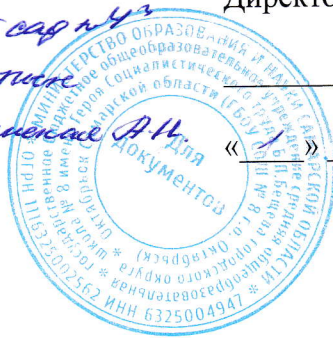


Согласовано:
Председатель родительского
комитета СП «Детский сад № 4»
ГБОУ СОШ № 8 г.о. Октябрьск
01.03.2022.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ СОШ № 8 г.о. Октябрьск
Шальнова Е. В..



Ермакова

2022 года

шорта

Приказ № 92 - ОД

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей (от 1го до 3х лет)
в СП «Детский сад № 4»
ГБОУ СОШ №8, с 12-ти часовым пребыванием.

Понедельник день 1

| прием пищи | наименование блюда | Выход б гр. | пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Вит С | № рецепт уры |
|----------------------------|---|----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|--------------|--------------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Неделя 1 | День 1 | | т/о--6% | т/о--12% | т/о--9% | т/о--10% | | |
| Завтрак: | Каша манная на сгущенном молоке со сл. маслом | 145/5 | 4,34 | 6,27 | 35,76 | 217 | | 5 |
| | Бутерброд с повидлом | 20/10 | 1,50 | 0,58 | 15,28 | 72 | 0,10 | 20 |
| | Кофейный напиток с сахаром | 180 | 0,49 | 0,08 | 12,98 | 52 | | 51 |
| Итого за завтрак | | 360 | 6,33 | 6,93 | 64,02 | 341 | 0,1 | |
| Второй завтрак | Сок | 180 | | | 22 | 90 | 0,8 | 58 |
| | Кондитерские изделия "Печенье" | 10 | 0,78 | 1,06 | 7,1 | 41 | | 311 |
| Итого за 2й завтрак | | 190 | 0,78 | 1,06 | 29,1 | 131 | 0,8 | |
| | Зеленый горошек | 20 | 0,61 | 0 | 1,3 | 8 | 2 | 327 |
| Обед | Суп с рыбными консервами | 180 | 6,19 | 6,05 | 10,31 | 120 | 6,56 | 110 |
| | Котлеты рыбные любительские | 60 | 8,09 | 2,54 | 6,41 | 81 | 2,08 | 214 |
| | Соус с овощами | 30 | 0,63 | 1,2 | 3,45 | 36 | 0,6 | 223 |
| | Рис отварной со сливочным маслом | 100 | 2,43 | 3,58 | 24,4 | 139 | | 255 |
| | Компот из сушеных фруктов + Вит "С" | 180 | 0,39 | 0,018 | 24,99 | 32 | 0,36 | 59 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,62 | 48 | | 103 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 1,96 | 0,4 | 18,4 | 88 | | 102 |
| Итого за обед | | 630 | 21,88 | 13,99 | 98,88 | 552 | 11,60 | |
| Уплотненны й полдник | Сдоба обыкновенная (плетенка) | 80 | 6,61 | 8,67 | 45,72 | 293 | 0,3 | 303 |
| | Суп молочный с макаронными изделиями | 150 | 5,4 | 5,04 | 16,42 | 110 | 0,81 | 6 |
| | Чай с сахаром | 180 | | | 8,98 | 36 | | 54 |
| | Фрукт "Апельсин" | 95 | 0,60 | 0,20 | 8,10 | 40 | 6,00 | 315 |
| Итого за полдник | | 505 | 12,61 | 13,91 | 79,22 | 479 | 7,11 | |
| Итого за день: | | | 41,60 | 35,89 | 200,10 | 1503 | 19,61 | |

