



Утверждаю:  
Директор ГБОУ ООШ с. Тяглое Озеро  
\_\_\_\_\_ Федюнина Н.В.  
«01» сентября 2022

**Примерное двухнедельное меню**  
**структурного подразделения государственного бюджетного**  
**общеобразовательного учреждения Самарской области основной**  
**общеобразовательной школы с. Тяглое Озеро муниципального района**  
**Пестравский Самарской области детский сад № 16 «Колосок»**

Период: осенне-зимний

Возраст: 1-7 года

**1 День: понедельник Неделя: первая  
(ЯСЛИ)**

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	<b>ЗАВТРАК</b>					
168	Каша манная вязкая с маслом и сахаром, молочная	150	3,18	3,71	26,09	150,94
1/1	Бутерброд с сыром	45	5,23	11,13	12,04	171,53
132	Чай с сахаром	155	10,8	2,75	11,7	44,35
	<b>ИТОГО</b>	<b>350</b>	<b>19,21</b>	<b>17,59</b>	<b>49,83</b>	<b>366,82</b>
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>					
	Яблоко	<b>100</b>	0,38	0,38	9,31	42,18
	<b>ОБЕД</b>					
42	Суп рыбный из консервов	140	7,33	1,87	12,0	108,61
56	Пюре картофельное	100	2,39	3,43	5,9	90,86
99	Котлета мясная рубленая паровая	50	7,35	2,95	2,72	62,52
10/1	Салат из капусты белокочанной с маслом	30	0,58	3,02	2,37	39,07
122	Компот из сухофруктов	130	0,94	0	24,26	96,69
	<b>ИТОГО</b>	<b>450</b>	<b>18,59</b>	<b>11,27</b>	<b>47,25</b>	<b>397,75</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>					
274	Булочка домашняя	70	5,05	9,63	33,52	181,41
134	Чай сладкий с молоком	130	2,81	2,92	15,93	98,35
	<b>ИТОГО</b>	<b>200</b>	<b>7,86</b>	<b>12,55</b>	<b>49,45</b>	<b>279,76</b>
	Хлеб пшеничный	60	2,43	0,3	14,64	72,6
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17,0	103,6
	<b>ИТОГО</b>	<b>100</b>	<b>51,87</b>	<b>43,41</b>	<b>187,48</b>	<b>1262,71</b>

День вторник Неделя: *первая (ЯСЛИ)*

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	<b><i>ЗАВТРАК</i></b>					
64	Каша гречневая молочная жидкая	150	5,23	7,8	18,75	166,78
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0
126	Кофейный напиток на молоке	160	3,43	3,78	16,1	109,0
	<b><i>ИТОГО</i></b>	<b>350</b>	<b>11,11</b>	<b>19,13</b>	<b>49,47</b>	<b>411,78</b>
	<b><i>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</i></b>					
	Груша	<b>100</b>	0,38	0,32	9,8	43,2
	<b><i>ОБЕД</i></b>					
10	Салат из горошка зеленого консервированного	30	0,89	1,56	1,87	25,08
67	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,22	3,47	4,81	55,44
304	Плов из птицы	120	15,0	13,86	25,09	285,0
118	Кисель витаминизированный	150	0	0	14,7	60
	<b><i>ИТОГО</i></b>	<b>450</b>	<b>17,49</b>	<b>18,89</b>	<b>46,47</b>	<b>425,52</b>
	<b><i>ПОЛДНИК</i></b>					
205	Макаронные изделия отварные с маслом	100	4,4	3,37	21,1	132,39
4	Икра кабачковая	20	0,76	3,56	3,08	47,6
133	Чай сладкий с лимоном	80	0,16	3,04	9,97	39,43
	<b><i>ИТОГО</i></b>	<b>200</b>	<b>5,32</b>	<b>9,97</b>	<b>34,15</b>	<b>219,42</b>
	Хлеб пшеничный	60	2,43	0,3	14,64	72,6
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17,0	103,6
	<b><i>ИТОГО</i></b>	<b>100</b>	<b>40,13</b>	<b>49,93</b>	<b>171,53</b>	<b>1276,12</b>

