



Утверждаю:
Директор ГБОУ ООШ с. Тяглое Озеро
Федюнина Н.В.
«01» апреля 2025

Примерное двухнедельное меню

структурного подразделения государственного бюджетного
образовательного учреждения Самарской области основной
образовательной школы с. Тяглое Озеро муниципального района
Пестравский Самарской области детский сад № 16 «Колосок»

Период: весенне-летний

Возраст: 1-7 года

1 День понедельник Неделя: первая (ЯСЛИ)									
№	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,	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	180	10,8	2,75	11,7	44,35			
	ИТОГО		19,21	17,59	49,83	366,82			
ВТОРОЙ ЗАВТРАК									
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	42,18			
ОБЕД									
42	Суп рыбный из консервов	180	7,33	1,87	12,0	108,61			
56	Пюре картофельное	110	2,39	3,43	5,9	90,86			
99	Котлета мясная рубленая паровая	50	7,35	2,95	2,72	62,52			
20	Салат из помидоров с репчатým луком с	40	0,44	3,02	2,37	35,48			
122	Компот из сухофруктов	180	0,94		0 24,26	96,69			
	ИТОГО		18,45	11,27	47,25	394,16			
УЩЕДНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
274	Булочка домашняя	70	5,05	9,63	33,52	181,41			
134	Чай сладкий с молоком	180	2,81	2,92	15,93	98,35			
	ИТОГО		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		51,73	43,41	187,48	1259,12			

2 День вторник Неделя: первая (ЯС/ЛН)							
№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
			4	5	6		
1	2	3				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	150	3,43	3,78	16,1	109,0	
	ИТОГО		11,11	19,13	49,47	411,78	
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
	Груша	95	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	180	1,22	3,47	4,81	55,44	
304	Плов из птицы	150	15,0	13,86	25,09	285,0	
118	Кисель витаминизированный	150	0	0	14,7	60	
	ИТОГО		17,49	18,89	46,47	425,52	
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК						
205	Макаронные изделия отварные с маслом	120	4,4	3,37	21,1	132,39	
4	Икра кабачковая	40	0,76	3,56	3,08	47,6	
133	Чай сладкий с лимоном	150	0,16	3,04	9,97	39,43	
	ИТОГО		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		40,13	49,93	171,53	1276,12	

3 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	130	1,88	3,22	23,54	130,81			
1/1	Бутерброд с сыром	45	5,23	11,13	12,04	171,53			
117	Какао-напиток витаминизированный на	150	4,65	4,8	16,77	127,36			
	ИТОГО		11,76	19,15	52,35	429,7			
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
130	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46,0			
	ОБЕД								
19	Салат из помидоров и огурцов с	40	0,39	2,13	2,91	31,78			
82	Суп картофельный с макаронными	150	1,61	1,70	10,28	62,85			
313	Каша рассыпчатая	110	4,2	3,59	26,33	154,51			
108	Курица отварная	50	11,13	7,10		0 116,23			
122	Компот из сухофруктов	150	0,78		0 20,22	80,58			
	ИТОГО		18,11	14,52	69,84	445,95			
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
454	Пирожок с картофелем	70	4,22	5,32	25,88	168,0			
134	Чай сладкий молоком	180	2,8	2,92	15,93	98,35			
	ИТОГО		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		43,22	43,63	205,74	1364,2			

4 День четверг		Неделя: первая (ЯСЛН)						
№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)		
			Б	Ж	У			
							4	5
1	2	3				7		
ЗАВТРАК								
66/1	Каша из пшена	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	180	10,8	2,75	11,7	44,35		
	ИТОГО		17,99	17,93	46,07	347,72		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
	Банан	95	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	110	6,27	5,30	30,19	198,37		
93	Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном	50	6,58	4,71	1,35	73,78		
130	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69,0		
	ИТОГО		16,25	13,6	53,1	420,15		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
77	Омлет натуральный	130	10,20	11,78	4,17	162,41		
117	Какао напиток на молоке	150	4,65	4,8	16,7	127,36		
	ИТОГО		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		56,34	50,2	171,63	1325,04		

