

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора МБОУ СОШ №11
с.Серебрянка
от 01.03.2023 года № 19-3/Д

примерное 10-дневное меню
по структурному подразделению МБОУ СОШ № 11 с.Серебрянка
детскому саду №21

Летний период

Исполнитель: Д.С.Сивкова

День: вторник
Неделя: первая

Сезон: летний
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

День 2

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Брутто (гр.)	Нетто (гр.)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины, мг.
					Б	Ж	У		
Завтрак									
6	Каша геркулесовая	200			9.56	10.74	24.98	263.64	
	крупка геркулес		30.00	30.00	3.93	1.86	19.71	106.50	
	Молоко		200.00	200.00	5.60	6.40	0.26	116.00	
	Сахар		5.00	5.00	0.02	0.00	4.98	18.70	
	Масло сливочное		3.00	3.00	0.02	2.48	0.03	22.44	
49	Какао на молоке	200			4.73	5.10	22.18	148.88	
	Какао		2.00	2.00	0.49	0.30	0.20	5.78	
	Сахар		15.00	15.00	0.05	0.00	14.93	56.10	
	Молоко		150.00	150.00	4.20	4.80	7.05	87.00	
58	Хлеб с маслом и сыром	40/10/15			5.82	11.94	21.45	212.50	
	Масло сливочное		10.00	10.00	0.06	8.25	0.09	74.80	
	Сыр		10.00	10.00	2.68	2.73	0.00	36.10	
	хлеб		40.00	40.00	3.08	0.96	21.36	101.60	
	Всего за завтрак				20.11	27.78	68.60	625.02	
Обед									
20	Рассольник со сметаной	250			2.54	6.83	18.45	141.76	
	Картофель		60.00	45.00	0.90	0.05	8.87	37.35	
	Перловка		10.00	10.00	0.93	0.11	7.37	32.40	
	Лук		10.00	8.00	0.14	0.00	0.76	3.44	
	Морковь		15.00	12.00	0.16	0.01	0.84	3.96	
	Солёный огурец		20.00	16.00	0.13	0.02	0.27	2.08	
	Сметана		10.00	10.00	0.28	2.00	0.32	20.60	
	Масло растительное		3.00	3.00	0.00	3.00	0.00	26.97	
	Масло сливочное		2.00	2.00	0.01	1.65	0.02	14.96	
40	Котлета рыбная	70			16.54	4.01	16.66	164.91	
	Рыба		120.00	89.00	14.15	0.62	0.00	62.30	
	хлеб		10.00	10.00	0.77	0.24	5.34	25.40	
	Лук		10.00	8.00	0.14	0.00	0.76	3.44	
	Мука		10.00	10.00	1.03	0.09	7.42	32.70	
	Яйцо		5.00	4.38	0.46	0.06	3.14	14.10	
	Масло растительное		3.00	3.00	0.00	3.00	0.00	26.97	
31	Капуста тушённая	160			4.38	3.35	15.87	108.35	
	Капуста		250.00	200.00	3.60	0.00	10.80	56.00	
	Лук		10.00	8.00	0.14	0.00	0.76	3.44	
	Морковь		10.00	8.00	0.10	0.01	0.56	2.64	
	Мука		5.00	5.00	0.52	0.05	3.71	16.35	
	Масло сливочное		4.00	4.00	0.02	3.30	0.04	29.92	
52	Компот из свежих яблок	200			0.21	0.00	19.45	74.50	
	Яблоки		40.00	40.00	0.16	0.00	4.52	18.40	
	Сахар		15.00	15.00	0.05	0.00	14.93	56.10	
	С-витамин		0.05	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	
	Хлеб	60	60.00	60.00	2.82	0.42	29.88	128.40	
1	Помидор свежий	54.00	60.00	54.00	0.32	0.00	2.27	10.26	
	Всего за обед				26.813	14.610	102.564	628.184	
Полдник									
	Огурец соленый	30	30.00	30.00	0.24	0.03	0.51	3.90	
33	Картофель отварной с маслом	150			2.73	4.26	26.64	149.45	
	Картофель		180.00	135.00	2.70	0.14	26.60	112.05	
	Масло сливочное		5.00	5.00	0.03	4.13	0.05	37.40	
	Йогурт	100	115.00	115.00	5.75	1.73	4.03	58.65	
28	яйцо вареное	50	50.00	43.80	5.56	5.04	0.31	68.77	
53	Чай с сахаром	200			0.05	0.00	14.93	56.10	
	Чай		0.20	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	
	Сахар		15.00	15.00	0.05	0.00	14.93	56.10	
	Хлеб	20	20.00	20.00	1.54	0.48	10.68	50.80	
	Печенье	30	30.00	30.00	2.25	2.94	22.32	125.10	
	Всего за полдник				18.118	14.472	79.407	512.766	
	Соль за день	6	6.00	6.00					
	Всего за день				65.04	56.86	250.58	1765.97	