День среда Неделя: *первая (ЯСЛИ)*

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	<b>ЗАВТРАК</b>					
168	Каша рисовая вязкая с маслом и сахаром, молочная	150	1,88	3,22	23,54	130,81
1/1	Бутерброд с сыром	50	5,23	11,13	12,04	171,53
117	Какао-напиток витаминизированный на молоке	150	4,65	4,8	16,77	127,36
	<b>ИТОГО</b>	<b>350</b>	<b>11,76</b>	<b>19,15</b>	<b>52,35</b>	<b>429,7</b>
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>					
130	Сок фруктовый	<b>100</b>	0,5	0,1	10,1	46,0
	<b>ОБЕД</b>					
15	Салат из моркови с растительным маслом	30	0,36	2,13	2,91	31,78
82	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,61	1,70	10,28	62,85
313	Каша рассыпчатая	100	4,2	3,59	26,33	154,51
108	Курица отварная	50	11,13	7,10	0	116,23
122	Компот из сухофруктов	120	0,78	0	20,22	80,58
	<b>ИТОГО</b>	<b>450</b>	<b>18,08</b>	<b>14,52</b>	<b>69,84</b>	<b>445,95</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>					
454	Пирожок с картофелем	70	4,22	5,32	25,88	168,0
134	Чай сладкий молоком	130	2,8	2,92	15,93	98,35
	<b>ИТОГО</b>	<b>200</b>	<b>7,02</b>	<b>8,24</b>	<b>41,81</b>	<b>266,35</b>
	Хлеб пшеничный	60	2,43	0,3	14,64	72,6
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17,0	103,6
	<b>ИТОГО</b>	<b>100</b>	<b>43,19</b>	<b>43,63</b>	<b>205,74</b>	<b>1364,2</b>

День четверг

Неделя: первая (ЯСЛИ)

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	<b>ЗАВТРАК</b>					
66/1	Каша из пшена и риса молочная жидкая («Дружба»)	150	4,74	7,63	19,75	167,37
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0
132	Чай с сахаром	160	10,8	2,75	11,7	44,35
	<b>ИТОГО</b>	<b>350</b>	<b>17,99</b>	<b>17,93</b>	<b>46,07</b>	<b>347,72</b>
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>					
	Банан	<b>100</b>	1,42	0,47	19,95	91,2
	<b>ОБЕД</b>					
5	Салат витаминный с растительным маслом	30	0,34	2,14	2,36	30,27
28	Борщ на мясном бульоне со сметаной	150	2,31	1,30	4,05	48,73
65	Каша гречневая рассыпчатая	100	6,27	5,30	30,19	198,37
93	Гуляш из отварного мяса в молочно- сметанном соусе	50	6,58	4,71	1,35	73,78
130	Сок фруктовый	120	0,75	0,15	15,15	69,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>450</b>	<b>16,25</b>	<b>13,6</b>	<b>53,1</b>	<b>420,15</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>					
77	Омлет натуральный	100	10,20	11,78	4,17	162,41
117	Какао напиток на молоке	100	4,65	4,8	16,7	127,36
	<b>ИТОГО</b>	<b>200</b>	<b>14,85</b>	<b>16,58</b>	<b>20,87</b>	<b>289,77</b>
	Хлеб пшеничный	60	2,43	0,3	14,64	72,6
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17,0	103,6
	<b>ИТОГО</b>	<b>100</b>	<b>56,34</b>	<b>50,2</b>	<b>171,63</b>	<b>1325,04</b>

День пятница Неделя: *первая (ЯСЛИ)*

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	<b>ЗАВТРАК</b>					
67/1	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	155	4,99	8,25	16,98	162,33
1	Бутерброд с маслом	45	2,45	7,55	14,62	136,0
117	Какао-напиток витаминизированный на молоке	150	4,65	4,8	16,77	127,36
	<b>ИТОГО</b>	<b>350</b>	<b>12,09</b>	<b>20,6</b>	<b>48,37</b>	<b>425,69</b>
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>					
	Яблоко	100	0,38	0,38	9,31	42,18
	<b>ОБЕД</b>					
11	Салат из репчатого лука	30	0,53	2,47	3,11	36,84
36	Суп картофельный на мясном бульоне со сметаной	150	2,83	1,5	11,62	84,39
88	Рыба, тушеная в томате с овощами	50	5,68	2,98	2,64	60,02
48	Капуста тушеная	100	2,33	4,93	5,11	87,78
118	Кисель витаминизированный	120	0	0	14,7	60,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>450</b>	<b>11,37</b>	<b>11,88</b>	<b>37,18</b>	<b>371,21</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>					
80	Запеканка творожная с изюмом	100	18,41	12,63	15,35	251,56
127	Чай с сахаром	100	10,8	2,75	11,7	44,35
	<b>ИТОГО</b>	<b>200</b>	<b>29,21</b>	<b>15,38</b>	<b>27,05</b>	<b>295,91</b>
	Хлеб пшеничный	60	2,43	0,3	14,64	72,6
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6
	<b>ИТОГО</b>	<b>100</b>	<b>58,88</b>	<b>49,86</b>	<b>153,55</b>	<b>1310,89</b>

