

«Согласовано»

**Начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора по Забайкальскому**

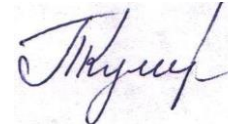
краю в городском округе «Поселок Агинское»

_____ Б.З. Ракшаева

«_____» _____ 2024г

«Утверждаю»

**Директор МБОУ Красноималкинская
основная общеобразовательная школа**



Т.В. Куликова

«16» декабря 2024г

МБОУ Красноималкинская ООШ

Примерное меню

Неделя: первая

День: первый Возрастная категория: 3-6 лет.

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность к/кал
			Белки	Жиры	углеводы	
	Завтрак					
279	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом и сахаром	200	7.42	9.88	5,1	243,73
522	Компот из сухофруктов	200/200	0,56	0	12.2	111,84
43	Хлеб пшеничный	30/30	2.3	0.5	17	65/65
338	груши	100	0.4	0.3	8.4	46
		итого	10.68	10,68	42.7	466,57
	Второй завтрак					
532	Сок	200	1	0.2	20.2	92
		итого				
	обед					
168	Суп с рыбными консервами	250	4.67	4.6	9.47	142.58
252	Каша гречневая рассыпчатая	150	5.6	4.56	20.16	208.08
152	Гуляш из отварной говядины	120	4.64	5.6	1.47	164.8
233	Кисель из сока ягодного натурального	200	0	0	21	60
9	Салат из тертой моркови с сахаром	60	0.69	3.05	4.16	56
43	Хлеб пшеничный	60/60	2.3	0.5	17	130
		итого	17.9	18.31	73.26	761.46
	полдник					
397	Какао с молоком	200	3.1	3.6	9.0	118.57
2	Бутерброд с джемом	50	2.4	1.8	12.67	98

		Итого:	5.5	5.4	21.67	
День: второй						
	завтрак					
84	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	200	5.8	4.3	26.3	201
382	Какао с молоком	200	4.1	3.6	9.4	118.57
43	Бутерброд с маслом	10\30	2.6	4.8	14.3	147
		итого	12,5	12.7	50.0	
	Второй завтрак					
372	Компот из свежих плодов	200	0.36	0.04	23.26	96.8
	обед					
90	Винегрет овощной	60	0.76	3.12	9.0	76.17
153	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1.76	3.47	18.87	89.2
380	Плов из отварной говядины	200	16.4	15.6	20.8	363
532	Сок абрикосовый	200	1	0	20.4	110
43	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.5	17	130
		Итого:	22.22	22,69	86.07	
	полдник					
261	Чай с молоком	180	0.8	1	4.2	56
602	вафли	70	1,9	1.86	5.6	177
		итого	2.7	2.86	9.8	
День: третий.						
	завтрак					
44	Суп молочный	200	3.4	4.5	6.75	155
233	Кисель из сока ягодного натурального	200	0	0	21	60
368	Груши свежие	100	0.4	0.3	8.4	46
2	Бутерброд с джемом	50	2.4	1.8	12.67	98
	Второй завтрак	итого:	6.2	6.6		
372	Компот из абрикосовый	200	0.27	0.3	1.08	72

		итого	0.27	0.3		
	обед					
9	Салат из тертой моркови с чесноком	60	0.60	3.19	3.16	56
82	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.69	2.88	16.14	104.75
200	Капуста тушёная с мясом	220	10	9.4	10.6	280
532	Сок сливовый	200	0.6	0.2	21.4	136
43	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.5	17	130
		Итого:	16.19	16.17	68.3	
	полдник					
397	Какао с молоком	200	4.1	3.6	9.4	118.67
604	Печенье сахарное	70	5.25	6.36	29.3	291.9
		итого	9.35	9.96	38.7	

День: четвёртый.