День: среда
Неделя: первая

Сезон: летний
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

День 3

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Брутто (гр)	Нетто (гр)	Пищевые вещества(гр)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины, мг.
					Б	Ж	У		
Завтрак									
11	Каша пшеничная	200			6.83	9.17	19.34	183.06	
	Пшено		40.00	10.00	1.20	0.29	6.93	33.40	
	Масло сливочное		3.00	3.00	0.02	2.48	0.03	22.44	
	Молоко		200.00	200.00	5.60	6.40	9.40	116.00	
	Сахар		3.00	3.00	0.01	0.00	2.99	11.22	
53	Чай с сахаром	200			0.05	0.00	14.93	56.10	
	Чай		0.20	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	
	Сахар		15.00	15.00	0.05	0.00	14.93	56.10	
58	Печенье	30	30.00	30.00	2.25	2.94	22.32	125.10	
	Хлеб		20.00	20.00	1.54	0.48	10.68	50.80	
	Всего за завтрак				10.66	12.59	67.27	415.06	
Обед									
18	Суп овощной со сметаной	250			2.39	5.72	16.02	121.70	
	Картофель		85.00	64.00	1.28	0.06	12.61	53.12	
	Сметана		10.00	10.00	0.28	2.00	0.32	20.60	
	Капуста		40.00	32.00	0.58	0.00	1.73	8.96	
	Лук		10.00	8.00	0.14	0.00	0.78	3.44	
	Морковь		10.00	8.00	0.10	0.01	0.56	2.64	
	Масло сливочное		2.00	2.00	0.01	1.65	0.02	14.96	
	Масло растительное		2.00	2.00	0.00	2.00	0.00	17.98	
39/1	Печень по-строгановски	70			18.89	11.84	8.74	215.51	
	Печень		100.00	100.00	17.40	3.10	0.00	98.00	
	Мука		10.00	10.00	1.03	0.09	7.42	32.70	
	Сметана		10.00	10.00	0.28	2.00	0.32	20.60	
	Лук		10.00	10.00	0.17	0.00	0.98	4.30	
	Масло растительное		5.00	5.00	0.00	5.00	0.00	44.95	
	Масло сливочное		2.00	2.00	0.01	1.65	0.02	14.96	
5	Каша гречневая рассыпчатая	150			7.59	5.69	40.85	234.80	
	Гречка		60.00	60.00	7.56	1.56	40.80	197.40	
	Сливочное масло		5.00	5.00	0.03	4.13	0.05	37.40	
1	Свежий помидор	27	30.00	27.00	0.16	0.00	1.13	5.13	
	Помидор				0.16	0.00	1.13	5.13	
51	Компот из с/фруктов	200			0.28	0.00	23.89	93.72	
	Сухофрукты		18.00	18.00	0.23	0.00	8.96	37.62	
	Сахар		15.00	15.00	0.05	0.00	14.93	56.10	
	С-витамин		0.05	0.05					
	Хлеб	60	60.00	60.00	2.82	0.42	29.88	128.40	
	Всего за обед				32.410	23.660	144.393	892.980	
Полдник									
	яблоко	100	100.00	100.00	0.90	0.00	8.10	36.00	
43	Запеканка творожная со сгущенным молоком	130			17.73	23.44	21.67	365.92	
	Сгущенное молоко		30.00	30.00	2.10	2.37	2.94	40.50	
	Творог		100.00	100.00	14.00	18.00	1.30	226.00	
	Яйцо		5.00	4.38	0.56	0.50	0.03	6.88	
	Масло сливочное		3.00	3.00	0.02	2.48	0.03	22.44	
	Мука		10.00	10.00	1.03	0.09	7.42	32.70	
	Сахар		10.00	10.00	0.03	0.00	9.95	37.40	
	Сок фруктовый	200	200.00	200.00	1.00	0.20	20.20	92.00	
	Всего за полдник				19.634	23.639	49.968	493.917	
	Соль за день	6	6.00	6.00					
	Всего за день				62.71	59.88	261.63	1801.96	

