УТВЕРЖДАЮ

Директор КОУ «Адаптивная школа – детский сад № 76»

М.В. Лобченко

Примерное десятидневное меню для детей
казенного образовательного учреждения Омской области «Адаптивная школа – детский сад № 76»
для детей 3 – 7 лет

Примерное 10-дневное меню для детей с 3 до 7 лет (четырехразовое питание)

	1. понедельник	2. вторник	3. среда	4. четверг	5. пятница
ЗАВТРАК	1. Каша манная жидкая на сухом молоке 2. Кофейный напиток со сгущенным молоком 3. Хлеб пшеничный с маслом, сыром	1. Пудинг из творога с яблоками , со сгущ. молоком 2. Какао на молоке (горячий напиток) 3. Хлеб пшеничный с маслом	1. Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» молочная жидкая 2. Кофейный напиток с молоком 3.Яйцо отварное 4. Хлеб пшеничный с маслом	1. Каша рисовая молочная 2. Какао на молоке (горячий напиток) 3. Хлеб пшеничный с маслом, сыром	1. .Омлет натуральный 2. Чай с молоком с сахаром 3. Хлеб пшеничный 1. Каша пшеничная молочная 2. Кофейный напиток с молоком 3. Хлеб пшеничный с маслом
2 ЗАВТРАК	Сок фруктовый	Фрукты (плоды) свежие	Сок фруктовый	Фрукты (плоды) свежие	Сок фруктовый
ОБЕД	1. Салат из свежей капусты с р\м (с 01.03. отвар овощ.) 2.Суп вермишелевый на курином бульоне 3. Рагу из курицы 4. Компот из с/ф. + С 5. Хлеб ржаной	1.Помидоры (консер) 2. Рассольник со сметаной (тер. обр.) 3. Бефстроганов из отварной говядины в сметанном соусе 4. Гречка рассыпчатая 5. Напиток витаминный с железом. 6. Хлеб ржаной	1.Салат из свеклы с соленым огурцом и зеленым горошком (тер.обр.) с р\м 2. Щи из свежей капусты со сметаной (тер. обр.) 3. Котлеты мясные 4. Макароны отварные 5.Соус томатный 6. Компот из с/ф. + С 7. Хлеб ржаной	1. Салат из свежей капусты и моркови с р/м (с 01.03. отвар. овощ.) 2. Суп полевой 3. Домашнее жаркое 4. Кисель плодово-ягодный 5. Хлеб ржаной	1.Салат зеленый горошек с луком с р\м 1.Суп с клецками со сметаной (терм. обр.) 2. Бигус (мясо тушеное с капустой) 3. Компот из с/ф. + С 4. Хлеб ржаной
ПОЛДНИК	1. Крендель сахарный 2. Кисломолочный напиток	1. Пряник 2. Кисломолочный напиток	1. Колбаса, запеченная в тесте 2. Молоко	1.Печенье 2. Кисломолочный напиток	1. Булочка Домашняя 2. Кисломолочный напиток
УЖИН	1. Консервы овощные закусочные (икра кабачковая) 2. Пудинг рыбный запеченный 3. Чай с сахаром 4. Хлеб пшеничный	1. Курица отварная 2. Капуста тушеная 2. Чай с сахаром 3. Хлеб пшеничный	1.Сырники из творога, со сгущ. молоком 2. Чай с лимоном 3. Хлеб пшеничный с сыром	1. Рыба, запеченная с овощами 2. Чай с сахаром 3. Хлеб пшеничный	1. Каша пшеничная молочная 2. Чай с молоком с молоком 3. Хлеб пшеничный

	6. понедельник	7. вторник	8. среда	9. четверг	10. пятница
ЗАВТРАК	1. Макаронные изделия с тертым сыром 2. Кофейный напиток со сгущенным молоком 3. Хлеб пшеничный с маслом	1. Каша пшенная молочная 2. Какао на молоке(горячий напиток) 3. Хлеб пшеничный с маслом	1. Каша гречневая молочная 2. Кофейный напиток с молоком 3. Хлеб пшеничный с маслом, сыром	1.Омлет натуральный 2. Какао на молоке (горячий напиток) 3. Бутерброд с маслом	1.Суп молочный с макаронными изделиями 2.Кофейный напиток с молоком 3.Хлеб пшеничный с маслом, сыром
2 ЗАВТРАК	Сок фруктовый	Фрукты (плоды) свежие	Фрукты (плоды) свежие	Сок фруктовый	Фрукты (плоды) свежие
ОБЕД	1. Огурец консер. (на лимоной кислоте) 2. Борщ со сметаной (тер. обр.) 3. Плов из курицы 4. Компот с/ф + С 5. Хлеб ржаной	1.Салат из свеклы с яблоками с р\м 1. Суп гречневый со сметаной(тер. обр.) 2.Суфле мясное, соус томатный с овощами 4. Пюре картофельное 3. Напиток витаминный с железом 4. Хлеб ржаной	1.Салат из зеленого горошка с луком 1. Свекольник со сметаной (тер. обр.) 2. Ленивые голубцы 3. Компот из кураги с изюмом+ С 4. Хлеб ржаной	1. Консервы овощные закусочные(икра кабачковая) 2.Суп гороховый 3. Запеканка картофельная с мясом 4.Соус сметанный 5. Компот из с/ф. + С 6. Хлеб ржаной	1. Салат из свеклы с яблоком с р\м 2 Суп рыбный «Сайра», «Скумбрия» (из консер.) 3. Печеночные оладьи 4.Пюре картофельное, соус томатный с овощами 6. Кисель плодово-ягодный 7. Хлеб ржаной
ПОЛДНИК	1. Вафли 2. Кисломолочный напиток	1. Пирожок с капустой 2. Кисломолочный напиток	1. Конфета 2. Молоко	1. Плюшка обыкновенная 2. Кисломолочный напиток	1. Мармелад 2. Молоко с **сухариками**
УЖИН	1. Рыба, запеченная с картофелем по-русски 2. Чай с молоком с сахаром 3. Хлеб пшеничный	1. Колбаса отварная 2.Овощная сборка 3. Чай с молоком с сахаром 4. Хлеб пшеничный	1. Салат из моркови с изюмом (с 01.03. отвар. овощи) 2. Ленивые вареники со сливочным маслом 3. Чай с сахаром 4. Хлеб пшеничный	1. Биточки рыбные 2.Гречка рассыпчатая 3 Чай с лимоном 4. Хлеб пшеничный	1. Пудинг творожный с изюмом, со сгущенным молоком. 2. Чай с молоком 3.Хлеб пшеничный

