

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ Марьевская СОШ
Абибуллаева Э.П.
Приказ от 09.01.2024г. №21

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 50882323 FF9BD17F5541C0CF924399E8
Выдан: 14.01.2024 г. в 12:05:2024
Получен: 14.01.2024 г. в 12:05:2024

**Основное (организационное) меню
для организации питания детей в возрасте от 1,5 до 3 лет и от 3 до 7 лет
с режимом пребывания 10,5 часов
на осенне-зимний период 2023/2024 учебного года
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
"Марьевская средняя общеобразовательная школа"
Ленинского района Республики Крым**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.				
		3-7л.							
6 день	Завтрак	200	5,79	5,47	18,57	146,8	0,91	№94	
		250	7,24	6,84	23,21	183,5	1,13		
Завтрак	Суп молочный гречневый	150	0,02	0,01	6,99	28,00	0,02	№392	
		180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03		
	Чай с сахаром	30	2,37	0,30	14,49	70,80	0,00	п/п	
		40	3,16	0,40	19,32	94,40	0,00		
	Хлеб пшеничный	380	8,18	5,78	40,05	245,6	0,93		
		470	10,46	7,26	52,52	317,9	1,16		
	2 завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	50	0,20	0,20	4,90	22,00	5,00	№368
100			0,40	0,40	9,80	44,00	10,00		
Итого		50	0,2	0,2	4,9	22	5		
		100	0,4	0,4	9,8	44	10		
Обед	Салат овощной с яблоками и свеклой	40	0,45	0,80	2,91	9,00	14,25	№37	
		60	0,70	0,12	4,37	13,50	21,36		
	Суп картофельный с крупой	200	1,58	2,18	11,66	72,6	6,6	№80	
		250	1,97	2,73	14,58	90,75	8,25		
	Голубцы ленивые с соусом №355	150	13,26	8,51	18,8	205	18,79	№298	
		170	15	9,6	21,53	232,7	21,28		
	Соус сметанный с томатом	20	0,35	1	1,4	16,01	0,3	№355	
		30	0,53	1,5	2,1	24,03	0,4		
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,70	84,75	0,30	№376	
		180	0,39	0,02	24,99	101,70	0,36		
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,20	6,68	34,80	0,00	п/п	
		20	1,32	0,20	6,68	34,80	0,00		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,20	0,00	п/п	
		30	2,37	0,30	14,49	70,80	0,00		
	Итого	600	18,87	12,905	71,81	469,36	40,24		
		740	22,28	14,47	88,74	568,28	51,65		
Полдник	Пирожок с картошкой	40	2,80	4,80	22,20	128,60	0,01	п/п	
		80	5,60	9,60	44,40	257,20	0,01		
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98	№395	
		180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17		
	Итого	190	5,14	6,8	32,83	198,6	0,985		
		260	8,45	12,01	58,76	348,2	1,18		
Итого за день		1220	32,39	25,685	149,59	935,56	47,155		
		1570	41,59	34,14	209,82	1278,38	63,99		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.				
		3-7 л.							
