

Утверждаю:

Директор ГБОУ ООШ с. Тяглое Озеро

Федонина Н.В.

«01» сентября 2025



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
	ЗАВТРАК					
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
	ИТОГО	350	19,21	17,59	49,83	366,82
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
	Яблоко	100	0,38	0,38	9,31	42,18
	ОБЕД					
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
	ИТОГО	450	18,59	11,27	47,25	397,75
	ПОЛДНИК					
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
	ИТОГО	200	7,86	12,55	49,45	279,76
	Хлеб пшеничный	60	2,43	0,3	14,64	72,6
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17,0	103,6
	ИТОГО	100	51,87	43,41	187,48	1262,71

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
	ЗАВТРАК					
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
	ИТОГО	350	11,11	19,13	49,47	411,78
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
	Груша	100	0,38	0,32	9,8	43,2
	ОБЕД					
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
	ИТОГО	450	17,49	18,89	46,47	425,52
	ПОЛДНИК					
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
	ИТОГО	200	5,32	9,97	34,15	219,42
	Хлеб пшеничный	60	2,43	0,3	14,64	72,6
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17,0	103,6
	ИТОГО	100	40,13	49,93	171,53	1276,12

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
	ЗАВТРАК					
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
	ИТОГО	350	11,76	19,15	52,35	429,7
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
130	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46,0
	ОБЕД					
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
	ИТОГО	450	18,08	14,52	69,84	445,95
	ПОЛДНИК					
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
	ИТОГО	200	7,02	8,24	41,81	266,35
	Хлеб пшеничный	60	2,43	0,3	14,64	72,6
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17,0	103,6
	ИТОГО	100	43,19	43,63	205,74	1364,2

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
	ЗАВТРАК					
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
	ИТОГО	350	17,99	17,93	46,07	347,72
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
	Банан	100	1,42	0,47	19,95	91,2
	ОБЕД					
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
	ИТОГО	450	16,25	13,6	53,1	420,15
	ПОЛДНИК					
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
	ИТОГО	200	14,85	16,58	20,87	289,77
	Хлеб пшеничный	60	2,43	0,3	14,64	72,6
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17,0	103,6
	ИТОГО	100	56,34	50,2	171,63	1325,04

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
	ЗАВТРАК					
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
	ИТОГО	350	12,09	20,6	48,37	425,69
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
	Яблоко	100	0,38	0,38	9,31	42,18
	ОБЕД					
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
	ИТОГО	450	11,37	11,88	37,18	371,21
	ПОЛДНИК					
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
	ИТОГО	200	29,21	15,38	27,05	295,91
	Хлеб пшеничный	60	2,43	0,3	14,64	72,6
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6
	ИТОГО	100	58,88	49,86	153,55	1310,89

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
	ЗАВТРАК					
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
	ИТОГО	350	14,63	13,55	50,46	323,9
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
130	Сок фруктовый	100	0,75	0,15	15,15	69,0
	ОБЕД					
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
	ИТОГО	450	13,44	12,54	35,74	345,11
	ПОЛДНИК					
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
	ИТОГО	200	8,38	10,53	37,1	285,31
	Хлеб пшеничный	60	2,43	0,3	14,64	72,6
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17,0	103,6
	ИТОГО	100	43,03	38,39	170,09	1199,52

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
	ЗАВТРАК					
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
	ИТОГО	350	15,11	23,74	47,56	444,22
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
	Груша	100	0,38	0,32	9,82	43,26
	ОБЕД					
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
	ИТОГО	450	15,77	19,06	55,33	398,03
	ПОЛДНИК					
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
	ИТОГО	200	14,5	9,13	36,62	271,47
	Хлеб пшеничный	60	2,43	0,3	14,64	72,6
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17,0	103,6
	ИТОГО	100	51,59	53,87	180,97	1333,18

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
	ЗАВТРАК					
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
	ИТОГО	230	16,53	14,44	24,65	235,96
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
130	Сок фруктовый	100	0,75	0,15	15,15	69,0
	ОБЕД					
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
	ИТОГО	450	18,67	18,08	49,88	450,51
	ПОЛДНИК					
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
	ИТОГО	200	10,77	11,41	39,3	310,11
	Хлеб пшеничный	60	2,43	0,3	14,64	72,6
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17,0	103,6
	ИТОГО	100	52,55	45,7	160,62	1241,78

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
	ЗАВТРАК					
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
	ИТОГО	350	15,12	20,8	46,29	433,27
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
	Груша	100	0,38	0,32	9,82	43,26
	ОБЕД					
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
	ИТОГО	450	15,62	13,83	44,32	404,53
	ПОЛДНИК					
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
	ИТОГО	200	14,33	8,49	34,25	210,76
	Хлеб пшеничный	60	2,43	0,3	14,64	72,6
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17,0	103,6
	ИТОГО	100	63,59	56,7	166,32	1268,02

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
	<i>ЗАВТРАК</i>					
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
	<i>ИТОГО</i>	350	11,64	19,89	53,36	435,51
	<i>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</i>					
	Яблоко	100	0,38	0,38	9,31	42,18
	<i>ОБЕД</i>					
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
	<i>ИТОГО</i>	450	25,95	6,76	44,6	350,66
	<i>ПОЛДНИК</i>					
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
	<i>ИТОГО</i>	200	7,57	9,52	29,93	215,24
	Хлеб пшеничный	60	2,43	0,3	14,64	72,6
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17,0	103,6
	<i>ИТОГО</i>	100	51,37	38,17	168,84	1219,79