Вторник день 2

СанПин 2.3/2.4.3590-20

| прием пищи | наименование блюда | Выход блюда гр. | пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Вит С | № рецепт уры |
|-------------------------|---|-----------------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|--------------|--------------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Неделя 1 | День 2 | | т/о--6% | т/о--12% | т/о--9% | т/о--10% | | |
| Завтрак: | Каша из смеси круп (перлово-овсяная) с изюмом | 155 | 7,70 | 8,80 | 30,99 | 234 | 1,47 | 15 |
| | Бутерброд с сыром | 20/10 | 2,63 | 2,55 | 6,16 | 59 | 0 | 21 |
| | Какао с молоком с сахаром | 180 | 2,89 | 2,73 | 17,37 | 110 | | 53 |
| | Итого за завтрак | | 330 | 13,22 | 14,08 | 54,52 | 402 | |
| Второй завтрак | Кисломолочный напиток "Варенец" | 140 | 4,2 | 3,7 | 3 | 57 | 0,9 | 62 |
| | Итого за 2й завтрак | | 140 | 4,2 | 3,7 | 3 | 57 | 0,9 |
| | Салат из свежих огурцов с луком | 40 | 0,29 | 2,01 | 0,82 | 23 | 2,43 | 82 |
| Обед | Суп из овощей с фасолью со сметаной | 180/9 | 5,01 | 7,62 | 5,97 | 116 | 17,1 | 111 |
| | Котлеты мясные рубленые | 60 | 9,32 | 7,07 | 9,64 | 139 | 0,900 | 201 |
| | Картофельное пюре со сл маслом | 120 | 2,45 | 3,84 | 16,35 | 109 | 14,520 | 251 |
| | Компот из свежих плодов "Яблочный" + Вит "С" | 180 | 0,14 | | 0,14 | 21 | 1,54 | 60 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 1,58 | 0,2 | 9,62 | 48 | | 103 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 1,96 | 0,4 | 18,4 | 88 | | 102 |
| | Итого за обед | | 480 | 20,75 | 21,14 | 60,94 | 544 | 36,49 |
| Уплотненны й полдник | Сырники с морковью | 130 | 14,67 | 12,91 | 25,09 | 275 | 0,8 | 304 |
| | Салат из свеклы с изюмом | 40 | 0,44 | 2,032 | 4,72 | 53 | 4,4 | 92 |
| | Чай с лимоном | 180 | 0,12 | 0,02 | 10,20 | 41 | 2,83 | 56 |
| | Фрукт "Банан" | 95 | 14,25 | 4,75 | 19,00 | 91 | 9,00 | 314 |
| Итого за полдник | | 445 | 29,48 | 19,71 | 59,01 | 460 | 17,03 | |
| Итого за день: | | | 67,65 | 58,63 | 177,47 | 1463 | 54,42 | |

| Время приема пищи | наименование блюда | Выход б | | | Энергетическая ценность (ккал) | Вит С | № рецептур |
|--------------------------|--|--------------|----------------|--------------|--------------------------------|--------------|--------------|
| | | гр. | Б | Ж У | | | |
| Итого за день: | | | т/о--6% | т/о--12% | т/о--9% | т/о--10% | |
| Завтрак: | Каша пшенично-рисовая жидкая со сливочным маслом | 155 | 2,55 | 4,19 | 18,33 | 122 | 13 |
| | Булочка с маслом | 20/10 | 0,94 | 8,54 | 6,24 | 106 | 0 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 0,49 | 0,08 | 12,98 | 110 | 51 |
| | Итого за завтрак: | 360 | 1,43 | 8,62 | 19,22 | 216 | 0 |
| Итого за 2-й завтрак: | Молочнокислотный напиток "Снежок" | 150 | 4,22 | 5,6 | 5,2 | 87,7 | 64 |
| | Итого за 2-й завтрак: | 150 | 4,21875 | 5,6 | 5,2 | 88 | 0 |
| Обед: | Винегрет овощной | 40 | 0,9 | 3,3 | 11,41 | 53 | 4,73 |
| | Суп картофельный на курином бульоне | 180 | 7,48 | 6,83 | 12,57 | 141 | 9 |
| | Суп куриный | 135 | 19,76 | 20,80 | 3,68 | 280 | 0,04 |
| | Напиток лимонный | 180 | 0,13 | 0,01 | 10,4 | 44 | 4,62 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,62 | 48 | 103 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 1,96 | 0,4 | 18,4 | 88 | 102 |
| Итого за обед: | 595 | 31,81 | 31,54 | 66,08 | 654 | 18,39 | |
| Удвоенный полдник: | Пирожки печеные из дрожжевого теста с ливерным фаршем. | 105 | 15,31 | 6,647 | 5,785 | 303 | 333 |
| | Рагу из овощей | 100 | 1,62 | 8,68 | 9,13 | 121 | 0 |
| | Чай с молоком | 180 | 0,26 | 0,29 | 10,40 | 45 | 55 |
| | Фрукт "Яблоко" | 95 | 0,38 | 0,38 | 9,31 | 43 | 12 |
| Итого за полдник: | 480 | 17,57 | 16,00 | 34,63 | 512 | 12 | |
| Итого за день: | | | 55,03 | 61,76 | 125,13 | 1470 | 30,39 |