5 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	150	4,99	8,25	16,98	162,33	
	1 Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0	
117	Какао-напиток витаминизированный на молоке	150	4,65	4,8	16,77	127,36	
	ИТОГО		12,09	20,6	48,37	425,69	
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	42,18	
	ОБЕД						
11	Салат из репчатого лука	40	0,53	2,47	3,11	36,84	
36	Суп картофельный на мясном бульоне со	150	2,83	1,5	11,62	84,39	
88	Рыба, тушеная в томате с овощами	60	5,68	2,98	2,64	60,02	
48	Капуста тушеная	110	2,33	4,93	5,11	87,78	
118	Кисель витаминизированный	150	0	0	14,7	60,0	
	ИТОГО		11,37	11,88	37,18	371,21	
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК						
80	Запеканка творожная с изюмом	130	18,41	12,63	15,35	251,56	
127	Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,35	
	ИТОГО		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	17,0	103,6	
	ИТОГО		58,88	49,86	153,55	1311,19	

6. День понедельник Неделя: вторая (ЯСЛН)									
№ 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,	150	3,18	3,71	26,09		150,94		
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		14,63	13,55	50,46		323,9		
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
130	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15		69,0		
	ОБЕД								
18	Салат из отварной свеклы с чесноком и	40	0,93	2,83	3,4		41,41		
28	Борщ на мясном бульоне со сметаной	180	2,77	1,57	4,88		58,48		
93/1	Гуляш из отварного мяса в молочно-	50	6,58	4,71	1,35		73,78		
	Картофельное пюре	110	2,38	3,43	5,89		90,86		
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22		80,58		
	ИТОГО		13,44	12,54	35,74		345,11		
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
138	Пирожок печеный с капустой	70	4,78	6,93	20,63		174,43		
125	Кофейный напиток из цикория с молоком	150	3,6	3,6	16,47		110,88		
	ИТОГО		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		43,03	38,39	170,09		1199,52		

7 День вторник Неделя: вторая (ЯСЛИ)									
№	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)			
			Б	Ж	У				
							4	5	6
1	2	3					7		
	ЗАВТРАК								
64	Каша гречневая молочная жидкая	150	5,23	7,81	18,75		166,78		
117	Бутерброд с сыром	45	5,23	11,13	12,04		171,53		
	Какао – напиток витаминизированный на	150	4,65	4,8	16,77		127,36		
	ИТОГО		15,11	23,74	47,56		444,22		
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
	Груша	95	0,38	0,32	9,82		43,26		
	ОБЕД								
19	Салат из помидоров и огурцов с	40	0,39	2,13	2,91		37,72		
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	150	0,75	0,15	15,15		69,0		
	ИТОГО		15,77	19,06	55,33		383,66		
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
57	Овощное рагу	130	3,25	3,39	4,4		109,47		
132	Чай с сахаром	150	9,0	2,2	9,75		36,9		
	Печенье	30	2,25	3,54	22,47		125,1		
	ИТОГО		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		51,59	53,87	180,97		1318,81		

8 День среда Неделя: вторая (ЯС/ПН)									
№	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)					Энергет. ценность (ккал)	
			Б Ж У						
			3	4	5	6	7		
1	2								
	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		16,53	14,44	24,65		235,96		
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
130	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15		69,0		
	ОБЕД								
11/1	Салат из капусты и моркови с растительным	40	0,66	2,84	1,96		36,31		
67	Щи из свежей капусты с картофелем	170	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	150		0	14,7		60,0		
	ИТОГО		18,67	18,08	49,88		450,51		
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
136	Ватрушка с творогом	70	7,34	7,63	23,18		201,11		
126	Кофейный напиток витаминизированный на	150	3,43	3,78	16,12		109,0		
	ИТОГО		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		52,55	45,7	160,62		1241,78		

9 День четверг Неделя: вторая (ЯСПИ)						
№ 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	180	5,58	5,76	20,12	152,84
	ИТОГО		15,12	20,8	46,29	433,27
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
	Груша	95	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	120	2,6	3,74	6,43	99,12
107	Фрикаделька мясная	60	9,02	6,74	3,67	112,81
122	Компот из сухофруктов	150	0,78		0 20,22	80,58
	ИТОГО		15,62	13,83	44,32	404,53
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК						
205	Макаронные изделия отварные с маслом	120	4,4	3,37	21,1	132,39
18	Салат из отварной свеклы с чесноком и	40	0,93	2,83	3,4	41,41
132	Чай с сахаром	150	9,0	2,29	9,75	36,96
	ИТОГО		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		63,59	56,7	166,32	1268,02