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
	<i>ЗАВТРАК</i>					
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
	<i>ИТОГО</i>	400	20,91	19,0	58,85	422,55
	<i>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</i>					
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	<i>ОБЕД</i>					
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
	<i>ИТОГО</i>	600	23,76	21,78	54,16	506,93
	<i>ПОЛДНИК</i>					
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
	<i>ИТОГО</i>	250	8,57	13,9	54,24	301,43
	Хлеб пшеничный	80	4,05	0,5	24,4	121,0
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5
	<i>ИТОГО</i>	100	61,94	57,23	222,7	1525,81

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
	<i>ЗАВТРАК</i>					
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
	<i>ИТОГО</i>	400	13,86	23,44	60,8	506,17
	<i>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</i>					
	Груша	100	0,4	0,33	10,33	45,53
	<i>ОБЕД</i>					
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
	<i>ИТОГО</i>	600	21,58	23,9	58,77	537,96
	<i>ПОЛДНИК</i>					
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
	<i>ИТОГО</i>	250	6,64	12,26	42,19	314,19
	Хлеб пшеничный	80	4,05	0,5	24,4	121,0
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5
	<i>ИТОГО</i>	130	50,78	62,08	217,74	1654,36

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
	ЗАВТРАК					
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
	ИТОГО	400	13,6	21,04	59,91	484,12
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
130	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46,0
	ОБЕД					
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
	ИТОГО	600	22,87	19,07	66,14	533,83
	ПОЛДНИК					
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
	ИТОГО	250	7,63	9,0	45,51	290,35
	Хлеб пшеничный	80	4,05	0,5	24,4	121,0
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5
	ИТОГО	130	52,9	51,36	227,31	1604,80

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
	<i>ЗАВТРАК</i>					
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
	<i>ИТОГО</i>	400	19,88	21,42	54,49	398,86
	<i>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</i>					
	Банан	100	1,5	0,5	21,0	96,0
	<i>ОБЕД</i>					
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
	<i>ИТОГО</i>	600	22,59	20,01	66,15	560,76
	<i>ПОЛДНИК</i>					
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
	<i>ИТОГО</i>	250	17,35	19,35	24,93	340,22
	Хлеб пшеничный	80	4,05	0,5	24,4	121,0
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5
	<i>ИТОГО</i>	130	69,62	63,43	212,22	1646,34

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
	<i>ЗАВТРАК</i>					
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
	<i>ИТОГО</i>	400	15,0	25,25	59,21	522,27
	<i>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</i>					
	Яблоко	100	0,41	0,41	10,09	45,32
	<i>ОБЕД</i>					
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
	<i>ИТОГО</i>	600	14,89	15,5	47,37	468,87
	<i>ПОЛДНИК</i>					
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
	<i>ИТОГО</i>	250	32,04	17,33	29,41	334,61
	Хлеб пшеничный	80	4,05	0,5	24,4	121,0
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5
	<i>ИТОГО</i>	130	70,64	60,64	191,73	1621,57

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
	<i>ЗАВТРАК</i>					
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
	<i>ИТОГО</i>	400	17,86	15,12	61,92	384,97
	<i>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</i>					
130	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46,0
	<i>ОБЕД</i>					
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
	<i>ИТОГО</i>	600	17,46	17,26	44,71	519,97
	<i>ПОЛДНИК</i>					
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
	<i>ИТОГО</i>	250	10,26	12,72	45,54	347,18
	Хлеб пшеничный	80	4,05	0,5	24,4	121,0
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5
	<i>ИТОГО</i>	130	54,38	47,35	207,92	1548,62

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
	ЗАВТРАК					
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
	ИТОГО	400	16,62	25,94	52,25	510,2
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
	Груша	100	0,4	0,33	10,33	45,53
	ОБЕД					
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
	ИТОГО	600	20,82	16,98	62,64	529,74
	ПОЛДНИК					
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
	Итого	250	16,8	11,37	48,61	295,76
	Хлеб пшеничный	80	4,05	0,5	24,4	121,0
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5
	ИТОГО	130	62,94	56,47	219,48	1631,73

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
	ЗАВТРАК					
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
	ИТОГО	265	18,64	15,84	28,43	260,35
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
130	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46,0
	ОБЕД					
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
	ИТОГО	600	25,37	24,37	63,05	591,43
	ПОЛДНИК					
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
	ИТОГО	250	12,96	13,76	47,99	375,18
	Хлеб пшеничный	80	4,05	0,5	24,4	121,0
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5
	ИТОГО	130	57,77	56,37	199,45	1523,46

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
	ЗАВТРАК					
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
	ИТОГО	400	17,76	23,98	57,58	505,6
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
	Груша	100	0,41	0,41	10,09	45,32
	ОБЕД					
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
	ИТОГО	600	18,85	17,64	55,68	503,44
	ПОЛДНИК					
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
	ИТОГО	250	17,3	10,39	43,37	265,24
	Хлеб пшеничный	80	4,05	0,5	24,4	121,0
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5
	ИТОГО	130	62,62	54,57	212,37	1570,1

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
	<i>ЗАВТРАК</i>					
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
	<i>ИТОГО</i>	400	14,1	23,95	63,81	523,28
	<i>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</i>					
	Яблоко	100	0,41	0,41	10,09	45,32
	<i>ОБЕД</i>					
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
	<i>ИТОГО</i>	600	35,13	8,93	57,01	460,53
	<i>ПОЛДНИК</i>					
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
	<i>ИТОГО</i>	250	9,64	12,63	39,47	335,34
	Хлеб пшеничный	80	4,05	0,5	24,4	121,0
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5
	<i>ИТОГО</i>	130	67,58	48,07	216,03	1614,97