

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа №3 «Образовательный центр»  
города Нефтегорска муниципального района Нефтегорский Самарской области  
446600:Самарская область, г. Нефтегорск, ул. Нефтяников, д.35  
Тел. (факс):8(846 70)2-22-38; E-mail: [sch3\\_nft@samara.edu.ru](mailto:sch3_nft@samara.edu.ru)

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ СОШ № 3

г.Нефтегорска

Д.Д.Токарев

Приказ от 01.09.2023 г. № 348/од



**Примерное сезонное (осень -зима) десятидневное меню**

**для детей в возврате от 3-х до 7 лет,**

посещающих структурные подразделения государственного бюджетного  
общеобразовательного учреждения Самарской области средней  
общеобразовательной школы № 3 «Образовательный центр» города  
Нефтегорска муниципального района Нефтегорский Самарской области –  
Детский сад «Сказка» г. Нефтегорска, Детский сад «Дельфин»  
г. Нефтегорска, Детский сад с. Кулешовка

Нефтегорск, 2023 г.

## **Пояснительная записка**

Дети, посещающие дошкольные образовательные учреждения (далее ДОУ), основную часть суточного рациона питания (не менее 70%) получают именно в детском саду. Поэтому организация питания в ДОУ должна предусматривать обеспечение детей большей частью необходимых им энергии и пищевых веществ.

Примерное десятидневное меню является техническим документом для организации питания детей с 3 до 7 лет в ДОУ с 12-ти часовым пребыванием.

### **Разработано на основе:**

- Сборника технических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010. – 628 с.
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 г. №32 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания»;
- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утв. постановлением гл. санитарного врача от 28.09.2020 г. №28.

| Прием пищи                     | Наименование блюда                       | Выход<br>блюда | Пищевые вещества, г |              |                     | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин С    | №<br>рецептуры |
|--------------------------------|--|----------------|---------------------|--------------|---------------------|--------------------------------------|--------------|----------------|
|                                |  |                | Б                   | Ж            | У                   |                                      |              |                |
| <b>День 1</b>                  |  |                |                     |              |                     |                                      |              |                |
| <b>ЗАВТРАК</b>                 | КАША РИСОВАЯ<br>МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ        | 200            | 7,50                | 8,60         | 42,20               | 276,44                               | 2,08         | 185            |
|                                | БАТОН                                    | 30             | 2,51                | 3,93         | 28,88               | 161                                  | 0,48         | 3.1            |
|                                | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С<br>МОЛОКОМ            | 180            | 4,82                | 5,02         | 19,51               | 140,71                               | 0,936        | 395            |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>   |  | <b>410</b>     | <b>14,83</b>        | <b>17,55</b> | <b>90,59</b>        | <b>578,15</b>                        | <b>3,496</b> |                |
| <b>ЗАВТРАК 2</b>               | СОК                                      | 100            | 0,50                | 0,00         | 10,10               | 42,22                                | 2            | 399            |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>   |  | <b>100</b>     | <b>0,50</b>         | <b>0,00</b>  | <b>10,10</b>        | <b>42,22</b>                         | <b>2</b>     |                |
| <b>ОБЕД</b>                    | РАССОЛЬНИК НА М/К<br>БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 200            | 3,54                | 4,84         | 15,92               | 122,24                               | 9,98         | 74             |
|                                | ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО<br>МЯСА               | 80             | 13,96               | 12,00        | 4,72                | 182,77                               | 2,24         | 277            |
|                                | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ<br>ОТВАРНЫЕ           | 140            | 5,74                | 4,72         | 35,14               | 205,69                               | 0            | 204            |
|                                | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ<br>ФРУКТОВ             | 180            | 0,14                | 0,00         | 18,38               | 70,04                                | 0            | 376            |
|                                | ХЛЕБ РЖАНОЙ                              | 40             | 2,64                | 0,48         | 13,36               | 69,6                                 | 0            | 700            |
|                                | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                           | 50             | 3,95                | 0,50         | 24,15               | 117,5                                | 0            | 701            |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>   |  | <b>690</b>     | <b>30,00</b>        | <b>23,14</b> | <b>112,17</b>       | <b>767,84</b>                        | <b>12,22</b> |                |
| <b>УПЛОТНЕННЫЙ<br/>ПОЛДНИК</b> | ОМЛЕТ                                    | 155            | 18,10               | 30,80        | 2,4                 | 268                                  | 0,34         | 216            |
|                                | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                           | 25             | 1,98                | 0,25         | 12,07               | 58,75                                | 0            | 701.2          |
|                                | КИСЕЛЬ (концентрат)                      | 180            | 0,00                | 0,00         | 11,86               | 45,02                                | 0            | 376            |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>   |  | <b>360</b>     | <b>20</b>           | <b>31,05</b> | <b>26,09</b>        | <b>371,77</b>                        | <b>0,34</b>  |                |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>          |  | <b>1560</b>    | <b>65,52</b>        | <b>72,13</b> | <b>239,09<br/>0</b> | <b>1759,93</b>                       | <b>18,06</b> |                |