Четверг день 4

| Время приема пищи | наименование блюда | Выход б | | | Энергетическая ценность (ккал) | Вит С | № рецептур |
|--------------------------|--|--------------|----------------------|--------------|--------------------------------|--------------|--------------|
| | | гр. | пищевые вещества (г) | | | | |
| Итого за день: | | | т/о--6% | т/о--12% | т/о--9% | т/о--10% | |
| Завтрак: | Каша гречнево-овсяная жидкая, со сливочным маслом | 145/5 | 8,16 | 6,69 | 39,82 | 226 | 8 |
| | Какао с молоком с сахаром | 180 | 2,89 | 2,73 | 17,37 | 110 | 53 |
| | Булочка с повидлом | 20/10 | 1,5 | 0,58 | 15,28 | 72 | 0,1 |
| | Итого за завтрак: | 410 | 12,55 | 10,00 | 72,47 | 408 | 0,1 |
| Итого за 2-й завтрак: | Молочнокислотный напиток "Йогурт" | 140 | 3,92 | 5,24 | 5,04 | 82 | 65 |
| | Итого за 2-й завтрак: | 140 | 3,92 | 5,24 | 5,04 | 82 | 0 |
| Обед: | Салат из свежих помидоров с луком | 40 | 0,39 | 2,04 | 1,29 | 26 | 7,3 |
| | Будд (авокадо) с картофелем, на м/к бульоне картофельной | 189 | 5,9 | 9,3 | 11,5 | 153 | 7,3 |
| | Полдник печеные | 135 | 10,61 | 6,81 | 15,04 | 164 | 32,30 |
| | Компот из апельсинов + Вит "С" | 180 | 0,4 | 0,09 | 30,5 | 124 | 11,6 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,62 | 48 | 103 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 0,98 | 0,2 | 9,2 | 44 | 102 |
| Итого за обед: | 584 | 19,82 | 18,59 | 77,15 | 559 | 58,50 | |
| Удвоенный полдник: | Запеканка из творога | 120 | 17,76 | 12,10 | 18,37 | 303 | 0,37 |
| | Фрукт "Груша" | 95 | 0,38 | 0,28 | 9,02 | 40 | 4,70 |
| | Кондитерские изделия "Вафли" | 20 | 0,64 | 0,56 | 8 | 69 | 312 |
| | Чай с сахаром | 180 | | | 8,98 | 36 | 54 |
| Итого за полдник: | 415 | 18,78 | 12,94 | 44,37 | 447 | 5,07 | |
| Итого за день: | | | 55,07 | 46,77 | 199,03 | 1496 | 63,67 |