		М	Б	Ж	У	ККал	Ca	Fe	B1	B2	C
	Каша манная жидкая на сгущенном молоке	185	3,64	5,69	18,72	141,12	158,39	0,35	0,08	0,11	0,25
390	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	2,94	1,98	20,92	113,32	114,28	0,16	0,02	0,08	0,18
3	Хлеб пшеничный с маслом и сыром (40\4\10)	54	22,85	8,89	19,66	186,30	113,63	0,87	0,07	0,06	0,28
		439	29,43	16,56	59,30	440,74	386,30	1,38	0,17	0,25	0,71
Второй завтрак											
399	Сок Фруктовый	200	1,00	0,00	20,02	85,32	10,00	1,80	0,04	0,08	12,00
		200	1,00	0,00	20,02	85,32	10,00	1,80	0,04	0,08	12,00
Обед											
20	Салат из свежей капусты р\м (до 01.03)	80	1,13	4,06	7,21	69,92	34,87	0,44	0,03	0,03	28,90
82	Суп вермишелевый на курином бульоне	250	2,67	2,83	17,13	104,75	17,18	0,93	0,10	0,05	6,52
290	Рагу из курицы	230	17,30	15,23	19,76	285,22	38,21	2,32	0,16	0,18	12,16
376	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,00	27,60	113,00	31,88	0,76	0,00	0,00	0,40
417	Витамин С (для добавления в напитки)	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00
31	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	20,90	90,50	17,50	1,95	0,09	0,04	0,00
		810,05	24,84	22,72	92,60	663,39	139,64	6,40	0,38	0,30	67,98
Полдник											
415	Крендель сахарный	70	4,96	9,20	39,02	259,00	28,38	0,70	0,08	0,07	0,18
401	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,40	101,32	252,00	0,20	0,08	0,34	1,40
		270	10,76	14,20	47,42	360,32	280,38	0,90	0,16	0,41	1,58
Ужин											
53	Консервы овощные закусочные(икр. кабачк.)	80	0,72	3,76	4,19	55,68	32,80	0,56	0,02	0,04	5,60
269	Пудинг рыбный запеченный	150	25,60	12,72	17,50	287,28	102,60	0,94	0,20	0,26	0,40
392	Чай с сахаром (с)	200	0,06	0,02	11,10	44,44	10,90	0,28	0,00	0,00	0,04
36	Хлеб пшеничный (для ужина)	40	3,04	0,36	20,04	92,40	9,20	0,74	0,06	0,02	0,00
		470	29,42	16,86	52,83	479,80	155,50	2,52	0,28	0,32	6,04
Итого:		**2 189,05**	**1 996,00**	**70,34**	**272,17**	**2 029,57**	**971,82**	**13,00**	**1,03**	**1,36**	**88,31**

