

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа «Образовательный центр» имени  
Героя Советского Союза Ваничкина Ивана Дмитриевича с.Алексеевка  
муниципального района Алексеевский Самарской области

Согласовано  
старший воспитатель  
Детского сада «Светлячок» с.Алексеевка

\_\_\_\_\_ В.Н.Булавина

### **Двухнедельное меню**

**приготавливаемых блюд для организации питания детей**

**в возрасте с 3-х до 7 лет с 12-ти часовым пребыванием**

**на летне-осенний период**

**Разработано в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 от 27.10.2020г. № 32,  
методическими рекомендациями 2.3.6.0233-21 от 02.03.2021г.**

в структурном подразделении государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы «Образовательный центр» имени Героя Советского Союза Ваничкина Ивана Дмитриевича с. Алексеевка муниципального района Алексеевский Самарской области - детский сад «Светлячок»

## Меню приготавливаемых блюд

| Рацион: Сад              |                                                         | Неделя: 1 |                  |      | День: понедельник |                         |             |
|--------------------------|---------------------------------------------------------|-----------|------------------|------|-------------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи               | Наименование блюда                                      | Вес блюда | Пищевые вещества |      |                   | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                          |                                                         |           | Белки            | Жиры | Углеводы          |                         |             |
| <b>Завтрак</b>           |                                                         |           |                  |      |                   |                         |             |
|                          | Каша манная молочная                                    | 200       | 6                | 6    | 18                | 161                     |             |
|                          | Батон с маслом                                          | 35        | 5                | 5    | 19                | 135                     |             |
|                          | Чай с сахаром                                           | 170       |                  |      | 6                 | 25                      | 10 031      |
| <b>Итого за Завтрак</b>  |                                                         |           | 11               | 11   | 43                | 321                     |             |
| <b>Завтрак2</b>          |                                                         |           |                  |      |                   |                         |             |
|                          | Сок яблочный с мякотью ДП                               | 100       |                  |      | 5                 | 23                      |             |
| <b>Итого за Завтрак2</b> |                                                         |           |                  |      | 5                 | 23                      |             |
| <b>Обед</b>              |                                                         |           |                  |      |                   |                         |             |
|                          | Икра кабачковая ДП                                      | 50        |                  | 3    | 3                 | 45                      |             |
|                          | Суп картофельный с бобовыми (горох ) на курином бульоне | 200       | 6                | 6    | 12                | 168                     | 2 012       |
|                          | Макароны отварные с маслом.                             | 130       | 4                | 4    | 24                | 142                     |             |
|                          | Биточки из говядины                                     | 70        | 6                | 12   | 12                | 207                     |             |
|                          | Компот из сухофруктов                                   | 150       |                  |      | 15                | 61                      |             |
|                          | Хлеб пшеничный из муки в/с                              | 35        | 2                | 1    | 13                | 65                      |             |
|                          | Хлеб дарницкий                                          | 40        | 2                |      | 16                | 66                      |             |
| <b>Итого за Обед</b>     |                                                         |           | 20               | 26   | 95                | 754                     |             |
| <b>Полдник</b>           |                                                         |           |                  |      |                   |                         |             |
|                          | Рыба поб омлетом                                        | 180       | 10               | 8    | 47                | 150                     |             |
|                          | Рогалик с повидлом                                      | 130       | 2                | 3    | 13                | 127                     |             |
|                          | Какао на молоке                                         | 180       | 3                | 2    | 14                | 73                      |             |
| <b>Итого за Полдник</b>  |                                                         |           | 15               | 13   | 74                | 350                     |             |
| <b>Итого за день</b>     |                                                         |           | 46               | 50   | 217               | 1448                    |             |

(лист 2)