| Прием пищи                     | Наименование блюда                                   | Выход<br>блюда | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин С     | №<br>рецептуры |
|--------------------------------|--|----------------|---------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|---------------|----------------|
|                                |  |                | Б                   | Ж            | У             |                                      |               |                |
| <b>День 2</b>                  |  |                |                     |              |               |                                      |               |                |
| <b>ЗАВТРАК</b>                 | КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ<br>(молочная)                      | 200            | 2,22                | 4,08         | 15,80         | 107,92                               | 0,20          | 168.35         |
|                                | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                    | 50             | 1,71                | 0,63         | 21,63         | 97,31                                | 0,348         | 3              |
|                                | ЧАЙ С МОЛОКОМ  | 180            | 2,75                | 3,15         | 14,24         | 95,2                                 | 0,576         | 394            |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>   |  | <b>430</b>     | <b>6,68</b>         | <b>7,86</b>  | <b>51,67</b>  | <b>300,43</b>                        | <b>1,124</b>  |                |
| <b>ЗАВТРАК 2</b>               | СОК  | 100            | 0,50                | 0,00         | 10,10         | 42,22                                | 2             | 399            |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>   |  | <b>100</b>     | <b>0,50</b>         | <b>0,00</b>  | <b>10,10</b>  | <b>42,22</b>                         | <b>2</b>      |                |
| <b>ОБЕД</b>                    | СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ С<br>КАРТОФЕЛЕМ                     | 200            | 3,72                | 2,44         | 16,56         | 101,82                               | 13,2          | 82             |
|                                | ГРЕЧКА с КУРИЦЕЙ                                     | 200            | 42,12               | 42,78        | 26,70         | 659,6                                | 5,06          | 304            |
|                                | САЛАТ «Чиполлино»<br>(ЛУКОВЫЙ с ЗЕЛЕНЫМ<br>ГОРОШКОМ) | 60             | 0,36                | 0,12         | 2,52          | 11,94                                | 15            | 57             |
|                                | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                       | 50             | 3,95                | 0,50         | 24,15         | 117,5                                | 0             | 701            |
|                                | НАПИТОК ИЗ<br>ШИПОВНИКА                              | 180            | 0,61                | 0,25         | 18,67         | 79                                   | 90            | 398            |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>   |  | <b>690</b>     | <b>50,76</b>        | <b>46,09</b> | <b>84,67</b>  | <b>969,86</b>                        | <b>123,26</b> |                |
| <b>УПЛОТНЕННЫЙ<br/>ПОЛДНИК</b> | ПИРОГ ОТКРЫТЫЙ (пирог<br>«КУХ»)                      | 90             | 0,54                | 0,25         | 4,42          | 22,00                                | 0,006         | 459            |
|                                | «СНЕЖОК»   | 180            | 4,86                | 4,50         | 19,44         | 142,20                               | 1,62          | 401            |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>   |  | <b>270</b>     | <b>5,4</b>          | <b>4,75</b>  | <b>58,7</b>   | <b>164,2</b>                         | <b>1,63</b>   |                |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>          |  | <b>1490</b>    | <b>63,34</b>        | <b>58,70</b> | <b>205,14</b> | <b>14776,71</b>                      | <b>128,01</b> |                |