		М	Б	Ж	У	ККал	Ca	Fe	B1	B2	C
	Пудинг из творога с яблоками	150	20,42	16,01	21,95	313,50	156,87	1,22	0,05	0,27	1,51
32	Молоко сгущенное порционное (20г)	20	1,40	1,66	1,90	28,23	56,40	0,04	0,01	0,04	0,24
387	Какао на молоке (горячий напиток)	200	4,08	3,54	17,56	118,88	123,18	0,48	0,04	0,14	0,52
1	Хлеб пшеничный с маслом (40\4)	44	2,69	8,30	16,06	149,60	9,68	0,74	0,07	0,02	0,00
		414	28,59	29,51	57,47	610,21	346,13	2,48	0,17	0,47	2,27
Второй завтрак											
368	Фрукты (плоды) свежие	200	0,80	0,80	19,60	88,00	32,00	4,40	0,06	0,04	32,00
		200	0,80	0,80	19,60	88,00	32,00	4,40	0,06	0,04	32,00
Обед											
309	Помидоры(консер)	60	0,48	0,06	1,38	7,98	13,80	0,36	0,02	0,02	6,00
64	Рассольник ленинградский	200	1,96	4,80	12,60	99,68	17,71	0,72	0,05	0,04	3,36
278	Бефстроганов в сметаном соусе	100	12,92	10,35	2,73	155,63	19,76	1,21	0,03	0,06	0,03
165	Гречка рассыпчатая	135	8,85	5,07	39,81	240,00	23,49	6,01	0,38	0,17	0,00
1100	Напиток вит. с железом	200	0,00	0,00	0,72	6,52	9,00	0,00	0,02	0,04	0,80
272	Сметана 15% т.о. (для заправки супов 5-7)	7	0,21	0,70	0,20	8,05	6,30	0,01	0,00	0,01	0,04
31	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	20,90	90,50	17,50	1,95	0,09	0,04	0,00
Полдник		**752**	**27,72**	**21,58**	**78,34**	**608,36**	**107,56**	**10,26**	**0,59**	**0,38**	**10,23**
499	Пряник	50	2,40	1,40	38,85	175,00	4,50	0,30	0,04	0,02	0,00
401	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,40	101,32	252,00	0,20	0,08	0,34	1,40
		250	8,20	6,40	47,25	276,32	256,50	0,50	0,12	0,36	1,40
Ужин											
300	Курица отварная	60	11,30	8,50	0,01	121,88	7,27	0,65	0,02	0,05	0,34
392	Чай с сахаром (с)	200	0,06	0,02	11,10	44,44	10,90	0,28	0,00	0,00	0,04
132	Капуста тушеная	150	3,12	5,55	14,37	120,00	89,10	1,23	0,04	0,06	27,79
366	Хлеб пшеничный (для ужина)	40	3,04	0,36	20,04	92,40	9,20	0,74	0,06	0,02	0,00
		450,00	**17,52**	**14,43**	**45,52**	**378,72**	**116,47**	**2,90**	**0,12**	**0,13**	**28,17**
		2 066,00	**82,83**	**72,72**	**248,18**	**1 961,61**	**858,66**	**20,54**	**1,06**	**1,38**	**74,07**

		М	Б	Ж	У	ККал	Ca	Fe	B1	B2	C
	Каша "Геркулес" молочная жидкая	185	3,40	4,93	17,12	126,90	129,27	1,03	0,15	0,15	0,50
213	Яйцо отварное	60	0,00	0,00	0,00	94,50	33,00	1,50	0,04	0,26	0,00
391	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,66	15,92	101,10	124,10	0,20	0,04	0,16	0,52
3	Хлеб пшеничный с маслом, сыром (40\4\10)	54	22,85	8,89	19,66	186,30	113,63	0,87	0,07	0,06	0,28
		499	29,41	16,48	52,70	508,80	400,00	3,60	0,30	0,63	1,30
Второй завтрак											
399	Сок Фруктовый	200	1,00	0,00	20,02	85,32	10,00	1,80	0,04	0,08	12,00
		200	1,00	0,00	20,02	85,32	10,00	1,80	0,04	0,08	12,00
Обед											
36	Салат из свеклы с огур.сол. и зелен. горш с р\м	80	1,15	4,81	5,34	69,92	22,48	0,78	0,03	0,04	3,50
82	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,67	4,55	5,74	70,62	24,20	0,59	0,02	0,04	6,66
272	Сметана 15% т.о. (для заправки супов 5-7)	7	0,21	0,70	0,20	8,05	6,30	0,01	0,00	0,01	0,04
282	Котлеты мясные	80	11,92	8,80	11,64	173,00	10,74	1,95	0,06	0,09	0,00
205	Макароны отварные	125	4,54	2,77	21,78	130,20	7,79	0,60	0,05	0,01	0,00
349	Соус томатный с овощами	30	0,42	2,12	3,77	35,97	7,96	0,17	0,01	0,01	1,01
376	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,00	27,60	113,00	31,88	0,76	0,00	0,00	0,40
417	Витамин С (для добавления в напитки)	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00
31	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	20,90	90,50	17,50	1,95	0,09	0,04	0,00
		772,05	23,65	24,35	96,97	691,26	128,85	6,81	0,26	0,24	31,61
Полдник											
456	Колбаса, запеченная в тесте	60	7,57	7,60	14,43	156,40	16,60	0,88	0,12	0,08	0,00
400	Молоко	200	6,08	5,40	10,06	113,32	240,00	0,12	0,08	0,30	0,69
		260	13,65	5,40	24,49	269,72	256,60	1,00	0,20	0,38	0,69
Ужин											
202	Сырники из творога	150	28,04	19,00	17,10	351,00	205,77	0,85	0,07	0,33	0,35
392	Чай с сахаром (с)	200	0,06	0,02	11,10	44,44	10,90	0,28	0,00	0,00	0,04
32	Сгущенное молоко	30	1,40	1,66	1,90	28,23	56,40	0,04	0,01	0,04	0,24
366	Хлеб пшеничный (для ужина)	40	3,04	0,36	20,04	92,40	9,20	0,74	0,06	0,02	0,00
153	Морковные котлеты	80,00	2,54	5,06	15,70	118,40	49,54	0,75	0,05	0,06	1,53
		500	**35,08**	**26,10**	**65,84**	**634,47**	**331,81**	**2,66**	**0,19**	**0,45**	**2,16**
		2231,05	**102,79**	**72,33**	**260,02**	**2 189,57**	**1 127,26**	**15,87**	**0,99**	**1,78**	**47,76**