День понедельник Неделя: *вторая (ЯСЛИ)*

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	<b>ЗАВТРАК</b>					
168	Каша манная вязкая с маслом и сахаром, молочная	150	3,18	3,71	26,09	150,94
1	Бутерброд с маслом	45	2,45	7,55	14,62	136,0
132	Чай с сахаром	155	9,0	2,29	9,75	36,96
	<b>ИТОГО</b>	<b>350</b>	<b>14,63</b>	<b>13,55</b>	<b>50,46</b>	<b>323,9</b>
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>					
130	Сок фруктовый	100	0,75	0,15	15,15	69,0
	<b>ОБЕД</b>					
18	Салат из отварной свеклы с чесноком и растительным маслом	30	0,93	2,83	3,4	41,41
28	Борщ на мясном бульоне со сметаной	150	2,77	1,57	4,88	58,48
93/1	Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном соусе	50	6,58	4,71	1,35	73,78
56	Картофельное пюре	100	2,38	3,43	5,89	90,86
122	Компот из сухофруктов	140	0,78	0	20,22	80,58
	<b>ИТОГО</b>	<b>450</b>	<b>13,44</b>	<b>12,54</b>	<b>35,74</b>	<b>345,11</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>					
138	Пирожок печеный с капустой	70	4,78	6,93	20,63	174,43
125	Кофейный напиток из цикория с молоком	130	3,6	3,6	16,47	110,88
	<b>ИТОГО</b>	<b>200</b>	<b>8,38</b>	<b>10,53</b>	<b>37,1</b>	<b>285,31</b>
	Хлеб пшеничный	60	2,43	0,3	14,64	72,6
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17,0	103,6
	<b>ИТОГО</b>	<b>100</b>	<b>43,03</b>	<b>38,39</b>	<b>170,09</b>	<b>1199,52</b>

День вторник Неделя: *вторая (ЯСЛИ)*

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	<b>ЗАВТРАК</b>					
64	Каша гречневая молочная жидкая	150	5,23	7,81	18,75	166,78
1/1	Бутерброд с сыром	45	5,23	11,13	12,04	171,53
117	Какао – напиток витаминизированный на молоке	155	4,65	4,8	16,77	127,36
	<b>ИТОГО</b>	<b>350</b>	<b>15,11</b>	<b>23,74</b>	<b>47,56</b>	<b>444,22</b>
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>					
	Груша	100	0,38	0,32	9,82	43,26
	<b>ОБЕД</b>					
10/1	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	30	0,77	4,03	3,16	52,09
40	Суп овсяной на мясном бульоне	150	3,0	1,92	8,02	76,17
75	Отварная вермишель с маслом	100	3,90	4,10	20,84	138,25
99	Котлета мясная рубленая паровая	50	7,35	8,86	8,16	62,52
130	Сок фруктовый	120	0,75	0,15	15,15	69,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>450</b>	<b>15,77</b>	<b>19,06</b>	<b>55,33</b>	<b>398,03</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>					
57	Овощное рагу	100	3,25	3,39	4,4	109,47
132	Чай с сахаром	100	9,0	2,2	9,75	36,9
	<b>ИТОГО</b>	<b>200</b>	<b>14,5</b>	<b>9,13</b>	<b>36,62</b>	<b>271,47</b>
	Хлеб пшеничный	60	2,43	0,3	14,64	72,6
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17,0	103,6
	<b>ИТОГО</b>	<b>100</b>	<b>51,59</b>	<b>53,87</b>	<b>180,97</b>	<b>1333,18</b>



