

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ №1 «ОЦ»
п.г.т Смышляевка



И.В.Бурцева

августа 2022г.

**Примерное 10-дневное (всесезонное) меню
и пищевая ценность приготавливаемых блюд для питания детей
1-3лет
посещающих структурные подразделения:
детский сад «Самоцветы» и детский сад «Янтарик»**

ГБОУ СОШ №1 «ОЦ» п.г.т.Смышляевка»

1 день

№	№ реп	Наименование блюда	Вит. С	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Килокал ории	<i>B1</i>	<i>B2</i>	<i>A</i>	<i>D</i>	<i>Ca</i>	<i>P</i>	<i>Mg</i>	<i>Fe</i>	<i>K</i>	<i>I</i>	<i>Se</i>	<i>F</i>
ЗАВТРАК																				
1	174	Каша рисовая молочная	0.34	140	5.79	7.03	24.30	115.90	0.22	0.20	0.00	0.00	157.00	48.65	12.40	0.04	14.80	0.003	0.00	0.00
2	5	Бутерброд с сыром	6.2	35	5.24	4.19	10.36	94.82	0.00	0.00	0.10	0.10	133.70	29.00	11.20	0.60	32.90	0.001	0.0008	0.40
3	400	Кофейный напиток	1.31	180	0.10	0.00	7.20	37.80	0.00	0.00	0.00	0.00	9.30	3.80	3.40	0.10	6.30	0.000	0.000	0.00
Итого			7.85	355.00	11.13	11.22	41.86	248.52	0.22	0.20	0.10	0.10	300.00	81.45	27.00	0.74	54.00	0.004	0.0008	0.40
2 ЗАВТРАК																				
1	389	Сок фруктовый	12.6	100	0.00	0.00	19.25	83.40	0.01	0.00	0.00	0.50	7.00	7.00	7.20	2.50	0.00	0.000	0.00	0.00
Итого			12.6	100	0.00	0	19.25	83.4	0.01	0	0	0.5	7	7	7.2	2.5	0	0	0	0
ОБЕД																				
1	54 53	Салат свекольный	3.8	30	1.55	3.68	9.65	94.57	0.00	0.00	60.40	0.00	27.40	27.10	2.50	0.00	204.50	0.004	0.00	0.00
2	88 87	Щи из св. капусты с курицей и сметаной	6.19	130/15 9	4.40	5.54	12.72	106.58	0.10	0.00	98.35	3.20	42.50	75.70	12.36	0.17	46.40	0.003	0.00	0.00
3	204	Пюре картофельное	7.15	110	2.29	3.25	9.85	59.34	0.06	0.00	11.50	0.00	15.20	52.10	12.80	0.10	26.50	0.006	0.00	0.00
4	282	Котлета мясная	0.1	50	10.73	5.71	12.41	70.58	0.00	0.10	47.20	1.40	20.10	95.80	10.40	0.11	12.30	0.005	0.00	0.00
5	376	Компот из смеси сухофруктов	0,05	150	0.40	0.01	11.26	58.73	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	0.00	3.25	0.00	48.35	0.000	0.00	0.00
6	1	Хлеб ржаной	3.2	40	1.97	0.48	2.60	65.41	0.10	0.00	0.00	0.00	7.20	34.80	2.45	2.40	7.30	0.002	0.00	0.00
Итого			#####	534.00	21.34	18.67	58.49	455.21	0.26	0.10	217.45	2.70	119.00	285.50	43.76	6.50	345.35	0.020	0.00	0.00
ПОЛДНИК																				
1	35	Печенье	0.96	30	1.35	1.35	15.59	98.35	0.10	0.20	58.00	0.55	64.30	41.10	1.50	0.20	12.00	0.000	0.00	0.00
2	401	Ряженка	0.57	180	4.37	3.49	7.13	86.17	0.00	0.00	95.48	9.43	102.60	81.10	6.80	0.20	9.00	0.030	0.00	0.00
Итого			1.53	210.00	5.72	4.84	22.72	184.52	0.10	0.20	153.48	9.98	166.90	122.20	8.30	0.40	21.00	0.030	0.00	0.00
УЖИН																				
1	233	Творожник песочный	0.45	150	5.73	10.37	25.40	129.65	0.20	0.40	109.54	2.10	159.54	147.10	6.10	0.70	35.28	0.007	0.0007	0.80
2		Салат морковный/Морковь отварная порционно	1.6	40	1.00	3.00	8.10	64.60	0.00	0.10	45.96	0.00	36.30	39.10	6.90	0.70	95.43	0.003	0.0000	0.00
3	392	Какао с молоком	0.02	180	0.05	0.01	9.61	179.65	0.00	0.00	0.00	0.00	4.20	6.70	3.60	0.10	12.24	0.000	0.00	0.00
4	1	Хлеб пшеничный	2.1	30	0.98	0.16	14.60	68.90	0.10	0.00	0.00	0.00	8.10	29.40	2.35	2.20	7.20	0.002	0.00	0.00
Итого			4.17	400.00	7.76	13.54	57.71	442.80	0.30	0.50	155.50	2.10	208.14	222.30	18.95	1.50	150.15	0.012	0.0007	0.80
Итого за день			#####		45.95	48.27	200.03	1414.45	0.89	1.00	526.53	10.05	801.04	718.45	105.21	10.00	570.50	0.066	0.0015	1.40

