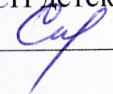


СОГЛАСОВАНО:

Ст.методист ГБОУ СОШ № 1 с.Приволжье

СП детского сада «Теремок»

 Симонова Е.А



С.А. Фирсова

Примерное десятидневное меню на осенне-зимний период
по структурному подразделению ГБОУ СОШ № 1 с.Приволжье
детский сад «Теремок»

с.Приволжье 2025 г

Основное организованное десятидневное меню на осенне-зимний период
по ГБОУ СОШ № 1 с.Приволжье
(Структурное подразделение детский сад «Теремок»)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Неделя 1							
День 1							
1 завтрак	Каша манная молочная	150	6,20	8,05	31,0	222,02	51
	Хлеб с маслом	20+5	5,05	9,91	23,3	209	16
	Чай с молоком	150	0,07	0,01	15,3	61,3	32
итого за завтрак		325	11,32	17,97	69,6	492,32	
2 завтрак	яблоко	100	0,06	-	17,5	75	58
Итого завтрак		100	0,06	-	17,5	75	
обед	Салат капустно свекольный	40	0,48	1,88	7,48	50,1	69
	Рассольник на курином бульоне со сметаной	150	5,41	5,66	11,4	121,7	38
	Шницель	50	10,6	11,7	5,74	176,75	87
	Гороховое пюре	130	14,9	11,4	33,0	201,24	161
	Компот со свежими яблоками	150	0,24	-	24,0	103,35	10
	Хлеб пшеничный	60	6,64	1,04	38,48	181,56	
	Хлеб ржаной	20	1,40	0,21	11,94	64,20	
итого за обед		600	39,67	31,89	132,04	898,90	
полдник	Плюшка	50	4,37	7,07	36,88	228,2	184
	Кисель	150	1,36	-	29,02	116,19	20
итого за полдник		200	5,73	7,07	65,9	344,39	
Итого за день:		1225	53,52	57,59	270,42	1738,63	
День 2							
1 завтрак	Каша рисовая молочная	150	5,58	6,12	19,7	356,08	50
	Хлеб с маслом	20+5	5,05	9,91	23,3	209	16
	Кофе	150	2,52	3,15	18,3	114,3	50
итого за завтрак		325	15,03	21,09	61,30	679,38	

2 завтрак	Сок	100	0,06	-	17,5	75,0	57
Итого 2 завтрак		100	0,06	-	17,5	75,0	
обед	Салат морковный	40	0,48	1,88	7,48	50,1	69
	Суп лапша на курином бульоне со сметаной	150	3,00	2,63	13,4	89,55	52
	Рыба тушеная	60	8,59	10,5	9,91	169,26	135
	Картофель тушеный на молоке	130	2,77	5,25	20,1	139,06	110
	Компот из сухофруктов	150	0,24	-	24,0	130,35	10
	Хлеб пшеничный	60	6,64	1,04	38,48	173,78	
	Хлеб ржаной	20	1,40	0,21	14,94	64,20	
итого за обед		610	23,12	21,51	128,31	816,30	
полдник	Пирожки с капустой	60	17,2	27,89	46,22	519,3	11
	Какао	150	3,77	3,93	25,9	153,92	15
итого за полдник		210	20,97	31,82	72,12	673,22	
Итого за день:		1065	55,92	75,13	261,55	2179,70	
День 3							
1 завтрак	Каша геркулесовая молочная	150	6,33	8,90	25,4	207,38	84
	Хлеб с маслом	20+5	5,05	9,91	23,3	209	16
	Кофе с молоком	150	2,52	3,1	18,3	114,30	30
итого за завтрак		325	13,90	21,96	67,0	530,68	
2 завтрак	Яблоко	80	0,30	0	10,20	41,40	58
Итого 2 завтрак		80	0,30	0	10,20	41,40	
обед	Суп гороховый на курином бульоне со сметаной	150	3,83	1,86	17,0	102,62	25
	Капуста тушеная	130	4,36	12,31	13,71	173,19	18
	Тефтели	60	10,6	11,7	5,74	176,75	64
	Хлеб пшеничный	60	6,64	1,04	38,48	181,56	
	Компот со св.яблоками	150	0,24	-	24,96	103,35	10
	Хлеб ржаной	20	1,40	0,21	14,94	64,20	
итого за обед		570	27,07	27,12	114,83	801,67	
полдник	Творожная запеканка со с/м	100	10,2	12,5	5,0	189,0	22
	Чай с молоком	150	0,07	0,01	15,3	61,3	76
итого за полдник		210	10,27	12,51	20,3	250,3	
Итого за день:		1225	51,54	61,59	212,33	1624,05	
День 4							
1 завтрак	Каша пшеничная	150	7,44	8,07	35,2	243,92	56
	Хлеб с маслом	20+5	5,05	9,91	23,3	209	16
	Кофе на молоке	150	2,5	3,15	18,3	114,3	30
итого за завтрак		325	15,01	21,13	76,8	567,22	