	завтрак					
281	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных(геркулес) с маслом и сахаром	200	6.16	7.3	9.8	227.19
2	Бутерброд с повидлом	50	2.51	1.2	12.67	98
943	Чай с сахаром	200	0.2	0	12.3	28
		итого	8.87	8.9	34.77	
	Второй завтрак					
368	яблоки	100	0.4	0.4	1.8	44
		итого				
	обед					
33	Салат из отварной свеклы	60	0.86	3.65	4.02	56.34
35	Суп картофельный с горохом	200	4.34	2.87	14.16	127.35

204	Рожки отварные с маслом	150\5	3.68	3.36	12.25	171
152	Гуляш из отварной говядины	80	4.63	5.63	1.47	164.8
522	Компот из сухофруктов	200	0.56	0	16.74	111.84
43	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.5	17	130
	Итого		16.37	16.01	65.64	
	Полдник					
943	Чай с сахаром	200	0.2	0	12.3	28
593	Коржик молочный	60	4.88	5.62	9.21	247.04
День: пятый						
	завтрак					
173	Каша рисовая, молочная, вязкая	200	5.86	8.3	10.16	144
943	Чай с сахаром	200	0.2	0	12.3	28
341	Апельсины с сахаром	100/30	0.7	0	10.4	167
43	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.5	17	130
	Итого:		9.06	8.8	49.86	
532	Сок персиковый	200	0.6	0	34.4	132
		итого				
	обед					
90	Винегрет овощной	60	0.76	3.12	9.0	76.17
142	Рассольник Ленинградский с перловой крупой	250	2.16	3.38	7.85	127.49
302	Каша пшеничная рассыпчатая	200	4.4	3.14	7.38	206
300	Птица отварная	60	3.6	3.68	0	117
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
43	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.5	17	130

		Итого:	13.42	13.82	55.23	
	Полдник					
261	Чай с молоком	180	0.8	1	4.2	56
602	вафли	70	1,9	1.86	5.6	177
			2.7	2.86	9.8	

Неделя: вторая.

День: первый

Возрастная категория: 3-6 лет

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность к/кал
			Белки	Жиры	углеводы	
	завтрак					
204	Макаронные изделия отварные с маслом	150\5	5.68	4.36	27.25	171
397	Какао с молоком	200	4.1	3.6	9.4	118.67
43	Бутерброд с джемом/павидло	30/20	2.6	4,6	14,3	169
		итого	12.38	12.76	50.95	458.67
	Второй завтрак					
372	Компот из вишни	200	0.32	0.08	24.2	98.8
		итого				
	обед					
35	Суп картофельный с горохом	200	4.34	2.87	14.16	127.35
252	Каша гречневая рассыпчатая	150	5.6	4.56	20.16	208.08
152	Гуляш из отварной говядины	80	4.62	5.6	1.47	164.8
79	Салат из белокочанной капусты	60	1.6	5.4	3.9	69
532	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	92
43	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.5	17	130
		Итого:	19.46	19.13	76.89	
	полдник					

943	Чай с сахаром	200	0.2	0	12.3	28
604	Печенье сахарное	70	5.25	5.68	10.45	291.9
День: второй						
	завтрак					
96	Каша вязкая молочная из пшена с маслом и сахаром	200	5.01	3.6	7.2	213
3	Бутерброд с маслом	10/30	2.6	4.8	14.3	147
943	Чай с сахаром	200/200	0.2	0	12.3	27
		итого	7.81	8.4	33.8	
	Второй завтрак					
368	Яблоки свежие	100	0.4	0.4	1.8	44
		итого				
	обед					
33	Салат из отварной свеклы	60	0.86	3.65	4.02	56.34
142	Борщ из свежей капусты и картофелем	250	3.78	2.64	7.84	101.56
204	Рожки отварные с маслом	150\5	3.68	3.36	12.25	171
152	Гуляш из отварной говядины	80	4.62	5.6	1.47	164.8
233	Кисель из сока ягодного натурального	200	0	----	21	60
43	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.5	17	130
		ИТОГО	15.24	15.75	63.58	
	полдник					
522	Компот из сухофруктов	200	0.56	0	16.74	111.84
602	вафли	50	1.4	1.36	5.0	177
		итого	1.96	1.36		
День: третий						
	завтрак					
277	Каша манная жидкая молочная	200	6.21	5.38	17.41	214.98
233	Кисель из сока ягодного натур сока	200	0	0	18	60

