**Согласовано:**

**Директор ГБОУ СОШ с.Криволучье-Ивановка**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**« 10 » января 2022г.**

**Родительский комитет**

**« 10 » января 2022г**

**Примерное двухнедельное меню**

**рациона питания для воспитанников**

**общеобразовательных учреждений**

**Самарской области Красноармейского района**

**д\сад «Колосок»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 день** | **2 день** | **3 день** | **4 день** | **5 день** |
| **Завтрак:**  Бутерброд с повидлом  Каша «Дружба » из пшена и риса молочная жидкая.  Кофейный напиток с молоком  Батон нарезной | **Завтрак:**  Бутерброд с маслом  Каша рисовая молочная жидкая.  Чай с сахаром.  Батон нарезной | **Завтрак:**  Бутерброд с сыром  Каша манная с маслом молочная жидкая.  Какао-напиток с молоком.  Батон нарезной | **Завтрак:**  Бутерброд с повидлом  Каша молочная жидкая овсяная  Кофейный напиток с молоком  Батон нарезной | **Завтрак:**  Бутерброд с маслом  Суп молочный с макаронными изделиями  Чай с лимоном «Здоровье» |
| **Завтрак II**  Сок фруктовый | **Завтрак II**  Печенье | **Завтрак II**  Вафли | **Завтрак II**  Отвар шиповника | **Завтрак II**  Печенье |
| **Обед:**  Салат из моркови с р\маслом.  Суп паутинка картофельный  Плов из птицы.  Компот из сухофруктов.  Хлеб пшеничный в\сорт | **Обед:**  Салат из свеклы с р\маслом  Борщ с мясом  Картофельное пюре  Котлета куриная с соусом  Кисель +С витамин  Хлеб пшеничный в\сорт | **Обед:**  Салат из белокачанной капусты  Суп картофельный с бобовыми  Жаркое по- домашнему  Компот из изюма +С витамин  Хлеб пшеничный в\сорт | **Обед:**  Салат из зеленого горошка  Щи из свежей или квашеной капусты  Рагу овощное с мясом  Компот из сухофруктов.  Хлеб пшеничный в\сорт | **Обед:**  Салат из соленых огурцов с луком  Суп картофельный с мясными фрикадельками  Макаронные изделия отварные» Завиток»  Сосиски отварные с соусом  Кисель +С витамин  Хлеб пшеничный в\сорт |
| **Полдник:**  Оладьи со сгущенным молоком.  Чай с лимоном «Здоровье» | **Полдник:**  Макароны отварные с сыром  Компот из изюма +С витамин | **Полдник:**  Булка с повидлом  Чай с сахаром | **Полдник:**  Сырники творож. Со сметаной  Чай с лимоном «Здоровье» | **Полдник :**  Омлет натуральный  Компот из сухофруктов. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***6 день*** | ***7 день*** | ***8 день*** | ***9 день*** | ***10 день*** |
| ***Завтрак:***  *Бутерброд с сыром*  *Каша гречневая молочная жидкая*  *Какао-напиток с молоком*  *Батон нарезной* | ***Завтрак:***  *Бутерброд с маслом*  *Каша пшенная молочная жидкая.*  *Чай с сахаром.*  *Батон нарезной* | ***Завтрак:***  *Бутерброд с повидлом*  *Каша рисовая молочная жидкая.*  *Кофейный напиток с молоком*  *Батон нарезной* | ***Завтрак:***  *Бутерброд с маслом*  *Суп молочный с макаронными изделиями*  *Какао-напиток с молоком.*  *Батон нарезной* | ***Завтрак:***  *Бутерброд с сыром*  *Каша манная молочная жидкая.*  *Кофейный напиток с молоком*  *Батон нарезной* |
| ***Завтрак II***  *Яблоко* | ***Завтрак II***  *Вафли* | ***Завтрак II***  *Печенье* | ***Завтрак II***  *Снежок* | ***Завтрак II***  *Вафли* |
| ***Обед:***  *Салат из моркови с р\маслом*  *Рассольник ленинградский*  *Рыба тушеная с овощами*  *Компот из свежих яблок*  *Хлеб пшеничный в\сорт* | ***Обед:***  *Салат из отварного картофеля с соленым огурцом*  *Борщ с мясом*  *Плов «Зернышко» с цыпленком*  *Кисель +С витамин*  *Хлеб пшеничный в\сорт* | ***Обед:***  *Икра кабачковая консервированная*  *Суп картофельный с бобовыми*  *Жаркое-по домашнему*  *Компот из изюма +С витамин*  *Хлеб пшеничный в\сорт* | ***Обед:***  *Салат из соленых огурцов с луком*  *Суп картофельный с мясными фрикадельками*  *Капуста тушеная*  *Сосиски отварные*  *Компот из сухофруктов.*  *Хлеб пшеничный в\сорт* | ***Обед:***  *Салат из кукурузы (консервированной)*  *Щи из свежей или квашеной капусты*  *Картофельное пюре*  *Котлета куриная с соусом*  *Кисель +С витамин*  *Хлеб пшеничный в\сорт* |
| ***Полдник:***  *Ватрушка с повидлом*  *Чай с сахаром.* | ***Полдник:***  *Винегрет*  *Чай с лимоном «Здоровье»* | ***Полдник:***  *Оладьи со сгущенным молоком.*  *Чай с сахаром* | ***Полдник:***  *Запеканка рисовая со сгущен.молоком*  *Компот из сухофруктов.* | ***Полдник:***  *Макароны отварные с сыром*  *Компот из свежих яблок* |