| наименование блюда | Выход б гр. | пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Вит С | № рецепт уры |
|--|----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|--------------|--------------------|
| | | Б | Ж | У | | | |
| | | т/о--6% | т/о--12% | т/о--9% | т/о--10% | | |
| Завтрак: | | | | | | | |
| Каша пшенная жидкая со сл. маслом | 145/5 | 5,41 | 6,37 | 26,40 | 186 | | 9 |
| Бутерброд с сыром | 20/10 | 2,63 | 2,55 | 6,16 | 59 | 0 | 21 |
| Кофейный напиток с сахаром | 180 | 0,49 | 0,08 | 12,98 | 52 | | 51 |
| Итого за завтрак: | 360 | 8,53 | 9,00 | 45,54 | 297 | | |
| Обед: | | | | | | | |
| Молочный напиток "Ряженка" | 150 | 4,22 | 5,6 | 5,2 | 88 | 0 | 63 |
| Итого за обед: | 150 | 4,22 | 5,6 | 5,2 | 88 | 0 | |
| Полдник: | | | | | | | |
| Салат из свежих помидоров и огурцов | 40 | 0,35 | 2,94 | 1,32 | 35 | 6,13 | 80 |
| Суп картофельный с макаронными изд на курином бульоне | 180 | 6,46 | 4,2 | 18,69 | 140 | 6,26 | 112 |
| Мясо по домашнему с мясом птицы (курицей) | 170 | 20,8 | 5,33 | 18,5 | 205 | 7,26 | 205 |
| Компот из сушеных фруктов + Вит "С" | 180 | 0,39 | 0,018 | 24,99 | 32 | 0,36 | 59 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 0,31 | 0,4 | 19,24 | 96 | | 103 |
| Хлеб ржаной | 40 | 1,96 | 0,4 | 18,4 | 88 | | 102 |
| Итого за обед: | 650 | 30,27 | 13,29 | 101,14 | 596 | 20,01 | |
| Полдник: | | | | | | | |
| Рыба, запеченная в омлете. | 80 | 10,4 | 5,99 | 1,39 | 114 | 1,48 | 46 |
| Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковным фаршем | 75 | 4,71 | 5,44 | 28,52 | 183 | 1,83 | 307 |
| Сок | 180 | | | 22 | 90 | 0,8 | 58 |
| Фрукт "Мандарин" | 95 | 0,76 | 0,19 | 7,12 | 36 | 36,00 | 317 |
| Итого за полдник: | 430 | 15,87 | 11,62 | 59,03 | 423 | 40,11 | |
| Итого за день: | | 58,89 | 39,51 | 210,91 | 1403 | 60,12 | |

Понедельник день 6

| наименование блюда | Выход блюда гр. | пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Вит С | № рецепт уры |
|---|-----------------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|--------------|--------------------|
| | | Б | Ж | У | | | |
| | | т/о--6% | т/о--12% | т/о--9% | т/о--10% | | |
| Завтрак: | | | | | | | |
| Каша геркулесовая на сгущенном молоке, жидкая со сл. маслом | 145/5 | 4,78 | 6,71 | 29,85 | 199 | | 4 |
| Бутерброд с повидлом | 20/10 | 1,50 | 0,58 | 15,28 | 72 | 0,10 | 20 |
| Кофейный напиток с сахаром | 180 | 0,49 | 0,08 | 12,98 | 52 | | 51 |
| Итого за завтрак: | 360 | 6,77 | 7,37 | 58,11 | 323 | 0,1 | |
| Обед: | | | | | | | |
| Сок | 180 | | | 22 | 90 | 0,8 | 58 |
| Кондитерские изделия "Печенье" | 10 | 0,78 | 1,06 | 7,1 | 41 | | 311 |
| Итого за обед: | 190 | 0,78 | 1,06 | 29,1 | 131 | 0,8 | |
| Полдник: | | | | | | | |
| Салат из свеклы | 40 | 0,51 | 2,02 | 3,00 | 40 | 3,42 | 87 |
| Суп из св. капусты с рыбными консервами, со сметаной | 189 | 5,97 | 4,05 | 6,1 | 85 | 30,84 | 115 |
| Биточки рыбные запеченные | 60 | 10,00 | 6,15 | 10,69 | 148 | 0,70 | 207 |
| Гороховое пюре со сл маслом | 105 | 9,61 | 3,69 | 21,22 | 158 | 0 | 252 |
| Компот из сушеных фруктов + Вит "С" | 180 | 0,39 | 0,018 | 24,99 | 32 | 0,36 | 59 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,62 | 48 | | 103 |
| Хлеб ржаной | 40 | 1,96 | 0,4 | 18,4 | 88 | | 102 |
| Итого за полдник: | 409 | 26,09 | 15,91 | 41,01 | 599 | 35,36 | |
| Ужин: | | | | | | | |
| Вареники с творогом | 75 | 11,21 | 6,42 | 33,53 | 234 | | 310 |
| Суп молочный с крупой | 180 | 4,48 | 6,33 | 19,75 | 133 | 0,81 | 7 |
| Чай с сахаром | 180 | | | 8,98 | 36 | | 54 |
| Фрукт "Апельсин" | 95 | 0,60 | 0,20 | 8,10 | 40 | 6,00 | 315 |
| Итого за ужин: | 530 | 16,29 | 12,95 | 70,36 | 443 | 6,81 | |
| Итого за день: | | 49,93 | 37,29 | 198,58 | 1496 | 43,07 | |