2 день

№	№ рец	Наименование блюда	Вит. С	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Килокал ории	<i>B1</i>	<i>B2</i>	<i>A</i>	<i>D</i>	<i>Ca</i>	<i>P</i>	<i>Mg</i>	<i>Fe</i>	<i>K</i>	<i>I</i>	<i>Se</i>	<i>F</i>
ЗАВТРАК																				
1	210	Омлет натуральный	1.06	140	12.95	7.52	9.00	139.56	0.00	0.40	0.20	1.30	114.00	70.38	10.20	0.00	57.50	0.04	0.00	0.00
2		Салат морковный	1.6	30	1.00	6.00	8.10	64.60	0.25	0.10	24.68	0.00	36.30	39.10	26.90	0.70	98.65	0.039	0.0000	0.00
3	5	Бутерброд с маслом	0.02	30	1.08	1.74	9.36	57.42	0.15	0.00	20.00	4.58	135.20	41.00	7.50	0.05	3.80	0.001	0.0008	0.60
4	395	Чай с лимоном	0.50	150	2.90	2.40	12.46	83.04	0.00	0.10	125.00	0.00	71.90	52.20	10.50	0.20	75.69	0.002	0.00	0.00
		Итого	3.18	350.00	17.93	17.66	38.92	344.62	0.40	0.60	169.88	5.88	357.40	202.68	55.10	0.95	235.64	0.08	0.0008	0.60
2 ЗАВТРАК																				
1	389	Фрукт	5.64	100	0.00	0.00	17.65	70.60	0.01	0.00	0.00	0.50	7.00	7.00	2.00	12.36	0.00	0.000	0.00	0.00
		Итого	5.64	100.00	0.00	0.00	17.65	70.60	0.01	0.00	0.00	0.00	7.00	7.00	2.00	0.40	0.00	0.000	0.00	0.00
ОБЕД																				
1	70 71	Салат из свежих овощей/икра свекольная	2.83	40	0.04	1.15	3.01	22.55	0.00	0.00	24.68	0.00	6.10	7.80	2.60	0.00	22.10	0.000	0.00	0.00
2	83	Суп гороховый с курицей	4.72	130/20	6.19	3.55	9.26	189.69	0.00	0.00	27.68	1.20	40.20	65.20	1.30	0.00	76.50	0.002	0.00	0.00
3	250	Суфле из печени	0.08	160	9.35	12.75	3.58	115.27	0.00	0.10	19.00	1.30	19.30	112.10	1.80	0.80	19.50	0.000	0.00	0.00
4	376	Компот из кураги	0,035	150	0.33	0.01	11.80	48.61	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	0.00	1.40	0.00	54.68	0.000	0.00	0.00
5	1	Хлеб ржаной	2.1	40	1.24	0.24	8.00	33.41	0.10	0.00	0.00	0.00	7.20	34.80	2.45	2.40	7.30	0.002	0.00	0.00
		Итого	#####	540.00	17.15	17.70	35.65	409.53	0.10	0.10	71.36	2.50	79.40	219.90	9.55	3.20	180.08	0.004	0.00	0.00
ПОЛДНИК																				
1	389	Сок фруктовый	25.2	150	0.00	0.00	38.50	166.80	0.02	0.00	0.00	1.00	14.00	14.00	14.40	5.00	0.00	0.000	0.00	0.00
2	453	Пирожок с посыпкой	6.15	50	2.46	5.10	22.94	147.70	0.00	0.00	125.00	0.55	103.00	51.10	1.80	0.00	0.12	0.006	0.00	0.00
		Итого	31.35	200.00	2.46	5.10	61.44	314.50	0.02	0.00	125.00	1.55	117.00	65.10	16.20	5.00	0.12	0.006	0.00	0.00
УЖИН																				
1	182	Каша ячневая молочная	1.7	180	1.97	7.16	19.99	169.35	0.10	0.10	42.80	0.60	13.20	51.30	5.10	0.00	1.40	0.003	0.0007	0.40
2	400	Кофейный напиток	1.31	200	0.10	0.00	9.30	37.80	0.00	0.00	0.00	0.00	9.30	3.80	3.40	0.10	6.30	0.000	0.000	0.00
3	1	Хлеб пшеничный	2.1	20	1.90	0.20	11.21	54.24	0.10	0.00	0.00	0.00	8.10	29.40	5.60	2.20	7.20	0.002	0.00	0.00
		Итого	5.1	400.00	3.97	7.36	40.50	261.39	0.20	0.10	42.80	0.60	30.60	84.50	14.10	2.30	14.90	0.005	0.0007	0.40
		Итого за день	#####		41.51	47.82	194.16	1400.64	0.73	0.80	409.04	10.53	591.40	579.18	96.95	11.85	430.74	0.098	0.0015	1.00