**1 день(понедельник)**

**Завтрак :**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества** | | | **ккал** |
| белки | жиры | углеводы |
| Бутерброд с повидлом | 40 | 2.7 | 4.28 | 30.06 | 170.17 |
| Каша из пшена и риса молочная жидкая | 200 | 4.59 | 4.90 | 26.32 | 168.00 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 2.85 | 2.41 | 14.36 | 91 |
| Батон нарезной | 30 | 2.3 | 0.9 | 15.4 | 78.6 |
| Пищевая ценность блюд |  | 12.44 | 12.49 | 86.14 | 507.77 |

**Завтрак II :**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сок фруктовый | 180 | 0.90 | 0.00 | 18.18 | 76.00 |
| Пищевая ценность блюд |  | 0.90 | 0.00 | 18.18 | 76.00 |

**Обед :**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Салат из моркови с р\маслом | 60 | 0.7 | 4.0 | 5.05 | 9.75 |
| Суп паутинка картофельный | 100 | 1.08 | 1.13 | 6.86 | 41.9 |
| Плов из птицы | 180 | 17.01 | 14.35 | 30.10 | 317.25 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0.40 | 0.02 | 24.99 | 101.7 |
| Хлеб пшеничный в\сорт | 22.3 | 1.79 | 0.23 | 10.96 | 52.96 |
| Пищевая ценность блюд |  | 20.98 | 19.73 | 77.96 | 523.56 |

**Полдник :**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Оладьи со сгущенным молоком | 150\20 | 12.38 | 13.67 | 78.25 | 485.56 |
| Чай с лимоном «Здоровье» | 200 | 0.23 | 0.05 | 15.07 | 61.15 |
| Пищевая ценность блюд |  | 12.61 | 13.72 | 93.32 | 547.71 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Итого за день |  | 46.93 | 45.94 | 275.6 | 1655.04 |

**2 день(вторник)**

**Завтрак :**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества** | | | **ккал** |
| белки | жиры | углеводы |
| Бутерброд с маслом | 40 | 2.81 | 3.97 | 16.96 | 114.66 |
| Каша рисовая молочная жидкая | 200 | 2.17 | 3.89 | 22.51 | 134 |
| Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0.05 | 14.97 | 59.99 |
| Батон нарезной | 30 | 2.3 | 0.9 | 15.4 | 78.6 |
| Пищевая ценность блюд |  | 7.48 | 8.81 | 69.84 | 387.25 |