| Рацион: Сад              |                                            | Неделя: 1 |                  |      | День: вторник |                         |             |
|--------------------------|--------------------------------------------|-----------|------------------|------|---------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи               | Наименование блюда                         | Вес блюда | Пищевые вещества |      |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                          |                                            |           | Белки            | Жиры | Углеводы      |                         |             |
| <b>Завтрак</b>           |                                            |           |                  |      |               |                         |             |
|                          | Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных) | 200       | 6                | 9    | 26            | 204                     | 4 002       |
|                          | Кофейный напиток                           | 180       | 3                | 2    | 10            | 71                      |             |
|                          | Батон с маслом с сыром                     | 25/5/7    | 5                | 6    | 19            | 135                     |             |
| <b>Итого за Завтрак</b>  |                                            |           | 14               | 17   | 55            | 410                     |             |
| <b>Завтрак2</b>          |                                            |           |                  |      |               |                         |             |
|                          | Напиток из шиповника                       | 150       |                  |      | 10            | 44                      |             |
| <b>Итого за Завтрак2</b> |                                            |           |                  |      | 10            | 44                      |             |
| <b>Обед</b>              |                                            |           |                  |      |               |                         |             |
|                          | Салат "Радуга"                             | 50        | 1                | 4    | 25            | 25                      |             |
|                          | Суп с клёцками на м/к бульоне              | 200       | 5                | 3    | 15            | 193                     |             |
|                          | Пюре картофельное                          | 150       | 3                | 5    | 20            | 139                     | 8 005       |
|                          | Суфле                                      | 80        | 7                | 7    | 19            | 179                     |             |
|                          | Лимонный напиток                           | 150       |                  |      | 19            | 57                      |             |
|                          | Хлеб пшеничный из муки в/с                 | 35        | 2                | 1    | 13            | 65                      |             |
|                          | Хлеб дарницкий                             | 40        | 2                |      | 16            | 66                      |             |
| <b>Итого за Обед</b>     |                                            |           | 20               | 20   | 127           | 724                     |             |
| <b>Полдник</b>           |                                            |           |                  |      |               |                         |             |
|                          | Омлет с морковью                           | 200       | 15               | 20   | 7             | 268                     |             |
|                          | Хлеб пшеничный из муки в/с                 | 30        | 2                | 1    | 11            | 56                      |             |
|                          | Чай с лимоном и сахаром                    | 200       |                  |      | 12            | 46                      |             |
| <b>Итого за Полдник</b>  |                                            |           | 17               | 21   | 30            | 370                     |             |
| <b>Итого за день</b>     |                                            |           | 51               | 58   | 222           | 1548                    |             |

| Рацион: Сад              |                                                 | Неделя: 1 |                  |      | День: среда |                         |             |
|--------------------------|-------------------------------------------------|-----------|------------------|------|-------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи               | Наименование блюда                              | Вес блюда | Пищевые вещества |      |             | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                          |                                                 |           | Белки            | Жиры | Углеводы    |                         |             |
| <b>Завтрак</b>           |                                                 |           |                  |      |             |                         |             |
|                          | Пудинг из творога с яблоком                     | 200       | 14               | 11   | 25          | 250                     |             |
|                          | Батон с маслом,повидлом                         | 30/5/8    | 2                | 5    | 21          | 93                      |             |
|                          | Какао на молоке                                 | 180       | 3                | 2    | 14          | 73                      |             |
| <b>Итого за Завтрак</b>  |                                                 |           | 19               | 18   | 60          | 416                     |             |
| <b>Завтрак2</b>          |                                                 |           |                  |      |             |                         |             |
|                          | Банан                                           | 100       | 2                | 1    | 21          | 96                      |             |
| <b>Итого за Завтрак2</b> |                                                 |           | 2                | 1    | 21          | 96                      |             |
| <b>Обед</b>              |                                                 |           |                  |      |             |                         |             |
|                          | Огурец свежий дольками                          | 50        | 1                |      | 2           | 13                      |             |
|                          | Суп крестьянский на курином бульоне со сметаной | 200       | 5                | 6    | 31          | 157                     | 2 015       |
|                          | Рагу овощное с мясом                            | 180       | 7                | 10   | 29          | 284                     |             |
|                          | Компот из чернослива                            | 150       |                  |      | 15          | 61                      |             |
|                          | Хлеб пшеничный из муки в/с                      | 35        | 2                | 1    | 13          | 65                      |             |
|                          | Хлеб дарницкий                                  | 40        | 2                |      | 16          | 66                      |             |
| <b>Итого за Обед</b>     |                                                 |           | 17               | 17   | 106         | 646                     |             |
| <b>Полдник</b>           |                                                 |           |                  |      |             |                         |             |
|                          | Гречка отварная с маслом                        | 150       | 5                | 4    | 15          | 141                     |             |
|                          | Плюшка                                          | 120       | 3                | 7    | 24          | 238                     |             |
|                          | Ряженка                                         | 200       | 6                | 8    | 8           | 130                     |             |
| <b>Итого за Полдник</b>  |                                                 |           | 14               | 19   | 47          | 509                     |             |
| <b>Итого за день</b>     |                                                 |           | 52               | 55   | 234         | 1667                    |             |