2 завтрак	Сок	100	0,06	-	17,3	75,0	57
Итого 2 завтрак			0,06	-	17,3	75,0	
обед	Салат капустно-морковный	40	0,53	5,08	2,56	58,04	7
	Свекольник на курином бульоне со сметаной	150	1,54	5,97	8,04	83,33	33
	Плов с курицей	180	23,1	20,0	46,27	300	139
	Компот из с/ф	150	0,24	-	24,0	103,3	10
	Хлеб пшеничный	60	6,64	1,04	38,48	181,56	
	Хлеб ржаной	20	1,41	0,21	14,94	64,20	
итого за обед		600	33,46	32,3	134,29	718,45	
полдник	Ватрушка с повидлом	50	32,4	9,82	33,2	219,07	41
	Йогурт	140	5,60	7,00	18,5	163	6
итого за полдник		120	5,60	7,00	18,5	163	
Итого за день:		1170	83,26	71,04	246,89	1523,67	
День 5							
1завтрак	Каша ячневая молочная	150	6,2	8,05	31,0	222,02	23
	Хлеб с маслом	20+5	5,05	9,91	23,3	209	16
	Какао	150	3,7	3,93	25,9	153,92	15
итого за завтрак		325	15,02	21,89	80,20	584,94	
2 завтрак	Яблоко	80	0,30	-	10,20	44,40	58
Итого 2 завтрак		80	0,30	-	10,20	44,40	
обед	Салат овощной	40	0,66	4,03	4,25	53,9	22
	Суп с клецками на курином бульоне	150	5,41	5,66	11,4	121,7	57
	Жаркое по-домашнему	180	21,1	34,2	24,6	491,49	160
	Компот из с/ф	150	0,24	-	24,0	103,3	10
	Хлеб пшеничный	60	4,78	1,96	35,8	173,7	
	Хлеб ржаной	20	1,41	0,21	14,94	64,20	
итого за обед		600	33,6	46,06	114,99	1008,29	
полдник	Печенье	45	3,70	5,0	38,1	203,0	609
	Чай с молоком	150	0,07	0,01	15,3	61,3	76
итого за полдник		195	3,77	5,01	53,40	264,30	
Итого за день:		1200	52,69	72,96	258,79	1901,93	
2 Неделя							
День 1							
1завтрак	Каша рисовая на с/м	150	6,96	8,29	32,5	341,60	73
	Хлеб с маслом	20+5	5,05	9,91	23,3	209	16
	Чай с молоком	150	0,07	0,01	15,3	61,32	76
итого за завтрак		325	12,38	18,21	71,10	611,92	
2 завтрак	Яблоко	100	0,30	-	10,20	41,40	58

Итого 2 завтрак		100	0,30	-	10,20	41,40	
обед	Салат зимний	40	0,53	5,08	2,56	58,04	13
	Суп с гречками на курином бульоне	150	1,54	5,97	8,04	83,33	36
	Биточки	50	10,6	11,7	5,74	176,75	87
	Перловка	130	12,09	1,43	95,81	421	124
	Компот со св.яблоками	150	0,24	-	24	103,3	10
	Хлеб пшеничный	60	4,78	1,96	35,8	173,78	
	Хлеб ржаной	20	1,41	0,21	14,94	64,20	
итого за обед		600	31,19	26,35	186,89	1080,40	
полдник	Пирожки с картошкой	60	4,37	7,07	36,88	228,20	11
	Молоко	150	1,36	-	29,02	116,19	10
итого за полдник		210	5,73	7,07	65,90	344,39	
Итого за день:		1195	48,19	51,42	319,15	2013,89	
День 2							
1завтрак	Каша шоколадка молочная	150	6,20	8,05	31,0	222,02	51
	Хлеб с маслом	20+5	5,05	9,91	23,3	209	16
	Кофе с молоком	150	2,52	3,15	18,3	114,3	30
итого за завтрак		325	13,83	21,11	72,66	545,32	
2 завтрак	Сок	100	0,30	-	10,20	41,40	57
Итого 2 завтрак		100	0,30	-	10,20	41,40	
обед	Салат пестрый	40	0,66	4,03	4,25	53,9	21
	Суп кудрявый на курином бульоне	150	3,00	2,63	13,47	89,55	13
	Рыбная котлета	60	10,3	1,93	0,79	85,9	29
	Картофель тушеный на молоке	130	13,5	1,17	97,7	431	110
	Компот со св.яблоками	150	0,24	-	24	103,3	10
	Хлеб пшеничный	60	4,78	1,96	35,8	173,78	
	Хлеб ржаной	20	1,41	0,21	14,94	64,20	
итого за обед		610	33,89	11,93	190,95	1001,63	
полдник	Ватрушка с творогом	50	7,08	2,63	44,81	219,07	41
	Йогурт	150	0,07	0,01	15,3	61,30	6
итого за полдник		200	7,15	2,64	60,12	280,37	
Итого за день:		1195	53,52	35,57	325,63	1838,12	
День 3							
1завтрак	Каша ячневая молочная	150	6,20	8,05	31,0	222,02	23
	Хлеб с маслом	20+5	5,05	9,91	23,3	209	16
	Какао	150	3,77	3,93	25,9	153,92	15
итого за завтрак		325	15,02	21,89	80,20	554,94	
2 завтрак	Сок	100	0,30	-	10,20	41,40	57

