««Утверждаю»
Директор ГБОУ СОШ №38 г.о. Сызрань
_____ О.В. Буртаева
Приказ № 52 от 30 ноября 2021 года

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для организации питания детей, нуждающихся в диетическом питании от 1,5-7 лет с 12 часовым пребыванием в соответствии с физиологическими нормами потребления СП «Детский сад №11» ГБОУ СОШ № 38 г.о.Сызрань

с 01.12.2021г. (зимний период)

Примерное десятидневное меню на зимний период с 01.12.2021г.

		1 день			2 день			3 день			4 день			5 день		
		Понедельник	Ясли	Сад	Вторник	Ясли	Сад	Среда	Ясли	Сад	Четверг	Ясли	Сад	Пятница	Ясли	Сад
1 неделя	Завтрак	Вермишель отварная с сахаром	150	200	Каша пшенная на воде с растительным маслом	150	200	Каша овсяная на воде	150	180	Каша из пшена и риса («Дружба»)	150	200	Каша вязкая кукурузная	150	200
					Чай с сахаром	180	200	Икра кабачковая с растительным маслом	40	50	Чай с сахаром	180	200			
		Кофейный напиток	180	200	Батон	20.	40	Кофейный напиток	180	200	Бутерброд с повидлюм (джем)	20/10	20./10	Кофейный напиток	180	200
		печенье	20	40				Печенье	20	40				Батон	40	40
	2 завтрак	сок фруктовый	200	200	Сок фруктовый	200	200	Сок фруктовый	200	200	Сок фруктовый	200	200	Сок фруктовый	200	200
	Обед	Салат из свежей моркови с яблоком	30	50	Салат витаминный	30	50	Сала из зеленого горошка с луком	30	50	Салат из картофеля с огурцами	30	40	Винегрет овощной	30	50
		Щи рыбные с консервами с йодированной солью	150	200	Щи из свежей капусты	150	200	Суп картофельный	150	200	Суп с клёцками с курицей с йодированной солью	150	200	Суп картофельный	150	200
		Картофель отварной	120	150	Капуста тушёная	160	200	Вермишель отварная	110	150	Гороховое пюре	110	130	Картофель отварной	120	150
								Мясо отварное кусковое (курица)	60	80	рыба тушеная с овощами	50	70	Рыба отварная кусковая	60	70
		Компот из сухофруктов + вит. С	150	180	Компот из свежих плодов + вит. С	150	180	Компот из апельсинов	150	180	Компот из св.з ягод + вит. С	150	180	Компот из сухофруктов + вит. С	150	180
		Хлеб пшеничный	20	20	Хлеб пшеничный	20	20	Хлеб пшеничный	20	40	Хлеб пшеничный	40	40	Хлеб пшеничный	20	40
		Хлеб ржаной	40	50	Хлеб ржаной	40	50	Хлеб ржаной	40	50	Хлеб ржаной	40	50	Хлеб ржаной	40	50
	Уплотненны полдник	Капуста тушеная	160	200	Котлеты рыбные запеченные	50	60	Каша гречневая рассыпчатая	110	130	Рис отварной	120	150	Вермишель отварная	60	80
					Картофель отварной	120	150									
		Хлеб пшеничный	20	20	Кисель	150	200	Чай с сахаром	150	180	Кисель	150	200	Чай с сахаром	150	180
		Чай с лимоном	150	180	Хлеб пшеничный	20	20	Фрукты свежие	95	100	Печенье	20	40	Фрукты свежие	95	100
		Фрукты свежие	95	100	Фрукты свежие	95	100				Фрукты свежие	95	100			