| Рацион: Сад              |                              | Неделя: 1 |                  |      | День: четверг |                         |             |
|--------------------------|------------------------------|-----------|------------------|------|---------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи               | Наименование блюда           | Вес блюда | Пищевые вещества |      |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                          |                              |           | Белки            | Жиры | Углеводы      |                         |             |
| <b>Завтрак</b>           |                              |           |                  |      |               |                         |             |
|                          | Суп молочный пшеничный       | 200       | 8                | 8    | 24            | 215                     |             |
|                          | Батон с маслом с сыром       | 30/5/7    | 5                | 7    | 21            | 153                     |             |
|                          | Чай с сахаром                | 180       |                  |      | 7             | 27                      | 10 031      |
| <b>Итого за Завтрак</b>  |                              |           | 13               | 15   | 52            | 395                     |             |
| <b>Завтрак2</b>          |                              |           |                  |      |               |                         |             |
|                          | Йогурт                       | 150       | 2                | 2    | 7             | 50                      |             |
| <b>Итого за Завтрак2</b> |                              |           | 2                | 2    | 7             | 50                      |             |
| <b>Обед</b>              |                              |           |                  |      |               |                         |             |
|                          | Салат из св капустыогурцом   | 60        | 1                | 7    | 2             | 73                      |             |
|                          | Свекольник на мясном бульоне | 200       | 2                | 4    | 34            | 188                     |             |
|                          | Рис отварной                 | 150       | 2                | 4    | 19            | 143                     | 8 002       |
|                          | Рыба тушенная с овощами      | 70        | 11               | 10   | 17            | 151                     |             |
|                          | Компот из сухофруктов        | 160       |                  |      | 16            | 65                      |             |
|                          | Хлеб пшеничный из муки в/с   | 35        | 2                | 1    | 13            | 65                      |             |
|                          | Хлеб дарницкий               | 40        | 2                |      | 16            | 66                      |             |
| <b>Итого за Обед</b>     |                              |           | 20               | 26   | 117           | 751                     |             |
| <b>Полдник</b>           |                              |           |                  |      |               |                         |             |
|                          | Вареники ленивые отварные    | 200       | 14               | 9    | 36            | 237                     | 6 008       |
|                          | Кисель                       | 200       | 2                |      | 32            | 200                     |             |
|                          | Яблоки                       | 80        |                  |      | 8             | 38                      | 11 001      |
| <b>Итого за Полдник</b>  |                              |           | 16               | 9    | 76            | 475                     |             |
| <b>Итого за день</b>     |                              |           | 51               | 52   | 252           | 1671                    |             |

| Рацион: Сад              |                                                                    | Неделя: 1 |                  |      | День: пятница |                         |             |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------|------------------|------|---------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи               | Наименование блюда                                                 | Вес блюда | Пищевые вещества |      |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                          |                                                                    |           | Белки            | Жиры | Углеводы      |                         |             |
| <b>Завтрак</b>           |                                                                    |           |                  |      |               |                         |             |
|                          | Каша ячневая молочная с маслом                                     | 200       | 6                | 4    | 29            | 200                     |             |
|                          | Батон с маслом с сыром                                             | 25/5/5    | 4                | 6    | 17            | 127                     |             |
|                          | Кофейный напиток                                                   | 170       | 3                | 2    | 9             | 67                      |             |
| <b>Итого за Завтрак</b>  |                                                                    |           | 13               | 12   | 55            | 394                     |             |
| <b>Завтрак2</b>          |                                                                    |           |                  |      |               |                         |             |
|                          | Яблоки                                                             | 100       |                  |      | 10            | 47                      | 11 001      |
| <b>Итого за Завтрак2</b> |                                                                    |           |                  |      | 10            | 47                      |             |
| <b>Обед</b>              |                                                                    |           |                  |      |               |                         |             |
|                          | Салат из свеклы отварной                                           | 60        | 1                | 3    | 5             | 46                      |             |
|                          | Щи из капусты свежей на мясном бульоне с мелкошинкованными овощами | 200       | 5                | 5    | 6             | 120                     | 2 065,01    |
|                          | Горошница                                                          | 130       | 5                | 1    | 34            | 177                     |             |
|                          | Котлета из говядины                                                | 80        | 7                | 13   | 14            | 221                     |             |
|                          | Компот из изюма                                                    | 180       |                  |      | 17            | 68                      |             |
|                          | Хлеб пшеничный из муки в/с                                         | 35        | 2                | 1    | 13            | 65                      |             |
|                          | Хлеб дарницкий                                                     | 40        | 2                |      | 16            | 66                      |             |
| <b>Итого за Обед</b>     |                                                                    |           | 22               | 23   | 105           | 763                     |             |
| <b>Полдник</b>           |                                                                    |           |                  |      |               |                         |             |
|                          | Запеканка морковно-рисовая                                         | 200       | 6                | 7    | 34            | 181                     |             |
|                          | Чай с лимоном и сахаром                                            | 180       |                  |      | 11            | 41                      |             |
|                          | Ватрушка творожная                                                 | 70        | 12               | 15   | 21            | 260                     |             |
| <b>Итого за Полдник</b>  |                                                                    |           | 18               | 22   | 66            | 482                     |             |
| <b>Итого за день</b>     |                                                                    |           | 53               | 57   | 236           | 1686                    |             |