Итого 2 завтрак		100	0,30	-	10,20	41,40	
обед	Суп харчо на курином бульоне	150	3,00	2,63	13,47	89,55	46
	Капуста тушеная с мясом	180	10,6	14,4	7,38	152,7	18
	Компот из св.яблок	150	0,24	-	24	103,3	10
	Хлеб пшеничный	60	4,78	1,96	35,8	173,78	
	Хлеб ржаной	20	1,41	0,21	14,94	64,20	
итого за обед		560	24,26	19,20	95,59	583,53	
полдник	Пирожки со св.яблоками	60	5,01	5,99	41,8	307,7	28
	Кофе на молоке	150	2,52	3,15	18,3	114,3	30
итого за полдник		210	7,53	9,14	60,11	422,0	
Итого за день:		1155	41,47	50,02	231,16	1567,67	
День 4							
1завтрак	Каша кукурузная молочная	150	6,33	8,90	25,4	207,38	110
	Хлеб с маслом	20+5	5,05	9,91	23,3	209	16
	Какао с молоком	150	0,07	0,01	15,31	61,3	15
итого за завтрак		325	11,45	18,82	64,01	477,68	
2 завтрак	Сок	100	0,06	-	17,5	75,0	57
Итого 2 завтрак		100	0,06	-	17,5	75,0	
обед	Салат свекольный	40	0,57	5,04	5,19	68,4	53
	Пци со сметаной на курином бульоне	150	9,76	6,82	19,01	175,10	1
	Котлеты	50	8,59	10,5	9,91	169,2	87
	Лапша, подлив	130	3,82	8,48	42,7	269,8	37
	Компот со св.яблоками	150	0,24	-	24	103,3	10
	Хлеб пшеничный	60	4,78	1,96	35,8	173,7	
	Хлеб ржаной	20	1,41	0,31	14,94	64,20	
итого за обед		560	27,76	32,8	136,61	959,58	
полдник	Булочка домашняя	50	4,37	7,07	36,8	228,20	78
	Йогурт	130	5,60	7,0	18,5	163,0	6
итого за полдник		180	9,97	39,87	55,3	391,20	
Итого за день:		1165	72,07	56,02	259,04	2203,56	
День 5							
1завтрак	Каша пшеничная молочная	150	7,44	8,07	35,28	243,92	45
	Хлеб с маслом	20+5	5,05	9,91	23,3	209	16
	Кофе на молоке	150	2,52	3,15	18,39	114,30	30
итого за завтрак		325	15,01	21,13	76,97	567,22	
2 завтрак	Яблоко	100	0,03	-	10,20	41,40	58
Итого 2 завтрак		100	0,03	-	10,20	41,40	

обед	Огурец соленый	40	0,66	4,03	4,25	53,9	69
	Борщ со сметаной на курином бульоне	150	1,85	6,19	12,34	112,4	59
	Рулет с яйцом	50	25,5	24,7	18,4	475,0	55
	Картофель тушеный на молоке	130	25,5	24,7	18,4	475,0	110
	Компот со свеж .яблоками	150	0,24	-	24	103,35	10
	Хлеб пшеничный	60	4,78	1,96	173,78	173,78	
	Хлеб ржаной	20	1,41	0,31	14,94	64,20	
итого за обед		600	33,03	61,89	247,71	982,63	
полдник	Пряник	45	4,42	6,56	43,03	255,85	608
	Чай с молоком	150	1,36	-	29,02	116,19	76
итого за полдник		195	5,78	6,56	72,05	372,04	
Итого за день:		1220	53,85	64,57	391,99	1899,09	

Неделя 3							
День 1							
	Каша пшеничная	150	6,20	8,05	31,0	222,02	45
	Хлеб с маслом	20+5	5,05	9,91	23,3	209	16
1 завтрак	Чай с молоком	150	0,07	0,01	15,3	61,3	76
итого за завтрак		425	11,32	17,97	69,6	492,32	
2 завтрак	яблоко	100	0,06	-	17,5	75	58
Итого завтрак		100	0,06	-	17,5	75	
обед	Салат овощной	40	0,48	1,88	7,48	50,1	22
	Суп с рыбными консервами	150	5,41	5,66	11,4	121,7	67
	Бифштекс	60	10,6	11,7	5,74	176,75	87
	Гречка ,подлив	130	14,9	11,4	33,0	201,24	123
	Компот со свежими яблоками	200	0,24	-	24,0	103,35	10
	Хлеб пшеничный	50	4,78	1,96	35,8	173,78	
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,21	14,94	64,20	
итого за обед		720	37,81	32,81	117,42	891,12	
полдник	Блинчики со с /м	50	4,37	7,07	36,88	228,2	50
	Молоко	150	1,36	-	29,02	116,19	10
итого за полдник		260	5,73	7,07	65,9	344,39	
Итого за день:		1505	53,52	57,59	270,42	1738,63	
День 2							
1завтрак	Каша манная молочная	150	5,58	6,12	19,7	356,08	51
	Хлеб с маслом	20+5	5,05	9,91	23,3	209	16
	Кофе	150	2,52	3,15	18,3	114,3	30