День: четверг
Неделя: первая

Сезон: летний
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

День 4

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Брутто (гр.)	Нетто (гр.)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины, мг.
					Б	Ж	У		
Завтрак									
7	Каша рисовая	200			7.73	9.06	34.52	246.56	
	Масло сливочное		3.00	3.00	0.02	2.48	0.03	22.44	
	Молоко		200.00	200.00	5.60	6.40	9.40	116.00	
	Сахар		3.00	3.00	0.01	0.00	2.99	11.22	
	Крупа рис		30.00	30.00	2.10	0.18	22.11	96.90	
55	Кисель плодово-ягодный	200			0.03	0.00	9.95	37.40	
	Кисель		16.00	16.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
	сахар		10.00	10.00	0.03	0.00	9.95	37.40	
	с-витамин		0.05	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	
58	Хлеб с маслом	40/10			3.14	9.21	21.45	176.40	
	Хлеб		40.00	40.00	3.08	0.96	21.36	101.60	
	Масло сливочное		10.00	10.00	0.06	8.25	0.09	74.80	
	Всего за завтрак				10.90	18.27	65.92	460.36	
Обед									
21	Суп картофельный с яйцом со сметаной на м/б	250			3.20	6.98	14.37	129.92	
	Яйцо		12.50	10.94	1.39	1.26	0.08	17.18	
	Картофель		85.00	64.00	1.28	0.06	12.61	53.12	
	Сметана		10.00	10.00	0.28	2.00	0.32	20.60	
	Лук		10.00	8.00	0.14	0.00	0.78	3.44	
	Морковь		10.00	8.00	0.10	0.01	0.56	2.64	
	Масло сливочное		2.00	2.00	0.01	1.65	0.02	14.96	
	Масло растительное		2.00	2.00	0.00	2.00	0.00	17.98	
36	Жаркое по-домашнему	200			20.10	15.78	28.75	330.29	
	Мясо		100.00	90.00	17.01	11.16	0.00	168.30	
	Картофель		200.00	135.00	2.70	0.14	26.60	112.05	
	Лук		20.00	16.00	0.27	0.00	1.57	6.88	
	Морковь		10.00	8.00	0.10	0.01	0.56	2.64	
	Масло растительное		2.00	2.00	0.00	2.00	0.00	17.98	
	Масло сливочное		3.00	3.00	0.02	2.48	0.03	22.44	
2	Свежий огурец	27			0.19	0.00	0.49	2.70	
	Огурец		30.00	27.00	0.19	0.00	0.49	2.70	
51	Компот из с/фруктов	200			0.28	0.00	23.89	93.72	
	Сухофрукты		18.00	18.00	0.23	0.00	8.96	37.62	
	Сахар		15.00	15.00	0.05	0.00	14.93	56.10	
	С-витамин		0.05	0.05					
	Хлеб	60	60.00	60.00	2.82	0.42	29.88	128.40	
	Всего за обед				26.593	23.174	97.372	685.026	
Полдник									
	Яблоко	100	150.00	150.00	0.60	0.00	16.95	69.00	
32/1	макаронны с сыром	150			6.55	5.66	24.70	176.84	
	Макаронные изделия		35.00	35.00	3.85	0.46	24.68	118.30	
	Сыр		10.00	10.00	2.68	2.73	0.00	36.10	
	Сливочное масло		3.00	3.00	0.02	2.48	0.03	22.44	
48	Ватрушка с творогом	90			12.31	15.21	49.98	374.37	
	Молоко		50.00	50.00	1.40	1.60	2.35	29.00	
	Масло сливочное		3.00	3.00	0.02	2.48	0.03	22.44	
	Мука		50.00	50.00	5.15	0.45	37.10	163.50	
	Творог		30.00	30.00	4.20	5.40	0.39	67.80	
	Яйцо		12.50	10.94	1.39	1.26	0.08	17.18	
	Сахар		10.00	10.00	0.03	0.00	9.95	37.40	
	Дрожжи		1.00	1.00	0.13	0.03	0.09	1.09	
	Масло растительное		4.00	4.00	0.00	4.00	0.00	35.96	
53	Чай с сахаром	200			0.05	0.00	14.93	56.10	
	Чай		0.20	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	
	Сахар		15.00	15.00	0.05	0.00	14.93	56.10	
	Всего за полдник				19.507	20.866	106.556	676.306	
	Соль за день	6	6.00	6.00					
	Всего за день				57.00	62.31	269.85	1821.69	

День: пятница
Неделя: первая

Сезон: летний
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

День 5

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Брутто (гр.)	Нетто (гр.)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины, мг.
					Б	Ж	У		
Завтрак									
44	Ленивые вареники	150			17.17	21.20	27.87	366.99	
	Творог		100.00	100.00	14.00	18.00	1.30	226.00	
	Яйцо		5.00	4.38	0.56	0.50	0.03	6.88	
	Сахар		8.00	8.00	0.02	0.00	7.96	29.92	
	Мука		25.00	25.00	2.58	0.23	18.55	81.75	
	Масло сливочное		3.00	3.00	0.02	2.48	0.03	22.44	
49	Какао на молоке	200			4.73	5.10	22.18	148.88	
	Какао		2.00	2.00	0.49	0.30	0.20	5.78	
	Сахар		15.00	15.00	0.05	0.00	14.93	56.10	
	Молоко		150.00	150.00	4.20	4.80	7.05	87.00	
58	Хлеб с маслом	40/10			3.14	9.21	21.45	176.40	
	Масло сливочное		10.00	10.00	0.06	8.25	0.09	74.80	
	Хлеб		40.00	40.00	3.08	0.96	21.36	101.60	
	Всего за завтрак				25.04	35.51	71.50	692.27	
Обед									
23	Суп вермишелевый на к/б	250			3.02	5.86	22.00	149.72	
	Картофель		85.00	64.00	1.28	0.06	12.61	53.12	
	Лук		10.00	8.00	0.14	0.00	0.78	3.44	
	Морковь		10.00	8.00	0.10	0.01	0.56	2.64	
	Масло сливочное		2.00	2.00	0.01	1.65	0.02	14.96	
	Масло растительное		2.00	2.00	0.00	2.00	0.00	17.98	
	Макаронные изделия		10.00	10.94	1.20	0.14	7.71	36.98	
	Сметана		10.00	10.00	0.28	2.00	0.32	20.60	
37	Плов из отварной курицы	210			29.34	15.61	38.96	410.95	
	Курица		135.00	123.00	25.58	10.82	0.74	202.95	
	Рис		50.00	50.00	3.50	0.30	36.85	161.50	
	Морковь		10.00	8.00	0.10	0.01	0.56	2.64	
	Лук		10.00	8.00	0.14	0.00	0.78	3.44	
	Масло растительное		2.00	2.00	0.00	2.00	0.00	17.98	
	Масло сливочное		3.00	3.00	0.02	2.48	0.03	22.44	
2	Свежий огурец	54	60.00	54.00	0.38	0.00	0.97	5.40	
52	Компот из свежих яблок	200			0.21	0.00	19.45	74.50	
	Яблоки		40.00	40.00	0.16	0.00	4.52	18.40	
	Сахар		15.00	15.00	0.05	0.00	14.93	56.10	
	С-витамин		0.05	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	
	Хлеб	60	60.00	60.00	2.82	0.42	29.88	128.40	
	Всего за обед				35.760	21.887	111.259	768.967	
Полдник									
28	Яйцо вареное	50	50.00	50.00	6.35	5.75	0.35	78.50	
13	Суп молочно-вермишелевый	200			6.43	6.71	26.14	188.26	
	Макаронные изделия		20.00	20.00	2.20	0.26	14.10	67.60	
	Молоко		150.00	150.00	4.20	4.80	7.05	87.00	
	Сахар		5.00	5.00	0.02	0.00	4.98	18.70	
	Масло сливочное		2.00	2.00	0.01	1.65	0.02	14.96	
	Сок фруктовый	200	200.00	200.00	1.00	0.20	20.20	92.00	
	Печенье	30	30.00	30.00	2.25	2.94	22.32	125.10	
	Хлеб	20	20.00	20.00	1.54	0.48	10.68	50.80	
	Всего за полдник				17.567	16.080	79.693	534.660	
	Соль за день	6	6.00	6.00					
	Всего за день				78.37	73.48	262.45	1995.89	