| Рацион: Сад              |                                | Неделя: 2 |                  |      | День: понедельник |                         |             |
|--------------------------|--------------------------------|-----------|------------------|------|-------------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи               | Наименование блюда             | Вес блюда | Пищевые вещества |      |                   | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                          |                                |           | Белки            | Жиры | Углеводы          |                         |             |
| <b>Завтрак</b>           |                                |           |                  |      |                   |                         |             |
|                          | Каша кукурузная                | 200       | 4                | 4    | 25                | 156                     |             |
|                          | Батон с маслом                 | 35/7      | 6                | 6    | 23                | 162                     |             |
|                          | Чай с сахаром                  | 180       |                  |      | 7                 | 27                      | 10 031      |
| <b>Итого за Завтрак</b>  |                                |           | 10               | 10   | 55                | 345                     |             |
| <b>Завтрак2</b>          |                                |           |                  |      |                   |                         |             |
|                          | Сок яблочный с мякотью ДП      | 150       |                  |      | 8                 | 35                      |             |
| <b>Итого за Завтрак2</b> |                                |           |                  |      | 8                 | 35                      |             |
| <b>Обед</b>              |                                |           |                  |      |                   |                         |             |
|                          | Салат из томатов и огурцов     | 60        | 1                | 3    | 2                 | 38                      |             |
|                          | Суп сливочный с рыбой (минтай) | 200       | 6                | 5    | 10                | 125                     |             |
|                          | Капуста тушенная с мясом       | 150       | 9                | 17   | 10                | 254                     |             |
|                          | Компот из сухофруктов          | 180       |                  |      | 18                | 73                      |             |
|                          | Хлеб пшеничный из муки в/с     | 35        | 2                | 1    | 13                | 65                      |             |
|                          | Хлеб дарницкий                 | 40        | 2                |      | 16                | 66                      |             |
| <b>Итого за Обед</b>     |                                |           | 20               | 23   | 69                | 621                     |             |
| <b>Полдник</b>           |                                |           |                  |      |                   |                         |             |
|                          | Ленивые вареники с картошкой   | 230       | 8                | 6    | 40                | 276                     |             |
|                          | Какао на молоке                | 200       | 3                | 3    | 16                | 81                      |             |
|                          | Печенье сдобное из муки в/с    | 40        | 2                | 4    | 27                | 180                     |             |
| <b>Итого за Полдник</b>  |                                |           | 13               | 13   | 83                | 537                     |             |
| <b>Итого за день</b>     |                                |           | 43               | 46   | 215               | 1538                    |             |