10 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			
	ЗАВТРАК								
68	Каша пшенная 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	180	4,12	4,53	19,35	130,81			
	ИТОГО		11,64	19,89	53,36	435,51			
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	42,18			
	ОБЕД								
41	Суп рыбный	180	11,47	0,54	8,3	94,9			
60	Сложный гарнир (рис отварной, овощи	110	3,31	4,29	18,62	127,45			
86	Котлеты рыбные любительские	50	11,17	1,55	2,98	68,31			
118	Кисель витаминизированный	150		0	14,7	60,0			
	ИТОГО		25,95	6,76	44,6	350,66			
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
94	Жаркое по – домашнему	120	6,37	6,51	11,64	146,24			
5	Салат витаминный с растительным маслом	40	0,45	2,86	3,14	40,36			
130	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69,0			
	ИТОГО		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			
	ИТОГО		51,37	38,17	168,84	1219,79			

1 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			
ЗАВТРАК									
1/1	168 Каша манная вязкая с маслом и сахаром, Бутерброд с сыром	200	4,30	3,88	33,77	187,62			
	132 Чай с сахаром	50	5,81	12,37	13,38	190,58			
	ИТОГО	180	10,8	2,75	11,7	44,35			
ВТОРОЙ ЗАВТРАК			20,91	19,0	58,85	422,55			
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4			
ОБЕД									
42	Суп рыбный из консервов	200	8,14	2,08	13,32	120,68			
56	Пюре картофельное	150	3,25	9,56	8,04	123,9			
99	Котлета мясная рубленая паровая	70	10,29	4,14	3,81	87,53			
20	Салат из помидоров с репчатым луком с	60	0,66	4,29	2,7	53,31			
122	Компот из сухофруктов	180	0,93		0 24,26	96,69			
	ИТОГО		23,27	20,07	52,13	482,11			
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
274	Булочка домашняя	80	5,77	11,0	38,31	203,08			
134	Чай сладкий с молоком	180	2,8	2,9	15,93	98,35			
	ИТОГО		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			
	ИТОГО		61,45	55,52	222,7	1500,99			

2 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	
	ЗАВТРАК						
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	180	4,12	4,53	19,35	130,80	
	ИТОГО		13,86	23,44	60,8	506,17	
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
	Груша	100	0,4	0,33	10,33	45,53	
	ОБЕД						
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	180		0	17,64	72	
	ИТОГО		21,58	23,9	58,77	537,96	
	УЩЮТНЕННЫЙ ПОЛДНИК						
205	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,5	4,21	26,37	165,49	
4	Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85	59,5	
133	Чай сладкий с лимоном	180	0,19	3,6	11,97	47,32	
	ИТОГО		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	
	ИТОГО		50,78	62,08	217,74	1654,36	

3 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	150	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	180	5,58	5,76	20,12	152,83		
	ИТОГО		13,6	21,04	59,91	484,12		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
130	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46,0		
	ОБЕД							
19	Салат из помидоров и огурцов с	60	0,59	4,28	2,28	56,58		
82	Суп картофельный с макаронными	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		22,87	19,07	66,14	533,83		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
454	Пирожок с картофелем	80	4,82	6,08	29,58	192,0		
134	Чай сладкий с молоком	180	2,81	2,92	15,93	98,35		
	ИТОГО		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		52,9	51,36	227,31	1604,80		

4 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
ЗАВТРАК						
66	Каша из пшена и риса молочная жидкая	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	180	10,8	2,75	11,7	44,35
	ИТОГО		19,88	21,42	54,49	398,86
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
	Банан	100	1,5	0,5	21,0	96,0
ОБЕД						
5	Салат витаминный с растительным маслом	60	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	130	7,41	6,27	35,68	234,44
93	Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном	80	10,52	7,53	2,16	118,0
130	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8
	ИТОГО		22,59	20,01	66,15	560,76
УЩЕПНЕННЫЙ ПОЛДНИК						
77	Омлет натуральный	150	11,77	13,59	4,81	187,39
117	Какао-напиток на молоке	180	5,58	5,76	20,12	152,83
	ИТОГО		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
	ИТОГО		69,62	63,43	212,22	1646,34