2 день		150	4,11	3,81	12,08	98,85	0,73	№92	
Звтрак	Суп молочный манный	200	5,48	5,05	16,30	131,80	1,00		
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29,00	1,42	№393	
		180	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,80	0,00	п/п	
		30	2,37	0,30	14,49	70,80	0,00		
		Итого	330	6,55	4,12	33,67	198,65	2,15	
		410	7,97	5,37	40,99	243,60	3,83		
2 завтрак	Йогурт	150	3,99	3,75	18,18	126,00	1,53	№401	
		180	4,86	4,50	19,44	142,20	1,62		
	Кондитерские изделия (печенье)	20	1,50	1,96	14,87	83,40	0,00	п/п	
		30	2,25	2,94	22,30	125,10	0,00		
		Итого	170	5,49	5,71	33,05	209,40	1,53	
			210	7,11	7,44	41,74	267,30	1,62	
Обед	Салат из свеклы	40	0,56	2,40	3,30	37,50	3,80	№33	
		60	0,85	3,65	5,00	56,33	5,69		
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,21	13,06	107,80	4,65	№81	
		250	5,49	5,27	16,32	134,75	5,81		
	Котлеты рубленные из говядины	65	9,32	7,07	9,64	139,00	0,09	№282	
		85	12,44	9,24	12,56	183,00	0,12		
		95	13,90	10,40	14,13	205,90	0,13		
	Капуста тушеная	120	2,50	4,45	11,50	96,00	20,00	№132	
		150	3,13	5,56	14,38	120,00	24,99		
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,90	73,20	1,29	№372	
		180	0,14	0,14	21,50	87,80	1,55		
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,20	6,68	34,80	0,00	п/п	
		20	1,32	0,20	6,68	34,80	0,00		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,20	0,00	п/п	
		30	2,37	0,30	14,49	70,80	0,00		
	Итого	615	19,79	18,65	71,74	535,50	29,83		
		785	27,20	25,52	92,50	710,38	38,17		
Полдник	Салат из свеклы с зеленым горошком	40	0,66	1,67	3,28	30,80	3,92	№34	
		60	1,00	2,51	4,92	46,26	5,88		
	Запеканка картофельная с печенью	125	8,91	6,59	20,43	177,00	1,78	№291	
		165	12,13	9,50	25,70	237,00	3,80		
	Чай с сахаром	150	0,02	0,01	6,99	28,00	0,02	№392	
		180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,20	0,00	п/п	
		30	2,37	0,30	14,49	70,80	0,00		
		Итого	335	11,17	8,47	40,36	283	5,72	
			435	15,56	12,33	55,1	394,06	9,71	
	Итого за день	1450	43,00	36,95	178,82	1226,55	39,23		
		1840	57,84	50,66	230,33	1615,34	53,33		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.				
		3-7л.							
3 день									
Завтрак									
	Омлет с сыром	65	6,95	12,87	1,07	148,00	0,13	№216	
		85	9,10	15,80	1,40	184,00	0,17		
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98	№395	
		180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,80	0,00	п/п	
		40	3,16	0,40	19,32	94,40	0,00		
		Итого	245	11,66	15,17	26,19	288,80	1,11	
		305	15,11	18,61	35,08	369,40	1,34		
2 завтрак									
	Фрукты свежие (яблоко)	50	0,20	0,20	4,90	22,00	5,00	№368	
		100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00		
		Итого	50	0,20	0,20	4,90	22,00	5,00	
			100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	
Обед									
	Салат из капусты белокочанной	40	0,56	2,02	3,60	34,96	12,90	№20	
		60	0,84	3,04	5,41	52,44	19,50		
	Суп с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,80	6,60	№82	
		250	2,68	2,83	17,14	104,75	8,25		
	Жаркое по-домашнему	170	20,80	5,30	18,50	205,00	7,26	№276	
		200	24,50	6,20	21,80	241,20	8,54		
	Кисель из сока натурального	150	0,43	0,04	22,65	92,70	0,82	№382	
		200	0,57	0,06	30,20	123,60	1,10		
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,20	6,68	34,80	0,00	п/п	
		20	1,32	0,20	6,68	34,80	0,00		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,20	0,00	п/п	
		30	2,37	0,30	14,49	70,80	0,00		
	Итого	600	26,84	10,03	74,80	498,46	27,58		
		760	32,28	12,63	95,72	627,59	37,39		
Полдник									
	Оладьи из творога	50	6,95	5,30	11,52	122,00	0,15	№239	
		100	13,98	9,71	22,42	233,00	0,30		
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,00	1,19	№394	
		180	2,67	2,34	14,31	89,00	1,20		
		Итого	200	9,60	7,63	22,83	199,00	1,34	
			280	16,65	12,05	36,73	322,00	1,50	
	Итого за день	1095	48,30	33,03	128,72	1008,26	35,03		
		1445	64,44	43,69	177,33	1362,99	50,23		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.				
		3-7л.							