Рацион: Сад

Неделя: 2

День: вторник

| Прием пищи               | Наименование блюда                   | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------|--------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                          |                                      |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак</b>           |                                      |           |                  |      |          |                         |             |
|                          | Суп молочный с изделиями макаронными | 200       | 6                | 5    | 18       | 134                     | 2 016       |
|                          | Батон с маслом с сыром               | 35/7/7    | 6                | 8    | 25       | 178                     |             |
|                          | Кофейный напиток                     | 180       | 3                | 2    | 10       | 71                      |             |
| <b>Итого за Завтрак</b>  |                                      |           | 15               | 15   | 53       | 383                     |             |
| <b>Завтрак2</b>          |                                      |           |                  |      |          |                         |             |
|                          | Напиток из шиповника                 | 150       |                  |      | 10       | 44                      |             |
| <b>Итого за Завтрак2</b> |                                      |           |                  |      | 10       | 44                      |             |
| <b>Обед</b>              |                                      |           |                  |      |          |                         |             |
|                          | Помидор в нарезки                    | 60        | 1                | 1    | 2        | 13                      |             |
|                          | Рассольник на мясном бульоне         | 200       | 1                | 2    | 15       | 178                     | 2 006       |
|                          | Запеканка гречневая с мясом          | 150       | 4                | 7    | 37       | 216                     |             |
|                          | Компот из кураги.                    | 150       | 1                |      | 12       | 50                      |             |
|                          | Хлеб пшеничный из муки в/с           | 35        | 2                | 1    | 13       | 65                      |             |
|                          | Хлеб дарницкий                       | 40        | 2                |      | 16       | 66                      |             |
| <b>Итого за Обед</b>     |                                      |           | 11               | 11   | 95       | 588                     |             |
| <b>Полдник</b>           |                                      |           |                  |      |          |                         |             |
|                          | Картофель в молоке                   | 220       | 20               | 24   | 91       | 453                     |             |
|                          | Хлеб пшеничный из муки в/с           | 30        | 2                | 1    | 11       | 56                      |             |
|                          | Чай с сахаром                        | 200       |                  |      | 7        | 30                      | 10 031      |
| <b>Итого за Полдник</b>  |                                      |           | 22               | 25   | 109      | 539                     |             |
| <b>Итого за день</b>     |                                      |           | 48               | 51   | 267      | 1554                    |             |

(лист 8)

Рацион: Сад

Неделя: 2

День: среда

| Прием пищи               | Наименование блюда         | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------|----------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                          |                            |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак</b>           |                            |           |                  |      |          |                         |             |
|                          | Каша пшеничная молочная    | 180       | 8                | 9    | 34       | 247                     |             |
|                          | Батон с маслом,повидлом    | 35/5/10   | 3                | 6    | 24       | 108                     |             |
|                          | Чай с молоком с сахаром    | 200       | 1                | 1    | 6        | 35                      | 10 033      |
| <b>Итого за Завтрак</b>  |                            |           | 12               | 16   | 64       | 390                     |             |
| <b>Завтрак2</b>          |                            |           |                  |      |          |                         |             |
|                          | Яблоки                     | 100       |                  |      | 10       | 47                      | 11 001      |
| <b>Итого за Завтрак2</b> |                            |           |                  |      | 10       | 47                      |             |
| <b>Обед</b>              |                            |           |                  |      |          |                         |             |
|                          | Салат "Витаминный"         | 60        | 1                | 6    | 6        | 81                      |             |
|                          | Суп вермешелевый           | 200       | 5                | 5    | 14       | 203                     |             |
|                          | Голубцы ленивые            | 150       | 5                | 6    | 15       | 152                     |             |
|                          | Лимонный напиток           | 180       |                  |      | 22       | 68                      |             |
|                          | Хлеб пшеничный из муки в/с | 35        | 2                | 1    | 13       | 65                      |             |
|                          | Хлеб дарницкий             | 40        | 2                |      | 16       | 66                      |             |
| <b>Итого за Обед</b>     |                            |           | 15               | 18   | 86       | 635                     |             |
| <b>Полдник</b>           |                            |           |                  |      |          |                         |             |
|                          | Творожная запеканка        | 220       | 18               | 12   | 25       | 334                     |             |
|                          | Коржик молочный            | 42        | 3                | 4    | 21       | 130                     |             |
|                          | Кисель                     | 200       | 2                |      | 32       | 200                     |             |
| <b>Итого за Полдник</b>  |                            |           | 23               | 16   | 78       | 664                     |             |
| <b>Итого за день</b>     |                            |           | 50               | 50   | 238      | 1736                    |             |