| Элементы | наименование блюда | Выход б гр. | пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) т/о--10% | Вит С | № рецепт уры |
|-------------------------|---|----------------|----------------------|--------------|---------------|--|--------------|--------------------|
| | | | Б | Ж У | | | | |
| | | | | т/о--6% | т/о--12% | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| | Каша гречневая молочная, вязкая со сл.маслом | 145/5 | 4,85 | 5,18 | 28,31 | 200 | 11 | |
| | Бутерброд с сыром | 20/10 | 2,63 | 2,55 | 6,16 | 59 | 0 | |
| | Какао с молоком с сахаром | 180 | 2,89 | 2,73 | 17,37 | 110 | 53 | |
| Итого за завтрак | | 360 | 10,37 | 10,46 | 51,84 | 368 | 0,00 | |
| Обед | | | | | | | | |
| | Кисломолочный напиток "Варенец" | 140 | 4,2 | 3,7 | 3 | 57 | 0,9 | |
| Итого за обед | | 140 | 4,20 | 3,70 | 3,00 | 57 | | |
| Полдник | | | | | | | | |
| | Салат из свежих помидоров с луком | 40 | 0,39 | 2,04 | 1,29 | 26 | 7,3 | |
| | Суп картофельный с клецками из муки на кур. бульоне | 180 | 7,3 | 7,21 | 9,34 | 131 | 4,14 | |
| | Калуста тушеная с курицей | 150 | 15,54 | 13,91 | 9,49 | 206 | 53,2 | |
| | Кисель | 150 | | | 19,91 | 69 | 66 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 0,31 | 0,4 | 19,24 | 96 | 103 | |
| | Хлеб ржаной | 40 | 1,96 | 0,4 | 18,4 | 88 | 102 | |
| Итого за полдник | | 600 | 25,50 | 23,96 | 77,67 | 616 | 64,64 | |
| Ужин | | | | | | | | |
| | Запеканка из печени с рисом | 150 | 18,59 | 7,40 | 20,51 | 223 | 206 | |
| | Булочка дорожная | 80 | 5,42 | 11,16 | 41,71 | 149 | 319 | |
| | Напиток лимонный | 180 | 0,13 | 0,01 | 10,4 | 44 | 4,62 | |
| | Фрукт "Банан" | 95 | 14,25 | 4,75 | 19,00 | 91 | 9,00 | |
| Итого за ужин | | 505 | 38,39 | 23,32 | 91,62 | 507 | 13,62 | |
| Итого за день: | | | 78,46 | 61,44 | 224,13 | 1548 | 78,26 | |