3 день

№	№ рец	Наименование блюда	Вит. С	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Килокал ории	<i>B1</i>	<i>B2</i>	<i>A</i>	<i>D</i>	<i>Ca</i>	<i>P</i>	<i>Mg</i>	<i>Fe</i>	<i>K</i>	<i>I</i>	<i>Se</i>	<i>F</i>
ЗАВТРАК																				

1	238	Запеканка из творога со сгущенным молоком	1.4	130/15	12.65	6.75	12.30	145.68	0.10	0.30	0.10	4.39	259.70	247.10	1.10	0.00	94.35	0.003	0.00	0.40
2	5	Бутерброд с сыром	3.1	30	2.62	3.82	6.08	69.18	0.00	0.00	0.10	0.10	133.70	28.00	10.20	0.60	41.90	0.001	0.0008	0.40
3	397	Какао на молоке	0.5	180	2.66	2.50	9.20	69.94	0.00	0.10	0.00	0.00	68.50	49.80	10.50	0.20	12.24	0.040	0.00	0.00
		Итого	5.0	355.00	17.93	13.07	27.58	284.80	0.10	0.40	0.20	4.49	461.90	324.90	21.80	0.80	148.49	0.04	0.0008	0.80
		2 ЗАВТРАК																		
1	389	Салат из свежей моркови/салат из отварной моркови	2.6	100	1.25	3.75	9.35	64.60	0.00	0.17	54.69	0.00	42.75	43.25	31.70	1.00	95.43	0.003	0.0000	0.00
		Итого	2.6	100	1.25	3.75	9.35	64.60	0.00	0.17	54.69	0.00	42.75	43.25	31.70	1.00	95.43	0.003	0.00	0.00
		ОБЕД																		
1	42 70	Салат "Пикантный"	6.64	30	1.86	5.09	8.47	87.13	0.25	0.00	29.43	0.00	5.10	7.10	1.10	0.01	1.90	0.000	0.00	0.00
2	65	Суп с клецками с курицей и сметаной	4.15	130/15/10	5.39	7.66	13.50	179.23	0.00	0.00	95.68	1.50	141.50	14.88	1.50	0.01	8.50	0.000	0.00	0.00
3	174	Тефтели из говядины с рисом в томатном соусе/ Ленивые голубцы с соусом	5.75	160	7.79	7.54	11.79	146.18	0.00	0.03	110.00	1.20	49.20	71.80	1.80	0.01	8.20	0.008	0.00	0.00
4	376	Компот из яблок	0,035	150	0.35	0.12	11.20	47.28	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	0.00	1.40	0.00	48.75	0.000	0.00	0.00
5	1	Хлеб ржаной	1.05	40	0.62	0.12	4.00	19.56	0.10	0.00	0.00	0.00	7.20	34.80	2.45	2.12	7.30	0.002	0.00	0.00
		Итого	#####	535	16.01	20.53	48.96	479.38	0.35	0.03	235.11	2.70	209.60	128.58	8.25	2.15	74.65	0.01	0.00	0.00
		ПОЛДНИК																		
1	389	Сок фруктовый	25.2	150	0.00	0.00	38.50	166.80	0.02	0.00	0.00	1.00	14.00	14.00	14.40	5.00	0.00	0.000	0.00	0.00
2	35	Сухарики сладкие	0.80	50	2.77	4.87	25.49	156.87	0.10	0.20	58.00	0.55	153.00	81.10	6.80	0.20	19.00	0.006	0.00	0.00
		Итого	26	200.00	2.77	4.87	63.99	323.67	0.12	0.20	58.00	1.55	167.00	95.10	21.20	5.20	19.00	0.01	0.00	0.00
		УЖИН																		
1	182	Каша овсяная "Геркулес"	0.3	180	1.47	2.91	30.72	154.95	0.10	0.10	42.80	1.16	13.20	51.30	5.10	0.00	1.40	0.003	0.0007	0.60
2	400	Кофейный напиток	1.31	180	0.10	0.00	9.30	37.80	0.00	0.00	0.00	0.00	9.30	3.80	3.40	0.10	6.30	0.000	0.000	0.00
3	1	Хлеб пшеничный	3.60	40	2.28	0.24	14.76	70.32	0.10	0.00	0.00	0.00	8.10	29.40	5.60	2.20	7.20	0.002	0.00	0.00
		Итого	5.21	400.00	3.85	3.15	54.78	263.07	0.20	0.10	42.80	1.16	30.60	84.50	14.10	2.30	14.90	0.01	0.0007	0.60
		Итого за день	#####		41.81	45.37	204.66	1415.52	0.77	0.90	390.80	9.90	911.85	676.33	97.05	11.45	352.47	0.07	0.0015	1.40