604	печенье	70	5.25	5.68	10.45	291.9
		итого	11.46	11.06	45.86	
	Второй завтрак					
532	Сок виноградный	200	0.6	0	28	108
		итого				
	обед					
9	Салат из тёртой моркови	60	0.69	3.05	4.16	56
82	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.69	2.88	16.14	104.74
200	Капуста тушёная с мясом	220	10	9.4	10.6	280
522	Компот из сухофруктов	200	0.56	0	16.74	111.84
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.5	17	130
		ИТОГО:	17.24	15.83	64.64	
	полдник					
397	Какао с молоком	200	4.1	3.6	9.4	118.67
593	Коржик молочный	60	4.8	5.62	9.21	247.44
		итого	8.9	9.22		
	День: четвёртый					
	завтрак					
270	Каша ячневая вязкая	200	5.21	2.78	15.87	271.26
261	Чай с молоком	180\12	0.8	1	4.2	56
3	Бутерброд с маслом	10/30	2.6	4.8	14.3	147
		итого	8.61	8.58	34.37	
	Второй завтрак					
372	Компот из свежих персиков	200	0.36	0.04	23.76	96.8

		ИТОГО				
	обед					
90	Винегрет овощной	60	0.76	3.12	9.0	76.16
142	Рассольник Ленинградский с перловой крупой	250	2.16	3.38	7.85	127.49
380	Плов из отварной говядины	200	16.4	15.6	20.8	363
532	Сок сливовый	200	0,6	0.2	21.4	136
43	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.5	17	130
		ИТОГО:	22.22	22.8	76.05	
	полдник					
233	кисель	200	0	0	21	60
602	вафли	50	1.4	1.36	5.0	177
	День: пятый.					
	завтрак					
252	Каша из гречневой крупы с маслом	160	6.98	4.96	21.97	228.08
261	Чай с молоком	180\12	0.8	1	4.2	56
43	Бутерброд с джемом/павидло	30/20	2.6	4,6	14,3	169
		итого	10.38	10.76	40.47	453,08
	Второй завтрак					
532	Сок абрикосовый	200	1	0	20.4	110
	обед					

33	Салат из отварной свеклы	60	0.86	3.65	4.02	56.34
153	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1.76	3.47	18.87	89.2
302	Каша рассыпчатая ячневая	200	6.36	4.4	6	197
300	Птица отварная	80	3.6	3.68	0	195
943	Чай с сахаром	200	0,2		12.3	27
43	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.5	17	130/130
		Итого:	15.08	15.7	58.19	
	полдник					
1	Бутерброд с джемом	50	2.4	1.8	12.67	98
397	Какао с молоком	200	4.1	3.6	9.4	118.67
			6.5	5.4	22.07	

Использованная литература;

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Под редакцией Могильного М.П. и В.А. Тутельяна. 2012 год.
2. Сборник рецептур на хлеб и хлебобулочные изделия Ершов П.С 1998 год.

Неделя: первая

День: первый Возрастная категория: 7-11лет. 12-18 лет.

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность к/кал
			Белки	Жиры	углеводы	
	Завтрак					
173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом и сахаром	230/10/10	12,39	14,6	30,86	414,54
377	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96
43	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.5	17	65/65
	яблоко	100	0.6	---	14,7	70,5
		итого	15,34	15,11	72,73	588
	Обед					
62	Салат из тертой моркови с сахаром	60/100	1,3/1,95	9,37/11,7	9,37/15,6	74,93/91,05
119	Суп с бобовыми	250/300	7,08/8,49	5,73/6,31	23,18/28,51	169,75/193,7
309	Макаронные изделия отварные	150/200	5,36/7,14	4.84/6,96	38,58/42,6	179,4/239,2
246	Гуляш из отварной говядины	120	17,8	16	8,25	139,9/163,5
388	Напиток витаминный	180/200	0,61/0,68	0	33,95	130
43	Хлеб пшеничный	60/60	4,64	1,05	17	130
		итого	36,79/ 40,7	36,99/41,98	145,06/165,17	823,4 / 954,25

Второй день.

