Завтрак</b>         | <b>412</b>  | <b>10.4</b> | <b>13.3</b> | <b>47.6</b>  | <b>352</b>    |

|         |  |             |             |             |              |               |
|---------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
|         | <b>Второй завтрак</b>                    |             |             |             |              |               |
| Пром.   | Сок фруктовый                            | 180         | 0.5         | 0.1         | 10.1         | 43.3          |
|         | <b>Итого за Второй завтрак</b>           | <b>180</b>  | <b>0.5</b>  | <b>0.1</b>  | <b>10.1</b>  | <b>43.3</b>   |
|         | <b>Обед</b>                              |             |             |             |              |               |
| 54-8з   | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60          | 1.2         | 7.1         | 6.7          | 95.1          |
| 54-18с  | Свекольник                               | 180         | 1.6         | 2.3         | 9.5          | 65.3          |
| 54-5г   | Каша перловая рассыпчатая                | 130         | 3.8         | 4.6         | 26.4         | 162.2         |
| 54-2м   | Гуляш из говядины                        | 70          | 11.9        | 11.6        | 2.7          | 162.5         |
| 54-22хн | Кисель                                   | 180         | 0.2         | 0.1         | 11           | 45.5          |
| Пром.   | Хлеб ржаной                              | 73          | 4.8         | 0.9         | 24.4         | 124.7         |
|         | <b>Итого за Обед</b>                     | <b>693</b>  | <b>23.5</b> | <b>26.6</b> | <b>80.7</b>  | <b>655.3</b>  |
|         | <b>Полдник</b>                           |             |             |             |              |               |
| 54-16в  | Крендель сахарный                        | 70          | 4.7         | 8.2         | 35.2         | 233.4         |
| Пром.   | Молоко 2.5%                              | 200         | 5.8         | 5           | 9.6          | 106.6         |
|         | <b>Итого за Полдник</b>                  | <b>270</b>  | <b>10.5</b> | <b>13.2</b> | <b>44.8</b>  | <b>340</b>    |
|         | <b>Итого за день</b>                     | <b>1555</b> | <b>44.9</b> | <b>53.2</b> | <b>183.2</b> | <b>1390.6</b> |