		6 день			7 день			8 день			9 день			10 день		
		Понедельник	Ясли	Сад	Вторник	Ясли	Сад	Среда	Ясли	Сад	Четверг	Ясли	Сад	Пятница	Ясли	Сад
2 неделя	Завтрак	Каша геркулесовая езмолочная	150	180	Каша пшенная на воде с растительным маслом	150	200	Вермишель отварная с сахарос	150	200	Гречка отварная	110	130	Каша геркулесовая безмолочная	150	180
					Кофейный напиток	180	200				Икра кабачковая с растительным маслом	40	50			
		Кофейный напиток	180	200	Батон	20	40	Чай с сахаром	180	200	Кофейный напиток	180	200	Чай с сахаром	180	200
		Бутерброд с повидлом (джем)	20/10	20/10				Печенье	20	40	батон	20	40	Бутерброд с повидлом (джем)	30/10	40/10
	2 завтрак	Сок фруктовый	200	200	Сок фруктовый	200	200	Сок фруктовый	200	200	Сок фруктовый	200	200	Сок фруктовый	200	200
	Обед	Салат из моркови с изюмом	30	50	Салат из зел горошкас с луком	30	50	Вареная свекла	30	50	Салат из св капусты	30	50	Винегрет овощной	30	50
		Суп рыбный с консервами йодированной солью	150	200	Суп овощной на курином бульоне	150	200	Суп картофельный с бобами с йодированной солью	150	200	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей с йодированной	150	200	Щи из свежей капусты	150	200
		Гороховое пюре	110	130	Мясо отварное кусковое (курица)	60	80	Каша гречневая рассыпчатая	110	130	Рис отварной	120	150	Жаркое по-домашнему	150	230
		Соус томатный с овощами	50	70	Компот из сухофруктов + вит. С	150	180	Рыба отарная кусковая	60	70	Тефтели куриные	50	70	Компот из сухофруктов + вит. С	150	180
		Компот из св.з ягод + вит. С	150	180	Хлеб ржаной	40	50	Компот из свежих плодов + вит. С	150	180	Компот из св.з ягод + вит. С	150	180	Хлеб пшеничный	30	40
		Хлеб пшеничный	20	40				Гренки (хлеб пшеничный)	20	40	Хлеб пшеничный	10	20	Хлеб ржаной	40	50
		Хлеб ржаной	40	50				Хлеб ржаной	40	50	Хлеб ржаной	40	50			
	Уплотнены полдник	Рис отварной	120	150	Картофель отварной	120	150	Каша вязкая кукурузная	150	200	Рыба запеченная с картофелем по-русски	120	150	Каша пшенная на воде с растительным маслом	150	200
		Курица в соусе с томатом	60	80	Сельдь с луком	30	50									
		Хлеб пшеничный	20	20	Чай с сахаром	150	180	Кисель	150	200	Чай с лимоном	150	180	Кисель	150	200
		Кисель	150	200	Хлеб пшеничный	20	40	Хлеб пшеничный	20	20	Хлеб пшеничный	20	20	Фрукты свежие	95	100
		Фрукты свежие	95	100	Фрукты свежие	95	100	Фрукты свежие	95	100	Фрукт свежий	95	100			

Прием пищи	Название блюд	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
		возраст		Белки		Жиры		Углеводы				
				Возраст		Возраст		Возраст		Возраст		
		1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	
Неделя 1 День 1												
Завтрак	Вермишель отварная с сахаром	150	200	3,2	7,7	2	5,2	17,3	41,4	100,3	220,5	87
	Кофейный напиток	180	200	2	2,2	1,8	2	30,2	33,5	44,3	49,2	432
	Печенье	20	40	4,1	8,2	2,3	4,6	13,2	26,4	94	188	151
	Итого за завтрак:	**360**	**450**	**9,3**	**18,1**	**6,1**	**11,8**	**60,7**	**101,3**	**238,6**	**457,7**	
2 завтрак	Сок фруктовый	200	200	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	92	92	134
	Итого за 2 завтрак:	**100**	**150**	**2,8**	**4,2**	**3,2**	**4,8**	**4,1**	**6,1**	**57,6**	**76,2**	
Обед	Салат из свежей моркови с яблоком	30	50	0,27	0,45	1,02	1,7	2,55	4,25	20,1	33,5	18
	Щи рыбные с консервами с йодированной солью	150	200	3,2	4,2	2,4	3,1	3,5	4,6	50,7	60,2	42
	Картофель отварной	120	150	2,4	2,5	3,4	6,1	5,8	23,9	94,2	160,6	58
	Компот из сухофруктов + вит. С	150	180	0,8	0,9	0	0	20,2	24,3	80,6	96,7	126
	Хлеб пшеничный	20	20	1,2	1,2	0,4	0,4	8,4	8,4	50,9	50,9	147
	Хлеб ржаной	40	50	2,4	3	0,4	0,5	17,7	22,2	75,6	95,5	148
	Итого за обед:	**510**	**650**	**10,27**	**12,25**	**7,62**	**11,8**	**58,15**	**87,65**	**372,1**	**497,4**	
Уплотненный полдник	Капуста тушеная с курицей	160	200	3,4	4,3	7,2	8,9	7,4	9,3	127,7	159,6	50
	Хлеб пшеничный	20	20	1,2	1,2	0,4	0,4	8,4	8,4	50,9	50,9	147
	Чай с лимоном	150	180	0,1	0,2	0,2	0,2	8,5	10,2	124,2	132,2	393
	Фрукты свежие	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,4	9,8	79,9	80	458
	Итого за уплотненный полдник:	**425**	**500**	**5,1**	**6,1**	**8,2**	**9,9**	**33,7**	**37,7**	**382,7**	**422,7**	
	Итого за день:	**1395**	**1750**	**27,47**	**40,65**	**25,12**	**38,3**	**156,65**	**232,75**	**1051**	**1454**	