День: понедельник

Сезон: летний

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

День 6

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Брутто (гр.)	Нетто (гр.)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины, мг
					Б	Ж	У		
Завтрак									
10	Каша гречневая	200			11.93	10.18	46.41	314.16	
	Крупа греча		50.00	50.00	6.30	1.30	34.00	164.50	
	Молоко		200.00	200.00	5.60	6.40	9.40	116.00	
	Сахар		3.00	3.00	0.01	0.00	2.99	11.22	
	Масло сливочное		3.00	3.00	0.02	2.48	0.03	22.44	
50	Кофе на молоке	200			4.25	4.80	15.12	143.10	
	Кофе		2.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
	сахар		15.00	15.00	0.05	0.00	14.93	56.10	
	Молоко		150.00	150.00	4.20	4.80	0.20	87.00	
58	Хлеб с маслом	40/10			3.14	9.21	21.45	176.40	
	Хлеб		40.00	40.00	3.08	0.96	21.36	101.60	
	Масло сливочное		10.00	10.00	0.06	8.25	0.09	74.80	
	Всего за завтрак				19.31	24.19	82.98	633.66	
Обед									
24	Суп гороховый со сметаной	250			2.46	5.75	16.02	122.10	
	Картофель		85.00	64.00	1.28	0.06	12.61	53.12	
	Горох		15.00	13.00	0.65	0.03	1.73	9.36	
	Лук		10.00	8.00	0.14	0.00	0.78	3.44	
	Морковь		10.00	8.00	0.10	0.01	0.56	2.64	
	Масло сливочное		2.00	2.00	0.01	1.65	0.02	14.96	
	Масло растительное		2.00	2.00	0.00	2.00	0.00	17.98	
	Сметана		10.00	10.00	0.28	2.00	0.32	20.60	
34	Картофельное пюре	150			4.13	5.86	28.99	178.45	
	Картофель		180.00	135.00	2.70	0.14	26.60	112.05	
	Молоко		50.00	50.00	1.40	1.60	2.35	29.00	
	Масло сливочное		5.00	5.00	0.03	4.13	0.05	37.40	
38	Котлета мясная	80			19.50	14.99	13.55	263.69	
	Мясо		100.00	90.00	17.01	11.16	0.00	168.30	
	Лук		10.00	8.00	0.14	0.00	0.76	3.44	
	Мука		10.00	10.00	1.03	0.09	7.42	32.70	
	Хлеб		10.00	10.00	0.77	0.24	5.34	25.40	
	Яйцо		5.00	4.38	0.56	0.50	0.03	6.88	
	Растительное масло		3.00	3.00	0.00	3.00	0.00	26.97	
51	Компот из с/фруктов	200			0.28	0.00	23.89	93.72	
	Сухофрукты		18.00	18.00	0.23	0.00	8.96	37.62	
	Сахар		15.00	15.00	0.05	0.00	14.93	56.10	
	С-витамин		0.05	0.05					
1	Свежий помидор	54	60.00	54.00	0.32	0.00	2.27	10.26	
	Хлеб	60	60.00	60.00	2.82	0.42	29.88	128.40	
	Всего за обед				29.517	27.017	114.597	796.617	
Полдник									
27	Морковь тушенная	120			1.58	3.12	13.38	85.27	
	Масло растительное		3.00	3.00	0.00	3.00	0.00	26.97	
	Морковь		150.00	120.00	1.56	0.12	8.40	39.60	
	Сахар		5.00	5.00	0.02	0.00	4.98	18.70	
	Хлеб	20	20.00	20.00	1.54	0.48	10.68	50.80	
56	Кефир с сахаром	200			5.65	6.40	23.13	174.10	
	Кефир		200.00	200.00	5.60	6.40	8.20	118.00	
	Сахар		15.00	15.00	0.05	0.00	14.93	56.10	
46	Булочка сладкая	90			7.28	10.05	49.54	305.26	
	Мука		50.00	50.00	5.15	0.45	37.10	163.50	
	Молоко		50.00	50.00	1.40	1.60	2.35	29.00	
	Сахар		10.00	10.00	0.03	0.00	9.95	37.40	
	Дрожжи		1.00	1.00	0.13	0.03	0.09	1.09	
	Масло сливочное		3.00	3.00	0.02	2.48	0.03	22.44	
	Масло растительное		5.00	5.00	0.00	5.00	0.00	44.95	
	Яйцо		5.00	4.38	0.56	0.50	0.03	6.88	
	Всего за полдник				16.041	20.048	96.723	615.427	
	Соль за день	6	6.00	6.00					
	Всего за день				64.87	71.25	294.30	2045.70	