| Прием пищи                     | Наименование блюда                            | Выход<br>блюда | Пищевые вещества, г |              |              | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин С    | №<br>рецептуры |
|--------------------------------|---|----------------|---------------------|--------------|--------------|--------------------------------------|--------------|----------------|
|                                |   |                | Б                   | Ж            | У            |                                      |              |                |
| <b>День 3</b>                  |   |                |                     |              |              |                                      |              |                |
| <b>ЗАВТРАК</b>                 | КАША ПШЕНИЧНАЯ<br>(молочная)                  | 200            | 10,32               | 6,58         | 41,74        | 260,26                               | 1,3          | 168.7a         |
|                                | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ<br>(ПОВИДЛОМ)              | 40             | 1,71                | 0,63         | 21,63        | 97,31                                | 0,348        | 2              |
|                                | КАКАО С МОЛОКОМ                               | 180            | 4,82                | 5,06         | 18,13        | 135,9                                | 0,936        | 397            |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>   |   | <b>420</b>     | <b>16,85</b>        | <b>12,27</b> | <b>81,4</b>  | <b>493,47</b>                        | <b>2,584</b> |                |
| <b>ЗАВТРАК 2</b>               | СОК   | 100            | 0,50                | 0,00         | 10,10        | 42,22                                | 2            | 399            |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>   |   | <b>100</b>     | <b>0,50</b>         | <b>0,00</b>  | <b>10,10</b> | <b>42,22</b>                         | <b>2</b>     |                |
| <b>ОБЕД</b>                    | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>КРУПОЙ (на м/к бульоне) | 200            | 2,18                | 11,02        | 9,02         | 175,4                                | 25,5         | 80             |
|                                | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                             | 150            | 3,33                | 4,11         | 22,09        | 139,15                               | 25,785       | 321            |
|                                | БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ                               | 80             | 11,59               | 7,97         | 7,75         | 149                                  | 0,168        | 289            |
|                                | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ                               | 60             | 0,85                | 4,13         | 5,02         | 56,34                                | 5,7          | 33             |
|                                | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                | 50             | 3,95                | 0,50         | 24,15        | 117,5                                | 0            | 701.1          |
|                                | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ<br>ФРУКТОВ                  | 180            | 0,14                | 0,00         | 18,38        | 70,04                                | 0            | 3,02           |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>   |   | <b>720</b>     | <b>22,04</b>        | <b>27,73</b> | <b>86,41</b> | <b>707,43</b>                        | <b>57,15</b> |                |
| <b>УПЛОТНЕННЫЙ<br/>ПОЛДНИК</b> | ТВОРОЖНО-РИСОВАЯ<br>ЗАПЕКАНКА                 | 140            | 15,89               | 11,07        | 25,73        | 264,11                               | 0,036        | 189            |
|                                | КИСЕЛЬ (концентрат)                           | 180            | 0,00                | 0,00         | 11,86        | 45,02                                | 0            | 376            |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>   |   | <b>320</b>     | <b>15,89</b>        | <b>11,07</b> | <b>37,59</b> | <b>309,13</b>                        | <b>1,764</b> |                |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>          |   | <b>1560</b>    | <b>55,28</b>        | <b>51,07</b> | <b>215,5</b> | <b>1552,25</b>                       | <b>61,77</b> |                |

| Прием пищи                     | Наименование блюда             | Выход<br>блюда | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин С     | №<br>рецептуры |
|--------------------------------|--------------------------------|----------------|---------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|---------------|----------------|
|                                |                                |                | Б                   | Ж            | У             |                                   |               |                |
| <b>День 4</b>                  |                                |                |                     |              |               |                                   |               |                |
| <b>ЗАВТРАК</b>                 | КАША ПШЕННАЯ<br>(молочная)     | 200            | 8,18                | 10,08        | 40,36         | 284,4                             | 1,56          | 185.11a        |
|                                | БУТЕРБРОД С СЫРОМ              | 50             | 1,71                | 0,63         | 21,63         | 97,31                             | 0,348         | 3              |
|                                | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С<br>МОЛОКОМ  | 180            | 4,82                | 5,02         | 19,51         | 140,71                            | 0,936         | 395            |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>   |                                | <b>430</b>     | <b>14,71</b>        | <b>15,73</b> | <b>81,50</b>  | <b>522,42</b>                     | <b>2,88</b>   |                |
| <b>ЗАВТРАК 2</b>               | СОК                            | 100            | 0,50                | 0,00         | 10,10         | 42,22                             | 2             | 399            |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>   |                                | <b>100</b>     | <b>0,50</b>         | <b>0,00</b>  | <b>10,10</b>  | <b>42,22</b>                      | <b>2</b>      |                |
| <b>ОБЕД</b>                    | РАССОЛЬНИК (на м/к<br>бульоне) | 200            | 6,48                | 20,25        | 52,,25        | 417,00                            | 30,12         | 73             |
|                                | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ                | 180            | 17,62               | 15,21        | 22,54         | 298,85                            | 50,058        | 298            |
|                                | СОУС С ТОМАТНОЙ<br>ПАСТОЙ      | 30             | 0,39                | 0,03         | 2,10          | 10,46                             | 1,35          | 355            |
|                                | НАПИТОК ИЗ<br>ШИПОВНИКА        | 180            | 0,61                | 0,25         | 18,67         | 79                                | 90            | 398            |
|                                | ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 40             | 2,64                | 0,48         | 13,36         | 69,6                              | 0             | 700            |
|                                | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 25             | 1,98                | 0,25         | 12,07         | 58,75                             | 0             | 701.2          |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>   |                                | <b>655</b>     | <b>29,72</b>        | <b>36,47</b> | <b>120,99</b> | <b>933,66</b>                     | <b>171,53</b> |                |
| <b>УПЛОТНЕННЫЙ<br/>ПОЛДНИК</b> | КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ             | 150            | 2,03                | 8,14         | 15,75         | 144,67                            | 18,99         | 346            |
|                                | РЫБА СОЛЕНАЯ<br>(порционная)   | 60             | 10,50               | 1,20         | 0,00          | 52,8                              | 0             | 8              |
|                                | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 25             | 1,98                | 0,25         | 12,07         | 58,75                             | 0             | 701.2          |
|                                | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                  | 180/10         | 0,11                | 0,02         | 9,32          | 37,46                             | 0,259         | 393            |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>   |                                | <b>415</b>     | <b>14,62</b>        | <b>9,61</b>  | <b>37,14</b>  | <b>293,68</b>                     | <b>19,25</b>  |                |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>          |                                | <b>1780</b>    | <b>59,55</b>        | <b>61,81</b> | <b>259,55</b> | <b>1791,98</b>                    | <b>190,78</b> |                |