Прием пищи	Название блюд	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
		возраст		Белки		Жиры		Углеводы				
		1г-3г	3г-7л	Возраст		Возраст		Возраст		Возраст		
				1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	
Неделя 1 День 2												
Завтрак	Каша пшённая на воде с растительным маслом	150	200	4,2	5,,6	7,8	10,1	25,4	34,3	129,6	250,2	54
	Чай с сахаром	180	200	10,8	12	2,8	3	11,6	13	44,4	49,2	136
	Батон	20	40	3,5	6,9	7,4	13,6	8	14,7	70,4	129,1	6
	Итого за завтрак:	**360**	**455**	**18,5**	**18,9**	**18**	**26,7**	**45**	**62**	**244,4**	**428,5**	
2 завтрак	Сок фруктовый	200	200	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	92	92	134
	Итого за 2 завтрак:	**100**	**150**	**2,8**	**4,2**	**3,2**	**4,8**	**4,1**	**6,1**	**61,9**	**78,9**	
Обед	Салат витаминный	30	50	0,5	0,9	1,6	2,7	4	6,7	33,1	55,2	15
	Щи из свежей капусты	150	200	1,2	1,6	2,9	3,9	4,3	5,8	66,5	73,8	34
	Капуста тушёная	160	200	3,2	4,3	6,7	8,9	7	9,3	133,4	149,4	50
	Компот из свежих плодов + вит. С	150	180	0,1	0,2	0,1	0,2	17,9	21,5	40,3	59,2	372
	Хлеб пшеничный	20	20	1,2	1,2	0,4	0,4	8,4	8,4	50,9	50,9	147
	Хлеб ржаной	40	50	2,4	3	0,4	0,5	17,7	22,2	75,6	94,5	148
	Итого за обед:	**550**	**700**	**8,6**	**11,2**	**12,1**	**16,6**	**59,3**	**73,9**	**399,8**	**483**	
Уплотненный полдник	Котлеты рыбные запеченные	50	60	6,7	9,3	2,35	3,3	5	7	67,5	94,5	255
	Картофель отварной	120	150	2,4	2,5	3,4	6,1	5,8	23,9	94,2	160,6	58
	Кисель ягодный	150	200	0,02	0,03	0,08	0,08	19,37	23,25	78	93,6	233
	Хлеб пшеничный	20	20	1,2	1,2	0,4	0,4	8,4	8,4	50,9	50,9	147
	Фрукты свежие	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,4	9,8	79,9	80	458
	Итого за уплотненный полдник:	**435**	**530**	**10,72**	**13,43**	**6,63**	**10,28**	**47,97**	**72,35**	**370,5**	**479,6**	
	Итого за день:	**1445**	**1835**	**40,62**	**47,73**	**39,93**	**58,38**	**156,4**	**214,35**	**1077**	**1470**	