**Завтрак II :**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Печенье | 25 | 1.88 | 2.95 | 18.6 | 109 |
| Пищевая ценность блюд |  | 1.88 | 2.95 | 18.6 | 109 |

**Обед :**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Салат из свеклы с р\маслом | 60 | 0.86 | 3.65 | 5.01 | 56.34 |
| Борщ с мясом | 250 | 9.89 | 7.27 | 13.73 | 160 |
| Картофельное пюре | 150 | 3.40 | 53.35 | 20.52 | 152.5 |
| Котлета куриная с соусом | 80 | 12.44 | 9.24 | 12.56 | 183 |
| Кисель +С витамин | 200 | 0 | 0 | 32.53 | 128.26 |
| Хлеб пшеничный в\сорт | 22.3 | 1.79 | 0.23 | 10.96 | 52.96 |
| Пищевая ценность блюд |  | 27.38 | 73.74 | 95.31 | 733.06 |

**Полдник :**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Макароны отварные с сыром | 160 | 1.79 | 1.64 | 5.08 | 42.24 |
| Компот из изюма +С витамин | 200 | 0.35 | 0.08 | 29.85 | 121.52 |
| Пищевая ценность блюд |  | 2.14 | 1.72 | 34.93 | 163.76 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Итого за день |  | 38.88 | 87.22 | 218.68 | 1393.07 |

**3 день(среда)**

**Завтрак :**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества** | | | **ккал** |
| белки | жиры | углеводы |
| Бутерброд с сыром | 40\15 | 6.29 | 8.40 | 16.96 | 168.66 |
| Каша манная молочная жидкая | 200 | 3.18 | 3.89 | 21.44 | 134.00 |
| Какао-напиток с молоком | 180 | 3.67 | 3.19 | 15.82 | 107.00 |
| Батон нарезной | 30 | 2.3 | 0.9 | 15.4 | 78.6 |
| Пищевая ценность блюд |  | 15.44 | 16.38 | 69.62 | 488.26 |

**Завтрак II :**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вафли | 25 | 0.73 | 0.83 | 19.38 | 88.54 |
| Пищевая ценность блюд |  | 0.73 | 0.83 | 19.38 | 88.54 |

**Обед :**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Салат из белокачанной капусты | 60 | 0.84 | 3.04 | 5.41 | 52.44 |
| Суп картофельный с бобовыми | 250 | 5.49 | 5.27 | 16.32 | 134 |
| Жаркое по-домашнему | 200 | 24.47 | 6.27 | 21.76 | 241.17 |
| Компот из изюма +С витамин | 200 | 0.35 | 0.08 | 29.85 | 121.52 |
| Хлеб пшеничный в\сорт | 22.3 | 1.79 | 0.23 | 10.96 | 52.96 |
| Пищевая ценность блюд |  | 32.94 | 14.89 | 84.3 | 602.09 |

**Полдник :**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Булочка школьная | 80 | 6.7 | 2.56 | 44.76 | 229 |
| Чай с сахаром | 180 | 0.06 | 0.02 | 9.99 | 40 |
| Пищевая ценность блюд |  | 6.76 | 2.58 | 54.75 | 269 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Итого за день |  | 55.87 | 34.68 | 228.05 | 1447.89 |

**4 день(четверг)**

**Завтрак :**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества** | | | **ккал** |
| белки | жиры | углеводы |
| Бутерброд с повидлом | 40 | 2.7 | 4.28 | 30.06 | 170.17 |
| Каша молочная жидкая овсяная | 200 | 3.79 | 5.48 | 19.03 | 141 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 2.85 | 2.41 | 14.36 | 91 |
| Батон нарезной | 30 | 2.3 | 0.9 | 15.4 | 78.6 |
| Пищевая ценность блюд |  | 11.64 | 13.07 | 78.85 | 480.77 |