2 завтрак	Сок	100	0,06	-	17,3	75,0	57
Итого 2 завтрак		100	0,06	-	17,3	75,0	
обед	Салат осенний	40	0,53	5,08	2,56	58,04	19
	Свекольник на курином бульоне со сметаной	150	1,54	5,97	8,04	83,33	33
	Плов с курицей	180	23,1	20,0	46,27	300	139
	Компот из с/ф	150	0,24	-	24,0	103,3	10
	Хлеб пшеничный	50	4,78	1,96	35,8	173,7	
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,21	14,94	64,20	
итого за обед		720	31,59	33,30	131,61	782,65	
полдник	Ватрушка с повидлом	50	32,4	9,82	33,2	219,07	41
	Йогурт	100	5,60	7,00	18,5	163	6
итого за полдник		200	5,60	7,00	18,5	163	
Итого за день:		1465	83,26	71,04	921,22	1742,74	
День 5							
1 завтрак	Суп вермишелевый молочный	150	6,2	8,05	31,0	222,02	48
	Хлеб с маслом	20+5	5,05	9,91	23,3	209	16
	Какао	150	3,7	3,93	25,9	153,92	15
итого за завтрак		430	15,02	21,89	80,20	584,94	
2 завтрак	Яблоко	90	0,30	-	10,20	44,40	58
Итого 2 завтрак		100	0,30	-	10,20	44,40	
обед	Огурец маринованный	40	0,66	4,03	4,25	53,9	69
	Щи на курином бульоне	150	5,41	5,66	11,4	121,7	1
	Жаркое по-домашнему с курицей	180	21,1	34,2	24,6	491,49	160
	Компот из с/ф	150	0,24	-	24,0	103,3	10
	Хлеб пшеничный	50	4,78	1,96	35,8	173,7	
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,21	14,94	64,20	
итого за обед		720	33,59	46,06	114,99	1008,37	
полдник	Вафли	45	3,70	5,0	38,1	203,0	607
	Чай с молоком	150	0,07	0,01	15,3	61,3	76
итого за полдник		250	3,77	5,01	53,40	264,30	
Итого за день:		1500	51,28	72,75	243,85	1837,77	

Примечание: В питании используется йодированная соль. Проводится витаминизация 3-го блюда витамином С.

Составил калькулятор Ефимова Т.В.Ефимова

2 завтрак	Сок	100	0,06	-	17,3	75,0	57
Итого 2 завтрак		100	0,06	-	17,3	75,0	
обед	Салат осенний	40	0,53	5,08	2,56	58,04	19
	Свекольник на курином бульоне со сметаной	150	1,54	5,97	8,04	83,33	33
	Плов с курицей	180	23,1	20,0	46,27	300	139
	Компот из с/ф	150	0,24	-	24,0	103,3	10
	Хлеб пшеничный	50	4,78	1,96	35,8	173,7	
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,21	14,94	64,20	
итого за обед		720	31,59	33,30	131,61	782,65	
полдник	Ватрушка с повидлом	50	32,4	9,82	33,2	219,07	41
	Йогурт	100	5,60	7,00	18,5	163	6
итого за полдник		200	5,60	7,00	18,5	163	
Итого за день:		1465	83,26	71,04	921,22	1742,74	
День 5							
1завтрак	Суп вермишелевый молочный	150	6,2	8,05	31,0	222,02	48
	Хлеб с маслом	20+5	5,05	9,91	23,3	209	16
	Какао	150	3,7	3,93	25,9	153,92	15
итого за завтрак		430	15,02	21,89	80,20	584,94	
2 завтрак	Яблоко	90	0,30	-	10,20	44,40	58
Итого 2 завтрак		100	0,30	-	10,20	44,40	
обед	Огурец маринованный	40	0,66	4,03	4,25	53,9	69
	Щи на курином бульоне	150	5,41	5,66	11,4	121,7	1
	Жаркое по-домашнему с курицей	180	21,1	34,2	24,6	491,49	160
	Компот из с/ф	150	0,24	-	24,0	103,3	10
	Хлеб пшеничный	50	4,78	1,96	35,8	173,7	
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,21	14,94	64,20	
итого за обед		720	33,59	46,06	114,99	1008,37	
полдник	Вафли	45	3,70	5,0	38,1	203,0	607
	Чай с молоком	150	0,07	0,01	15,3	61,3	76
итого за полдник		250	3,77	5,01	53,40	264,30	
Итого за день:		1500	51,28	72,75	243,85	1837,77	

Примечание: В питании используется йодированная соль. Проводится витаминизация 3-го блюда витамином С.