Прием пищи	Название блюд	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
		возраст		Белки		Жиры		Углеводы				
		1г-3г	3г-7л	Возраст		Возраст		Возраст		Возраст		
				1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	
Неделя 1 День 3												
Завтрак	Каша овсяная на воде с растительным маслом	150	180	4,3	5,6	9,4	11,3	28,6	32,5	213,9	254,4	307
	Икра кабачковая с растительным маслом	40	50	0,7	0,9	4,8	6,04	3	3,7	58,5	86,9	6
	кофейный напиток	180	200	2	2,2	1,8	2	30,2	33,5	44,3	49,2	432
	Печенье	20	40	4,1	8,2	2,3	4,6	13,2	26,4	94	188	151
	Итого за завтрак:	**395**	**500**	**11,1**	**16,9**	**18,3**	**23,9**	**75**	**96,1**	**410,7**	**578,5**	
2 завтрак	Сок фруктовый	200	200	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	92	92	134
	Итого за 2 завтрак:	**100**	**150**	**2,8**	**4,2**	**3,2**	**4,8**	**4,1**	**6,1**	**63,2**	**88,5**	
обед	Салат из зеленого горошка с луком	30	50	0,3	0,3	1,8	2,4	0,7	1	20,2	27	13
	Суп картофельный	150	200	2,3	3	1,3	1,7	4,1	5,4	26,1	44,3	15
	Вермишель отварная	110	150	4,3	5,8	4,5	6,1	22,7	31,3	132,4	165,4	77
	Мясо отварное кусковое (курица)	60	80	14,64	19,52	8,7	11,6	0	0	133,8	178,4	351
	Компот из апельсинов	150	180	0,3	0,4	0,07	0,09	25,5	30,6	106,2	82,9	374
	Хлеб пшеничный	20	40	1,2	2,4	0,4	0,8	8,4	16,8	50,9	85,8	147
	Хлеб ржаной	40	50	2,4	3	0,4	0,5	17,7	22,2	75,6	94,5	148
	Итого за обед:	**560**	**750**	**25,44**	**34,42**	**17,17**	**23,19**	**79,1**	**107,3**	**545,2**	**678,3**	
Уплотненный полдник	Каша гречневая рассыпчатая	110	130	5,7	7,4	4,8	6,3	2,4	35,7	141,9	173,5	67
	Чай с сахаром	150	180	10,8	12	2,8	3	11,6	13	44,4	49,2	136
	Фрукты свежие	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,4	9,8	79,9	80	458
	Итого за уплотненный полдник:	**330**	**390**	**16,9**	**19,8**	**8**	**9,7**	**23,4**	**58,5**	**266,2**	**302,7**	
	Итого за день:	**1385**	**1790**	**56,24**	**75,32**	**46,67**	**61,63**	**181,6**	**268**	**1285,3**	**1648**	

Прием пищи	Название блюд	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
		возраст		Белки		Жиры		Углеводы				
		1г-3г	3г-7л	Возраст		Возраст		Возраст		Возраст		
				1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	
Неделя 1 День 4												
Завтрак	Каша из пшена и риса на воде с растительным маслом («Дружба»)	150	200	1,6	2,2	6,8	9,2	15,2	20,2	146,8	172,1	68
	Чай с сахаром	180	200	10,8	12	2,8	3	11,6	13	44,4	49,2	136
	Бутерброд с повидлом (джем)	20/10	20./10	2,7	2,3	4,3	3,6	3,1	26,2	140,9	146,4	2
	Итого за завтрак:	**360**	**450**	**15,1**	**16,5**	**13,9**	**15,8**	**29,9**	**59,4**	**332,1**	**367,7**	
2 завтрак	Сок фруктовый	200	200	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	92	92	134
	Итого за 2 завтрак:	**100**	**150**	**2,8**	**4,2**	**3,2**	**4,8**	**4,1**	**6,1**	**76,6**	**100,9**	
Обед	Салат из картофеля с огурцами	30	40	0,3	0,5	1,9	3,1	1,2	1,9	22,3	37,1	15
	Суп с клёцками с курицей с йодированной солью	150	200	3,8	5,1	1,3	1,7	12,7	16,9	80,2	100,9	45
	Гороховое пюре	110	130	11,4	13,5	5,4	6,3	1,7	2,1	193,7	223,9	257
	Рыба, тушенная с овощами в томате	50	70	7,4	10,4	3,4	4,7	1,5	2,1	100,9	210,6	54
	Компот из св.з ягод + вит. С	150	180	0,2	0,2	0,08	0,1	14,5	17,4	44,8	53,8	127
	Хлеб пшеничный	40	40	2,4	2,4	0,8	0,8	16,8	16,8	85,8	85,8	147
	Хлеб ржаной	40	50	2,4	3	0,4	0,5	17,7	22,2	75,6	94,5	148
	Итого за обед:	**570**	**710**	**27,9**	**35,1**	**13,28**	**17,2**	**66,1**	**79,4**	**603,3**	**806,6**	
Уплотненный полдник	Рис отварной	120	150	2,9	3,6	4,3	5,4	29,3	36,7	120	137,1	315
	Кисель ягодный	150	200	0,02	0,02	0,08	0,08	19,37	23,25	78	93,6	233
	Печенье	20	40	4,1	8,2	2,3	4,6	13,2	26,4	94	188	151
	Фрукты свежие	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,4	9,8	79,9	80	458
	Итого за уплотненный полдник:	**385**	**490**	**7,42**	**12,22**	**7,08**	**10,48**	**71,27**	**96,15**	**371,9**	**498,7**	
	Итого за день:	**1415**	**1800**	**53,22**	**68,02**	**37,46**	**48,28**	**171,37**	**241,05**	**1383,9**	**1774**	