		М	Б	Ж	У	ККал	Ca	Fe	B1	B2	C
185	Каша рисовая молочная	205	2,16	3,88	27,44	154,00	140,06	0,69	0,12	0,16	0,56
387	Какао напиток на молоке	200	4,08	3,54	17,56	118,88	123,18	0,48	0,04	0,14	0,52
3	Хлеб пшеничный с маслом, сыром (40\4\10)	54	22,85	8,89	19,66	186,30	113,63	0,87	0,07	0,06	0,28
		459	29,09	16,31	64,66	459,18	376,87	2,04	0,23	0,36	1,36
Второй завтрак											
368	Фрукты (плоды) свежие	200	0,80	0,80	19,60	88,00	32,00	4,40	0,06	0,04	32,00
		200	0,80	0,80	19,60	88,00	32,00	4,40	0,06	0,04	32,00
Обед											
20	Салат из свеж. капусты и мор. с р/м(до 01.03)	80	1,13	4,06	7,21	69,92	34,87	0,44	0,03	0,03	28,90
80	Суп полевой (с пшенной крупой)	200	2,00	2,20	13,60	82,60	18,02	0,60	0,04	0,02	3,80
276	Домашнее жаркое	230	28,77	7,80	22,93	277,04	30,30	4,00	0,23	0,20	13,13
378	Кисель плодово-ягодный	180	0,07	0,04	23,53	94,68	13,55	0,14	0,00	0,00	2,70
31	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	20,90	90,50	17,50	1,95	0,09	0,04	0,00
		740	35,27	14,70	88,17	614,74	114,24	7,13	0,39	0,29	48,53
Полдник											
499	Печенье	50	5,20	2,60	38,40	229,00	21,50	0,90	0,04	0,01	0,00
401	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,40	101,32	252,00	0,20	0,08	0,34	1,40
		250	11,00	13,00	46,80	330,32	273,50	1,10	0,12	0,35	1,40
Ужин											
247	Рыба,тушеная с овощами	150	14,36	7,21	4,13	138,75	48,91	0,92	0,07	0,09	2,10
393	Чай с сахаром и лимоном	200	0,14	0,02	11,20	45,54	14,02	0,32	0,00	0,00	3,16
366	Хлеб пшеничный (для ужина)	40	3,04	0,36	20,04	92,40	9,20	0,74	0,06	0,02	0,00
373	Каша перловая рассыпчатая	120	3,48	3,48	25,34	146,88	19,55	0,70	0,04	0,02	0,00
		510	**21,02**	**11,07**	**60,71**	**423,57**	**91,68**	**2,68**	**0,17**	**0,13**	**5,26**
		2159	**97,18**	**55,88**	**279,94**	**1915,81**	**888,29**	**17,35**	**0,97**	**1,17**	**88,55**

		М	Б	Ж	У	ККал	Ca	Fe	B1	B2	C
15	Омлет натуральный	150	8,46	15,14	1,69	176,63	62,45	1,53	0,05	0,29	0,20
391	Кофейный напиток на молоке	200	3,16	2,66	15,92	101,10	124,10	0,20	0,04	0,16	0,52
3	Хлеб пшеничный с маслом, сыром (40\4\10)	54	22,85	8,89	19,66	186,30	113,63	0,87	0,07	0,06	0,28
		404	34,47	26,69	37,27	464,03	300,18	2,60	0,16	0,51	1,00
Второй завтрак											
399	Сок Фруктовый	200	1,00	0,00	20,02	85,32	10,00	1,80	0,04	0,08	12,00
		200	1,00	0,00	20,02	85,32	10,00	1,80	0,04	0,08	12,00
Обед											
12	Салат зеленый горошек с луком р\м	60	1,73	3,71	4,82	59,58	2,72	0,22	0,01	0,02	0,58
626	Суп с клецками	225	2,62	3,28	14,85	99,58	23,94	0,91	0,09	0,07	6,82
272	Сметана 15% т.о. (для заправки супов 5-7)	7	0,21	0,70	0,20	8,05	6,30	0,01	0,00	0,01	0,04
283	Бигус с мясом	230	16,38	17,48	16,35	236,39	71,02	3,38	0,08	0,13	35,65
376	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,00	27,60	113,00	31,88	0,76	0,00	0,00	0,40
417	Витамин С (для добавления в напитки)	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00
31	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	20,90	90,50	17,50	1,95	0,09	0,04	0,00
		772,05	24,68	25,77	91,95	607,10	153,36	7,23	0,27	0,27	34,60
Полдник											
429	Булочка Домашняя	60	4,37	7,51	32,30	214,80	28,43	0,57	0,07	0,05	0,09
401	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,40	101,32	252,00	0,20	0,08	0,34	1,40
		260	10,17	12,51	40,70	316,12	280,43	0,77	0,15	0,39	1,49
Ужин											
185	Каша пшеничная молочная	205	4,40	4,06	31,92	182,00	120,16	1,75	0,14	0,18	0,52
392	Чай с сахаром (с)	200	0,06	0,02	11,10	44,44	10,90	0,28	0,00	0,00	0,04
366	Хлеб пшеничный (для ужина)	40	3,04	0,36	20,04	92,40	9,20	0,74	0,06	0,02	0,00
		445	7,50	4,44	63,06	318,84	140,26	2,77	0,20	0,20	0,56
		2111,05	**78,33**	**70,88**	**253,00**	**1 815,44**	**892,76**	**15,27**	**16,09**	**1,47**	**49,65**