**Завтрак II :**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Отвар шиповника | 200 | 0.4 | 0.22 | 15.72 | 75.76 |
| Пищевая ценность блюд |  | 0.4 | 0.22 | 15.72 | 75.76 |

**Обед :**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Салат из зеленого горошка | 30 | 0.93 | 1.62 | 2.0 | 26.12 |
| щи из свежей или квашеной капусты | 250\5 | 8.32 | 19.83 | 71.01 | 496 |
| Рагу овощное с мясом | 220 | 1.89 | 5.97 | 15.77 | 124.44 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0.40 | 0.02 | 24.99 | 101.7 |
| Хлеб пшеничный в\сорт | 22.3 | 1.79 | 0.23 | 10.96 | 52.96 |
| Пищевая ценность блюд |  | 13.33 | 27.67 | 124.73 | 801.22 |

**Полдник :**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Запеканка из творога с молоком сгущенным | 160 | 17.54 | 12.05 | 17.15 | 247 |
| Чай с лимоном «Здоровье» | 200 | 0.23 | 0.05 | 15.07 | 61.15 |
| Пищевая ценность блюд |  | 17.77 | 12.1 | 32.22 | 300.15 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Итого за день |  | 43.14 | 24.2 | 64.44 | 1657.9 |

**5 день(пятница)**

**Завтрак :**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества** | | | **ккал** |
| белки | жиры | углеводы |
| Бутерброд с маслом | 40 | 2.81 | 3.97 | 16.96 | 114.66 |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 150 | 4.95 | 6.75 | 15.48 | 140.28 |
| Чай с лимоном «Здоровье» | 200 | 0.23 | 0.05 | 15.07 | 61.15 |
| Пищевая ценность блюд |  | 7.99 | 10.77 | 47.51 | 316.09 |

**Завтрак II :**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Печенье | 25 | 1.88 | 2.95 | 18.6 | 109 |
| Пищевая ценность блюд |  | 1.88 | 2.95 | 18.6 | 109 |

**Обед :**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Салат из соленых огурцов с луком | 60 | 0.51 | 3.06 | 1.56 | 35.88 |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250 | 6.63 | 5.18 | 15.44 | 135 |
| Макаронные изделия отварные «Завиток» | 120 | 4.6 | 0.66 | 24.91 | 124.08 |
| Сосиски отварные с соусом | 51.75 | 5.5 | 11.95 | 0.2 | 130 |
| Кисель +С витамин | 200 | 0 | 0 | 32.53 | 128.26 |
| Хлеб пшеничный в\сорт | 22.3 | 1.79 | 0.23 | 10.96 | 52.96 |
| Пищевая ценность блюд |  | 19.03 | 21.08 | 85.6 | 606.18 |

**Полдник :**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Омлет натуральный | 100 | 8.182 | 9.48 | 3.423 | 131.16 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0.40 | 0.02 | 24.99 | 101.7 |
| Пищевая ценность блюд |  | 8.582 | 9.5 | 28.413 | 232.06 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Итого за день |  | 37.482 | 44.3 | 180.123 | 1263.33 |

**6 день(понедельник)**

**Завтрак :**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества** | | | **ккал** |
| белки | жиры | углеводы |
| Бутерброд с сыром | 40\15 | 6.29 | 8.40 | 16.96 | 168.66 |
| Каша молочная жидкая гречневая | 200 | 3.71 | 5.01 | 28.83 | 207.5 |
| Какао-напиток с молоком | 180 | 3.67 | 3.19 | 15.82 | 107.00 |
| Батон нарезной | 30 | 2.3 | 0.9 | 15.4 | 78.6 |
| Пищевая ценность блюд |  | 15.97 | 17.5 | 77.01 | 561.76 |

**Завтрак II :**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Яблоко | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 44 |
| Пищевая ценность блюд |  | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 44 |