5 день

№	№ рец	Наименование блюда	Вит. С	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Килокал ории	<i>B1</i>	<i>B2</i>	<i>A</i>	<i>D</i>	<i>Ca</i>	<i>P</i>	<i>Mg</i>	<i>Fe</i>	<i>K</i>	<i>I</i>	<i>Se</i>	<i>F</i>
		ЗАВТРАК																		
1	93	Каша манная молочная	0.3	150	5.99	6.20	14.95	139.56	0.10	0.10	43.20	0.10	141.70	106.70	9.23	0.00	144.55	0.002	0.0007	0.00
2		Яйцо отварное	0.0	40	5.10	4.60	0.30	63.00	0.03	0.00	0.10	0.00	22.00	77.00	5.00	1.00	0.00	0.000	0.0000	0.00

3	5	Бутерброд с маслом	0.02	30	1.08	1.74	9.36	57.42	0.00	0.00	22.00	4.58	138.30	43.00	7.70	0.20	3.30	0.001	0.0008	0.60
4	400	Кофейный напиток	1.31	180	0.10	0.00	9.30	37.80	0.00	0.00	0.00	0.00	9.30	3.80	3.40	0.10	6.30	0.000	0.000	0.00
		Итого	1.63	400.00	12.27	12.54	33.91	297.78	0.13	0.10	65.30	4.68	311.30	230.50	25.33	1.30	154.15	0.00	0.0015	0.60
		2 ЗАВТРАК																		
1	389	Фрукт	5.64	100	0.00	0.00	17.65	70.60	0.01	0.00	0.00	0.50	7.00	7.00	2.00	12.36	0.00	0.000	0.00	0.00
		Итого	5.64	100.00	0.00	0.00	17.65	70.60	0.01	0.00	0.00	0.50	7.00	7.00	2.00	12.36	0.00	0.00	0.00	0.00
		ОБЕД																		
1	34 70	Свежий помидор/Соленый помидор	3.8	30	0.53	2.47	4.11	40.79	0.00	0.00	25.70	0.00	6.30	7.40	0.80	0.001	4.70	0.001	0.00	0.00
2	76	Рассольник с курицей и сметаной	9.52	130/15 9	4.15	4.20	13.85	109.80	0.16	0.00	36.50	1.10	41.30	81.20	0.10	0.05	8.50	0.005	0.00	0.00
3	270 201	Капуста, тушенная с мясом/Овощное рагу	0.38	160	9.00	14.12	29.65	221.68	0.00	0.30	9.80	1.20	16.70	110.80	0.00	0.00	7.10	0.008	0.00	0.00
4	375	Компот из сухофруктов	0,035	150	0.35	0.12	12.54	52.64	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	0.00	1.40	0.00	48.35	0.000	0.00	0.00
5	1	Хлеб пшеничный	1.05	30	0.62	0.12	4.00	19.56	0.10	0.00	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	2.18	7.30	0.002	0.00	0.00
		Итого	#####	524.00	14.65	21.03	64.15	444.47	0.26	0.30	72.00	2.30	78.10	234.20	9.90	2.23	75.95	0.02	0.00	0.00
		ПОЛДНИК																		
1	35	Печенье	0.96	20	3.32	6.45	25.59	142.35	0.10	0.20	58.00	0.55	64.30	41.10	1.50	0.20	19.00	0.000	0.00	0.00
2	401	Варенец	1.16	180	4.02	1.33	5.39	49.61	0.10	0.20	108.00	9.43	153.00	81.10	6.80	0.20	9.00	0.006	0.00	0.00
		Итого	2.12	200.00	7.34	7.78	30.98	191.96	0.20	0.40	166.00	9.98	217.30	122.20	8.30	0.40	28.00	0.006	0.00	0.00
		УЖИН																		
1	40 50	Пирожок с начинкой	10.97	140	3.18	7.74	29.34	268.45	0.00	0.00	0.40	3.45	133.70	28.58	4.20	0.00	8.50	0.031	0.000	0.80
2		Свекла отварная порционно	3.20	40	1.20	5.00	6.70	75.80	0.00	0.00	0.00	0.00	26.20	30.60	15.60	1.00	150.43	0.035	0.000	0.00
3	393	Чай с лимоном	0.43	180	0.08	0.01	5.24	54.38	0.00	0.10	0.00	0.00	51.90	42.50	10.50	0.20	12.24	0.000	0.00	0.00
4	1	Хлеб ржаной	3.15	40	1.86	0.36	12.00	58.68	0.10	0.00	0.00	0.00	7.20	34.80	2.45	2.18	7.30	0.002	0.00	0.00
		Итого	17.75	400.00	6.32	13.11	53.28	457.31	0.10	0.10	0.40	3.45	219.00	136.48	32.75	3.38	178.47	0.07	0.0000	0.80
		Итого за день	#####		40.58	54.46	199.97	1462.12	0.70	0.90	303.70	20.91	832.70	730.38	78.28	19.67	436.57	0.09	0.0015	1.40