День среда Неделя: *вторая (ЯСЛИ)*

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	<b>ЗАВТРАК</b>					
213	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0
132	Чай с сахаром	150	9,0	2,29	9,75	36,96
	<b>ИТОГО</b>	<b>230</b>	<b>16,53</b>	<b>14,44</b>	<b>24,65</b>	<b>235,96</b>
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>					
130	Сок фруктовый	100	0,75	0,15	15,15	69,0
	<b>ОБЕД</b>					
11/1	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	30	0,66	2,84	1,96	36,31
67	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,18	3,32	5,77	57,63
108	Отварная курица	50	11,13	7,10	0	116,23
65	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,7	4,82	27,45	180,34
118	Кисель витаминизированный	120	0	0	14,7	60,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>450</b>	<b>18,67</b>	<b>18,08</b>	<b>49,88</b>	<b>450,51</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>					
136	Ватрушка с творогом	70	7,34	7,63	23,18	201,11
126	Кофейный напиток витаминизированный на молоке	130	3,43	3,78	16,12	109,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>200</b>	<b>10,77</b>	<b>11,41</b>	<b>39,3</b>	<b>310,11</b>
	Хлеб пшеничный	60	2,43	0,3	14,64	72,6
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17,0	103,6
	<b>ИТОГО</b>	<b>100</b>	<b>52,55</b>	<b>45,7</b>	<b>160,62</b>	<b>1241,78</b>

День четверг Неделя: *вторая (ЯСЛИ)*

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	<b>ЗАВТРАК</b>					
93	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,31	3,91	14,13	108,9
1/1	Бутерброд с сыром	45	5,23	11,13	12,04	171,53
117	Какао – напиток витаминизированный на молоке	155	5,58	5,76	20,12	152,84
	<b>ИТОГО</b>	<b>350</b>	<b>15,12</b>	<b>20,8</b>	<b>46,29</b>	<b>433,27</b>
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>					
	Груша	<b>100</b>	0,38	0,32	9,82	43,26
	<b>ОБЕД</b>					
11	Салат из репчатого лука	30	0,39	1,85	2,38	27,63
36	Суп картофельный на мясном бульоне со сметаной	150	2,83	1,5	11,62	84,39
56	Картофельное пюре	100	2,6	3,74	6,43	99,12
107	Фрикаделька мясная	50	9,02	6,74	3,67	112,81
122	Компот из сухофруктов	120	0,78	0	20,22	80,58
	<b>ИТОГО</b>	<b>450</b>	<b>15,62</b>	<b>13,83</b>	<b>44,32</b>	<b>404,53</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>					
205	Макаронные изделия отварные с маслом	100	4,4	3,37	21,1	132,39
132	Чай с сахаром	100	9,0	2,29	9,75	36,96
	<b>ИТОГО</b>	<b>200</b>	<b>14,33</b>	<b>8,49</b>	<b>34,25</b>	<b>210,76</b>
	Хлеб пшеничный	60	2,43	0,3	14,64	72,6
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17,0	103,6
	<b>ИТОГО</b>	<b>100</b>	<b>63,59</b>	<b>56,7</b>	<b>166,32</b>	<b>1268,02</b>

День пятница Неделя: *вторая (ЯСЛИ)*

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	<b><i>ЗАВТРАК</i></b>					
68	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,07	7,81	19,39	168,70
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0
126	Кофейный напиток витаминизированный на молоке	160	4,12	4,53	19,35	130,81
	<b><i>ИТОГО</i></b>	<b>350</b>	<b>11,64</b>	<b>19,89</b>	<b>53,36</b>	<b>435,51</b>
	<b><i>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</i></b>					
	Яблоко	100	0,38	0,38	9,31	42,18
	<b><i>ОБЕД</i></b>					
41	Суп рыбный	180	11,47	0,54	8,3	94,9
60	Сложный гарнир (рис отварной, овощи тушеные)	100	3,31	4,29	18,62	127,45
86	Котлеты рыбные любительские	50	11,17	1,55	2,98	68,31
118	Кисель витаминизированный	120	0	0	14,7	60,0
	<b><i>ИТОГО</i></b>	<b>450</b>	<b>25,95</b>	<b>6,76</b>	<b>44,6</b>	<b>350,66</b>
	<b><i>ПОЛДНИК</i></b>					
94	Жаркое по – домашнему	100	6,37	6,51	11,64	146,24
130	Сок фруктовый	100	0,75	0,15	15,15	69,0
	<b><i>ИТОГО</i></b>	<b>200</b>	<b>7,57</b>	<b>9,52</b>	<b>29,93</b>	<b>215,24</b>
	Хлеб пшеничный	60	2,43	0,3	14,64	72,6
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17,0	103,6
	<b><i>ИТОГО</i></b>	<b>100</b>	<b>51,37</b>	<b>38,17</b>	<b>168,84</b>	<b>1219,79</b>