День: вторник
Неделя: вторая

Сезон: летний
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

День 7

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Брутто (гр.)	Нетто (гр.)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины, мг.
					Б	Ж	У		
Завтрак									
41	Рыбная запеканка	115			15.63	5.16	1.45	114.52	
	Рыба		120.00	89.00	14.15	0.62	0.00	62.30	
	Молоко		30.00	30.00	0.84	0.96	1.41	17.40	
	Яйцо		5.00	5.00	0.64	0.58	0.04	7.85	
	Масло растительное		3.00	3.00	0.00	3.00	0.00	26.97	
33	Картофель отварной с маслом	150			2.73	4.26	26.64	149.45	
	Картофель		200.00	135.00	2.70	0.14	26.60	112.05	
	Масло сливочное		5.00	5.00	0.03	4.13	0.05	37.40	
54	Чай с молоком	200			2.85	3.20	19.63	114.10	
	Чай		0.20	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	
	Молоко		100.00	100.00	2.80	3.20	4.70	58.00	
	Сахар		15.00	15.00	0.05	0.00	14.93	56.10	
	Печенье	30	30.00	30.00	2.25	2.94	22.32	125.10	
	Хлеб	20	20.00	20.00	1.54	0.48	10.68	50.80	
	Всего за завтрак				24.99	16.04	80.71	553.97	
Обед									
19	Щи со сметаной	250			2.53	5.72	16.45	123.94	
	Картофель		85.00	64.00	1.28	0.06	12.61	53.12	
	Капуста		50.00	40.00	0.72	0.00	2.16	11.20	
	Лук		10.00	8.00	0.14	0.00	0.78	3.44	
	Морковь		10.00	8.00	0.10	0.01	0.56	2.64	
	Масло растительное		2.00	2.00	0.00	2.00	0.00	17.98	
	Масло сливочное		2.00	2.00	0.01	1.65	0.02	14.96	
	Сметана		10.00	10.00	0.28	2.00	0.32	20.60	
39	Ежики в сметанном соусе	110			20.02	20.97	19.26	343.02	
	Мясо		100.00	90.00	17.01	11.16	0.00	168.30	
	Мука		10.00	10.00	1.03	0.09	7.42	32.70	
	Масло растительное		3.00	3.00	0.00	3.00	0.00	26.97	
	Масло сливочное		5.00	5.00	0.03	4.13	0.05	37.40	
	Рис		15.00	15.00	1.05	0.09	11.06	48.45	
	Яйцо		5.00	4.38	0.56	0.50	0.03	6.88	
	Лук		5.00	4.00	0.07	0.00	0.39	1.72	
	Сметана		10.00	10.00	0.28	2.00	0.32	20.60	
31	Капуста тушеная	160			4.38	3.35	15.89	108.35	
	Капуста		250.00	200.00	3.60	0.00	10.80	56.00	
	Лук		10.00	8.00	0.14	0.00	0.78	3.44	
	Морковь		10.00	8.00	0.10	0.01	0.56	2.64	
	Мука		5.00	5.00	0.52	0.05	3.71	16.35	
	Масло сливочное		4.00	4.00	0.02	3.30	0.04	29.92	
51	Компот из с/фруктов	200			0.28	0.00	23.89	93.72	
	Сухофрукты		18.00	18.00	0.23	0.00	8.96	37.62	
	Сахар		15.00	15.00	0.05	0.00	14.93	56.10	
	С-витамин		0.05	0.05					
2	Свежий огурец	54	60.00	54.00	0.38	0.00	0.97	5.40	
	Хлеб	60	60.00	60.00	2.82	0.42	29.88	128.40	
	Всего за обед				30.412	30.459	106.344	802.827	
Полдник									
26	Свекла тушеная	150			2.81	3.00	17.65	105.32	
	Свекла		185.00	148.00	2.52	0.00	15.98	71.04	
	Лук		20.00	17.00	0.29	0.00	1.67	7.31	
	Масло растительное		3.00	3.00	0.00	3.00	0.00	26.97	
	Хлеб	20	20.00	20.00	1.54	0.48	10.68	50.80	
53	Чай с сахаром	200			0.05	0.00	14.93	56.10	
	Чай		0.20	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	
	Сахар		15.00	15.00	0.05	0.00	14.93	56.10	
	Печенье	30	30.00	30.00	2.25	2.94	22.32	125.10	
	Всего за полдник				6.640	6.417	65.575	337.320	
	Соль за день	6	6.00	6.00					
	Всего за день				62.04	52.91	252.63	1694.12	