5 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			
ЗАВТРАК									
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	180	5,58	5,76	20,12	152,83			
	ИТОГО		15,0	25,25	59,21	522,27			
ВТОРОЙ ЗАВТРАК									
	Яблоко	100	0,41	0,41	10,09	45,32			
	ОБЕД								
11	Салат из репчатого лука	60	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	130	2,75	5,82	6,04	103,74			
118	Кисель витаминизированный	180		0	17,64	72,0			
	ИТОГО		14,89	15,5	47,37	468,87			
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
80	Запеканка творожная с изюмом	150	21,24	14,58	17,71	290,26			
132	Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,35			
	ИТОГО		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			
	ИТОГО		70,64	60,64	191,73	1621,57			

6 День понедельник Неделя: вторая (САД)									
№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)			
			Б	Ж	У				
									4
1	2	3						7	
	ЗАВТРАК								
168	Каша манная вязкая с маслом и сахаром,	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	180	10,8	2,75	11,7		44,35		
	ИТОГО		17,86	15,12	61,92		384,97		
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
130	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1		46,0		
	ОБЕД								
18	Салат из отварной свеклы с чесноком с	60	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 молочном	70	9,21	6,59	1,89		103,29		
56	Картофельное пюре	150	3,25	4,68	8,04		123,9		
122	Компот из сухофруктов	180	0,93	0	24,26		96,69		
	ИТОГО		17,46	17,26	44,71		519,97		
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
138	Пирожок печеный с капустой	80	5,46	7,92	23,58		199,34		
125	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,8	4,8	21,96		147,84		
	ИТОГО		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		
	ИТОГО		54,38	47,35	207,92		1548,62		

7 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	150	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	180	5,58	5,76	20,12	152,84			
	ИТОГО		16,62	25,94	52,25	510,2			
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
	Груша	100	0,4	0,33	10,33	45,53			
	ОБЕД								
19	Салат из помидоров и огурцов с репчатым луком и	60	0,59	4,28	2,28	56,58			
40	Суп овсяной на мясном бульоне	180	3,6	2,30	9,63	91,40			
75	Отварная вермишель с маслом	130	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		20,45	16,22	60,98	498,03			
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
57	Овощное рагу	150	3,75	5,08	14,44	126,31			
132	Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,35			
	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	125,1			
	Итого		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		62,57	56,01	217,82	1631,73			

8 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									
			18,64	15,84	28,43	260,35			
ВТОРОЙ ЗАВТРАК									
130	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46,0			
ОБЕД									
19	Салат из помидоров и огурцов с репчатым луком и	60	0,59	4,28	2,28	56,58			
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	180	0		0 17,64	72,0			
ИТОГО									
			25,37	24,37	63,05	591,43			
УЩЕПТОЧЕННЫЙ ПОЛДНИК									
136	Ватрушка с творогом	80	8,38	8,72	26,49	229,84			
126	Кофейный напиток витаминизированный на	200	4,58	5,04	21,5	145,34			
ИТОГО									
	Хлеб пшеничный	80	4,05	0,5	24,4	375,18			
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	121,0			
ИТОГО									
			57,77	56,37	199,45	129,5			
						1523,46			

9 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	200	6,2	6,4	22,36	169,82			
	ИТОГО		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	60	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	180	0,93	0	24,26	96,67			
	ИТОГО		18,85	17,64	55,68	503,44			
	УЧЕБНЫЙ ПОЛДНИК								
205	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,53	3,39	26,57	158,77			
18	Салат из отварной свеклы с чесноком с	60	0,97	4,25	5,1	62,12			
132	Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,35			
	ИТОГО		17,3	10,39	43,37	265,24			
	Хлеб пшеничный	80	4,05	0,5	24,4	121,0			
	Хлебжаной	50		4,25	1,65	21,25			129,5
	ИТОГО			62,62	54,57	212,37			1570,1

10 День нятинца Неделя: вторая							
№ 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						
68	Каша пшенная 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	200	4,58	5,04	21,5	145,34	
	ИТОГО		14,1	23,95	63,81	523,28	
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
	Яблоко	100	0,41	0,41	10,09	45,32	
	ОБЕД						
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	80	17,88	2,48	4,76	109,30	
118	Кисель витаминизированный	180	0	0	17,64	72,0	
	ИТОГО		35,13	8,93	57,01	460,53	
	УПОТРЕБЛЕННЫЙ ПОЛДНИК						
5	Салат витаминизированный с растительным	60	0,68	4,29	4,72	60,54	
94	Жаркое по-домашнему	150	7,96	8,14	14,55	182,80	
130	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92,0	
	ИТОГО		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	
	ИТОГО			67,58	48,07	216,03	
						129,5	
						1614,97	