4 день Завтрак	Суп молочный с крупой "Геркулес"	200	5,92	5,93	17,93	148,80	0,91	№94	
		250	7,40	7,41	22,41	186,00	1,14		
	Чай с сахаром	150	0,02	0,01	6,99	28,00	0,02	№392	
		180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03		
	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139,00	0,07	№3	
		60	6,68	8,45	19,39	180,00	0,11		
	Итого	395	10,67	12,82	39,48	315,80	1,00		
Итого	490	14,14	15,88	51,79	406,00	1,28			
2 завтрак	Кондитерские изделия (вафли)	20	1,10	1,30	6,98	42,18	0,14	п/п	
		40	2,20	2,60	13,96	84,36	0,28		
	Итого	20	1,10	1,30	6,98	42,18	0,14		
	Итого	40	2,20	2,60	13,96	84,36	0,28		
Обед	Салат из свеклы с яблоками	40	0,44	2,06	4,58	38,70	3,72	№35	
		60	0,66	3,10	6,86	58,02	5,58		
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,31	4,14	12,35	108,00	8,96	№83	
		250	6,63	5,18	15,44	135,00	11,20		
	Рыба, тушенная с овощами	80	7,93	4,55	2,20	81,00	1,80	№247	
		100	9,91	5,70	2,75	101,20	2,25		
	Картофель отварной	120	2,28	3,45	18,41	113,88	16,80	№318	
		150	2,86	4,32	23,01	142,35	21,00		
	Кисель из сока натурального	150	0,43	0,04	22,65	92,70	0,82	№382	
		200	0,57	0,06	30,20	123,60	1,10		
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,40	13,36	69,60	0,00	п/п	
		50	3,30	0,50	16,70	87,00	0,00		
	Итого	630	19,03	14,64	73,55	503,88	32,10		
	Итого	810	23,93	18,86	94,96	647,17	41,13		
Полдник	Запеканка из творога с морковью	50	5,83	5,14	11,89	117,00	0,35	№238	
		100	11,66	10,29	23,78	234,00	0,71		
	Молоко сгущенное	15	1,05	1,28	8,40	37,05	0,00	п/п	
		30	2,10	2,55	16,80	74,10	0,00		
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00	1,20	№397	
		180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43		
	Итого	215	10,03	9,14	33,25	243,05	1,55		
	Итого	310	17,43	16,03	56,40	415,10	2,14		
	Итого за день	1260	40,83	37,90	153,26	1104,91	34,79		
	Итого за день	1650	57,70	53,37	217,11	1552,63	44,83		

Прием пищи	Наименование блюда	Химический состав				Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры	
		Выход	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.				
		1-3 г. 3-7л.							
5 день Завтрак	Каша жидкая пшеничная	160	3,46	4,57	24,7	154	0	№185	
		210	4,59	4,9	31,26	187	0		
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00	1,20	№397	
		180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43		
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	№1	
		40	2,45	7,55	14,62	136	0		
Итого		350	9,06	14,84	52,28	379	1,2		
2 завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0,00	15,15	63,33	3,00	№399	
		180	0,90	0,00	18,18	76,00	3,60		
	Кондитерские изделия (пряники)	30	1,32	0,87	21,13	9,9	0	п/п	
		30	1,32	0,87	21,13	9,9	0		
	Итого		180	2,07	0,87	36,28	73,23	3	
	Итого		210	2,22	0,87	39,31	85,9	3,6	
Обед	Салат из капусты белокочанной	40	0,56	2,02	3,60	34,96	12,90	№20	
		60	0,84	3,04	5,41	52,44	19,50		
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,20	82,00	8,23	№57	
		250	1,82	4,91	12,70	102,50	10,30		
	Котлеты рубленые	65	9,32	7,07	9,64	139	0,09	№282	
		85	12,44	9,24	12,56	183	0,12		
	Каша рассыпчатая гречневая	120	6,88	4,87	30,91	195	0	№313	
		150	8,6	6,09	38,64	243,75	0		
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,90	73,20	1,29	№372	
		180	0,14	0,14	21,50	87,80	1,55		
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	п/п	
		20	1,32	0,2	6,68	34,8	0		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,20	0,00	п/п	
		30	2,37	0,30	14,49	70,80	0,00		
	Итого		615	21,23	18,41	88,59	606,16	22,51	
Итого		775	27,53	23,92	111,98	775,09	31,47		
Полдник	Пирог открытый с повидлом	50	3,08	1,6	27,6	137,5	0,04	№459	
		100	6,16	3,2	55,2	275	0,08		
	Молоко кипячённое	150	4,58	4,08	7,58	85,00	2,05	№400	
		180	5,48	4,88	9,07	102,00	2,46		
	Итого		200	7,66	5,68	35,18	222,5	2,09	
	Итого		280	11,64	8,08	64,27	377	2,54	
Итого за день		1345	40,02	39,8	212,33	1280,89	28,8		
Итого за день		1695	52,1	48,51	277,26	1667,99	39,04		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
		3-7л.						