День понедельник Неделя: *первая (САД)*

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	<b><i>ЗАВТРАК</i></b>					
168	Каша манная вязкая с маслом и сахаром, молочная	200	4,30	3,88	33,77	187,62
1/1	Бутерброд с сыром	50	5,81	12,37	13,38	190,58
132	Чай с сахаром	150	10,8	2,75	11,7	44,35
	<b><i>ИТОГО</i></b>	<b>400</b>	<b>20,91</b>	<b>19,0</b>	<b>58,85</b>	<b>422,55</b>
	<b><i>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</i></b>					
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	<b><i>ОБЕД</i></b>					
42	Суп рыбный из консервов	200	8,14	2,08	13,32	120,68
56	Пюре картофельное	120	3,25	9,56	8,04	123,9
99	Котлета мясная рубленая паровая	70	10,29	4,14	3,81	87,53
10/1	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	60	1,15	6,0	4,73	78,13
122	Компот из сухофруктов	150	0,93	0	24,26	96,69
	<b><i>ИТОГО</i></b>	<b>600</b>	<b>23,76</b>	<b>21,78</b>	<b>54,16</b>	<b>506,93</b>
	<b><i>ПОЛДНИК</i></b>					
274	Булочка домашняя	80	5,77	11,0	38,31	203,08
134	Чай сладкий с молоком	170	2,8	2,9	15,93	98,35
	<b><i>ИТОГО</i></b>	<b>250</b>	<b>8,57</b>	<b>13,9</b>	<b>54,24</b>	<b>301,43</b>
	Хлеб пшеничный	80	4,05	0,5	24,4	121,0
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5
	<b><i>ИТОГО</i></b>	<b>100</b>	<b>61,94</b>	<b>57,23</b>	<b>222,7</b>	<b>1525,81</b>

День вторник Неделя: *первая (САД)*

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	<b><i>ЗАВТРАК</i></b>					
64	Каша гречневая молочная жидкая	200	6,98	10,42	25,0	222,38
1	Бутерброд с маслом	45	2,76	8,49	16,45	153,0
126	Кофейный напиток витаминизированный на молоке	155	4,12	4,53	19,35	130,80
	<b><i>ИТОГО</i></b>	<b>400</b>	<b>13,86</b>	<b>23,44</b>	<b>60,8</b>	<b>506,17</b>
	<b><i>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</i></b>					
	Груша	100	0,4	0,33	10,33	45,53
	<b><i>ОБЕД</i></b>					
10	Салат из горошка зеленого консервированного	60	1,79	3,11	3,75	50,16
67	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,91	6,79	67,80
304	Плов из птицы	180	18,40	16,88	30,59	348,0
118	Кисель витаминизированный	160	0	0	17,64	72
	<b><i>ИТОГО</i></b>	<b>600</b>	<b>21,58</b>	<b>23,9</b>	<b>58,77</b>	<b>537,96</b>
	<b><i>ПОЛДНИК</i></b>					
205	Макаронные изделия отварные с маслом	120	5,5	4,21	26,37	165,49
4	Икра кабачковая	30	0,95	4,45	3,85	59,5
133	Чай сладкий с лимоном	100	0,19	3,6	11,97	47,32
	<b><i>ИТОГО</i></b>	<b>250</b>	<b>6,64</b>	<b>12,26</b>	<b>42,19</b>	<b>314,19</b>
	Хлеб пшеничный	80	4,05	0,5	24,4	121,0
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5
	<b><i>ИТОГО</i></b>	<b>130</b>	<b>50,78</b>	<b>62,08</b>	<b>217,74</b>	<b>1654,36</b>