6 день

№	№ рец	Наименование блюда	Вит. С	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Килокал ории	<i>B1</i>	<i>B2</i>	<i>A</i>	<i>D</i>	<i>Ca</i>	<i>P</i>	<i>Mg</i>	<i>Fe</i>	<i>K</i>	<i>I</i>	<i>Se</i>	<i>F</i>
		ЗАВТРАК																		
1	182	Макароны отварные с сыром	0.4	130	2.30	8.35	19.52	162.43	0.00	0.05	42.80	0.60	113.40	51.30	5.10	0.00	1.40	0.003	0.0008	0.60
2	5	Бутерброд с повидлом	1.45	40	1.53	4.72	9.18	85.32	0.00	0.00	0.10	0.10	7.70	28.00	10.20	0.40	1.90	0.008	0.000	0.00
3	392	Чай с сахаром	0.02	180	0.04	0.01	8.01	32.29	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	39.80	9.50	0.20	12.24	0.008	0.00	0.00
		Итого	1.87	350.00	3.87	13.08	36.71	280.04	0.00	0.15	42.90	0.70	121.10	119.10	24.80	0.60	15.54	0.019	0.0008	0.60

2 ЗАВТРАК																				
1	389	Сок фруктовый	12.6	100	0.00	0.00	19.25	83.40	0.01	0.00	0.00	0.50	7.00	7.00	7.20	2.50	0.00	0.000	0.00	0.00
		Итого	12.6	100.00	0.00	0.00	19.25	83.40	0.01	0.00	0.00	0.50	7.00	7.00	7.20	2.50	0.00	0.00	0.00	0.00
ОБЕД																				
1	55 70	Салат из соленого огурца с луком/ салат из св.огурца с луком	2.85	30	0.04	1.82	7.30	45.74	0.00	0.00	0.00	1.50	66.10	3.10	2.80	0.30	17.30	0.005	0.00	0.00
2	88 87	Щи из св.капусты с картоф. с курицей со сметаной/	5.16	130/15 /10	3.67	4.62	11.89	103.82	0.00	0.00	55.68	3.20	42.50	55.78	3.10	0.17	36.40	0.002	0.00	0.00
3	321	Гороховое пюре	6.05	110	1.94	4.23	12.41	95.47	0.06	0.00	11.50	0.00	15.20	35.20	2.60	0.10	36.55	0.001	0.00	0.00
4	277	Котлета куринная	0.07	60	11.33	4.88	12.65	139.84	0.00	0.10	47.20	1.40	20.10	102.80	0.40	0.11	22.30	0.002	0.00	0.00
5	376	Компот из кураги	0,035	180	0.33	0.01	11.88	48.93	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	0.00	1.40	0.00	54.68	0.000	0.00	0.00
6	1	Хлеб ржаной	1.05	50	0.62	0.12	4.00	19.56	0.10	0.00	0.00	0.00	7.20	24.10	2.45	2.18	7.30	0.002	0.00	0.00
		Итого	#####	585.00	17.93	15.68	60.13	453.36	0.16	0.10	114.38	6.10	157.70	220.98	12.75	2.86	174.53	0.012	0.00	0.00
ПОЛДНИК																				
1	401	Ряженка	0.45	180	4.64	4.02	5.48	76.66	0.00	0.00	108.00	9.43	153.00	81.10	6.80	0.20	9.00	0.006	0.00	0.00
2	35	Пряник	0.70	30	2.22	3.90	20.39	125.54	0.10	0.20	58.00	0.55	103.00	41.10	1.50	0.20	19.00	0.000	0.00	0.00
		Итого	1.15	210.00	6.86	7.92	25.87	202.20	0.10	0.20	166.00	9.98	256.00	122.20	8.30	0.40	28.00	0.006	0.00	0.00
УЖИН																				
1	233	Творожник песочный	0.45	140	6.21	8.13	12.98	249.65	0.20	0.40	165.00	2.10	229.40	147.10	6.10	0.61	65.60	0.007	0.0007	0.80
2	368	Салат из моркови/вареная морковь порционно	1.6	40	1.00	3.00	8.10	64.60	0.00	0.10	1.60	0.00	36.30	39.10	26.90	0.70	95.43	0.024	0.0000	0.00
3	398	Какао с молоком	10.59	180	0.80	0.33	7.71	37.01	0.00	0.00	0.00	0.00	5.60	0.00	1.90	0.00	81.30	0.000	0.00	0.00
4	1	Хлеб пшеничный	3.60	40	2.28	0.24	14.76	70.32	0.10	0.00	0.00	0.00	8.10	29.40	5.60	2.20	7.20	0.002	0.00	0.00
		Итого	16.24	400.00	10.29	11.70	43.55	421.58	0.30	0.50	166.60	2.10	279.40	215.60	40.50	3.51	249.53	0.03	0.0007	0.80
		Итого за день	#####		38.95	48.38	185.51	1440.58	0.57	0.95	489.88	19.38	821.20	684.88	93.55	10.10	467.60	0.070	0.0015	1.40