6 день Завтрак	Суп молочный гречневый	200	5,79	5,47	18,57	146,8	0,91	№94
		250	7,24	6,84	23,21	183,5	1,13	
	Чай с сахаром	150	0,02	0,01	6,99	28,00	0,02	№392
		180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,80	0,00	п/п
		40	3,16	0,40	19,32	94,40	0,00	
		380	8,18	5,78	40,05	245,6	0,93	
	Итого	470	10,46	7,26	52,52	317,9	1,16	
2 завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	50	0,20	0,20	4,90	22,00	5,00	№368
		100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	
		50	0,2	0,2	4,9	22	5	
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	44	10	
Обед	Салат овощной с яблоками и свеклой	40	0,45	0,80	2,91	9,00	14,25	№37
		60	0,70	0,12	4,37	13,50	21,36	
	Суп картофельный с крупой	200	1,58	2,18	11,66	72,6	6,6	№80
		250	1,97	2,73	14,58	90,75	8,25	
	Голубцы ленивые с соусом №355	150	13,26	8,51	18,8	205	18,79	№298
		170	15	9,6	21,53	232,7	21,28	
	Соус сметанный с томатом	20	0,35	1	1,4	16,01	0,3	№355
		30	0,53	1,5	2,1	24,03	0,4	
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,70	84,75	0,30	№376
		180	0,39	0,02	24,99	101,70	0,36	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,20	6,68	34,80	0,00	п/п
		20	1,32	0,20	6,68	34,80	0,00	
		20	1,58	0,20	9,66	47,20	0,00	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,80	0,00	п/п
		600	18,87	12,905	71,81	469,36	40,24	
Итого	740	22,28	14,47	88,74	568,28	51,65		
Полдник	Пирожок с картошкой	40	2,80	4,80	22,20	128,60	0,01	п/п
		80	5,60	9,60	44,40	257,20	0,01	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98	№395
		180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17	
		190	5,14	6,8	32,83	198,6	0,985	
	Итого	260	8,45	12,01	58,76	348,2	1,18	
		1220	32,39	25,685	149,59	935,56	47,155	
Итого за день	1570	41,59	34,14	209,82	1278,38	63,99		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
		3-7 л.						
7 день								
Звтрак								
	Макароны отварные с сыром	150	9,29	10,01	22,71	218,00	0,14	№206
		200	11,17	10,28	31,78	264,00	0,14	
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00	1,20	№397
		180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,80	0,00	п/п
		40	3,16	0,40	19,32	94,40	0,00	
Итого	330	14,81	13,03	50,16	377,80	1,34		
	Итого	420	18,00	13,87	66,92	465,40	1,57	
2 завтрак	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	79,50	1,05	№401
		180	5,22	4,50	7,20	95,40	1,26	
	Кондитерские изделия (печенье)	20	1,50	1,96	14,87	83,40	0,00	п/п
		30	2,25	2,94	22,30	125,10	0,00	
	Итого	170	5,85	5,71	20,87	162,90	1,05	
	Итого	210	7,47	7,44	29,50	220,50	1,26	
Обед	Салат из свеклы отварной с зеленым горошком	40	0,66	1,67	3,28	30,80	3,92	№34
		60	1,00	2,51	4,92	46,26	5,88	
	Суп картофельный с клецками	200	1,67	2,69	9,71	69,8	4,6	№85
		250	2,09	3,36	12,14	87,25	5,75	
	Плов из птицы	160	16,59	5,81	26,76	226,00	0,41	№304
		210	22,26	7,73	35,69	301,00	1,01	
	Кисель из сока натурального	150	0,43	0,04	22,65	92,70	0,82	№382
		200	0,57	0,06	30,20	123,60	1,10	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,20	6,68	34,80	0,00	п/п
		20	1,32	0,20	6,68	34,80	0,00	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,20	0,00	п/п
		30	2,37	0,30	14,49	70,80	0,00	
	Итого	590	22,25	10,61	78,74	501,30	9,75	
	Итого	770	29,61	14,16	104,12	663,71	13,74	
Полдник	Сырники из творога со сметаной	50	9,30	6,33	5,38	116,00	0,13	№231
		100	18,69	12,67	11,40	234,00	0,25	
	Сметана	15	0,39	2,25	0,45	23,70	0,06	п/п
		30	0,78	4,50	0,90	47,40	0,12	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98	№395
		180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17	
	Итого	215	12,03	10,58	16,46	209,70	1,17	
		Итого	310	22,32	19,58	26,66	372,40	1,54
	Итого за день	1305	54,94	39,93	166,23	1251,70	13,31	
	Итого за день	1710	77,40	55,05	227,20	1722,01	18,11	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.				