| Прием пищи                     | Наименование блюда   | Выход<br>блюда | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин С    | №<br>рецептуры |
|--------------------------------|--|----------------|---------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|--------------|----------------|
|                                |  |                | Б                   | Ж            | У             |                                   |              |                |
| <b>День 5</b>                  |  |                |                     |              |               |                                   |              |                |
| <b>ЗАВТРАК</b>                 | КАША ЯЧНЕВАЯ<br>(молочная)                                   | 200            | 8,66                | 7,92         | 46,58         | 291,72                            | 1,44         | 168.3          |
|                                | БАТОН  | 30             | 2,51                | 3,93         | 28,88         | 161                               | 0,48         | 3.1            |
|                                | КАКАО С МОЛОКОМ  | 180            | 4,82                | 5,06         | 18,13         | 135,9                             | 0,936        | 397            |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>   |  | <b>410</b>     | <b>15,99</b>        | <b>16,91</b> | <b>93,59</b>  | <b>588,62</b>                     | <b>2,856</b> |                |
| <b>ЗАВТРАК 2</b>               | ФРУКТ (свежий)   | 100            | 0,40                | 0,40         | 9,80          | 47                                | 10           | 368            |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>   |  | <b>100</b>     | <b>0,40</b>         | <b>0,40</b>  | <b>9,80</b>   | <b>47</b>                         | <b>10</b>    |                |
| <b>ОБЕД</b>                    | САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ<br>КАПУСТЫ                                   | 60             | 0,58                | 3,68         | 1,85          | 42,84                             | 11,46        | 15             |
|                                | СУП С КЛЁЦКАМИ (СУП –<br>ЛАПША ДОМАШНЯЯ) (на<br>м/к БУЛЬЁНЕ) | 200            | 8,85                | 20,27        | 47,69         | 409                               | 2,0          | 86             |
|                                | РИС ОТВАРНОЙ   | 130            | 3,16                | 4,65         | 31,80         | 181,74                            | 0            | 315            |
|                                | ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В<br>СМЕТАНЕ                                 | 80             | 12,45               | 8,28         | 10,86         | 169,08                            | 21,384       | 277.1          |
|                                | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 50             | 3,95                | 0,50         | 24,15         | 117,5                             | 0            | 701            |
|                                | КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ<br>ФРУКТОВ                                | 180            | 0,14                | 0,00         | 18,38         | 70,04                             | 0            | 3,02           |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>   |  | <b>700</b>     | <b>29,13</b>        | <b>37,38</b> | <b>134,73</b> | <b>990,20</b>                     | <b>34,84</b> |                |
| <b>УПЛОТНЕННЫЙ<br/>ПОЛДНИК</b> | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ<br>РЫБНЫЙ С КРУПОЙ                          | 200            | 6,05                | 3,55         | 12,19         | 119,00                            | 11,2         | 84             |
|                                | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 25             | 1,98                | 0,25         | 12,07         | 58,75                             | 0            | 701.2          |
|                                | ЧАЙ С ЛИМОНОМ  | 180/10         | 0,11                | 0,02         | 9,32          | 37,46                             | 0,259        | 393            |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>   |  | <b>405</b>     | <b>8,14</b>         | <b>3,82</b>  | <b>33,58</b>  | <b>215,21</b>                     | <b>11,46</b> |                |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>          |  | <b>1615,00</b> | <b>53,66</b>        | <b>58,51</b> | <b>350,90</b> | <b>1841,03</b>                    | <b>59,16</b> |                |