Среда день 8

| Элементы | наименование блюда | Выход б гр. | пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) т/о--10% | Вит С | № рецепт уры |
|-------------------------|---|----------------|----------------------|--------------|---------------|--|--------------|--------------------|
| | | | Б | Ж У | | | | |
| | | | | т/о--6% | т/о--12% | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| | Каша ячневая молочная, вязкая со сл. маслом | 145/5 | 5,25 | 6,34 | 28,50 | 191 | 12 | |
| | Бутерброд с маслом | 20/5 | 0,92 | 4,44 | 6,20 | 69 | 22 | |
| | Кофейный напиток с молоком с сахаром | 180 | 3,29 | 3,28 | 17,68 | 110 | 1,1 | |
| Итого за завтрак | | 360 | 9,46 | 14,06 | 52,38 | 370 | 1,10 | |
| Обед | | | | | | | | |
| | Кисломолочный напиток "Ряженка" | 140 | 3,07 | 3,06 | 5,7 | 71 | 0 | |
| Итого за обед | | 140 | 3,07 | 3,06 | 5,74 | 71 | 0 | |
| Полдник | | | | | | | | |
| | Винегрет овощной | 40 | 0,9 | 3,3 | 11,41 | 53 | 4,73 | |
| | Рассольник Ленинградский на м/к бульоне со сметаной | 189 | 7,56 | 3,68 | 11,94 | 87 | 5,48 | |
| | Плов из мяса | 160 | 1,72 | 16,69 | 27,19 | 154 | 0,41 | |
| | Компот из апельсинов + Вит "С" | 180 | 0,4 | 0,09 | 30,5 | 104 | 11,6 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 0,31 | 0,4 | 19,24 | 96 | 103 | |
| | Хлеб ржаной | 40 | 1,96 | 0,4 | 18,4 | 88 | 102 | |
| Итого за полдник | | 649 | 12,85 | 24,56 | 118,68 | 582 | 22,22 | |
| Ужин | | | | | | | | |
| | Пудинг из творога (запеченный) со сладким соусом | 65 | 7,86 | 6,05 | 14,15 | 142 | 0,14 | |
| | Торт | 40 | 1,92 | 1,08 | 31,02 | 140 | 313 | |
| | Чай с молоком | 180 | 0,26 | 0,29 | 10,40 | 145 | 55 | |
| | Фрукт "Яблоко" | 95 | 0,38 | 0,38 | 9,31 | 43 | 12 | |
| Итого за ужин | | 380 | 10,42 | 7,80 | 64,88 | 470 | 12,14 | |
| Итого за день: | | | 35,80 | 49,48 | 241,68 | 1492 | 35,46 | |

4

| Вид пищи | наименование блюда | Выход б гр. | пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Вит С | № рецепт уры |
|-------------------------|---|----------------|----------------------|---------------|---------------|--------------------------------------|--------------|--------------------|
| | | | Б т/о--6% | Ж т/о--12% | У т/о--9% | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| | Каша пшеничная жидкая со сл. маслом | 145/5 | 4,00 | 5,81 | 27,32 | 183 | 3 | |
| | Каша с молоком с сахаром | 180 | 2,89 | 2,73 | 17,37 | 110 | 53 | |
| | Бутерброд с повидлом | 20/10 | 1,50 | 0,58 | 15,28 | 72 | 0,10 | |
| Итого за завтрак | | 360 | 8,39 | 9,12 | 59,97 | 365 | 0,10 | |
| Обед | | | | | | | | |
| | Молочный напиток "Йогурт" | 150 | 4,21 | 5,62 | 5,06 | 88 | 65 | |
| Итого за обед | | 150 | 4,21 | 5,62 | 5,06 | 88 | 0 | |
| | Салат из свежих огурцов с луком | 40 | 0,29 | 2,01 | 0,82 | 23 | 2,43 | |
| | Борщ на м/к бульоне с капустой, картофелем, со сметаной | 180/9 | 7,78 | 9,47 | 10,52 | 143 | 13,05 | |
| | Котлеты (биточки) мясные рубленые | 60 | 9,32 | 7,07 | 9,64 | 139 | 201 | |
| | Соус с овощами | 30 | 0,43 | 2,12 | 35,9 | 36 | 0,7 | |
| | Макаронные изделия отварные со сливочным маслом | 100/5 | 3,82 | 3,13 | 18,3 | 100 | 254 | |
| | Компот из свежих плодов "Яблочный" + Вит "С" | 180 | 0,14 | | 0,14 | 21 | 1,54 | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,62 | 48 | 103 | |
| | Хлеб ржаной | 40 | 1,96 | 0,4 | 18,4 | 88 | 102 | |
| Итого за обед | | 724 | 25,32 | 24,40 | 103,34 | 598 | 17,72 | |
| Полдник | | | | | | | | |
| | Омлет натуральный | 85 | 7,52 | 13,46 | 1,51 | 157 | 0,15 | |
| | Икра кабачковая | | | | | | | |
| | Пирожки печеные из дрожжевого теста с картофельным фаршем | 100 | 6,70 | 6,11 | 41,14 | 247 | 0,68 | |
| | Чай с лимоном | 180 | 0,12 | 0,02 | 10,20 | 41 | 2,83 | |
| | Фрукт "Груша" | 95 | 0,38 | 0,28 | 9,02 | 40 | 4,7 | |
| Итого за полдник | | 460 | 14,72 | 19,87 | 61,87 | 485 | 8,36 | |
| Итого за день | | | 52,64 | 59,01 | 230,24 | 1536 | 26,18 | |