День: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: летний
 Возрастная категория: от 3 до 7 лет

День 8

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Брутто (гр.)	Нетто (гр.)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины, мг.
					Б	Ж	У		
Завтрак									
9	Каша пшеничная Крупа пшеничная Молоко Сахар Масло сливочное	200	40.00 200.00 3.00 3.00	40.00 200.00 3.00 3.00	10.71 5.08 5.60 0.01 0.02	9.32 0.44 6.40 0.00 2.48	40.65 28.24 9.40 2.99 0.03	279.66 130.00 116.00 11.22 22.44	
49	Какао на молоке Какао Сахар Молоко	200	2.00 15.00 150.00	2.00 15.00 150.00	4.73 0.49 0.05 4.20	5.10 0.30 0.00 4.80	22.18 0.20 14.93 7.05	148.88 5.78 56.10 87.00	
58	Хлеб с маслом Хлеб Масло сливочное	40/10	40.00 10.00	40.00 10.00	3.14 3.08 0.06	9.21 0.96 8.25	21.45 21.36 0.09	176.40 101.60 74.80	
	Всего за завтрак				18.58	23.63	84.28	604.94	
Обед									
17	Свекольник со сметаной и рубленым яйцом Яйцо Картофель Свекла Лук Морковь Масло растительное Масло сливочное Сметана	250	12.50 85.00 50.00 5.00 15.00 2.00 2.00 10.00	10.94 64.00 40.00 4.00 12.00 2.00 2.00 10.00	3.87 1.39 1.28 0.68 0.07 0.16 0.00 0.01 0.28	6.98 1.26 0.06 0.00 0.00 0.01 2.00 1.65 2.00	18.57 0.08 12.61 4.32 0.39 0.84 0.00 0.02 0.32	148.72 17.18 53.12 19.20 1.72 3.96 17.98 14.96 20.60	
42	Рыба припущенная с овощами Рыба Лук Морковь Масло растительное	110	120.00 10.00 50.00 2.00	89.00 8.00 40.00 2.00	14.81 14.15 0.14 0.52 0.00	2.66 0.62 0.00 0.04 2.00	3.58 0.00 0.78 2.80 0.00	96.92 62.30 3.44 13.20 17.98	
29	Рис отварной Масло сливочное Рис	150	3.00 50.00	3.00 50.00	3.52 0.02 3.50	2.78 2.48 0.30	36.88 0.03 36.85	183.94 22.44 161.50	
2	Свежий огурец	54	60.00	54.00	0.38	0.00	0.97	5.40	
51	Компот из с/фруктов Сухофрукты Сахар С-витамин Хлеб	200	18.00 15.00 0.05 60.00	18.00 15.00 0.05 60.00	0.28 0.23 0.05 4.62	0.00 0.00 0.00 1.44	23.89 8.96 14.93 32.04	93.72 37.62 56.10 152.40	
	Всего за обед				27.467	13.858	115.937	681.096	
Полдник									
	Иогурт	100	115.00	115.00	5.75	1.73	4.03	58.65	
31	Капуста тушеная Капуста Лук Морковь Мука Масло сливочное Сок фруктовый	160	250.00 10.00 10.00 5.00 4.00	200.00 8.00 8.00 5.00 4.00	4.38 3.60 0.14 0.10 0.52 0.02	3.35 0.00 0.00 0.01 0.05 3.30	15.89 10.80 0.78 0.56 3.71 0.04	108.35 56.00 3.44 2.64 16.35 29.92	
	Печенье	30	30.00	30.00	2.25	2.94	22.32	125.10	
	Хлеб	20	20.00	20.00	1.54	0.48	10.68	50.80	
	Всего за полдник				14.919	8.698	73.115	434.900	
	Соль за день	6	6.00	6.00					
	Всего за день				60.96	46.18	273.33	1720.94	