**Обед :**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Салат из моркови с р\маслом | 100 | 1.21 | 7.09 | 9.69 | 105.92 |
| Рассольник ленинградский | 250 | 2.1 | 5.11 | 16.59 | 120.75 |
| Рыба ,тушеная с овощами | 230 | 5.74 | 2.89 | 1.54 | 55 |
| Компот из свежих яблок | 180 | 0.14 | 0.14 | 21.49 | 87.84 |
| Хлеб пшеничный в\сорт | 22.3 | 1.79 | 0.23 | 10.96 | 52.96 |
| Пищевая ценность блюд |  | 10.98 | 15.46 | 60.27 | 422.47 |

**Полдник :**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ватрушка с повидлом | 3\35 | 4.43 | 7.64 | 12.49 | 136 |
| Чай с сахаром | 180 | 0.06 | 0.02 | 9.99 | 40 |
| Пищевая ценность блюд |  | 4.49 | 7.66 | 22.48 | 176 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Итого за день |  | 31.84 | 41.02 | 169.56 | 1204.23 |

**7 день(вторник)**

**Завтрак :**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества** | | | **ккал** |
| белки | жиры | углеводы |
| Бутерброд с маслом | 40 | 2.81 | 3.97 | 16.96 | 114.66 |
| Каша пшенная жидкая молочная | 200 | 4.59 | 4.9 | 26.32 | 168 |
| Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0.05 | 14.97 | 59.99 |
| Батон нарезной | 30 | 2.3 | 0.9 | 15.4 | 78.6 |
| Пищевая ценность блюд |  | 9.9 | 9.82 | 73.65 | 421.25 |

**Завтрак II :**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вафли | 25 | 0.73 | 0.83 | 19.38 | 88.54 |  |  |  |  |
| Пищевая ценность блюд |  | 0.73 | 0.83 | 19.38 | 88.54 |  |  |  |  |

**Обед :**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Салат из отварного картофеля с соленым огурцом | 50 | 0.68 | 2.6 | 4.28 | 43.3 |
| Борщ с мясом | 250 | 9.89 | 7.27 | 13.73 | 160 |
| Плов «Зернышко» с цыпленком | 50\150 | 14.76 | 16.95 | 40.87 | 375.33 |
| Кисель +С витамин | 200 | 0 | 0 | 32.53 | 128.26 |
| Хлеб пшеничный в\сорт | 22.3 | 1.79 | 0.23 | 10.96 | 52.96 |
| Пищевая ценность блюд |  | 27.12 | 27.05 | 102.37 | 759.85 |

**Полдник :**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Винегрет «Алые паруса» овощной | 50 | 0.65 | 5.03 | 3.8 | 63.52 |
| Чай с лимоном «Здоровье» | 200 | 0.23 | 0.05 | 15.07 | 61.15 |
| Пищевая ценность блюд |  | 0.88 | 5.08 | 18.87 | 124.67 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Итого за день |  | 38.63 | 42.78 | 214.27 | 1394.31 |

**8 день(среда)**

**Завтрак :**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества** | | | **ккал** |
| белки | жиры | углеводы |
| Бутерброд с повидлом | 40 | 2.7 | 4.28 | 30.06 | 170.17 |
| Каша рисовая жидкая молочная | 200 | 2.17 | 3.89 | 22.51 | 134 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 2.85 | 2.41 | 14.36 | 91 |
| Батон нарезной | 30 | 2.3 | 0.9 | 15.4 | 78.6 |
| Пищевая ценность блюд |  | 10.02 | 11.48 | 82.33 | 473.77 |

**Завтрак II :**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Печенье | 25 | 1.88 | 2.95 | 18.6 | 109 |  |  |  |  |  |
| Пищевая ценность блюд |  | 1.88 | 2.95 | 18.6 | 109 |  |  |  |  |  |