| Прием пищи                     | Наименование блюда  | Выход<br>блюда | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин С     | №<br>рецептуры |
|--------------------------------|---|----------------|---------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|---------------|----------------|
|                                |   |                | Б                   | Ж            | У             |                                   |               |                |
| <b>День 6</b>                  |   |                |                     |              |               |                                   |               |                |
| <b>ЗАВТРАК</b>                 | КАША КУКУРУЗНАЯ<br>(молочная с маслом)                          | 200            | 6,78                | 7,30         | 38,30         | 246,1                             | 1,56          | 185            |
|                                | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ<br>(ПОВИДЛОМ)                                | 40             | 1,71                | 0,63         | 21,63         | 97,31                             | 0,348         | 2              |
|                                | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С<br>МОЛОКОМ                                   | 180            | 4,82                | 5,02         | 19,51         | 140,71                            | 0,936         | 395            |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>   |   | <b>420</b>     | <b>13,31</b>        | <b>12,95</b> | <b>79,44</b>  | <b>484,12</b>                     | <b>2,844</b>  |                |
| <b>ЗАВТРАК 2</b>               | СОК   | 100            | 0,50                | 0,00         | 10,10         | 42,22                             | 2             | 399            |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>   |   | <b>100</b>     | <b>0,50</b>         | <b>0,00</b>  | <b>10,10</b>  | <b>42,22</b>                      | <b>2</b>      |                |
| <b>ОБЕД</b>                    | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>БОБОВЫМИ<br>(ГОРОХОВЫЙ) НА М/К<br>БУЛЬОНЕ | 200            | 7,71                | 11,32        | 66,54         | 162,0                             | 9,6           | 87             |
|                                | КАША ПЕРЛОВАЯ<br>РАССЫПЧАТАЯ                                    | 150            | 6,6                 | 5,7          | 37,9          | 229,5                             | 1,83          | 330            |
|                                | ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО<br>МЯСА                                      | 80             | 13,96               | 12,00        | 4,72          | 182,77                            | 2,24          | 277            |
|                                | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 50             | 3,95                | 0,50         | 24,15         | 117,5                             | 0             | 701            |
|                                | НАПИТОК ИЗ<br>ШИПОВНИКА   | 180            | 0,61                | 0,25         | 18,67         | 79                                | 90            | 398            |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>   |   | <b>660</b>     | <b>32,83</b>        | <b>29,77</b> | <b>151,98</b> | <b>770,77</b>                     | <b>103,67</b> |                |
| <b>УПЛОТНЕННЫЙ<br/>ПОЛДНИК</b> | САЛАТ ОВОЩНОЙ<br>(винегрет)                                     | 60             | 1,73                | 3,75         | 7,07          | 68,77                             | 5,85          | 45             |
|                                | ПЛЮШКА  | 90             | 8,45                | 4,83         | 53,25         | 289,15                            | 0,369         | 466            |
|                                | КИСЕЛЬ (концентрат)   | 180            | 0,00                | 0,00         | 11,86         | 45,02                             | 0             | 376            |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>   |   | <b>330</b>     | <b>10,18</b>        | <b>8,58</b>  | <b>72,18</b>  | <b>402,94</b>                     | <b>6,22</b>   |                |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>          |   | <b>1510</b>    | <b>56,82</b>        | <b>51,30</b> | <b>313,70</b> | <b>1700,05</b>                    | <b>114,73</b> |                |