7 день

№	№ рец	Наименование блюда	Вит. С	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Килокал ории	<i>B1</i>	<i>B2</i>	<i>A</i>	<i>D</i>	<i>Ca</i>	<i>P</i>	<i>Mg</i>	<i>Fe</i>	<i>K</i>	<i>I</i>	<i>Se</i>	<i>F</i>
ЗАВТРАК																				
1	219	Омлет натуральный с кукурузой консерв.	1.06	130/15	7.75	9.08	4.95	273.85	0.00	0.33	0.20	1.30	82.30	140.60	2.20	0.05	57.50	0.001	0.0002	0.00
2	5	Бутерброд с маслом	0.1	40	2.62	3.82	8.08	77.18	0.00	0.00	22.00	4.58	138.30	43.00	7.70	0.20	3.30	0.001	0.0008	0.60
3	395	Кофейный напиток с молоком	0.50	180	2.90	2.40	12.46	83.04	0.00	0.10	0.00	0.00	71.90	52.20	10.50	0.20	103.10	0.020	0.0000	0.00
		Итого	1.66	365.00	13.27	15.30	25.49	434.07	0.00	0.43	22.20	5.88	292.50	235.80	20.40	0.45	163.90	0.02	0.0010	0.60
2 ЗАВТРАК																				
1	389	Фрукт	5.64	100	0.00	0.00	17.65	70.60	0.01	0.00	0.00	0.50	7.00	7.00	2.00	12.36	0.00	0.000	0.00	0.00

		Итого	5.64	100.00	0.00	0.00	17.65	70.60	0.01	0.00	0.00	0.50	7.00	7.00	2.00	12.36	0.00	0.00	0.00	0.00
		ОБЕД																		
1	54 70	Горошек консервированный	2.83	30	0.04	1.15	3.01	22.55	0.31	0.00	49.90	0.00	6.80	7.20	2.90	0.00	27.50	0.005	0.00	0.00
2	102	Суп картофельный с вермишелью, курицей и сметаной	5.46	130/20 /10	1.92	8.13	13.79	168.92	0.15	0.00	12.35	0.00	29.20	74.80	1.80	0.00	65.60	0.000	0.00	0.00
3	204	Картофельное пюре	8.66	110	1.46	0.59	15.50	73.15	0.10	0.00	12.00	0.00	10.00	68.68	2.60	0.00	6.75	0.004	0.00	0.00
4	301	Бефстроганов из печени	4.50	50	2.98	8.12	12.22	133.88	0.00	0.00	8.00	1.40	21.30	48.10	1.50	0.00	9.90	0.008	0.00	0.00
5	375	Напиток из шиповника	0,035	150	0.35	0.12	12.54	52.64	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	0.00	1.40	0.00	42.54	0.000	0.00	0.00
6	1	Хлеб ржаной	1.05	40	0.62	0.12	4.00	19.56	0.10	0.00	0.00	0.00	7.20	34.80	2.45	2.18	7.30	0.002	0.00	0.00
		Итого	22.50	540.00	7.37	18.23	61.06	470.70	0.66	0.00	82.25	1.40	81.10	233.58	12.65	2.18	159.59	0.019	0.00	0.00
		ПОЛДНИК																		
1	389	Сок фруктовый	18.6	150	0.00	0.00	28.80	125.10	0.02	0.00	0.00	0.75	10.50	10.50	10.90	3.25	0.00	0.000	0.00	0.00
2	453	Булочка "Веснушка"	0.37	70	4.68	4.22	29.65	161.90	0.00	0.00	132.54	2.15	59.59	3.50	1.00	0.00	3.50	0.000	0.00	0.80
		Итого	18.97	220.00	4.68	4.22	29.65	161.90	0.00	0.00	132.54	2.15	59.59	3.50	1.00	0.00	3.50	0.000	0.00	0.80
		УЖИН																		
1	302	Суп молочный гречневый	0	180	2.64	1.91	14.18	84.47	0.06	0.10	0.00	0.00	12.20	53.20	5.00	0.13	5.70	0.003	0.0005	0.00
2	400	Чай с сахаром	0.38	180	4.52	4.07	7.85	86.11	0.00	0.10	117.00	1.10	171.20	52.20	8.50	0.20	1.30	0.005	0.00	0.00
3	1	Хлеб пшеничный	3.60	40	2.28	0.24	14.76	70.32	0.10	0.00	0.00	0.00	8.10	29.40	5.60	2.20	7.20	0.002	0.00	0.00
		Итого	3.98	400.00	9.44	6.22	36.79	240.90	0.16	0.20	117.00	1.10	191.50	134.80	19.10	2.53	14.20	0.01	0.0005	0.00
		Итого за день	52.75		34.76	43.97	170.64	1378.17	0.83	0.63	353.99	11.03	631.69	614.68	55.15	17.52	341.19	0.05	0.0015	1.40