		М	Б	Ж	У	ККал	Ca	Fe	B1	B2	C
96	Макаронные изделия с тертым сыром	160	11,18	10,28	31,78	264,00	219,07	1,10	0,08	0,10	0,56
390	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	2,94	1,98	20,92	113,32	114,28	0,16	0,02	0,08	0,18
1	Хлеб пшеничный с маслом (40\4)	44	2,69	8,30	16,06	149,60	9,68	0,74	0,07	0,02	0,00
		404	16,81	20,56	68,76	526,92	343,03	2,00	0,17	0,20	0,74
Второй завтрак											
399	Сок Фруктовый	200	1,00	0,00	20,02	85,32	10,00	1,80	0,04	0,08	12,00
		200	1,00	0,00	20,02	85,32	10,00	1,80	0,04	0,08	12,00
Обед											
309	Огурец консер.(на лимоной кислоте)	60	0,00	0,00	1,38	7,98	13,80	0,36	0,02	0,02	6,00
457	Борщ на мясном бульоне	200	1,40	3,92	10,18	82,00	29,26	0,86	0,02	0,04	6,68
272	Сметана 15% т.о. (для заправки супов 5-7)	7	0,21	0,70	0,20	8,05	6,30	0,01	0,00	0,01	0,04
289	Плов из курицы	210	27,95	21,34	32,80	434,70	37,04	2,00	0,17	0,11	0,80
376	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	27,60	113,00	31,88	0,76	0,00	0,00	0.40
417	Витамин С	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00
31	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	20,90	90,50	17,50	1,95	0,09	0,04	0,00
		747,05	32,90	26,56	93,06	736,23	135,78	5,94	0,30	0,22	33,92
Полдник											
455	Пирожок с капустой	90	6,17	8,76	35,19	240,44	35,29	0,98	0,08	0,08	8,23
401	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,40	101,32	252,00	0,20	0,08	0,34	1,40
		290	11,97	13,76	43,59	341,76	287,29	1,18	0,16	0,42	9,63
Ужин											
221	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	220	11,97	7,52	21,54	201,76	51,39	1,56	0,20	0,13	10,01
394	Чай с молоком с сахаром (с)	200	2,96	2,60	15,80	98,88	126,40	0,34	0,04	0,16	1,34
366	Хлеб пшеничный (для ужина)	40	3,04	0,36	20,04	92,40	9,20	0,74	0,06	0,02	0,00
		460	17,97	10,48	57,38	393,04	186,99	2,64	0,30	0,31	11,35
Итого:		**2 101,05**	**80,65**	**71,36**	**282,81**	**2 083,27**	**963,09**	**13,56**	**0,97**	**1,23**	**67,64**

		М	Б	Ж	У	ККал	Ca	Fe	B1	B2	C
88	Каша пшенная молочная	200	4,58	4,90	31,26	187,00	131,54	1,09	0,26	0,16	0,52
387	Какао напиток на молоке	200	4,08	3,54	17,56	118,88	123,18	0,48	0,04	0,14	0,52
1	Хлеб пшеничный с маслом (40\4)	44	2,69	8,30	16,06	149,60	9,68	0,74	0,07	0,02	0,00
		444	11,35	16,74	64,88	455,48	264,40	2,31	0,37	0,32	1,04
Второй завтрак											
368	Фрукты (плоды) свежие	200	0,80	0,80	19,60	88,00	32,00	4,40	0,06	0,04	32,00
		200	0,80	0,80	19,60	88,00	32,00	4,40	0,06	0,04	32,00
Обед											
35	Салат из свеклы с яблоками с р\м	80	0,88	4,12	9,12	77,36	21,16	1,12	0,02	0,02	2,24
80	Суп гречневый	200	1,56	2,18	11,65	72,60	19,30	0,64	0,06	0,04	5,22
264	Суфле мясное	105	18,20	20,60	1,71	265,43	30,97	2,03	0,03	0,14	0,06
349	Соус томатный с овощами	30	0,42	2,12	3,77	35,97	7,96	0,17	0,01	0,01	1,01
321	Пюре картофельное	150	0,30	4,80	20,40	137,25	38,36	1,04	0,13	0,11	5,25
1100	Напиток витаминный с железом	200	0,00	0,00	0,72	6,52	9,00	0,00	0,02	0,04	0,80
272	Сметана 15% т.о. (для заправки супов 5-7)	7	0,21	0,70	0,20	8,05	6,30	0,01	0,00	0,01	0,04
31	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	20,90	90,50	17,50	1,95	0,09	0,04	0,00
		822	**24,87**	**35,12**	**68,47**	**693,68**	**150,55**	**6,96**	**0,36**	**0,41**	**14,62**
Полдник											
498	Вафли	50	1,70	15,10	32,35	269,50	4,00	0,25	0,02	0,01	0,00
401	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,40	101,32	252,00	0,20	0,08	0,34	1,40
		250	7,50	20,10	40,75	370,82	256,00	0,45	0,10	0,35	1,40
Ужин											
275	Колбаса отварная	60	7,68	13,32	0,90	154,50	12,60	0,84	0,11	0,08	0,00
332	Овощная сборка	150	4,12	3,76	17,66	121,20	89,30	1,00	0,10	0,10	10,66
394	Чай с молоком сахаром	200	2,96	2,60	15,80	98,88	126,40	0,34	0,04	0,16	1,34
366	Хлеб пшеничный (для ужина)	40	3,04	0,36	20,04	92,40	9,20	0,74	0,06	0,02	0,00
		450	17,80	20,04	54,40	466,98	237,50	2,92	0,31	0,36	12,00
Итого:		**2 166,00**	**62,32**	**92,80**	**248,10**	**2 074,96**	**940,45**	**17,04**	**1,20**	**1,48**	**61,06**