День среда Неделя: *первая (САД)*

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	<b>ЗАВТРАК</b>					
168	Каша рисовая вязкая с маслом и сахаром, молочная	200	2,21	2,91	26,41	140,71
1/1	Бутерброд с сыром	50	5,81	12,37	13,38	190,58
117	Какао-напиток витаминизированный на молоке	150	5,58	5,76	20,12	152,83
	<b>ИТОГО</b>	<b>400</b>	<b>13,6</b>	<b>21,04</b>	<b>59,91</b>	<b>484,12</b>
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>					
130	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46,0
	<b>ОБЕД</b>					
15	Салат из моркови с растительным маслом	50	0,60	3,54	4,84	52,96
82	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,93	2,04	12,34	75,42
313	Каша рассыпчатая	120	3,83	3,55	24,70	146,04
108	Курица отварная	70	15,58	9,94	0	162,72
122	Компот из сухофруктов	180	0,93	0	24,26	96,69
	<b>ИТОГО</b>	<b>600</b>	<b>22,87</b>	<b>19,07</b>	<b>66,14</b>	<b>533,83</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>					
454	Пирожок с картофелем	80	4,82	6,08	29,58	192,0
134	Чай сладкий с молоком	170	2,81	2,92	15,93	98,35
	<b>ИТОГО</b>	<b>250</b>	<b>7,63</b>	<b>9,0</b>	<b>45,51</b>	<b>290,35</b>
	Хлеб пшеничный	80	4,05	0,5	24,4	121,0
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5
	<b>ИТОГО</b>	<b>130</b>	<b>52,9</b>	<b>51,36</b>	<b>227,31</b>	<b>1604,80</b>

День четверг Неделя: *первая (САД)*

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	<b><i>ЗАВТРАК</i></b>					
66	Каша из пшена и риса молочная жидкая («Дружба»)	200	6,32	10,18	26,34	223,16
1	Бутерброд с маслом	45	2,76	8,49	16,45	153,0
132	Чай с сахаром	155	10,8	2,75	11,7	44,35
	<b><i>ИТОГО</i></b>	<b>400</b>	<b>19,88</b>	<b>21,42</b>	<b>54,49</b>	<b>398,86</b>
	<b><i>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</i></b>					
	Банан	<b>100</b>	1,5	0,5	21,0	96,0
	<b><i>ОБЕД</i></b>					
5	Салат витаминный с растительным маслом	50	0,68	4,29	4,71	60,54
28	Борщ на мясном бульоне со сметаной	200	3,08	1,74	5,42	64,98
65	Каша гречневая рассыпчатая	120	7,41	6,27	35,68	234,44
93	Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном соусе	80	10,52	7,53	2,16	118,0
130	Сок фруктовый	150	0,9	0,18	18,18	82,8
	<b><i>ИТОГО</i></b>	<b>600</b>	<b>22,59</b>	<b>20,01</b>	<b>66,15</b>	<b>560,76</b>
	<b><i>ПОЛДНИК</i></b>					
77	Омлет натуральный	120	11,77	13,59	4,81	187,39
117	Какао-напиток на молоке	130	5,58	5,76	20,12	152,83
	<b><i>ИТОГО</i></b>	<b>250</b>	<b>17,35</b>	<b>19,35</b>	<b>24,93</b>	<b>340,22</b>
	Хлеб пшеничный	80	4,05	0,5	24,4	121,0
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5
	<b><i>ИТОГО</i></b>	<b>130</b>	<b>69,62</b>	<b>63,43</b>	<b>212,22</b>	<b>1646,34</b>

День пятница Неделя: *первая (САД)*

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	<b><i>ЗАВТРАК</i></b>					
67/1	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	6,66	11,0	22,64	216,44
1	Бутерброд с маслом	45	2,76	8,49	16,45	153,0
117	Какао-напиток витаминизированный на молоке	155	5,58	5,76	20,12	152,83
	<b><i>ИТОГО</i></b>	<b>400</b>	<b>15,0</b>	<b>25,25</b>	<b>59,21</b>	<b>522,27</b>
	<b><i>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</i></b>					
	Яблоко	<b>100</b>	0,41	0,41	10,09	45,32
	<b><i>ОБЕД</i></b>					
11	Салат из репчатого лука	50	0,79	3,71	4,67	55,26
36	Суп картофельный на мясном бульоне со сметаной	200	3,78	2,0	15,5	112,52
88	Рыба тушеная в томате с овощами	80	7,57	3,97	3,52	80,03
48	Капуста тушеная	120	2,75	5,82	6,04	103,74
118	Кисель витаминизированный	150	0	0	17,64	72,0
	<b><i>ИТОГО</i></b>	<b>600</b>	<b>14,89</b>	<b>15,5</b>	<b>47,37</b>	<b>468,87</b>
	<b><i>ПОЛДНИК</i></b>					
80	Запеканка творожная с изюмом	120	21,24	14,58	17,71	290,26
132	Чай с сахаром	130	10,8	2,75	11,7	44,35
	<b><i>ИТОГО</i></b>	<b>250</b>	<b>32,04</b>	<b>17,33</b>	<b>29,41</b>	<b>334,61</b>
	Хлеб пшеничный	80	4,05	0,5	24,4	121,0
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5
	<b><i>ИТОГО</i></b>	<b>130</b>	<b>70,64</b>	<b>60,64</b>	<b>191,73</b>	<b>1621,57</b>