| Прием пищи                   | Наименование блюда                     | Выход<br>блюда | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин С    | №<br>рецептуры |
|------------------------------|--|----------------|---------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|--------------|----------------|
|                              |  |                | Б                   | Ж            | У             |                                   |              |                |
| <b>День 7</b>                |  |                |                     |              |               |                                   |              |                |
| <b>ЗАВТРАК</b>               | КАША МАННАЯ (молочная с маслом)        | 200            | 6,56                | 7,06         | 31,18         | 214,68                            | 1,56         | 185.4a         |
|                              | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                      | 30             | 3,80                | 3,50         | 10,33         | 88,7                              | 0,069        | 3.1            |
|                              | КАКАО С МОЛОКОМ                        | 180            | 4,82                | 5,06         | 18,13         | 135,9                             | 0,936        | 397            |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b> |  | <b>410</b>     | <b>15,18</b>        | <b>15,62</b> | <b>59,64</b>  | <b>439,28</b>                     | <b>2,565</b> |                |
| <b>ЗАВТРАК 2</b>             | СОК                                    | 100            | 0,50                | 0,00         | 10,10         | 42,22                             | 2            | 399            |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b> |  | <b>100</b>     | <b>0,50</b>         | <b>0,00</b>  | <b>10,10</b>  | <b>42,22</b>                      | <b>2</b>     |                |
| <b>ОБЕД</b>                  | САЛАТ МОРКОВНЫЙ с ИЗЮМОМ               | 60             | 0,36                | 0,12         | 2,52          | 11,94                             | 15           | 57             |
|                              | БОРЩ СО СМЕТАНОЙ (на курином бульоне)  | 200            | 1,94                | 2,14         | 11,42         | 73,38                             | 18,04        | 57             |
|                              | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (с маслом) | 140            | 38,42               | 5,49         | 207,62        | 1034,00                           | 0,00         | 204            |
|                              | КУРЫ ОТВАРНЫЕ (порционные)             | 80             | 12,66               | 8,16         | 0,00          | 124,00                            | 0,00         | 300            |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                         | 50             | 3,95                | 0,50         | 24,15         | 117,5                             | 0            | 701            |
|                              | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ              | 180            | 0,14                | 0,00         | 18,38         | 70,04                             | 0            | 3,02           |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b> |  | <b>710</b>     | <b>57,47</b>        | <b>16,41</b> | <b>264,09</b> | <b>1430,86</b>                    | <b>33,04</b> |                |
| <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>   | ОМЛЕТ                                  | 155            | 18,10               | 30,80        | 2,4           | 268                               | 0,34         | 216            |
|                              | ПЕЧЕНЬЕ                                | 20             | 1,50                | 2,36         | 14,98         | 83,42                             | 0            | 702.1          |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                         | 50             | 3,95                | 0,50         | 24,15         | 117,5                             | 0            | 701            |
|                              | КИСЕЛЬ (концентрат)                    | 180            | 0,00                | 0,00         | 11,86         | 45,02                             | 0            | 376            |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b> |  | <b>405</b>     | <b>23,55</b>        | <b>33,66</b> | <b>53,39</b>  | <b>513,94</b>                     | <b>0,34</b>  |                |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>        |  | <b>1625</b>    | <b>96,70</b>        | <b>65,69</b> | <b>387,22</b> | <b>2426,30</b>                    | <b>37,95</b> |                |