		М	Б	Ж	У	ККал	Ca	Fe	B1	B2	C
165	Каша гречневая молочная	180	11,78	6,66	53,06	320,00	128,70	2,87	0,24	0,22	0,52
391	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,66	15,92	101,10	124,10	0,20	0,04	0,16	0,52
3	Хлеб пшеничный с маслом, сыром (40\4\10)	54	22,85	8,89	19,66	186,30	113,63	0,87	0,07	0,06	0,28
		434	37,79	18,21	88,64	607,40	366,43	3,94	0,35	0,44	1,32
Второй завтрак											
368	Фрукты (плоды) свежие	200	0,80	0,80	19,60	88,00	32,00	4,40	0,06	0,04	32,00
		200	0,80	0,80	19,60	88,00	32,00	4,40	0,06	0,04	32,00
Обед											
10	Салат из зеленого горошка с луком	60	0,00	0,00	3,75	50,16	12,87	0,40	0,06	0,03	6,60
65	Свекольник	200	1,76	4,10	9,28	81,12	23,15	1,00	0,08	0,04	3,64
244	Голубцы ленивые	230	13,02	21,39	10,49	286,44	70,03	2,67	0,09	0,18	11,75
376	Компот из кураги и чернослива	200	0,44	0,02	27,66	113,00	32,68	0,62	0,00	0,04	0,36
417	Витамин С (для добавления в напитки)	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00
272	Сметана 15% т.о. (для заправки супов 5-7)	7	0,21	0,70	0,20	8,05	6,30	0,01	0,00	0,01	0,04
31	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	20,90	90,50	17,50	1,95	0,09	0,04	0,00
Полдник		**747,05**	**18,73**	**26,81**	**72,28**	**629,27**	**162,53**	**6,65**	**0,32**	**0,34**	**42,39**
320	Конфета	50	1,40	5,40	27,10	227,50	3,00	1,20	0,15	0,07	0,00
401	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,40	101,32	252,00	0,20	0,08	0,34	1,40
		250	7,20	10,40	35,50	328,82	255,00	1,40	0,23	0,41	1,40
Ужин											
9	Салат из моркови с изюмом(с 01.03. отв.)	60	0,76	0,08	13,52	57,90	29,55	0,55	0,04	0,04	3,45
230	Ленивые вареники	150	17,80	13,03	18,37	261,60	144,19	0,63	0,04	0,23	0,10
392	Чай с сахаром (с)	200	0,06	0,02	11,10	44,44	10,90	0,28	0,00	0,00	0,04
366	Хлеб пшеничный (для ужина)	40	3,04	0,36	20,04	92,40	9,20	0,74	0,06	0,02	0,00
		450	21,66	13,49	63,03	456,34	193,84	2,20	0,14	0,29	3,59
Итого:		**2 081,05**	**86,18**	**69,69**	**278,99**	**21 098,83**	**1 009,00**	**18,73**	**1,10**	**1,48**	**8 074,00**