Прием пищи	Название блюд	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
		возраст		Белки		Жиры		Углеводы				
		1г-3г	3г-7л	Возраст		Возраст		Возраст		Возраст		
				1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	
Неделя 1 День 5												
Завтрак	Каша вязкая кукурузная на воде с растительным маслом	150	200	3,7	4,5	6,3	9,4	31,9	41,6	235,3	268,8	5./4
	Кофейный напиток	180	200	2	2,2	1,8	2	30,2	33,5	44,3	49,2	432
	Батон	40	40	5,7	5,7	12,1	12,1	13,1	13,1	186,4	186,4	1
	Итого за завтрак:	**380**	**455**	**15,5**	**16,9**	**24,7**	**28,5**	**94,6**	**109,6**	**539,5**	**589,4**	
2 завтрак	Сок фруктовый	200	200	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	92	92	134
	Итого за 2 завтрак:	**100**	**150**	**2,8**	**4,2**	**3,2**	**4,8**	**4,1**	**6,1**	**63,5**	**81,7**	
Обед	Винегрет овощной	30	50	0,03	0,1	0,01	0,05	0,1	0,5	0,9	3,6	б/н
	Суп картофельный	150	200	2,3	3	1,3	1,7	4,1	5,4	26,1	44,3	15
	Картофель отварной	120	150	2,4	2,5	3,4	6,1	5,8	23,9	94,2	160,6	58
	Рыба отварная	60	70	10,72	12,51	0,48	0,56	0	0	47,2	55,07	472
	Компот из сухофруктов + вит. С	150	180	0,8	0,9	0	0	20,2	24,3	80,6	96,7	126
	Хлеб пшеничный	20	40	1,2	2,4	0,4	0,8	8,4	16,8	50,9	85,8	147
	Хлеб ржаной	40	50	2,4	3	0,4	0,5	17,7	22,2	75,6	94,5	148
	Итого за обед:	**570**	**740**	**19,85**	**24,41**	**5,99**	**9,71**	**56,3**	**93,1**	**375,5**	**540,6**	
Уплотненный полдник	Вермишель отварная	60	80	4,3	5,8	4,5	6,1	22,7	31,3	132,4	165,4	77
	Чай с сахаром	150	180	10,8	12	2,8	3	11,6	13	44,4	49,2	136
	Фрукты свежие	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,4	9,8	79,9	80	458
	Итого за уплотненный полдник:	**305**	**410**	**15,5**	**18,2**	**7,7**	**9,5**	**43,7**	**54,1**	**256,7**	**294,6**	
	Итого за день:	**1355**	**1755**	**53,65**	**63,71**	**41,59**	**52,51**	**198,7**	**262,9**	**1235**	**1506**	

Прием пищи	Название блюд	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
		возраст		Белки		Жиры		Углеводы				
		1г-3г	3г-7л	Возраст		Возраст		Возраст		Возраст		
				1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	
Неделя 2 День 6												
Завтрак	Каша геркулесовая на воде с растительным маслом	150	180	4,3	5,6	9,4	11,3	28,6	32,5	213,9	254,4	307
	Кофейный напиток	180	200	2	2,2	1,8	2	30,2	33,5	44,3	49,2	432
	Бутерброд с повидлом (джем)	20/10	20/10	2,3	2,3	3,6	3,6	26,2	26,2	146,4	146,4	2
	Итого за завтрак:	**330**	**410**	**8,6**	**10,1**	**14,8**	**16,9**	**85**	**92,2**	**404,6**	**450**	
2 завтрак	Сок фруктовый	200	200	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	92	92	134
	Итого за 2 завтрак:	**100**	**150**	**2,8**	**4,2**	**3,2**	**4,8**	**4,1**	**6,1**	**63,5**	**81,7**	
Обед	Салат из моркови с изюмом	30	50	0,4	0,7	0,03	0,05	4,3	7,1	19,3	32,1	42
	Суп рыбный с консервами йодированной солью	150	200	6,1	10,2	1,6	2,6	10	16,6	69,75	100,9	44
	Гороховое пюре	110	130	11,4	13,5	5,4	6,3	1,7	2,1	193,6	223,9	257
	Соус томатный с овощами	50	70	0,7	1	3,3	5,2	6,3	8,7	60	84	349
	Компот из св.з ягод + вит. С	150	180	0,2	0,2	0,08	0,1	14,5	17,4	44,8	53,8	127
	Хлеб пшеничный	20	20	1,2	2,4	0,4	0,8	8,4	16,8	50,9	85,8	147
	Хлеб ржаной	40	50	2,4	3	0,4	0,5	17,7	22,2	75,6	94,5	148
	Итого за обед:	**550**	**700**	**22,4**	**31**	**11,21**	**15,55**	**62,9**	**90,9**	**513,95**	**675**	
Уплотненный полдник	Рис отварной	120	150	2,9	3,6	4,3	5,4	29,3	36,7	120	137,1	315
	Курица в соусе с томатом	60	80	6,4	7,5	8,4	9,8	2,3	2,6	94,5	110,2	179
	Хлеб пшеничный	20	20	1,2	1,2	0,4	0,4	8,4	8,4	50,9	50,9	147
	Кисель ягодный	150	200	0,02	0	0,08	0,08	19,37	23,25	78	93,6	233
	Фрукты свежие	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,4	9,8	79,9	80	458
	Итого за уплотненный полдник:	**445**	**550**	**10,92**	**12,7**	**13,58**	**16,08**	**68,77**	**80,75**	**423,3**	**471,8**	
	Итого за день:	**1425**	**1810**	**44,72**	**58**	**42,79**	**53,33**	**220,8**	**270**	**1405,4**	**1678,5**	