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность к/кал
			Белки	Жиры	углеводы	
	Завтрак					
120	Суп молочный	250 /300	5,65 / 6,1	4,78/5,73	27,7/ 33,9	142,75/0171,3
376	Чай с сахаром	200	0,1	----	14	60
43	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,5	17	65/65
15	Сыр порциями	15	4,37	5,05	0,37	66,09
2	Бутерброд с джемом	5/20/30	2,6	4,8	14,3	169
		Итого	15,02/ 15,47	15,13/16,08	68,37/ 76,57	502,84/ 531,39
	Обед					
54	Салат свекольный с яблоками	60/100	0,68/0,99	6,0/ 6,12	16,4/ 16,73	124/ 126,48
107	Суп рыбный	250/300	9,8/10,84	6,42/9,42	24,1/ 24,2	139/ 139,72
302	Каша гречневая рассыпчатая	200/250	8,49/10,6	8,38/10,4 7	54,3/67,87	246,01/ 287,51
246	Гуляш из отварной говядины	120	17,8	16	8,25	139,9/163,5
350	кисель	200	0,2	0	29,74	87,74
43	Хлеб пшеничный	60/60	4,64	1,05	33,95	130
		ИТОГО	41,61/45,08	37,85/43,06	166,74/180,74	866,65/ 934,95

Третий день.

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность к/кал
			Белки	Жиры	углеводы	
	Завтрак					
173	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных(геркулес) с маслом и сахаром.	150 /170	7,7/ 8,8	12,5/ 13,6	19,8/ 27,7	296,16/ 386,16
389	Кофейный напиток из цикория.	200	3,13	2,7	16,8	86,25
43	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,5	17	65/65
15	Сыр порциями	15	3,37	4,95	0,37	66,09
	яблоко	150	0,6	----	14,7	70,5
		Итого	17,1 / 18,2	20,65/21,75	68,67 / 76,57	584 / 674
	Обед					
17	Салат из соленых огурцов с луком	60/100	0,52/0,86	0,37/5,11	1,57/2,61	35,88/50,80
87	Щи из свежей капусты	250/300	1,57/1,88	3,12/3,74	8,82/10,98	58,87/ 70,64
291	Плов из птицы	200/250	22,23 27,53	22,11/ 27,63	47,61/57,01	438,54/548,17
389	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,8	82,8
43	Хлеб пшеничный	60	4,64	1,05	33,95	130
		ИТОГО	29,86/ 30,51	26,83/37,71	110,75/123,35	746,09/ 882,41

Четвертый день

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность к/кал
			Белки	Жиры	углеводы	
	Завтрак					
174	Каша рисовая молочная вязкая	200/230	9,86/10,83	12,7/13,84	18,16/29,68	164/ 195,6
382	Какао с молоком	200	4,1	3,6	9,4	150,8
43	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,5	17	65/65
341	Апельсины с сахаром	100/30	1,9	----	20,9	167
		Итого	17,6 / 18,3	16,8/17,94	65,46/ 76,98	546,8/ 578,4
	Обед					
45	Салат из белокочанной капусты	60/100	1,52/2,29	3,41/ 3,7	7,7/ 11,55	68,7/ 103,05
103	Суп картофельный с вермишелью	250/300	2,82/3,38	4,38/5,25	8,26/9,91	113,05/ 125,66
302	Каша рассыпчатая ячневая	200/250	4,36/7,95	6,44/9,05	24,28/38,18	269,6/ 317
322	Рыба запеченная в том соусе.	90/120	10,79 12,39	8,73/11,3	4,73/ 6,3	131,64/ 175,52
43	Хлеб пшеничный	60	4,64	1,05	33,95	130
349	Компот из сухофруктов	200	0,5	---	19,6	107,6
		ИТОГО	24,63/31,15	24,01/30,35	98,52/119,49	820,59/958,83

День пятый.