		М	Б	Ж	У	ККал	Ca	Fe	B1	B2	C
215	Омлет натуральный	150	8,46	15,14	1,69	176,63	62,45	1,53	0,05	0,29	0,17
387	Какао напиток на молоке	200	4,08	3,54	17,56	118,88	123,18	0,48	0,04	0,14	0,52
3	Хлеб пшеничный с маслом, сыром (40\4\10)	54	22,85	8,89	19,66	186,30	113,63	0,87	0,07	0,06	0,28
		404	35,39	27,57	39,37	481,81	299,26	2,88	0,16	0,49	0,97
Второй завтрак											
399	Сок Фруктовый	200	1,00	0,00	20,02	85,32	10,00	1,80	0,04	0,08	12,00
		200	1,00	0,00	20,02	85,32	10,00	1,80	0,04	0,08	12,00
Обед											
53	Икра кабачковая(консер.)	80	0,72	3,76	4,19	55,68	32,80	0,56	0,02	0,04	5,60
81	Суп гороховый на мясном бульоне	200	4,38	4,20	13,04	107,80	29,06	1,50	0,16	0,04	3,72
251	Запеканка картофельная с мясом	230	23,83	28,50	24,63	450,43	27,90	3,77	0,21	0,23	7,13
349	Соус томатный с овощами	30	0,42	2,12	3,77	35,97	7,96	0,17	0,01	0,01	1,01
417	Витамин С (для добавления в напитки)	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00
272	Сметана 15% т.о. (для заправки супов 5-7)	7	0,21	0,70	0,20	8,05	6,30	0,01	0,00	0,01	0,04
376	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,00	27,60	113,00	31,88	0,76	0,00	0,00	0,40
31	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	20,90	90,50	17,50	1,95	0,09	0,04	0,00
		797,05	33,30	39,88	94,33	759,43	153,40	8,72	0,49	0,37	37,90
Полдник											
436	Плюшка обыкновенная	60	4,66	2,83	31,38	196,66	31,84	0,61	0,07	0,05	0,25
401	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,40	101,32	252,00	0,20	0,08	0,34	1,40
Ужин		**260**	**10,46**	**7,83**	**39,78**	**297,98**	**283,84**	**0,81**	**0,15**	**0,39**	**1,65**
226	Биточки рыбные	80	7,76	2,88	11,20	101,76	37,76	0,75	0,08	0,11	0,26
321	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,40	137,25	38,36	1,03	0,12	0,11	5,25
393	Чай с сахаром и лимоном	200	0,14	0,02	11,20	45,54	14,02	0,32	0,00	0,00	3,16
366	Хлеб пшеничный (для ужина)	40	3,04	0,36	20,04	92,40	9,20	0,74	0,06	0,02	0,00
		470	14,00	8,06	62,84	376,95	99,34	2,84	0,26	0,24	8,67
		2131,05	**94,15**	**83,34**	**256,34**	**2 001,49**	**845,84**	**17,05**	**1,10**	**1,57**	**61,19**

		М	Б	Ж	У	ККал	Ca	Fe	B1	B2	C
86	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,55	1,84	19,96	116,96	143,52	0,38	0,06	0,15	1,00
391	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,66	15,92	101,10	124,10	0,20	0,04	0,16	0,52
3	Хлеб пшеничный с маслом, сыром (40\4\10)	54	22,85	8,89	19,66	186,30	113,63	0,87	0,07	0,06	0,28
		454	31,56	13,39	55,54	404,36	381,25	1,45	0,17	0,37	1,80
Второй завтрак											
368	Фрукты (плоды) свежие	200	0,80	0,80	19,60	88,00	32,00	4,40	0,06	0,04	32,00
		200	0,80	0,80	19,60	88,00	32,00	4,40	0,06	0,04	32,00
Обед											
35	Салат из свеклы с яблоками с р\м	80	0,88	4,12	9,12	77,36	21,16	1,12	0,02	0,02	2,24
87	Суп рыбный "Сайра","Скумбрия" (из консер)	200	6,80	6,72	11,40	133,80	26,64	1,56	0,06	0,12	7,24
239	Печеночные оладьи	100	12,61	20,05	1,06	235,00	14,28	3,63	0,16	1,03	4,35
321	Пюре картофельное	150	0,30	4,80	20,40	137,25	38,36	1,04	0,13	0,11	5,25
349	Соус сметанный с томатной пастой(№355)	30	0,42	2,12	3,77	35,97	7,96	0,17	0,01	0,01	1,01
378	Кисель плодово-ягодный	180	0,07	0,04	23,53	94,68	13,55	0,14	0,00	0,00	2,70
417	Витамин С (для добавления в напитки)	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00
31	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	20,90	90,50	17,50	1,95	0,09	0,04	0,00
		790,05	24,38	38,45	90,18	804,56	139,45	9,61	0,47	1,33	42,79
Полдник											
33	Мармелад	40	0,16	0,00	30,64	117,20	4,40	0,16	0,00	0,00	0,00
400	Молоко	200	6,08	5,40	10,06	113,32	240,00	0,12	0,08	0,30	0,60
115	Сухари	60	7,34	0,94	45,64	22,09	13,80	1,12	0,10	0,03	0,00
Ужин		**300**	**13,58**	**6,34**	**86,34**	**252,61**	**258,20**	**17,24**	**0,18**	**0,33**	**0,60**
235	Пудинг творожный с изюмом	180	27,25	19,35	43,79	459,00	247,81	1,55	0,09	0,36	0,29
394	Чай с молоком с сахаром (с)	200	2,96	2,60	15,80	98,88	126,40	0,34	0,04	0,16	1,34
366	Хлеб пшеничный, с сыром	40	3,04	0,36	20,04	92,40	9,20	0,74	0,06	0,02	0,00
32	Сгущенное молоко	30	0,00	0,00	0,00	84,60	0,00	0,06	0,02	0,06	0,36
Итого:		**450,00**	**33,25**	**22,31**	**79,63**	**734,88**	**383,41**	**2,69**	**0,21**	**0,60**	**1,99**
		2 194,05	**103,57**	**81,29**	**331,29**	**2 284,41**	**1 194,31**	**35,39**	**1,09**	**2,67**	**79,18**