**Обед :**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Икра кабачковая консервированная | 40 | 0.8 | 3.6 | 3.4 | 48.8 |
| Суп картофельный с бобовыми | 250 | 5.49 | 5.27 | 16.32 | 134 |
| Жаркое-по домашнему | 200 | 24.47 | 6.27 | 21.76 | 241.17 |
| Компот из изюма +С витамин | 200 | 0.35 | 0.08 | 29.85 | 121.52 |
| Хлеб пшеничный в\сорт | 22.3 | 1.79 | 0.23 | 10.96 | 52.96 |
| Пищевая ценность блюд |  | 32.9 | 15.45 | 82.29 | 598.45 |

**Полдник :**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Оладьи с молоком сгущенным | 150\20 | 12.38 | 13.67 | 78.25 | 485.56 |
| Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0.05 | 14.97 | 59.99 |
| Пищевая ценность блюд |  | 12.4 | 13.72 | 93.22 | 545.55 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Итого за день |  | 57.24 | 43.6 | 276.44 | 1726.77 |

**9 день(четверг)**

**Завтрак :**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества** | | | **ккал** |
| белки | жиры | углеводы |
| Бутерброд с маслом | 40 | 2.81 | 3.97 | 16.96 | 114.66 |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 150 | 4.95 | 6.75 | 15.48 | 140.28 |
| Какао-напиток с молоком | 180 | 3.67 | 3.19 | 15.82 | 107.00 |
| Батон нарезной | 30 | 2.3 | 0.9 | 15.4 | 78.6 |
| Пищевая ценность блюд |  | 13.73 | 14.81 | 63.66 | 440.54 |

**Завтрак II :**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Снежок | 150 | 0.73 | 0.73 | 2.92 | 21.33 |
| Пищевая ценность блюд |  | 0.73 | 0.73 | 2.92 | 21.33 |

**Обед :**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Салат из соленых огурцов с луком | 60 | 0.51 | 3.06 | 1.56 | 35.88 |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250 | 6.63 | 5.18 | 15.44 | 135 |
| Капуста тушеная | 180 | 3.32 | 5.8 | 12.94 | 117.36 |
| Сосиска отварная | 51.75 | 5.5 | 11.95 | 0.20 | 130 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0.40 | 0.02 | 24.99 | 101.7 |
| Хлеб пшеничный в\сорт | 22.3 | 1.79 | 0.23 | 10.96 | 52.96 |
| Пищевая ценность блюд |  | 18.15 | 26.24 | 66.09 | 572.9 |

**Полдник :**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Омлет натуральный | 100 | 8.182 | 9.48 | 3.423 | 131.16 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0.40 | 0.02 | 24.99 | 101.7 |
| Пищевая ценность блюд |  | 8.582 | 9.5 | 28.413 | 232.86 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Итого за день |  | 41.132 | 51.28 | 161.083 | 1267.63 |

**10 день(пятница)**

**Завтрак :**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества** | | | **ккал** |
| белки | жиры | углеводы |
| Бутерброд с сыром | 40\15 | 6.29 | 8.40 | 16.96 | 168.66 |
| Каша манная молочная жидкая | 200 | 3.18 | 3.89 | 21.44 | 134.00 |
| Какао-напиток с молоком | 180 | 3.67 | 3.19 | 15.82 | 107.00 |
| Батон нарезной | 30 | 2.3 | 0.9 | 15.4 | 78.6 |
| Пищевая ценность блюд |  | 15.44 | 16.38 | 69.62 | 488.26 |

**Завтрак II :**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вафли | 25 | 0.73 | 0.83 | 19.38 | 88.54 |
| Пищевая ценность блюд |  | 0.73 | 0.83 | 19.38 | 88.54 |