8 день

№	№ реп	Наименование блюда	Вит. С	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Килокал ории	B1	B2	A	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
		ЗАВТРАК																		
1	174	Каша молочная "Дружба"	0.3	150	5.99	6.20	14.95	139.56	0.12	0.10	0.00	0.00	113.20	51.30	10.10	0.04	14.80	0.003	0.00	0.00
2	5	Бутерброд с повидлом	0.02	30	1.08	1.74	9.36	57.42	0.00	0.00	22.00	3.50	138.30	43.00	7.70	0.20	3.30	0.001	0.0008	0.60
3	397	Какао с молоком	0.5	180	2.66	2.50	9.20	69.94	0.00	0.10	0.00	0.00	68.50	49.80	10.50	0.20	12.24	0.001	0.0000	0.00
		Итого	0.82	360.00	9.73	10.44	33.51	266.92	0.12	0.20	22.00	3.50	320.00	144.10	28.30	0.44	30.34	0.005	0.0008	0.60
		2 ЗАВТРАК																		
1	368	Кисель из фруктового сока	7.21	100	1.50	0.50	14.88	70.02	0.03	0.07	0.06	0.00	0.005	0.02	0.27	0.26	0.35	0.000	0.00	0.00
		Итого	7.21	100.00	1.50	0.50	14.88	70.02	0.03	0.07	0.06	0.00	0.01	0.02	0.27	0.26	0.35	0.00	0.00	0.00
		ОБЕД																		
1	1a 24	Салат из свеклы	2.28	30	1.20	5.00	6.70	75.80	0.00	0.00	0.00	0.00	26.20	30.60	15.60	1.00	204.50	0.035	0.000	0.00

1	42 70 71	Салат из св.овощей/ Икра свекольная	3.80	30	0.53	2.47	4.11	98.26	0.01	0.00	79.20	7.25	166.30	7.50	2.80	0.002	7.51	0.005	0.00	0.00
2	103	Суп с мясными фрикадельками и сметаной	4.15	130/20 /10	7.17	5.53	18.90	154.77	0.10	0.033	3.20	0.50	113.00	7.40	1.70	0.002	5.70	0.003	0.00	0.00
3	297	Плов с мясом	0.38	160	7.20	11.99	12.90	188.31	0.00	0.10	90.65	1.40	35.20	76.48	1.80	0.00	2.10	0.008	0.00	0.00
4	376	Компот из смеси сухофруктов	9.75	150	0.11	0.02	10.10	41.02	0.00	0.00	55.10	0.00	6.60	0.00	1.40	0.00	48.35	0.000	0.00	0.00
5	1	Хлеб ржаной	1.05	40	0.62	0.12	4.00	19.56	0.10	0.00	0.00	0.00	7.20	34.80	2.45	2.18	7.30	0.002	0.00	0.00
		Итого	19.13	540.00	15.63	20.13	50.01	501.92	0.21	0.13	228.15	9.15	328.30	126.18	10.15	2.18	70.96	0.02	0.00	0.00
		ПОЛДНИК																		
1	401	Сок фруктовый	1.71	150	4.60	1.53	6.15	56.77	0.10	0.20	108.00	0.55	153.00	81.10	6.80	0.20	9.00	0.006	0.00	0.00
2	За	Сухарики сладкие	0.70	50	2.66	4.68	24.47	150.64	0.00	0.00	115.70	0.10	4.40	13.50	1.00	0.11	6.50	0.000	0.00	0.00
		Итого	2.41	200.00	2.66	4.68	24.47	150.64	0.00	0.00	115.70	0.10	4.40	13.50	1.00	0.11	6.50	0.000	0.00	0.00
		УЖИН																		
1	182	Каша молочная пшеничная	1.7	180	2.50	5.96	18.75	168.65	0.10	0.10	0.00	0.00	63.20	51.30	7.53	0.064	14.80	0.012	0.0008	0.80
2	378	Кисель	4.45	180	0.00	0.00	16.79	67.16	0.00	0.00	0.00	0.00	6.50	0.00	1.50	0.00	6.10	0.000	0.00	0.00
3	1	Хлеб пшеничный	3.60	40	2.28	0.24	14.76	70.32	0.10	0.00	0.00	0.00	8.10	29.40	5.60	2.20	7.20	0.002	0.00	0.00
		Итого	9.72	400.00	4.78	6.20	50.30	306.13	0.20	0.10	0.00	0.00	77.80	80.70	14.63	2.26	28.10	0.01	0.0008	0.80
		Итого за день	41.06		34.25	43.88	172.30	1392.01	0.52	0.63	344.19	14.43	632.40	554.68	54.58	17.16	348.21	0.04	0.0015	1.40