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность к/кал
			Белки	Жиры	углеводы	
	Завтрак					
181	Каша молоч из манной крупы	200/230	7,62/9,92	9,1/11,87	30,2/35,15	295/ 369,25
424	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
43	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,5	17	65/65
378	Чай с молоком	150/50/15	1,4/1,86	1,6/ 2,1	17,7/23,6	91/ 121,33
15	Сыр порциями	20/30	4,6/5,2	5,9/6,7	0,37	72,48/78,48
		Итого	19,79/22,55	20,75/24,02	65,57/76,42	580,09/688,67
	Обед					
68	Винегрет	100/150	0,76	4,09	4,01	56,47
95	Рассольник домашний	250/300	3,11/3,73	4,42/5,3	11,94/14,32	129,69/140,82
302	Каша перловая рассыпчатая	150/200	3,48/4,64	6,43/8,58	40,07/60,1	183,23/ 244,31
301	Куры тешенные в том соусе.	90/120	15,73 20,97	18,19 24,25	7,6/ 9,46	252,5/ 320,01
43	Хлеб пшеничный	60	4,64	1,05	33,95	130
376	Чай с сахаром	200	0,1	---	14	60
		ИТОГО	27,82/34,84	34,18/43,27	111,57/135,84	811,89/ 951,61

--	--	--	--	--	--	--

Шестой день.

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность к/кал
			Белки	Жиры	углеводы	
173	Завтрак Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных (геркулес) с маслом и сахаром	150/190	8,7/10,5	1,3	1,3	

Неделя: вторая**День: первый** Возрастная категория: 7-11 лет. 12-18 лет.

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность к/кал
			Белки	Жиры	углеводы	
	Завтрак					
270	Каша ячневая вязкая	180/200	10,21/11,79	11,04/13,09	6,87/9,63	271,26/301,4
376	Чай с сахаром	200	0,1	----	14	60
43	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,5	17	65/65
2	Бутерброд с джемом	5/20/30	2,6	4,6	14,3	169
341	Апельсин с сахаром.	100/30	0,9	-----	20,9	167
		итого	16,11/17,6	16,14 / 18,19	73,07/ 75,83	732,26 / 762,4
	Обед					
52	Салат из отварной свеклы	60/100	1,43	6,09	7,36	93,9
119	Суп с бобовыми	250/300	7,08/8,49	5,73/6,31	23,18/28,51	169,75/193,7
309	Макаронные изделия отварные	150/200	5,36/7,14	4,84/6,96	38,58/42,6	179,4/239,2
288	Куры отварные с маслом	90	26,95	9,74	0,51	173,16
349	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,6	107,6
43	Хлеб пшеничный	60/60	4,64	1,05	17	130

		ИТОГО	45,96/49,15	27,45/30,15	106,23/115,58	853,81 / 937,56

День второй.

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность к/кал
			Белки	Жиры	углеводы	
	Завтрак					
96	Каша вязкая молочная из пшена	200/240	5,01/5,76	3,6/4,74	29,2/ 34,28	161/ 244,95
382	Какао с молоком	200	4,1	3,6	9,4	150,8
43	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,5	17	65/65
43	Бутерброд с джемом/павидло	30/20	2,6	4,6	14,3	169
15	Сыр порциями	20/30	4,6/5,2	5,9/6,7	0	72,48/78,48
		ИТОГО	18,61/19,96	18,2/20,14	69,9/ 574,98	618,28/ 708,23
	Обед					
62	Салат из тертой моркови с сахаром	60/100	1,3/1,95	9,37/11,6	9,37/15,6	74,93/91,05
84	борщ	250/300	3,13/3,75	3,3/3,96	13,08/15,69	135,74/174,89
259	Жаркое по - домашнему	200	14,78 18,47	18,27 20,83	20,81/26,01	343,63/404,53
350	Кисель	200	0,19	0,04	22,3	87,74
43	Хлеб пшеничный	60	4,64	1,05	17	130
		ИТОГО	24,04/ 29	32,03/37,48	99,51/ 113,55	772,04/ 888,21

--	--	--	--	--	--	--

Третий день.