Рацион: Сад

Неделя: 2

День: четверг

| Прием пищи               | Наименование блюда            | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------|-------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                          |                               |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак</b>           |                               |           |                  |      |          |                         |             |
|                          | Омлет натуральный, запеченный | 200       | 13               | 18   | 3        | 225                     | 5 001       |
|                          | Батон с маслом с сыром        | 25/7/7    | 5                | 7    | 19       | 142                     |             |
|                          | Какао на молоке               | 200       | 3                | 3    | 16       | 81                      |             |
| <b>Итого за Завтрак</b>  |                               |           | 21               | 28   | 38       | 448                     |             |
| <b>Завтрак2</b>          |                               |           |                  |      |          |                         |             |
|                          | Банан                         | 100       | 2                | 1    | 21       | 96                      |             |
| <b>Итого за Завтрак2</b> |                               |           | 2                | 1    | 21       | 96                      |             |
| <b>Обед</b>              |                               |           |                  |      |          |                         |             |
|                          | Салат из свежих огурцов       | 60        | 1                | 5    | 4        | 67                      |             |
|                          | Суп овощной на мясном бульоне | 200       | 1                | 4    | 16       | 131                     |             |
|                          | Плов с мясом говядины         | 180       | 11               | 11   | 28       | 251                     |             |
|                          | Компот из чернослива          | 180       |                  |      | 18       | 73                      |             |
|                          | Хлеб пшеничный из муки в/с    | 35        | 2                | 1    | 13       | 65                      |             |
|                          | Хлеб дарницкий                | 40        | 2                |      | 16       | 66                      |             |
| <b>Итого за Обед</b>     |                               |           | 17               | 21   | 95       | 653                     |             |
| <b>Полдник</b>           |                               |           |                  |      |          |                         |             |
|                          | Суфле рыбное                  | 80        | 4                | 3    | 7        | 76                      |             |
|                          | Картофель отварной            | 170       | 1                |      | 17       | 124                     |             |
|                          | Хлеб пшеничный из муки в/с    | 30        | 2                | 1    | 11       | 56                      |             |
|                          | Ряженка                       | 200       | 6                | 8    | 8        | 130                     |             |
| <b>Итого за Полдник</b>  |                               |           | 13               | 12   | 43       | 386                     |             |
| <b>Итого за день</b>     |                               |           | 53               | 62   | 197      | 1583                    |             |

(лист 10)

Рацион: Сад

Неделя: 2

День: пятница

| Прием пищи               | Наименование блюда               | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------|----------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                          |                                  |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак</b>           |                                  |           |                  |      |          |                         |             |
|                          | Каша "Дружба"                    | 200       | 4                | 7    | 28       | 190                     |             |
|                          | Батон с маслом                   | 35/7      | 6                | 6    | 23       | 162                     |             |
|                          | Кофейный напиток                 | 180       | 3                | 2    | 10       | 71                      |             |
| <b>Итого за Завтрак</b>  |                                  |           | 13               | 15   | 61       | 423                     |             |
| <b>Завтрак2</b>          |                                  |           |                  |      |          |                         |             |
|                          | Яблоки                           | 100       |                  |      | 10       | 47                      | 11 001      |
| <b>Итого за Завтрак2</b> |                                  |           |                  |      | 10       | 47                      |             |
| <b>Обед</b>              |                                  |           |                  |      |          |                         |             |
|                          | Салат " Цветной"                 | 60        | 1                | 5    | 4        | 67                      |             |
|                          | Борщ на курином бульоне          | 200       | 5                | 6    | 12       | 110                     |             |
|                          | Крупа перловая отварная с маслом | 150       | 6                | 11   | 29       | 271                     |             |
|                          | Гуляш из говядины                | 70        | 4                | 13   | 22       | 186                     |             |
|                          | Компот из лимонов                | 180       |                  |      | 6        | 25                      |             |
|                          | Хлеб пшеничный из муки в/с       | 35        | 2                | 1    | 13       | 65                      |             |
|                          | Хлеб дарницкий                   | 40        | 2                |      | 16       | 66                      |             |
| <b>Итого за Обед</b>     |                                  |           | 20               | 36   | 102      | 790                     |             |
| <b>Полдник</b>           |                                  |           |                  |      |          |                         |             |
|                          | Суфле из творога с морковью      | 200       | 7                | 7    | 29       | 201                     |             |
|                          | Йогурт                           | 220       | 3                | 3    | 10       | 74                      |             |
|                          | Булочка школьная                 | 60        | 4                | 2    | 39       | 192                     |             |
| <b>Итого за Полдник</b>  |                                  |           | 14               | 12   | 78       | 467                     |             |
| <b>Итого за день</b>     |                                  |           | 47               | 63   | 251      | 1727                    |             |

|                                   |      |      |       |        |  |
|-----------------------------------|------|------|-------|--------|--|
| <b>Итого за период</b>            | 494  | 544  | 2329  | 16158  |  |
| <b>Среднее значение за период</b> | 49,4 | 54,4 | 232,9 | 1615,8 |  |

Составил \_\_\_\_\_ Карасев

Утвердил \_\_\_\_\_