10 день

№	№ реп	Наименование блюда	Вит. С	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Килокал ории	<i>B1</i>	<i>B2</i>	<i>A</i>	<i>D</i>	<i>Ca</i>	<i>P</i>	<i>Mg</i>	<i>Fe</i>	<i>K</i>	<i>I</i>	<i>Se</i>	<i>F</i>
		ЗАВТРАК																		
1	182	Суп молочный с макаронными изделиями	1.67	160	2.30	8.35	23.32	177.63	0.10	0.10	29.50	0.00	113.10	51.30	10.10	1.40	4.80	0.003	0.0008	0.80
		Яйцо вареное	0.0	40	5.10	4.60	0.30	63.00	0.03	0.00	0.10	0.00	22.00	77.00	5.00	1.00	0.00	0.000	0.0000	0.00
2	5	Бургерброд с сыром	3.10	35	2.62	3.82	6.08	69.18	0.00	0.00	0.15	0.10	133.70	28.00	10.20	0.40	1.90	0.001	0.0000	0.60
4	393	Чай с лимоном	0.50	150	0.08	0.01	5.24	21.37	0.00	0.10	0.00	0.00	51.90	42.50	10.50	0.20	98.50	0.000	0.0000	0.00
		Итого	5.27	385.00	10.10	16.78	34.94	331.18	0.13	0.20	29.75	0.10	320.70	198.80	35.80	3.00	105.20	0.004	0.0008	1.40
		2 ЗАВТРАК																		
1	389	Салат из моркови/Морковь отварная порционно	3.2	100	2.00	6.00	16.20	129.20	0.00	0.20	3.20	0.00	72.60	78.20	26.90	0.70	95.43	0.008	0.0000	0.00
		Итого	3.2	100	2.00	6.00	16.20	129.20	0.00	0.20	3.20	0.00	72.60	78.20	26.90	0.70	95.43	0.01	0.00	0.00
		ОБЕД																		
1	53 27	Салат из горошка консервированного/Овощи свежие порционно	2.85	30	0.04	1.82	2.51	26.58	0.31	0.07	79.40	0.00	131.30	37.40	2.80	0.30	24.70	0.017	0.00	0.00

2	61	Рассольник с курицей и сметаной	5.12	<i>130/15/10</i>	5.29	9.85	14.59	123.17	0.00	0.120	115.35	1.30	115.20	80.30	6.10	0.05	32.55	0.001	0.00	0.00
3	276	Жаркое по-домашнему/запеканка картофельная с соусом	3.73	<i>160</i>	9.10	5.10	35.93	226.02	0.20	0.14	88.20	1.55	102.50	102.80	3.25	0.40	20.10	0.008	0.00	0.00
4	372	Компот из кураги	0.035	<i>150</i>	0.35	0.12	11.68	49.20	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	0.00	1.40	0.00	54.68	0.000	0.00	0.00
2	1	Хлеб ржаной	3.15	<i>40</i>	1.86	0.36	12.00	58.68	0.10	0.00	0.00	0.00	8.100	29.40	2.45	2.20	7.20	0.002	0.00	0.00
		Итого	14.89	535.00	16.64	17.25	76.71	483.65	0.61	0.33	282.95	2.85	363.70	249.90	16.00	2.95	139.23	0.03	0.00	0.00
		ПОЛДНИК																		
1	401	Варенец	0.39	<i>180</i>	4.93	4.27	5.81	81.39	0.05	0.00	153.00	9.43	153.00	81.10	3.00	0.00	6.50	0.000	0.00	0.00
2	35	Пряник	0.37	<i>30</i>	2.59	3.73	21.35	129.33	0.10	0.20	58.00	0.55	4.40	35.20	1.50	0.20	9.00	0.006	0.00	0.00
		Итого	0.76	210.00	7.52	8.00	27.16	210.72	0.15	0.20	211.00	9.98	157.40	116.30	4.50	0.20	15.50	0.006	0.00	0.00
		УЖИН																		
1	453	Пирожок с начинкой	4.25	<i>150</i>	9.23	12.92	28.69	232.56	0.00	0.10	26.94	5.40	78.20	140.80	1.50	0.01	20.10	0.008	0.0007	0.00
		Свекла отварная порционно	3.1	<i>30</i>	1.20	5.00	6.70	75.80	0.00	0.00	0.00	0.00	26.20	30.60	15.60	1.00	150.43	0.035	0.000	0.00
6	1	Хлеб пшеничный	1.80	<i>40</i>	1.14	1.12	7.73	45.56	0.10	0.00	0.00	0.00	8.10	29.40	5.60	2.20	7.20	0.002	0.00	0.00
4	398	Напиток из шиповника	8.41	<i>180</i>	0.80	0.33	7.71	37.01	0.00	0.00	0.00	0.00	5.60	0.00	1.90	0.00	12.24	0.000	0.00	0.00
		Итого	17.56	400.00	12.37	19.37	50.83	390.93	0.10	0.10	26.94	5.40	118.10	200.80	24.60	3.21	189.97	0.05	0.0007	0.00
		Итого за день	41.68		48.63	67.40	205.84	1545.68	0.99	1.03	553.84	18.33	1032.50	844.00	107.80	10.06	545.33	0.09	0.0015	1.40

		Итого за весь период	#####		411.35	493.43	1932.57	14166.54	7.66	8.57	4315.00	99.95	7825.48	6669.06	840.07	100.81	4209.46	0.71	0.0150	14.00
		Среднее значение за период	#####		41.14	49.34	193.26	1416.65	0.77	0.86	431.50	10.00	782.55	666.91	84.01	10.08	420.95	0.07	0.0015	1.40
		Норма на 1 ребенка в день	45.00		42.00	47.00	203.00	1400.00	0.80	0.90	450.00	10.00	800.00	700.00	80.00	10.00	400.00	0.07	0.0015	1.40
		Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	#####		97.94	104.99	95.2005	101.1896	95.78	95.26	95.889	95.89	97.8184	95.2723	105.01	105.01	105.237	101.6	100	100