Прием пищи	Название блюд	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
		возраст		Белки		Жиры		Углеводы				
		1г-3г	3г-7л	Возраст		Возраст		Возраст		Возраст		
				1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	
Неделя 2 День 7												
Завтрак	Каша пшенная на воде с растительным маслом	150	200	4,2	5,6	7,8	10,1	25,4	34,3	129,6	250,2	54
	Кофейный напиток	180	200	2	2,2	1,8	2	30,2	33,5	44,3	49,2	432
	Батон	20	40	5,7	5,7	12,1	12,1	13,1	13,1	186,4	186,4	1
	Итого за завтрак:	**380**	**455**	**16**	**18**	**26,2**	**29,2**	**88,1**	**102,3**	**433,8**	**570,8**	
2 завтрак	Сок фруктовый	200	200	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	92	92	134
	Итого за 2 завтрак:	**100**	**150**	**2,8**	**4,2**	**3,2**	**4,8**	**4,1**	**6,1**	**74,7**	**88,5**	
Обед	Салат из зел горошка с луком	30	50	0,09	0,1	0	0	0,3	0,5	1,5	2,5	б/н
	Суп овощной на курином бульоне	150	200	3,8	5,1	1,3	1,7	12,7	16,9	80,2	100,9	45
	Мясо отварное кусковое (курица)	60	80	14,64	19,52	8,7	11,6	0	0	133,8	178,4	351
	Компот из сухофруктов + вит. С	150	180	0,8	0,9	0	0	20,2	24,3	80,6	96,7	126
	Хлеб ржаной	40	50	2,4	3	0,4	0,5	17,7	22,2	75,6	94,5	148
	Итого за обед:	**430**	**560**	**21,73**	**28,62**	**10,4**	**13,8**	**50,9**	**63,9**	**371,7**	**473**	
Уплотненный полдник	Картофель отварной с растительным маслом	120	150	3,5	4,7	4,8	6,4	12,8	17,02	105,8	129,1	54
	Салат из свежей капусты	30	50	0,6	1	3	5	2,4	4	39	65	12
	Чай с сахаром	150	180	10,8	12	2,8	3	11,6	13	44,4	49,2	136
	Хлеб пшеничный	20	40	1,2	2,4	0,4	0,8	8,4	16,8	50,9	85,8	147
	Фрукты свежие	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,4	9,8	79,9	80	458
	Итого за уплотненный полдник:	**415**	**520**	**16,5**	**20,5**	**11,4**	**15,6**	**44,6**	**60,62**	**320**	**409,1**	
	Итого за день:	**1325**	**1685**	**57,03**	**71,32**	**51,2**	**63,4**	**187,7**	**232,92**	**1200,2**	**1541,4**	