Приложение 8
к СанПин

2.4.5.2409-08

№ п/п	Наименован продуктов	1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		Итог
		Брутто	НеттО	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто	Брутт	Нетто	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто	Брутт	Нетто	Брутто	Нетто	
1.1	Хлеб ржаной	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	**500,00**
1.2	Хлеб пшеничный	80,00	80,00	80,00	80,00	80,00	80,00	80,00	80,00	80,00	80,00	80,00	80,00	80,00	80,00	80,00	80,00	80,00	80,00	80,00	80,00	**800,00**
1.3	Мука пшеничная	60,00	0,00	12,00	12,00	60,00	60,00	6,00	6,00	60,00	60,00	2,00	2,,00	60,00	60,00	2,00	2,0	12,00	12,00	6,00	,00	**290,00**
1.4	Мука картофельная							15,00	18,00											15,00	15,00	**30,000**
1.5	Крупы, бобовые	30,00	30,00	68,00	68,00	38,00	38,00	35,00	35,00	46,00	46,00	30,00	30,00	81,00	81,00	36,00	36,00	18,00	18,00	48,00	48,00	**430,000**
1.6	Макаронные изд.	15,00	15,00			45,00	45,00					45,00	45,00							15,00	15,00	**120,00**
1.7	Картофель	260,00	215,00	90,00	55,00	220,00	159,00	300,00	239,00	300,00	239,00	120,00	59,00	260,00	199,00	90,00	68,00	256,00	195,00	260,00	199,00	**2000,00**
1.8	Овощи и зелень	400,00	400,00	400,00	400,00	300,00	300,00	340,00						330,00	330,00	250,00	250,00			300,00	300,00	**3250,00**
1.9	Фрукты свежие			228,00	228,00			228,00	228,00					228,00	228,00	228,00	228,00			228,00	228,00	**1140,00**
1.10	Фрукты сухие	18,00	18,00			18,00	18,00			18,00	18,00	18,00	18,00			18,00	18,00	18,00	18,00			**110,000**
1.11	Сахар	47,00	47,00	47,00	47,00	47,00	47,00	47,00	47,00	47,00	47,00	47,00	47,00	47,00	47,00	47,00	47,00	47,00	47,00	47,00	47,00	**470,00**
1.12	Кондитерские изделия			40,00	40,00			40,00	40,00			40,00	40,00			40,00	40,00			40,00	**40,00**	**200,00**
1.13	Кофейный напиток	2,00	2,00			2,00	2,00			2,00	2,00	2,00	2,00			2,00	2,00			2,00	2,00	**12,00**
1.14	Какао			2,00	2,00			2,00	2,00									2,00	2,00			**6,00**
1.15	Чай	0,60	0,60	0,60	0,60	0,60	0,60	0,60	0,60	0,60	0,60	0,60	0,60	0,60	0,60	0,60	0,60	0,60	0,60	0,60	0,60	**6,00**
1.16	Мясо говядина			94,00	70,00	94,00	70,00	94,00	70,00	92,00	70,00			93,00	68,00	93,00	67,00	95,00	67,00			**655,00**
1.17	Печень говяжья																			95,00	68,00	**95,00**
1.18	Куры	95,00	95,00			80,00	50,00					95,00	95,00									**270,00**
1.19	Рыба (минтай, горбуша)	90,00	89,00					106,00	102,00			105,00	102,00					90,00	88,00			**390,00**
1.20	Колбасные изделия					30,00	29,00							40,00	39,00							**70,00**
1.21	Молоко, кисломолочные продукты	220,00	220,00	380,00	380,00	420,00	420,00	530,00	530,00	550,00	550,00	200,00	200,00	500,00	500,00	500,00	500,00	580,00	580,00	430,00	430,00	**4500,00**
1.22	Творог			100,00	100,00					100,00	100,00					100,00	100,00			100,00	100,00	**400,00**
1.23	Сметана			12,00	12,00	12,00	12,00	12,00	12,00	12,00	12,00	12,00	12,00	12,00	12,00	12,00	12,00	12.00	12,00	12,00	12,00	**110,00**
1.24	Сыр	10,00	10,00					10,00	9,00			15,00	14,00	10,00	9,00	10,00	10,00			9,00	8,00	**64,00**
1.25	Масло сливочное	21,00	21,00	21,00	21,00	21,00	21,00	21,00	21,00	21,00	21,00	21,00	21,00	21,00	21,00	21,00	21,00	21,00	21,00	21,00	21,00	**210,00**
1.26	Масло	11,00	11,00	11,00	11,00	11,00	11,00	11,00	11,00	11,00	11,00	11,00	11,00	11,00	11,00	11,00	11,00	11,00	11,00	11,00	11,00	**110,000**

Приложение 8
к СанПин

2.4.5.2409-08

	растительное																					
1.27	Яйцо	1,00	1,00	0,50	0,50	0,50	0,50			0,50	0,50			0,50	0,50	0,50	0,50	0,50	0,50	0,50	0,50	**6шт**
1.28	Дрожжи	1,00	1,00			1,00	1,00			1,00	1,00			1,00	1,00			1,00	1,00			**5,00**
1.29	Сок фруктовый	200,00	200,00			200,00	200,00			200,00	200,00	200,00	200,00					200,00	200,00			**1000,0**
1.30	Соль	6,00	6,00	6,00	6,00	6,00	6,00	6,00	6,00	6,00	6,00	6,00	6,00	6,00	6,00	6,00	6,00	6,00	6,00	6,00	6,00	**60,00**