**Обед :**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Салат из кукурузы(консервированной) | 60 | 1.72 | 3.71 | 4.92 | 59.58 |
| Щи из свежей или квашеной капусты | 250\5 | 8.32 | 19.83 | 71.01 | 496 |
| Пюре картофельное | 140 | 2.86 | 4.48 | 10.07 | 128.1 |
| Котлета куриная с с0усом | 260 | 12.44 | 9.24 | 12.56 | 183 |
| Кисель +С витамин | 200 | 0 | 0 | 32.53 | 128.26 |
| Хлеб пшеничный в\сорт | 22.3 | 1.79 | 0.23 | 10.96 | 52.96 |
| Пищевая ценность блюд |  | 27.13 | 37.49 | 145.05 | 1047.9 |

**Полдник :**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Макароны отварные с сыром | 160 | 1.79 | 1.64 | 5.08 | 42.24 |
| Компот из свежих яблок | 180 | 0.14 | 0.14 | 21.49 | 87.84 |
| Пищевая ценность блюд |  | 1.93 | 1.78 | 26.57 | 130.08 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Итого за день |  | 45.23 | 56.48 | 260.62 | 1754.78 |

***ГРАФИК***

***РАЗДАЧИ ПИЩИ***

|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** | **8.30-8.55** |
| **ОБЕД** | **12.00-12.40** |
| **ПОЛДНИК** | **15.25-16.00** |

***ГРАФИК ГЕНЕРАЛЬНЫХ УБОРОК ПИЩЕБЛОКА***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **месяц** | **январь** | **февраль** | **март** | **апрель** | **май** | **июнь** | **июль** | **август** | **сентябрь** | **октябрь** | **ноябрь** | **Декабрь** |
| **Дата** | **31** | **28** | **30** | **29** | **28** | **30** | **31** | **28** | **30** | **30** | **27** | **30** |

2 день(вторник)

**Завтрак :**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества** | | | **ккал** |
| белки | жиры | углеводы |
| Бутерброд с |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| Пищевая ценность блюд |  |  |  |  |  |

**Завтрак II :**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |
| Пищевая ценность блюд |  |  |  |  |  |

**Обед :**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| Пищевая ценность блюд |  |  |  |  |  |

**Полдник :**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| Пищевая ценность блюд |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Итого за день |  |  |  |  |  |

2 день(вторник)

**Завтрак :**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества** | | | **ккал** |
| белки | жиры | углеводы |
| Бутерброд с |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| Пищевая ценность блюд |  |  |  |  |  |

**Завтрак II :**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |
| Пищевая ценность блюд |  |  |  |  |  |

**Обед :**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| Пищевая ценность блюд |  |  |  |  |  |

**Полдник :**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| Пищевая ценность блюд |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Итого за день |  |  |  |  |  |

2 день(вторник)

**Завтрак :**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества** | | | **ккал** |
| белки | жиры | углеводы |
| Бутерброд с |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| Пищевая ценность блюд |  |  |  |  |  |

**Завтрак II :**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |
| Пищевая ценность блюд |  |  |  |  |  |

**Обед :**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| Пищевая ценность блюд |  |  |  |  |  |

**Полдник :**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| Пищевая ценность блюд |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Итого за день |  |  |  |  |  |

2 день(вторник)

**Завтрак :**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества** | | | **ккал** |
| белки | жиры | углеводы |
| Бутерброд с |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| Пищевая ценность блюд |  |  |  |  |  |

**Завтрак II :**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |
| Пищевая ценность блюд |  |  |  |  |  |

**Обед :**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| Пищевая ценность блюд |  |  |  |  |  |

**Полдник :**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| Пищевая ценность блюд |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Итого за день |  |  |  |  |  |

2 день(вторник)

**Завтрак :**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества** | | | **ккал** |
| белки | жиры | углеводы |
| Бутерброд с |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| Пищевая ценность блюд |  |  |  |  |  |

**Завтрак II :**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |
| Пищевая ценность блюд |  |  |  |  |  |

**Обед :**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| Пищевая ценность блюд |  |  |  |  |  |

**Полдник :**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| Пищевая ценность блюд |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Итого за день |  |  |  |  |  |