| №<br>рецептур<br>ы             | Прием пищи | Наименование блюда  | Выход<br>блюда | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетическа<br>я ценность<br>(ккал) | Витами<br>н С | №<br>рецептур<br>ы |
|--------------------------------|------------|---|----------------|---------------------|--------------|---------------|---------------------------------------|---------------|--------------------|
|                                |            |   |                | Б                   | Ж            | У             |                                       |               |                    |
| <b>День 8</b>                  |            |   |                |                     |              |               |                                       |               |                    |
| <b>ЗАВТРАК</b>                 |            | КАША "ДРУЖБА"<br>(молочная с маслом)                              | 200            | 7,34                | 7,94         | 36,24         | 245,98                                | 1,56          | 185                |
|                                |            | БУТЕРБРОД С<br>ДЖЕМОМ<br>(ПОВИДЛОМ)                               | 40             | 1,71                | 0,63         | 21,63         | 97,31                                 | 0,348         | 2                  |
|                                |            | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК<br>С МОЛОКОМ                                     | 180            | 4,82                | 5,02         | 19,51         | 140,71                                | 0,936         | 395                |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>   |            |   | <b>420</b>     | <b>13,87</b>        | <b>13,59</b> | <b>77,38</b>  | <b>484</b>                            | <b>2,844</b>  |                    |
| <b>ЗАВТРАК 2</b>               |            | СОК   | 100            | 0,50                | 0,00         | 10,10         | 42,22                                 | 2             | <b>399</b>         |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>   |            |   | <b>100</b>     | <b>0,50</b>         | <b>0,00</b>  | <b>10,10</b>  | <b>42,22</b>                          | <b>2</b>      |                    |
| <b>ОБЕД</b>                    |            | САЛАТ ЛУКОВЫЙ   | 40             | 0,32                | 0,04         | 1,00          | 5,60                                  | 4             | 58                 |
|                                |            | ЩИ (на м/к бульоне)   | 200            | 9,62                | 11,02        | 9,02          | 175,40                                | 25,5          | 67.2               |
|                                |            | ПЮРЕ<br>КАРТОФЕЛЬНОЕ  | 150            | 3,33                | 4,11         | 22,09         | 139,15                                | 25,785        | 321                |
|                                |            | ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ  | 80             | 11,78               | 12,91        | 14,90         | 223,00                                | 1,13          | 286                |
|                                |            | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 50             | 3,95                | 0,50         | 24,15         | 117,50                                | 0             | 701                |
|                                |            | ХЛЕБ РЖАНОЙ   | 40             | 2,64                | 0,48         | 13,36         | 69,60                                 | 0             | 700                |
|                                |            | НАПИТОК ИЗ<br>ШИПОВНИКА   | 180            | 0,61                | 0,25         | 18,67         | 79                                    | 90            | 398                |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>   |            |   | <b>578</b>     | <b>30,25</b>        | <b>29,31</b> | <b>103,19</b> | <b>809,25</b>                         | <b>146,42</b> |                    |
| <b>УПЛОТНЕННЫЙ<br/>ПОЛДНИК</b> |            | ЗАПЕКАНКА ИЗ<br>МАКАРОН С<br>ТВОРОГОМ<br>/ЛАПШЕВНИК С<br>ТВОРОГОМ | 150            | 13,87               | 13,68        | 37,0          | 326,6                                 | 0,4497        | 211                |
|                                |            | РЯЖЕНКА   | 80             | 5,22                | 4,50         | 7,38          | 95,40                                 | 1,44          | 420                |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>   |            |   | <b>230</b>     | <b>19,09</b>        | <b>18,18</b> | <b>44,38</b>  | <b>422</b>                            | <b>1,89</b>   |                    |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>          |            |   | <b>1398</b>    | <b>65,71</b>        | <b>61,08</b> | <b>235,05</b> | <b>1757,47</b>                        | <b>153,15</b> |                    |

| Прием пищи                     | Наименование блюда                       | Выход<br>д<br>блюда | Пищевые вещества,<br>г |              |                    | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин<br>С | №<br>рецептур<br>ы |
|--------------------------------|--|---------------------|------------------------|--------------|--------------------|--------------------------------------|--------------|--------------------|
|                                |  |                     | Б                      | Ж            | У                  |                                      |              |                    |
| <b>День 9</b>                  |  |                     |                        |              |                    |                                      |              |                    |
| <b>ЗАВТРАК</b>                 | КУЛЕШ ПШЕННЫЙ (СУП<br>МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ) | 200                 | 7,18                   | 6,51         | 23,54              | 182,00                               | 1.13         | 93                 |
|                                | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                        | 30                  | 3,80                   | 3,50         | 10,33              | 88,7                                 | 0,069        | 3.1                |
|                                | КАКАО С МОЛОКОМ                          | 180                 | 4,82                   | 5,06         | 18,13              | 135,9                                | 0,936        | 397                |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>   |  | <b>410</b>          | <b>15,70</b>           | <b>21,23</b> | <b>29,88</b>       | <b>372,37</b>                        | <b>1,149</b> |                    |
| <b>ЗАВТРАК 2</b>               | ФРУКТ (свежий) банан                     | 100                 | 0,40                   | 0,40         | 9,80               | 47                                   | 10           | 368                |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>   |  | <b>100</b>          | <b>0,40</b>            | <b>0,40</b>  | <b>9,80</b>        | <b>47</b>                            | <b>10</b>    |                    |
| <b>ОБЕД</b>                    | СВЕКОЛЬНИК (на м/к<br>бульоне)           | 200                 | 2,04                   | 5,00         | 14,10              | 109,75                               | 8,78         | 58                 |
|                                | ГРЕЧНЕВЫЙ ПЛОВ с<br>КУРИЦЕЙ              | 200                 | 17,8                   | 13,7         | 27,32              | 304                                  | 10,1         | 321                |
|                                | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                           | 50                  | 3,95                   | 0,50         | 24,15              | 117,5                                | 0            | 701                |
|                                | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ<br>ФРУКТОВ             | 180                 | 0,14                   | 0,00         | 18,38              | 70,04                                | 0            | 3,02               |
|                                | ХЛЕБ РЖАНОЙ                              | 40                  | 2,64                   | 0,48         | 13,36              | 69,60                                | 0            | 700                |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>   |  | <b>670</b>          | <b>26,57</b>           | <b>19,68</b> | <b>97,31</b>       | <b>670,89</b>                        | <b>18,88</b> |                    |
| <b>УПЛОТНЕННЫЙ<br/>ПОЛДНИК</b> | РИС ОТВАРНОЙ                             | 150                 | 6,6                    | 5,7          | 37,9               | 229,5                                | 1,83         | 330                |
|                                | РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С<br>ОВОЦАМИ           | 80                  | 8,67                   | 2,64         | 2,54               | 68,84                                | 2,36         | 244                |
|                                | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                           | 25                  | 1,98                   | 0,25         | 12,07              | 58,75                                | 0            | 701.2              |
|                                | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                            | 180                 | 0,11                   | 0,02         | 9,32               | 37,46                                | 0,259        | 393                |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>   |  | <b>435</b>          | <b>17,36</b>           | <b>8,61</b>  | <b>61,83</b>       | <b>394,55</b>                        | <b>4,45</b>  |                    |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>          |  | <b>1615</b>         | <b>60,03</b>           | <b>49,92</b> | <b>278,0<br/>2</b> | <b>1484,81</b>                       | <b>34,48</b> |                    |