Составил калькулятор_____ Т.В.Ефимова

Основное организованное десятидневное меню на осенне-зимний период
по ГБОУ СОШ № 1 с.Приволжье
(Структурное подразделение детский сад «Теремок»)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 до 6 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Неделя 1							
День 1							
1 завтрак	Каша манная молочная	200	6,20	8,05	31,0	222,02	51
	Хлеб с маслом	25+5	5,05	9,91	23,3	209	16
	Чай с молоком	200	0,07	0,01	15,3	61,3	32
итого за завтрак		430	11,32	17,97	69,6	492,32	
2 завтрак	яблоко	100	0,06	-	17,5	75	58
Итого завтрак		100	0,06	-	17,5	75	
обед	Салат капустно- свекольный	50	0,48	1,88	7,48	50,1	69
	Рассольник на курином бульоне со сметаной	200	5,41	5,66	11,4	121,7	38
	Пшеница	60	10,6	11,7	5,74	176,75	87
	Гороховое пюре	150	14,9	11,4	33,0	201,24	161
	Компот со свежими яблоками	200	0,24	-	24,0	103,35	10
	Хлеб пшеничный	50	4,78	1,96	35,8	173,78	
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,21	14,94	64,20	
	итого за обед	740	36,41	32,6	117,42	826,92	
полдник	Плюшка	60	4,37	7,07	36,88	228,2	184
	Молоко	200	1,36	-	29,02	116,19	20
итого за полдник		260	5,73	7,07	65,9	344,39	
Итого за день:		1530	53,52	57,59	270,42	1738,63	
День 2							
1 завтрак	Каша рисовая молочная	200	5,58	6,12	19,7	356,08	50
	Хлеб с маслом	25+5	5,05	9,91	23,3	209	16
	Кофе	200	2,52	3,15	18,3	114,3	50

итого за завтрак		430	15,03	21,09	61,30	679,38	
2 завтрак	Сок	100	0,06	-	17,5	75,0	57
Итого 2 завтрак		100	0,06	-	17,5	75,0	
обед	Салат морковный	50	0,48	1,88	7,48	50,1	69
	Суп лапша на курином бульоне со сметаной	200	3,00	2,63	13,4	89,55	52
	Рыба тушеная	70	8,59	10,5	9,91	169,26	135
	Картофель тушеный на молоке	150	2,77	5,25	20,1	139,06	110
	Компот из сухофруктов	200	0,24	-	24,0	130,35	10
	Хлеб пшеничный	50	4,78	1,96	35,8	173,78	
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,21	14,94	64,20	
итого за обед		750	19,86	22,22	110,69	752,10	
полдник	Пирожки с капустой	70	17,2	27,89	46,22	519,3	11
	Какао	200	3,77	3,93	25,9	153,92	15
итого за полдник		270	20,97	31,82	72,12	673,22	
Итого за день:		1550	55,92	75,13	261,55	2179,70	
День 3							
1завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	6,33	8,90	25,4	207,38	84
	Хлеб с маслом	25+5	5,05	9,91	23,3	209	16
	Кофе с молоком	200	2,52	3,1	18,3	114,30	30
итого за завтрак		430	13,90	21,96	67,0	530,68	
2 завтрак	Яблоко	100	0,30	0	10,20	41,40	58
Итого 2 завтрак		100	0,30	0	10,20	41,40	
обед	Суп гороховый на курином бульоне со сметаной	200	3,83	1,86	17,0	102,62	25
	Капуста тушеная	150	4,36	12,31	13,71	173,19	18
	Гёфтели	70	10,6	11,7	5,74	176,75	64
	Хлеб пшеничный	50	4,78	1,96	35,8	173,78	
	Компот со св.яблоками	200	0,24	-	24,96	103,35	10
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,21	14,94	64,20	
итого за обед		700	23,81	27,83	97,21	729,69	
полдник	Творожная запеканка со с /м	110	10,2	12,5	5,0	189,0	22
	Чай с молоком	200	0,07	0,01	15,3	61,3	76
итого за полдник		310	10,27	12,51	20,3	250,3	
Итого за день:		1540	48,01	62,30	194,71	1552,07	
День 4							
1завтрак	Каша пшеничная	200	7,44	8,07	35,2	243,92	56
	Хлеб с маслом	25+5	5,05	9,91	23,3	209	16
	Кофе на молоке	200	2,5	3,15	18,3	114,3	30
итого за завтрак		430	15,01	21,13	76,8	567,22	