Прием пищи	Название блюд	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
		возраст		Белки		Жиры		Углеводы				
		1г-3г	3г-7л	Возраст		Возраст		Возраст		Возраст		
				1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	
Неделя 2 День 8												
Завтрак	Вермишель с сахаром	150	200	3,2	7,7	2	5,2	17,3	41,4	100,3	220,5	87
	Чай с сахаром	180	200	10,8	12	2,8	3	11,6	13	44,4	49,2	136
	Печенье	20	40	4,1	8,2	2,3	4,6	13,2	26,4	94	188	151
	Итого за завтрак:	**355**	**450**	**18,1**	**27,9**	**7,1**	**12,8**	**42,1**	**80,8**	**238,7**	**457,7**	
2 завтрак	Сок фруктовый	200	200	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	92	92	134
	Итого за 2 завтрак:	**100**	**150**	**2,8**	**4,2**	**3,2**	**4,8**	**4,1**	**6,1**	**72,1**	**88,5**	
Обед	Вареная свекла дольками	30	50	0,4	0,6	1,6	2,6	1,9	3,2	23,2	38,7	33
	Суп картофельный с бобами	150	200	3,1	4,1	3,2	4,2	9,7	12,9	53,4	58	81
	Каша гречневая рассыпчатая	110	130	5,7	7,4	4,8	6,3	2,4	35,7	141,9	173,5	67
	Рыба отварная	60	70	10,72	12,51	0,48	0,56	0	0	47,2	55,07	472
	Компот из свежих плодов + вит. С	150	180	0,1	0,2	0,1	0,2	17,9	21,5	40,3	59,2	372
	Гренки (хлеб пшеничный)	20	40	3	6,1	0,3	0,6	19,4	38,9	77,8	129,1	49
	Хлеб ржаной	40	50	2,4	3	0,4	0,5	17,7	22,2	75,6	94,5	148
	Итого за обед:	**560**	**720**	**25,42**	**33,91**	**10,88**	**14,96**	**69**	**134,4**	**459,4**	**608,07**	
Уплотненный полдник	Каша вязкая кукурузная на воде с растительным маслом	150	200	3,7	4,5	6,3	9,4	31,9	41,6	235,3	268,8	54
	Кисель ягодный	150	200	0,02	0,03	0,08	0,08	19,37	23,25	78	93,6	233

	Хлеб пшеничный	20	20	1,2	1,2	0,4	0,4	8,4	8,4	50,9	50,9	147
	Фрукты свежие	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,4	9,8	79,9	80	458
	Итого за уплотненный полдник:	**415**	**520**	**5,32**	**6,13**	**7,18**	**10,28**	**69,07**	**83,05**	**444,1**	**493,3**	
	Итого за день:	**1430**	**1840**	**51,64**	**72,14**	**28,36**	**42,84**	**184,3**	**304,4**	**1214,3**	**1647,6**	

Прием пищи	**Название блюд**	**Вес блюда**		**Пищевые вещества**						**Энергетическая ценность (ккал)**		**№ рецептуры**
		возраст		**Белки**		**Жиры**		**Углеводы**				
		1г-3г	**3г-7л**	**Возраст**		**Возраст**		**Возраст**		**Возраст**		
				1г-3г	**3г-7л**	**1г-3г**	**3г-7л**	**1г-3г**	**3г-7л**	**1г-3г**	**3г-7л**	
Неделя 2 День 9												
Завтрак	каша гречневая рассыпчатая	110	130	5,7	7,4	4,8	6,3	27,4	35,7	141,9	173,5	67
	Икра кабачковая с растительным маслом	40	50	0,7	0,9	4,8	6,0	3	3,7	58,5	86,9	6
	Чай с сахаром	180	200	10,8	12	2,8	3	11,6	13	44,4	49,2	136
	Батон	20	40	5,7	5,7	12,1	12,1	13,1	13,1	186,4	186,4	1
	Итого за завтрак:	**380**	**455**	**22,9**	**26**	**24,5**	**27,44**	**55,1**	**65,5**	**431,2**	**496**	
2 завтрак	Сок фруктовый	200	200	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	92	92	134
	Итого за 2 завтрак:	**100**	**150**	**2,8**	**4,2**	**3,2**	**4,8**	**4,1**	**6,1**	**56**	**70,7**	
Обед	Салат из свежей капусты	30	50	0,03	0,1	0,01	0,05	0,1	0,5	0,9	3,6	б/н
	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей с йодированной солью	150	200	2,8	3,8	1,5	2	11,6	15,5	84,4	112,5	38
	Рис отварной	120	150	2,9	3,6	4,3	5,4	29,3	36,7	120	137,1	315
	Тефтели куриные	50	70	4,9	6,9	5,4	7,6	6,5	9,1	36,4	52,5	286
	Компот из св.з ягод + вит. С	150	180	0,2	0,2	0,08	0,1	14,5	17,4	44,8	53,8	127
	Хлеб пшеничный	10	20	1,2	1,2	0,4	0,4	8,4	8,4	50,9	50,9	147
	Хлеб ржаной	40	50	2,4	3	0,4	0,5	17,7	22,2	75,6	95,5	148
	Итого за обед:	**500**	**650**	**9,53**	**11,9**	**6,69**	**8,45**	**81,6**	**100,7**	**376,6**	**453,4**	
Уплотненный полдник	Рыба запеченная с картофелем по-русски	120	150	12	15	10,3	12,9	15	18,9	365,9	452,5	91
	Чай с лимоном	150	180	0,1	0,2	0,2	0,2	8,5	10,2	34,2	41	393
	Хлеб пшеничный	20	20	1,2	1,2	0,4	0,4	8,4	8,4	50,9	50,9	147