| Прием пищи                     | Наименование блюда            | Выход<br>блюда | Пищевые вещества,<br>г |              |               | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин<br>С  | №<br>рецептуры |
|--------------------------------|-------------------------------|----------------|------------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|---------------|----------------|
|                                |                               |                | Б                      | Ж            | У             |                                   |               |                |
| <b>День 10</b>                 |                               |                |                        |              |               |                                   |               |                |
| <b>ЗАВТРАК</b>                 | КАША ЯЧНЕВАЯ<br>(молочная)    | 200            | 8,66                   | 7,92         | 46,58         | 291,72                            | 1,44          | 168.3          |
|                                | БАТОН                         | 30             | 2,51                   | 3,93         | 28,88         | 161                               | 0,48          | 3.1            |
|                                | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С<br>МОЛОКОМ | 180            | 4,82                   | 5,02         | 19,51         | 140,71                            | 0,936         | 395            |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>   |                               | <b>410</b>     | <b>15,99</b>           | <b>16,87</b> | <b>94,97</b>  | <b>593,43</b>                     | <b>2,855</b>  |                |
| <b>ЗАВТРАК 2</b>               | СОК                           | 100            | 0,50                   | 0,00         | 10,10         | 42,22                             | 2             | 399            |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>   |                               | <b>100</b>     | <b>0,50</b>            | <b>0,00</b>  | <b>10,10</b>  | <b>42,22</b>                      | <b>2</b>      |                |
| <b>ОБЕД</b>                    | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>ФАСОЛЬЮ | 200            | 8,70                   | 4,80         | 15,80         | 142,9                             | 9,66          | 81             |
|                                | ЖАРКОЕ ПО-<br>ДОМАШНЕМУ       | 200            | 24,82                  | 22,60        | 21,44         | 389                               | 27,82         | 276            |
|                                | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                | 50             | 3,95                   | 0,50         | 24,15         | 117,5                             | 0             | 701            |
|                                | НАПИТОК ИЗ<br>ШИПОВНИКА       | 180            | 0,61                   | 0,25         | 18,67         | 79                                | 90            | 398            |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>   |                               | <b>630</b>     | <b>38,08</b>           | <b>28,15</b> | <b>80,07</b>  | <b>727,72</b>                     | <b>127,48</b> |                |
| <b>УПЛОТНЕННЫЙ<br/>ПОЛДНИК</b> | БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ              | 90             | 1,82                   | 3,13         | 13,48         | 89,00                             | 0,00          | 452            |
|                                | КИСЕЛЬ (концентрат)           | 180            | 0,00                   | 0,00         | 11,86         | 45,02                             | 0             | 376            |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>   |                               | <b>270</b>     | <b>1,82</b>            | <b>3,31</b>  | <b>24,5</b>   | <b>134,02</b>                     | <b>0</b>      |                |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>          |                               | <b>1410</b>    | <b>56,39</b>           | <b>48,33</b> | <b>209,64</b> | <b>1497,39</b>                    | <b>132,34</b> |                |