2 завтрак	Сок	100	0,06	-	17,3	75,0	57
Итого 2 завтрак		100	0,06	-	17,3	75,0	
обед	Салат капустно-морковный	50	0,53	5,08	2,56	58,04	7
	Свекольник на курином бульоне со сметаной	200	1,54	5,97	8,04	83,33	33
	Плов с курицей	200	23,1	20,0	46,27	300	139
	Компот из с/ф	200	0,24	-	24,0	103,3	10
	Хлеб пшеничный	50	4,78	1,96	35,8	173,7	
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,21	14,94	64,20	
итого за обед		730	30,19	33,09	116,67	718,45	
полдник	Ватрушка с повидлом	60	32,4	9,82	33,2	219,07	41
	Йогурт	150	5,60	7,00	18,5	163	6
итого за полдник		210	5,60	7,00	18,5	163	
Итого за день:		1470	83,26	71,04	921,22	1742,74	
День 5							
1завтрак	Каша ячневая молочная	200	6,2	8,05	31,0	222,02	23
	Хлеб с маслом	25+5	5,05	9,91	23,3	209	16
	Какао	200	3,7	3,93	25,9	153,92	15
итого за завтрак		430	15,02	21,89	80,20	584,94	
2 завтрак	Яблоко	100	0,30	-	10,20	44,40	58
Итого 2 завтрак		100	0,30	-	10,20	44,40	
обед	Салат из овощной	50	0,66	4,03	4,25	53,9	22
	Суп с клецками на курином бульоне	200	5,41	5,66	11,4	121,7	57
	Жаркое по-домашнему	200	21,1	34,2	24,6	491,49	160
	Компот из с/ф	200	0,24	-	24,0	103,3	10
	Хлеб пшеничный	50	4,78	1,96	35,8	173,7	
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,21	14,94	64,20	
итого за обед		730	32,19	45,85	100,05	944,17	
полдник	Печенье	50	3,70	5,0	38,1	203,0	609
	Чай с молоком	200	0,07	0,01	15,3	61,3	76
итого за полдник		250	3,77	5,01	53,40	264,30	
Итого за день:		1510	51,28	72,75	243,85	1837,77	
2 Неделя							
День 1							
1завтрак	Каша рисовая на с/м	200	6,96	8,29	32,5	341,60	73
	Хлеб с маслом	25+5	5,05	9,91	23,3	209	16
	Чай с молоком	200	0,07	0,01	15,3	61,32	76
итого за завтрак		430	12,38	18,21	71,10	611,92	
2 завтрак	Яблоко	100	0,30	-	10,20	41,40	58

Итого 2 завтрак		100	0,30	-	10,20	41,40	
обед	Салат зимний	50	0,53	5,08	2,56	58,04	13
	Суп с гречками на курином бульоне	200	1,54	5,97	8,04	83,33	36
	Биточки	60	10,6	11,7	5,74	176,75	87
	Перловка	150	12,09	1,43	95,81	421	124
	Компот со св.яблоками	200	0,24	-	24	103,3	10
	Хлеб пшеничный	50	4,78	1,96	35,8	173,78	
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,21	14,94	64,20	
итого за обед		740	29,78	26,14	171,95	1016,20	
полдник	Пирожки с картошкой	70	4,37	7,07	36,88	228,20	11
	Молоко	200	1,36	-	29,02	116,19	10
итого за полдник		270	5,73	7,07	65,90	344,39	
Итого за день:		1540	48,19	51,42	319,15	2013,89	
День 2							
1завтрак	Каша шоколадка молочная	200	6,20	8,05	31,0	222,02	51
	Хлеб с маслом	25+5	5,05	9,91	23,3	209	16
	Кофе с молоком	200	2,52	3,15	18,3	114,3	30
итого за завтрак		430	13,83	21,11	72,66	545,32	
2 завтрак	Сок	100	0,30	-	10,20	41,40	57
Итого 2 завтрак		100	0,30	-	10,20	41,40	
обед	Салат пестрый	50	0,66	4,03	4,25	53,9	21
	Суп кудрявый на курином бульоне	200	3,00	2,63	13,47	89,55	13
	Рыбная котлета	70	10,3	1,93	0,79	85,9	29
	Картофель тушеный на молоке	200	13,5	1,17	97,7	431	110
	Компот со св.яблоками	200	0,24	-	24	103,3	10
	Хлеб пшеничный	50	4,78	1,96	35,8	173,78	
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,21	14,94	64,20	
итого за обед		800	32,48	11,72	176,01	937,43	
полдник	Ватрушка с творогом	60	7,08	2,63	44,81	219,07	41
	Йогурт	200	0,07	0,01	15,3	61,30	6
итого за полдник		260	7,15	2,64	60,12	280,37	
Итого за день:		1590	53,52	35,57	325,63	1838,12	
День 3							
1завтрак	Каша ячневая молочная	200	6,20	8,05	31,0	222,02	23
	Хлеб с маслом	25+5	5,05	9,91	23,3	209	16
	Какао	200	3,77	3,93	25,9	153,92	15
итого за завтрак		430	15,02	21,89	80,20	554,94	
2 завтрак	Сок	100	0,30	-	10,20	41,40	57