День: четверг
Неделя: вторая

Сезон: летний
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

День 9

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Брутто (гр.)	Нетто (гр.)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины,мг.
					Б	Ж	У		
Завтрак									
13	Суп молочно-вермишелевый	200			6.43	6.71	26.14	188.26	
	Макаронные изделия		20.00	20.00	2.20	0.26	14.10	67.60	
	Молоко		150.00	150.00	4.20	4.80	7.05	87.00	
	Сахар		5.00	5.00	0.02	0.00	4.98	18.70	
	Масло сливочное		2.00	2.00	0.01	1.65	0.02	14.96	
50	Кофе на молоке	200			4.25	4.80	21.98	143.10	
	Кофе		2.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
	Молоко		150.00	150.00	4.20	4.80	7.05	87.00	
	Сахар		15.00	15.00	0.05	0.00	14.93	56.10	
58	Хлеб с маслом	40/10			3.14	9.21	21.45	176.40	
	Масло сливочное		10.00	10.00	0.06	8.25	0.09	74.80	
	Хлеб		40.00	40.00	3.08	0.96	21.36	101.60	
	Всего за завтрак				13.81	20.72	69.57	507.76	
Обед									
22	Суп "Полевой" на к/б	250			2.85	6.00	19.64	139.50	
	Картофель		75.00	56.00	1.12	0.06	11.03	46.48	
	Крупа пшено		10.00	10.00	1.20	0.29	6.93	33.40	
	Лук		10.00	8.00	0.14	0.00	0.78	3.44	
	Морковь		10.00	8.00	0.10	0.01	0.56	2.64	
	Сметана		10.00	10.00	0.28	2.00	0.32	20.60	
	Масло растительное		2.00	2.00	0.00	2.00	0.00	17.98	
	Масло сливочное		2.00	2.00	0.01	1.65	0.02	14.96	
35	Курица отварная	80			25.87	10.82	2.40	210.26	
	Курица		135.00	123.00	25.58	10.82	0.74	202.95	
	Лук		20.00	17.00	0.29	0.00	1.67	7.31	
30	Овощное рагу	200			5.21	5.76	29.94	186.11	
	Картофель		130.00	98.00	1.96	0.10	19.31	81.34	
	Лук		10.00	8.00	0.14	0.00	0.78	3.44	
	Морковь		20.00	17.00	0.22	0.02	1.19	5.61	
	Масло сливочное		2.00	2.00	0.01	1.65	0.02	14.96	
	Масло растительное		4.00	4.00	0.00	4.00	0.00	35.96	
	Капуста		200.00	160.00	2.88	0.00	8.64	44.80	
52	Компот из свежих яблок	200			0.21	0.00	19.45	74.50	
	Яблоки		40.00	40.00	0.16	0.00	4.52	18.40	
	Сахар		15.00	15.00	0.05	0.00	14.93	56.10	
	С-витамин		0.05	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	
1	Помидор свежий	54.00	60.00	54.00	0.32	0.00	2.27	10.26	
	Хлеб	60	60.00	60.00	2.82	0.42	29.88	128.40	
	Всего за обед				37.283	23.007	103.579	749.030	
Полдник									
	Яблоко	150	150.00	150.00	0.60	0.00	16.95	69.00	
28	яйцо вареное	50	50.00	43.80	5.56	5.04	0.31	68.77	
43	Запеканка творожная со сгущенным молоком	130			17.73	23.44	21.67	365.92	
	Сгущенное молоко		30.00	30.00	2.10	2.37	2.94	40.50	
	Творог		100.00	100.00	14.00	18.00	1.30	226.00	
	Яйцо		5.00	4.38	0.56	0.50	0.03	6.88	
	Масло сливочное		3.00	3.00	0.02	2.48	0.03	22.44	
	Мука		10.00	10.00	1.03	0.09	7.42	32.70	
	Сахар		10.00	10.00	0.03	0.00	9.95	37.40	
53	Чай с сахаром	200			0.05	0.00	14.93	56.10	
	Чай		0.20	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	
	Сахар		15.00	15.00	0.05	0.00	14.93	56.10	
	Всего за полдник				23.942	28.476	53.849	559.783	
	Соль за день	6	6.00	6.00					
	Всего за день				75.04	72.20	227.00	1816.57	

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: летний
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