	Фрукты свежие	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,4	9,8	79,9	80	458
	Итого за уплотненный полдник:	**385**	**450**	**13,7**	**16,8**	**11,3**	**13,9**	**41,3**	**47,3**	**530,9**	**624,4**	
	Итого за день:	**1365**	**1705**	**48,93**	**58,9**	**45,69**	**54,59**	**182,1**	**219,6**	**1395**	**1644,5**	

Прием пищи	**Название блюд**	**Вес блюда**		**Пищевые вещества**						**Энергетическая ценность (ккал)**		**№ рецептуры**
		возраст		**Белки**		**Жиры**		**Углеводы**				
		1г-3г	**3г-7л**	**Возраст**		**Возраст**		**Возраст**		**Возраст**		
				1г-3г	**3г-7л**	**1г-3г**	**3г-7л**	**1г-3г**	**3г-7л**	**1г-3г**	**3г-7л**	
Неделя 2 День 10												
Завтрак	Каша геркулесовая на воде с растительным маслом	150	180	4,3	5,6	9,4	11,3	28,6	32,5	213,9	254,4	307
	Чай с сахаром	180	200	10,8	12	2,8	3	11,6	13	44,4	49,2	136
	Бутерброд с повидлом (джем)	30./10	40./10	2,7	4,6	4,3	7,2	3,1	5,2	117,4	234,8	2
	Итого за завтрак:	**370**	**450**	**17,8**	**22,2**	**16,5**	**21,5**	**43,3**	**50,7**	**375,7**	**538,4**	
2 завтрак	Сок фруктовый	200	200	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	92	92	134
	Итого за 2 завтрак:	**100**	**150**	**2,8**	**4,2**	**3,2**	**4,8**	**4,1**	**6,1**	**65**	**88,4**	
Обед	Винегре овощной	30	50	0,6	1	3	5	2,4	4	39	65	12
	Щи из свежей капусты	150	200	1,2	1,6	2,9	3,9	4,3	5,8	66,5	73,8	34
	Жаркое по-домашнему	150	230	18,3	28,1	4,7	7,2	16,4	25,2	147,2	176,5	276
	Компот из сухофруктов + вит. С	150	180	0,8	0,9	0	0	20,2	24,3	80,6	96,7	126
	Хлеб пшеничный	30	40	1,2	2,4	0,4	0,8	8,4	16,8	42,9	85,8	147
	Хлеб ржаной	40	50	2,4	3	0,4	0,5	17,7	22,2	75,6	94,5	148
	Итого за обед:	**550**	**750**	**24,5**	**37**	**11,4**	**17,4**	**69,4**	**98,3**	**451,8**	**592,3**	
Уплотненный полдник	Каша пшенная на воде с растительным маслом	150	200	4,2	5,6	7,8	10,1	25,4	34,3	129,6	250,2	54
	Кисель ягодный	150	200	0,02	0,03	0,08	0,08	19,37	23,25	78	93,6	233

	Фрукты свежие	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,4	9,8	79,9	80	458
	Итого за уплотненный полдник:	**380**	**410**	**4,62**	**6,03**	**8,28**	**10,58**	**54,17**	**67,35**	**287,5**	**423,8**	
	Итого за день:	**1400**	**1760**	**49,72**	**69,43**	**39,38**	**54,28**	**170,97**	**222,5**	**1180**	**1642,9**	

C=RU, O=ГБОУ СОШ№38 г.о.Сызрань, CN=Буртаева Ольга Владимировна, E=school38_szr@samara.edu.ru
00e389e5655961b68c
2022.04.03 21:33:27+04'00'