Итого 2 завтрак		100	0,30	-	10,20	41,40	
обед	Суп харчо на курином бульоне	200	3,00	2,63	13,47	89,55	46
	Капуста тушеная с мясом	200	10,6	14,4	7,38	152,7	18
	Компот из св.яблок	200	0,24	-	24	103,3	10
	Хлеб пшеничный	50	4,78	1,96	35,8	173,78	
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,21	14,94	64,20	
итого за обед		680	18,62	18,99	80,65	519,33	28
полдник	Пирожки со св.яблоками	70	5,01	5,99	41,8	307,7	30
	Кофе на молоке	200	2,52	3,15	18,3	114,3	
итого за полдник		270	7,53	9,14	60,11	422,0	
Итого за день:		1480	41,47	50,02	231,16	1567,67	
День 4							
1завтрак	Каша кукурузная молочная	200	6,33	8,90	25,4	207,38	110
	Хлеб с маслом	25+5	5,05	9,91	23,3	209	16
	Какао с молоком	200	0,07	0,01	15,31	61,3	15
итого за завтрак		430	11,45	18,82	64,01	477,68	
2 завтрак	Сок	100	0,06	-	17,5	75,0	57
Итого 2 завтрак		100	0,06	-	17,5	75,0	
обед	Салат свекольный	50	0,57	5,04	5,19	68,4	53
	Щи со сметаной на курином бульоне	200	9,76	6,82	19,01	175,10	1
	Котлеты	60	8,59	10,5	9,91	169,2	87
	Лапша, подлив	150	3,82	8,48	42,7	269,8	37
	Компот со св.яблоками	200	0,24	-	24	103,3	10
	Хлеб пшеничный	50	4,78	1,96	35,8	173,7	
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,21	14,94	64,20	
итого за обед		740	27,76	32,8	136,61	959,58	
полдник	Булочка домашняя	60	12,9	16,4	12,7	240,7	78
	Йогурт	150	19,9	27,6	28,22	450,6	6
итого за полдник		210	32,8	44,0	40,92	691,30	
Итого за день:		1480	72,07	56,02	259,04	2203,56	
День 5							
1завтрак	Каша пшеничная молочная	200	7,44	8,07	35,28	243,92	45
	Хлеб с маслом	25+5	5,05	9,91	23,3	209	16
	Кофе на молоке	200	2,52	3,15	18,39	114,30	30
итого за завтрак		430	15,01	21,13	76,97	567,22	
2 завтрак	Яблоко	100	0,03	-	10,20	41,40	58

Итого 2 завтрак		100	0,03	-	10,20	41,40	
обед	Огурец соленый	50	0,66	4,03	4,25	53,9	69
	Борщ со сметаной на курином бульоне	200	1,85	6,19	12,34	112,4	59
	Рулет с яйцом	60	25,5	24,7	18,4	475,0	55
	Картофель тушенный на молоке	150	25,5	24,7	18,4	475,0	110
	Компот со свеж .яблоками	200	0,24	-	24	103,35	10
	Хлеб пшеничный	50	4,78	1,96	173,78	173,78	
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,21	14,94	64,20	
итого за обед		740	33,03	36,88	232,77	918,43	
полдник	Пряник	50	4,42	6,56	43,03	255,85	608
	Чай с молоком	200	1,36	-	29,02	116,19	76
итого за полдник		250	5,78	6,56	72,05	372,04	
Итого за день:		1520	53,85	64,57	391,99	1899,09	

Неделя 3							
День 1							
	Каша пшеничная	200	6,20	8,05	31,0	222,02	45
	Хлеб с маслом	25+5	5,05	9,91	23,3	209	16
1 завтрак	Чай с молоком	200	0,07	0,01	15,3	61,3	76
итого за завтрак		430	11,32	17,97	69,6	492,32	
2 завтрак	яблоко	100	0,06	-	17,5	75	58
Итого завтрак		100	0,06	-	17,5	75	
обед	Салат овощной	50	0,48	1,88	7,48	50,1	22
	Суп с рыбными консервами	200	5,41	5,66	11,4	121,7	67
	Бифштекс	60	10,6	11,7	5,74	176,75	87
	Гречка ,подлив	150	14,9	11,4	33,0	201,24	123
	Компот со свежими яблоками	200	0,24	-	24,0	103,35	10
	Хлеб пшеничный	50	4,78	1,96	35,8	173,78	
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,21	14,94	64,20	
итого за обед		740	37,81	32,81	117,42	891,12	
полдник	Блинчики со с /м	60	4,37	7,07	36,88	228,2	50
	Молоко	200	1,36	-	29,02	116,19	10
итого за полдник		260	5,73	7,07	65,9	344,39	
Итого за день:		1530	53,52	57,59	270,42	1738,63	
День 2							
1завтрак	Каша манная молочная	200	5,58	6,12	19,7	356,08	51
	Хлеб с маслом	25+5	5,05	9,91	23,3	209	16