Пятница день 10

| Вид пищи | наименование блюда | Выход б гр. | пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Вит С | № рецепт |
|---|---|----------------|----------------------|---------------|----------------|--------------------------------------|--------------|-------------|
| | | | Б т/о--6% | Ж т/о--12% | У т/о--9% | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| | Каша рисовая жидкая со сл. маслом | 145/5 | 4,47 | 5,72 | 23,19 | 204 | 10 | |
| | Бутерброд с сыром | 20/10 | 2,63 | 2,55 | 6,16 | 59 | 0 | |
| | Кофейный напиток с молоком с сахаром | 180 | 3,29 | 3,28 | 17,68 | 110 | 1,1 | |
| Итого за завтрак | | 360 | 10,39 | 11,55 | 47,03 | 372 | 1,10 | |
| Обед | | | | | | | | |
| | Молочный напиток "Снежок" | 150 | 4,22 | 5,6 | 5,2 | 87,7 | 64 | |
| Итого за обед | | 150 | 4,22 | 5,6 | 5,2 | 88 | 0 | |
| | Салат из свежих помидоров и огурцов | 40 | 0,35 | 2,94 | 1,32 | 35 | 6,13 | |
| | Суп картофельный на курином бульоне с горохом | 180 | 9,75 | 8,59 | 12,35 | 165 | 4,18 | |
| | Мясное по домашнему с мясом птицы (курицей) | 170 | 20,8 | 5,33 | 18,5 | 205 | 7,26 | |
| | Компот из сушеных фруктов + Вит "С" | 180 | 0,39 | 0,018 | 24,99 | 32 | 0,36 | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,62 | 48 | 103 | |
| | Хлеб ржаной | 40 | 1,96 | 0,4 | 18,4 | 88 | 102 | |
| Итого за обед | | 639 | 34,83 | 17,48 | 85,18 | 573 | 17,93 | |
| Полдник | | | | | | | | |
| | Фрикадельки рыбные с соусом | 75 | 11,15 | 6,38 | 5,54 | 126 | 0,43 | |
| | Каша овсяная рассыпчатая со сл. маслом | 120 | 5,83 | 5,13 | 28,51 | 187 | 0 | |
| | Суп | 180 | | | 19,8 | 81 | 0,72 | |
| | Фрукт "Мандарин" | 95 | 0,76 | 0,19 | 7,12 | 36 | 36,00 | |
| Итого за полдник | | 470 | 17,74 | 11,70 | 60,97 | 430 | 37,15 | |
| Итого за день | | | 67,18 | 46,33 | 198,38 | 1462 | 56,18 | |
| Итого за неделю | | | 562,25 | 496,10 | 2005,66 | 14871 | 467 | |
| Итого за месяц | | | 56 | 50 | 201 | 1487 | 46,74 | |
| Итого по плану потребности дети 1-3 года | | | | | | | | |
| | | | 42 | 47 | 203 | 1400 | | |

Прошнурованно, пронумерованно, скреплено
печатью 5 листов (меть)
Директор ГБОУ СОШ №8 г.о. Октябрьск
Шуль /Е.В. Шальнова/