День 10

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Брутто (гр.)	Нетто (гр.)	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины, мг.
					Б	Ж	У		
Завтрак									
8	Каша манная	200			9.02	9.09	36.39	254.94	
	Манка		30.00	30.00	3.39	0.21	21.99	97.80	
	Масло сливочное		3.00	3.00	0.02	2.48	0.03	22.44	
	Молоко		200.00	200.00	5.60	6.40	9.40	116.00	
	Сахар		5.00	5.00	0.02	0.00	4.98	18.70	
49	Какао на молоке	200			4.73	5.10	22.18	148.88	
	Какао		2.00	2.00	0.49	0.30	0.20	5.78	
	Сахар		15.00	15.00	0.05	0.00	14.93	56.10	
	Молоко		150.00	150.00	4.20	4.80	7.05	87.00	
58	Хлеб с маслом и сыром	40/10/10			5.82	11.94	21.45	212.50	
	Масло сливочное		10.00	10.00	0.06	8.25	0.09	74.80	
	Сыр		10.00	10.00	2.68	2.73	0.00	36.10	
	Хлеб		40.00	40.00	3.08	0.96	21.36	101.60	
	Всего за завтрак				19.57	26.13	80.02	616.32	
Обед									
15	Суп рыбный	250			7.50	4.22	20.90	146.54	
	Рыба		40.00	30.00	4.77	0.21	0.00	21.00	
	Картофель		85.00	64.00	1.28	0.06	12.61	53.12	
	Пшено		10.00	10.00	1.20	0.29	6.93	33.40	
	Лук		10.00	8.00	0.14	0.00	0.78	3.44	
	Морковь		10.00	8.00	0.10	0.01	0.56	2.64	
	Масло сливочное		2.00	2.00	0.01	1.65	0.02	14.96	
	Масло растительное		2.00	2.00	0.00	2.00	0.00	17.98	
39/1	Печень по-строгановски	70			18.89	11.84	8.74	215.51	
	Печень		100.00	100.00	17.40	3.10	0.00	98.00	
	Мука		10.00	10.00	1.03	0.09	7.42	32.70	
	Сметана		10.00	10.00	0.28	2.00	0.32	20.60	
	Лук		10.00	10.00	0.17	0.00	0.98	4.30	
	Масло растительное		5.00	5.00	0.00	5.00	0.00	44.95	
	Масло сливочное		2.00	2.00	0.01	1.65	0.02	14.96	
34	Картофельное пюре	150			4.13	5.86	28.99	178.45	
	Картофель		180.00	135.00	2.70	0.14	26.60	112.05	
	Молоко		50.00	50.00	1.40	1.60	2.35	29.00	
	Масло сливочное		5.00	5.00	0.03	4.13	0.05	37.40	
1	Свежий помидор	54	60.00	54.00	0.32	0.00	2.27	10.26	
51	Компот из с/фруктов	200			0.28	0.00	23.89	93.72	
	Сухофрукты		18.00	18.00	0.23	0.00	8.96	37.62	
	Сахар		15.00	15.00	0.05	0.00	14.93	56.10	
	С-витамин		0.05	0.05					
	Хлеб	60	60.00	60.00	2.82	0.42	29.88	128.40	
	Всего за обед				33.947	22.335	114.665	772.880	
Полдник									
	Яблоко	200	200.00	200.00	1.80	0.00	16.20	72.00	
47	Пирог с повидлом	90			7.33	9.05	56.61	327.17	
	Молоко		50.00	50.00	1.40	1.60	2.35	29.00	
	Яйцо		5.00	4.38	0.56	0.50	0.03	6.88	
	Масло сливочное		3.00	3.00	0.02	2.48	0.03	22.44	
	Масло растительное		4.00	4.00	0.00	4.00	0.00	35.96	
	Повидло		20.00	20.00	0.06	0.00	12.04	49.60	
	Дрожжи		1.00	1.00	0.13	0.03	0.09	1.09	
	Сахар		5.00	5.00	0.02	0.00	4.98	18.70	
	Мука		50.00	50.00	5.15	0.45	37.10	163.50	
55	Кисель плодово-ягодный	200			0.03	0.00	9.95	37.40	
	Кисель		16.00	16.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
	сахар		10.00	10.00	0.03	0.00	9.95	37.40	
	с-витамин		0.05	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	
	Всего за полдник				9.156	9.052	82.758	436.567	
	Соль за день	6	6.00	6.00					
	Всего за день				62.68	57.51	277.44	1825.77	

Примечание: Норма брутто закладки картофеля по сезонно с учётом СанПиН 2.4.1.3049-13 приложение №10.

Анализ фактических показателей белков, жиров, углеводов и калорийности питания по 10-дневному меню (Зимний период)

Дни	Завтрак				Обед				Полдник				Всего за день			
	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценность
1	17.17	23.41	68.53	597.96	28.61	24.45	106.57	740.07	19.79	22.72	110.99	717.03	65.57	70.57	286.09	2055.05
2	20.11	27.78	68.60	625.02	26.81	14.61	102.56	628.18	18.12	14.47	79.41	512.77	65.04	56.86	250.58	1765.97
3	10.66	12.59	67.27	415.06	32.41	23.66	144.39	892.98	19.63	59.88	49.97	493.92	62.71	96.13	261.63	1801.96
4	10.90	18.27	65.92	460.36	26.59	23.17	97.37	685.03	19.51	20.87	106.56	676.31	57.00	62.31	269.85	1821.69
5	25.04	35.51	71.50	692.27	35.76	21.89	111.26	768.97	17.57	16.08	79.69	534.66	78.37	73.48	262.45	1995.89
6	19.31	24.19	82.98	633.66	29.52	27.02	114.60	796.62	16.04	20.05	96.72	615.43	64.87	71.25	294.30	2045.70
7	24.99	16.04	80.71	553.97	30.41	30.46	106.34	802.83	6.64	6.42	65.58	337.32	62.04	52.91	252.63	1694.12
8	18.58	23.63	84.28	604.94	27.47	13.86	115.94	681.10	14.92	8.70	73.12	434.90	60.96	46.18	273.33	1720.94
9	13.81	20.72	69.57	507.76	37.28	23.01	103.58	749.03	23.94	28.48	53.85	559.78	75.04	72.20	227.00	1816.57
10	19.57	26.13	80.02	616.32	33.95	22.34	114.67	772.88	9.16	9.05	82.76	436.57	62.68	57.51	277.44	1825.77
в среднем за день	18.02	22.82	73.94	570.73	30.88	22.45	111.73	751.77	16.53	20.67	79.86	531.87	65.43	65.94	265.53	1854.37

Анализ стоимости по 10-дневному меню (Зимний период)

Дни	Завтрак	Обед	Полдник	соль	Всего за день
1	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!
2	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!
3	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!
4	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!
5	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!
6	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!
7	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!
8	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!
9	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!
10	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!
в среднем за день	#REF!	#REF!	#REF!		#REF!