День понедельник Неделя: *вторая (САД)*

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	<b><i>ЗАВТРАК</i></b>					
168	Каша манная вязкая с маслом и сахаром, молочная	200	4,30	3,88	33,77	187,62
1	Бутерброд с маслом	45	2,76	8,49	16,45	153,0
132	Чай с сахаром	155	10,8	2,75	11,7	44,35
	<b><i>ИТОГО</i></b>	<b>400</b>	<b>17,86</b>	<b>15,12</b>	<b>61,92</b>	<b>384,97</b>
	<b><i>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</i></b>					
130	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46,0
	<b><i>ОБЕД</i></b>					
18	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	50	0,99	4,25	5,1	62,12
28	Борщ на мясном бульоне со сметаной	200	3,08	1,74	5,42	64,98
93	Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном соусе	70	9,21	6,59	1,89	103,29
56	Картофельное пюре	130	3,25	4,68	8,04	123,9
122	Компот из сухофруктов	150	0,93	0	24,26	96,69
	<b><i>ИТОГО</i></b>	<b>600</b>	<b>17,46</b>	<b>17,26</b>	<b>44,71</b>	<b>519,97</b>
	<b><i>ПОЛДНИК</i></b>					
138	Пирожок печеный с капустой	80	5,46	7,92	23,58	199,34
125	Кофейный напиток из цикория с молоком	170	4,8	4,8	21,96	147,84
	<b><i>ИТОГО</i></b>	<b>250</b>	<b>10,26</b>	<b>12,72</b>	<b>45,54</b>	<b>347,18</b>
	Хлеб пшеничный	80	4,05	0,5	24,4	121,0
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5
	<b><i>ИТОГО</i></b>	<b>130</b>	<b>54,38</b>	<b>47,35</b>	<b>207,92</b>	<b>1548,62</b>

День вторник Неделя: *вторая (САД)*

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	<b><i>ЗАВТРАК</i></b>					
64	Каша гречневая молочная жидкая	200	5,23	7,81	18,75	166,78
1/1	Бутерброд с сыром	50	5,81	12,37	13,38	190,58
117	Какао-напиток витаминизированный на молоке	150	5,58	5,76	20,12	152,84
	<b><i>ИТОГО</i></b>	<b>400</b>	<b>16,62</b>	<b>25,94</b>	<b>52,25</b>	<b>510,2</b>
	<b><i>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</i></b>					
	Груша	100	0,4	0,33	10,33	45,53
	<b><i>ОБЕД</i></b>					
10/1	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	50	0,96	5,04	3,94	65,11
40	Суп овсяной на мясном бульоне	180	3,6	2,30	9,63	91,40
75	Отварная вермишель с маслом	120	5,07	5,33	27,09	179,72
99	Котлета мясная рубленая паровая	70	10,29	4,13	3,80	87,53
130	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8
	<b><i>ИТОГО</i></b>	<b>600</b>	<b>20,82</b>	<b>16,98</b>	<b>62,64</b>	<b>529,74</b>
	<b><i>ПОЛДНИК</i></b>					
57	Овощное рагу	120	3,75	5,08	14,44	126,31
132	Чай с сахаром	130	10,8	2,75	11,7	44,35
	<b><i>Итого</i></b>	<b>250</b>	<b>16,8</b>	<b>11,37</b>	<b>48,61</b>	<b>295,76</b>
	Хлеб пшеничный	80	4,05	0,5	24,4	121,0
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5
	<b><i>ИТОГО</i></b>	<b>130</b>	<b>62,94</b>	<b>56,47</b>	<b>219,48</b>	<b>1631,73</b>

День среда Неделя: *вторая*  
(САД)