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность к/кал
			Белки	Жиры	углеводы	
	Завтрак					
204	Макаронные изделия отварные с маслом	150/200	5,68/8,7	5,36/8,38	22,25/33,78	208,38/305,08
389	Кофейный напиток из цикория	200	3,13	2,7	14,8	86,25
43	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,5	17	65/65
14	Масло порциями	10	0,08	6,25	0,13	66,09
15	Сыр порциями	15	3,37	4,95	0,37	66,09
	яблоко	150	0,6	-----	12,6	70,5
		итого	15,16/18,18	19,76/22,08	64,15/ 76,68	562,31/ 659,01
	Обед.					
44	Салат из белокочанной капусты	60/100	1,52/2,29	3,41/3,7	7,7/11,55	68,7/103,5
87	Щи из свежей капусты	250/300	1,57/1,88	3,12/3,74	8,82/10,98	58,87/ 70,64
302	Каша рассыпчатая пшеничная	200/250	8,78/ 10,97	6,74/8,43	55/ 68,86	316/395
322	Рыба запеченная в томатном соусе	90/120	10,79/ 12,39	8,73/11,3	4,73/6,3	131,64/175,52
43	Хлеб пшеничный	60	4,64	1,05	17	130
389	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,8	82,8

		ИТОГО	28,2/ 33,07	23,23/ 28,4	129/ 150,44	788,01/ 957,01

Четвертый день.

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность к/кал
			Белки	Жиры	углеводы	
	Завтрак					
181	Каша молочная из манной крупы	200/250	7,62/9,92	9,1/11,87	30,2/35,15	295/ 369,25
382	Какао с молоком	200	4,1	3,6	9,4	150,8
43	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,5	17	65/65
	яблоко	150	0,6	----	14,7	70,5
209	Яйцо вареное	40	4,1	4,6	0,3	63
		ИТОГО	18,72/21,62	17,8/20,07	71,6/ 76,55	644,3/ 710,55
	Обед.					
17	Салат соленых огурцов с луком	60/100	0,52/0,86	3,07/5,11	1,57/2,61	35,88/ 59,80
107	Суп рыбный	250/300	9,8/10,84	6,42/9,42	24,1/24,2	139/ 139,72
291	Плов из птицы	200/250	22,03/ 27,53	22,11/ 27,63	47,61/57,01	438,54/548,17
388	Напиток витаминный	180/200	0,61/0,68	----	31,73/36,26	129,42/136,8
43	Хлеб пшеничный	60	4,64	1,05	17	130
		ИТОГО	37,6/44,55	32,65/43,21	122,01/137,08	872,84/ 1014,49

--	--	--	--	--	--	--

Пятый день.

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность к/кал
			Белки	Жиры	углеводы	
	Завтрак					
120	Суп молочный	250/300	5,65 / 6,1	4,78/5,73	27,7/ 33,9	142,75/0171,3
376	Чай с сахаром	200	0,1	----	14	60
43	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,5	17	65/65
2	Бутерброд с джемом	5/20/30	2,6	4,6	14,3	169
15	Сыр порциями	20/30	4,6/5,2	5,9/6,7	0	72,48/78,48
		итого	16,15 / 17,2	15,78/ 17,53	73/ 79,2	603,75/ 632,3
	Обед.					
68	Винегрет овощной	100/150	0,76	4,09	4,01	56,47
95	Рассольник домашний	250/300	3,11/3,73	4,42/5,3	11,94/14,32	129,69/140,82
302	Каша гречневая рассыпчатая	200/250	8,49/ 10,61	8,38/ 10,47	54,3/67,87	246,01/287,51
246	Гуляш из отварной говядины	120	17,8	16	8,25	139,9/163,5
176	Чай с сахаром	200	0,1	----	14	60
43	Хлеб пшеничный	60	4,64	1,05	17	130
		итого	34,9/ 37,64	33,94/36,91	126,45/ 142,4	762,07/ 838,3

--	--	--	--	--	--	--

Шестой день.

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность к/кал
			Белки	Жиры	углеводы	
	Завтрак					
309	Макаронные изделия отварные	150/200	5,68/8,7	5,36/8,38	22,25/33,78	208,38/305,08
376	Чай с сахаром	200	0,1	---	14	60
43	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,5	17	65
2	Бутерброд с джемом	5/20/30	2,6	4,6	14,3	169
	Яблоко	150	0,6	---	14,7	70,5
209	Яйцо вареное	40	4,1	4,6	0,3	63
		Итого	15,38/18,4	15,06/18,08	82,25/ 94,08	543,9/ 603,7



Красноималкинская ООШ

Т.В.Куликова

Т.В.Куликова