	Кофе	200	2,52	3,15	18,3	114,3	30
итого за завтрак		430	15,03	21,09	61,30	679,38	
2 завтрак	Сок	100	0,06	-	17,5	75,0	57
Итого 2 завтрак		100	0,06	-	17,5	75,0	
обед	Салат с квашеной капустой	50	0,48	1,88	7,48	50,1	69
	Суп по- польски со сметаной	200	3,00	2,63	13,4	89,55	107
	Тефтели рыбные	70	8,59	10,5	9,91	169,26	29
	Картофель тушеный на молоке	150	2,77	5,25	20,1	139,06	110
	Компот из сухофруктов	200	0,24	-	24,0	130,35	10
	Хлеб пшеничный	50	4,78	1,96	35,8	173,78	
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,21	14,94	64,20	
итого за обед		750	21,26	22,43	125,63	816,30	
полдник	Сочник	60	17,2	27,89	46,22	519,3	352
	Какао	200	3,77	3,93	25,9	153,92	15
итого за полдник		260	20,97	31,82	72,12	673,22	
Итого за день:		1540	55,92	75,13	261,55	2179,70	
День 3							
1завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	6,33	8,90	25,4	207,38	84
	Хлеб с маслом	25+5	5,05	9,91	23,3	209	16
	Какао	200	2,52	3,1	18,3	114,30	15
итого за завтрак		430	13,90	21,96	67,0	530,68	
2 завтрак	Яблоко	90	0,30	0	10,20	41,40	58
Итого 2 завтрак		90	0,30	0	10,20	41,40	
обед	Суп гороховый на курином бульоне со сметаной	200	3,83	1,86	17,0	102,62	25
	Голубцы ленивые с подливой	200	4,36	12,31	13,71	173,19	62
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,21	14,94	64,20	
	Хлеб пшеничный	50	4,78	1,96	35,8	173,78	
	Компот со св.яблоками	200	0,24	-	24,96	103,35	10
итого за обед		680	25,21	27,94	112,15	793,89	
полдник	Омлет	100	10,2	12,5	5,0	189,0	74
	Чай с молоком	200	0,07	0,01	15,3	61,3	76
итого за полдник		300	10,27	12,51	20,3	250,3	
Итого за день:		1500	48,01	62,30	194,71	1552,07	
День 4							
1завтрак	Каша гречневая молочная	200	7,44	8,07	35,2	243,92	13
	Хлеб с маслом	25+5	5,05	9,91	23,3	209	16
	Кофе на молоке	200	2,5	3,15	18,3	114,3	30

итого за завтрак		430	15,01	21,13	76,8	567,22	
2 завтрак	Сок	100	0,06	-	17,3	75,0	57
Итого 2 завтрак		100	0,06	-	17,3	75,0	
обед	Салат осенний	50	0,53	5,08	2,56	58,04	19
	Свекольник на курином бульоне со сметаной	200	1,54	5,97	8,04	83,33	33
	Плов с курицей	200	23,1	20,0	46,27	300	139
	Компот из с/ф	200	0,24	-	24,0	103,3	10
	Хлеб пшеничный	50	4,78	1,96	35,8	173,7	
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,21	14,94	64,20	
итого за обед		730	31,59	33,30	131,61	782,65	
полдник	Ватрушка с повидлом	60	32,4	9,82	33,2	219,07	
	Йогурт	100	5,60	7,00	18,5	163	6
итого за полдник		160	5,60	7,00	18,5	163	
Итого за день:		1420	83,26	71,04	921,22	1742,74	
День 5							
1 завтрак	Суп вермишелевый молочный	200	6,2	8,05	31,0	222,02	48
	Хлеб с маслом	25+5	5,05	9,91	23,3	209	16
	Какао	200	3,7	3,93	25,9	153,92	15
итого за завтрак		430	15,02	21,89	80,20	584,94	
2 завтрак	Яблоко	100	0,30	-	10,20	44,40	58
Итого 2 завтрак		100	0,30	-	10,20	44,40	
обед	Огурец маринованный	50	0,66	4,03	4,25	53,9	69
	Щи на курином бульоне	200	5,41	5,66	11,4	121,7	1
	Жаркое по-домашнему с курицей	180	21,1	34,2	24,6	491,49	160
	Компот из с/ф	200	0,24	-	24,0	103,3	10
	Хлеб пшеничный	50	4,78	1,96	35,8	173,7	
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,21	14,94	64,20	
итого за обед		710	33,59	46,06	114,99	1008,37	
полдник	Вафли	50	3,70	5,0	38,1	203,0	607
	Чай с молоком	200	0,07	0,01	15,3	61,3	76
итого за полдник		250	3,77	5,01	53,40	264,30	
Итого за день:		1490	51,28	72,75	243,85	1837,77	

Примечание: В питании используется йодированная соль. Проводится витаминизация 3-го блюда витамином С.
 Составил калькулятор Ефимова Т.В. Т.В.Ефимова