		3-7л.							
8 день	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,31	3,9	14,13	108,9	0,68	№93	
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	200	5,75	5,21	18,84	145,2	0,91		
	Хлеб пшеничный	150	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98	№395	
		180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17		
		30	2,37	0,30	14,49	70,80	0,00	п/п	
	40	3,16	0,40	19,32	94,40	0,00			
	Итого	330	9,02	6,2	39,25	249,7	1,66		
	Итого	420	11,76	8,02	52,52	330,6	2,08		
	Кондитерские изделия (вафли)	20	1,10	1,30	6,98	42,18	0,14	п/п	
		40	2,20	2,60	13,96	84,36	0,28		
2 завтрак	Йогурт	150	3,99	3,75	18,18	126,00	1,53	№401	
		180	4,86	4,50	19,44	142,20	1,62		
	Итого	150	3,99	3,75	18,18	126	1,53		
	Итого	180	4,86	4,5	19,44	142,2	1,62		
Обед	Салат из моркови	40	0,5	0,035	4,65	20,9	1,9	№41	
		60	0,75	0,06	6,97	31,38	2,88		
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,9	6,8	67,8	14,8	№67	
		250	1,74	4,9	8,5	84,7	18,5		
	Котлеты рыбные запеченные	60	8,02	2,82	5,99	81	0,26	№255	
		80	10,64	3,76	7,67	107	0,34		
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	109,8	14,53	№321	
		150	3,06	4,8	20,44	137,2	18,16		
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,70	84,75	0,30	№376	
		180	0,39	0,02	24,99	101,70	0,36		
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,20	6,68	34,80	0,00	п/п	
		20	1,32	0,20	6,68	34,80	0,00		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,20	0,00	п/п	
		30	2,37	0,30	14,49	70,80	0,00		
Итого	610	15,6	11,01	70,83	446,25	31,79			
Итого	770	20,27	14,04	89,74	567,58	40,24			
Полдник	Оладьи с повидлом	65	4,56	4,06	27,75	166	0,24	№449	
		130	9,05	8,11	55,15	330	0,47		
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,00	1,19	№394	
		180	2,67	2,34	14,31	89,00	1,20		
	Итого	215	7,21	6,39	39,06	243	1,43		
	Итого	310	11,72	10,45	69,46	419	1,67		
Итого за день	1305	35,82	27,35	167,32	1064,95	36,41			
	Итого за день	1680	48,61	37,01	231,16	1459,38	45,61		

Прием пищи	Наименование блюда	Химический состав				Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		Выход	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
		1-3 г. 3-7л.						