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	<b>ЗАВТРАК</b>					
213	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00
1	Бутерброд с маслом	45	2,76	8,49	16,45	153,0
132	Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,35
	<b>ИТОГО</b>	<b>265</b>	<b>18,64</b>	<b>15,84</b>	<b>28,43</b>	<b>260,35</b>
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>					
130	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46,0
	<b>ОБЕД</b>					
11/1	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	50	0,99	4,25	2,94	54,46
67	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,91	6,79	67,8
108	Курица отварная	70	15,58	9,94	0	162,73
65	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,41	6,27	35,68	234,44
118	Кисель витаминизированный	150	0	0	17,64	72,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>600</b>	<b>25,37</b>	<b>24,37</b>	<b>63,05</b>	<b>591,43</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>					
136	Ватрушка с творогом	80	8,38	8,72	26,49	229,84
126	Кофейный напиток витаминизированный на молоке	170	4,58	5,04	21,5	145,34
	<b>ИТОГО</b>	<b>250</b>	<b>12,96</b>	<b>13,76</b>	<b>47,99</b>	<b>375,18</b>
	Хлеб пшеничный	80	4,05	0,5	24,4	121,0
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5
	<b>ИТОГО</b>	<b>130</b>	<b>57,77</b>	<b>56,37</b>	<b>199,45</b>	<b>1523,46</b>

День четверг Неделя: *вторая (САД)*

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	<b>ЗАВТРАК</b>					
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,2
1/1	Бутерброд с сыром	50	5,81	12,37	13,38	190,58
117	Какао-напиток витаминизированный на молоке	150	6,2	6,4	22,36	169,82
	<b>ИТОГО</b>	<b>400</b>	<b>17,76</b>	<b>23,98</b>	<b>57,58</b>	<b>505,6</b>
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>					
	Груша	100	0,41	0,41	10,09	45,32
	<b>ОБЕД</b>					
11	Салат из репчатого лука	50	0,79	3,71	4,67	55,26
36	Суп картофельный на мясном бульоне со сметаной	200	3,78	2,0	15,5	112,52
56	Картофельное пюре	130	2,82	4,06	6,97	107,38
107	Фрикаделька мясная	70	10,53	7,87	4,28	131,61
122	Компот из сухофруктов	150	0,93	0	24,26	96,67
	<b>ИТОГО</b>	<b>600</b>	<b>18,85</b>	<b>17,64</b>	<b>55,68</b>	<b>503,44</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>					
205	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,53	3,39	26,57	158,77
132	Чай с сахаром	100	10,8	2,75	11,7	44,35
	<b>ИТОГО</b>	<b>250</b>	<b>17,3</b>	<b>10,39</b>	<b>43,37</b>	<b>265,24</b>
	Хлеб пшеничный	80	4,05	0,5	24,4	121,0
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5
	<b>ИТОГО</b>	<b>130</b>	<b>62,62</b>	<b>54,57</b>	<b>212,37</b>	<b>1570,1</b>

День пятница Неделя: *вторая*  
(САД)

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	<b>ЗАВТРАК</b>					
68	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,76	10,42	25,86	224,94
1	Бутерброд с маслом	45	2,76	8,49	16,45	153,0
126	Кофейный напиток витаминизированный на молоке	155	4,58	5,04	21,5	145,34
	<b>ИТОГО</b>	<b>400</b>	<b>14,1</b>	<b>23,95</b>	<b>63,81</b>	<b>523,28</b>
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>					
	Яблоко	<b>100</b>	0,41	0,41	10,09	45,32
	<b>ОБЕД</b>					
41	Суп рыбный	200	12,74	0,6	9,22	105,44
60	Сложный гарнир (рис отварной, овощи тушеные)	150	4,51	5,85	25,39	173,79
86	Котлеты рыбные любительские	70	17,88	2,48	4,76	109,30
118	Кисель витаминизированный	180	0	0	17,64	72,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>600</b>	<b>35,13</b>	<b>8,93</b>	<b>57,01</b>	<b>460,53</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>					
94	Жаркое по-домашнему	150	7,96	8,14	14,55	182,80
130	Сок фруктовый	100	1,0	0,2	20,2	92,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>250</b>	<b>9,64</b>	<b>12,63</b>	<b>39,47</b>	<b>335,34</b>
	Хлеб пшеничный	80	4,05	0,5	24,4	121,0
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5
	<b>ИТОГО</b>	<b>130</b>	<b>67,58</b>	<b>48,07</b>	<b>216,03</b>	<b>1614,97</b>