9 день Завтрак	Каша жидкая пшеничная	160	3,46	4,57	24,70	154,00	0,00	№185
		210	4,59	4,90	31,26	187,00	0,00	
	Чай с сахаром	150	0,02	0,01	6,99	28,00	0,02	№392
		180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	№1
		40	2,45	7,55	14,62	136	0	
Итого		350	5,93	12,13	46,31	318,00	0,02	
		430	7,10	12,47	55,87	363,00	0,03	
2 завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	50	0,20	0,20	4,90	22,00	5,00	№368
		100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	
	Итого	50	0,20	0,20	4,90	22,00	5,00	
		100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	
Обед	Салат из капусты белокочанной	40	0,56	2,02	3,60	34,96	12,90	№20
		60	0,84	3,04	5,41	52,44	19,50	
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	4,50	2,40	12,50	89,80	9,00	№84
		250	5,60	3,00	15,60	112,20	11,20	
	Гуляш из отварного мяса	120	15,42	12,41	3,96	189,00	0,60	№277
		160	20,63	16,30	5,24	250,00	1,11	
	Макаронные изделия отварные	120	4,41	3,61	21,15	134,76	0,00	№317
		150	5,51	4,51	26,44	168,45	0,00	
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,70	84,75	0,30	№376
		180	0,39	0,02	24,99	101,70	0,36	
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,20	6,68	34,80	0,00	п/п
		20	1,32	0,20	6,68	34,80	0,00	
		20	1,58	0,20	9,66	47,20	0,00	
	Итого	670	28,12	20,86	78,25	615,27	22,80	
		850	36,66	27,37	98,85	790,39	32,17	
	Итого за день	Вареники ленивые	110	14,79	7,42	24,83	225,00	0,19
150			20,17	10,12	33,86	306,80	0,26	
Хлеб пшеничный		20	1,58	0,20	9,66	47,20	0,00	п/п
		30	2,37	0,30	14,49	70,80	0,00	
Какао с молоком		150	3,15	2,72	12,96	89,00	1,20	№397
		180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43	
Итого		280	19,52	10,34	47,45	361,20	1,39	
Итого		360	26,21	13,61	64,17	484,60	1,69	
Итого за день	1350	53,77	43,53	176,91	1316,47	29,21		
Итого за день	1740	70,37	53,85	228,69	1681,99	43,89		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептур
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.				
		3-7 л.							
10 день									
Завтрак	Омлет натуральный	65	5,75	10,3	1,15	120,05	0,11	№215	
		85	7,52	13,46	1,51	157	0,15		
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29,00	1,42	№393	
		180	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,80	0,00	п/п	
		40	3,16	0,40	19,32	94,40	0,00		
	Итого		245	8,19	10,61	22,74	219,85	1,53	
Итого		305	10,8	13,88	31,03	292,4	2,98		
2 завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0,00	15,15	63,33	3,00	№399	
		180	0,90	0,00	18,18	76,00	3,60		
	Кондитерские изделия (вафли)	20	1,10	1,30	6,98	42,18	0,14	п/п	
		40	2,20	2,60	13,96	84,36	0,28		
	Итого		20	1,1	1,3	6,98	42,18	0,14	
	Итого		40	2,2	2,6	13,96	84,36	0,28	
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком	40	0,66	1,67	3,28	30,80	3,92	№34	
		60	1,00	2,51	4,92	46,26	5,88		
	Суп картофельный с клецками	200	1,67	2,69	9,71	69,8	4,6	№85	
		250	2,09	3,36	12,14	87,25	5,75		
	Мясо тушенное с овощами в соусе	170	16,2	13,28	11,03	228	3,71	№274	
		220	21,71	16,55	15,02	296	5,2		
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,90	73,20	1,29	№372	
		180	0,14	0,14	21,50	87,80	1,55		
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,20	6,68	34,80	0,00	п/п	
		20	1,32	0,20	6,68	34,80	0,00		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,20	0,00	п/п	
		30	2,37	0,30	14,49	70,80	0,00		
	Итого		600	21,55	18,16	58,26	483,8	13,52	
	Итого		760	28,63	23,06	74,75	622,91	18,38	
Полдник	Пирог открытый с повидлом	50	3,08	1,6	27,6	137,5	0,04	№459	
		100	6,16	3,2	55,2	275	0,08		
		150	4,58	4,08	7,58	85,00	2,05	№400	
		180	5,48	4,88	9,07	102,00	2,46		
	Итого		200	7,66	5,68	35,18	222,5	2,09	
	Итого		280	11,64	8,08	64,27	377	2,54	
	Итого за день		1065	38,5	35,75	123,16	968,33	17,28	
Итого за день		1385	53,27	47,62	184,01	1376,67	24,18		
Итого за 10 дней		12645	429	356	1656	11453	307		
Итого за 10 дней		16320	572	476	2381	15194	416		
Среднее за 10 дней		1265	43	36	166	1145	31		
Среднее за 10 дней		1632	57	48	238	1519	42		

