

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Часцовская средняя общеобразовательная школа
(МБОУ Часцовская СОШ)**

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
МБОУ Часцовская сош
А.П.Куницыным
от 01.03.2022 №19/1/д

**Примерное десятидневное меню
для организации питания детей в возрасте от 3-х до 7 лет
(01 октября-31 мая)**

День: понедельник

Неделя: первая

1	2	3	Пищевые вещества (г)			7	витамины					13	14	15	16	17	18	19	20	21
			Б	Ж	У		В1	С	В2	А	Д									
День первый																				
Завтрак	Каша жидкая(манная)	200	8,3	9,0	32,0	122,4	0,98	0	0	50	5	50	50	0	0	100	0	0	0,5	185/3
	Кофейный напиток с молоком	180	3,1	3,1	17,1	103,0	0,5	5	0	50	5	45	50	0	0	150	0	0	0	395
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0	0	9,3	0,05	10,0	1	50	50,0	10	0	10	0	0	0	1
Итого:		400	13,85	19,65	63,72	361,4	1,64	19,89	0,06	47,0	1	160	160	80	0	60	0	0	0	
Второй завтрак	Сок виноградный	100	0,45	0,3	24,45	102,0	3,0	2,2	0	20,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	399/1
Итого:		100	0,45	0,3	24,45	102,0	3,0	2,2	0	20,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Обед	Салат из отварной свеклы с чесноком и растительным маслом	60	1,66	7,0	8,5	26,9	4,8	5,25	0,01	30,0	1,0	50	50	0	0,5	0	0	0	0	166
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,0	5,1	51,4	11,2	2,3	0,02	25,0	0	100	100	0	0	0	0	0	0	67
	Рис отварной	130	2,7	0,54	4,6	95,0	0,73	2,25	0,2	25,0	0	20	60	0	0	0	0	0	0	315
	Бефстроганов из отварного мяса	70	6,68	8,57	2,38	200,0	0	3,26	0,3	20,0	2,0	50	40	20	5,0	50	0	0	0	278
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	25,2	102,7	0,36	3,24	0	15,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	376
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,5	0	2,2	0	0	0	0	50	0	0	0	0	0	0	6
Итого:		690	16,04	19,37	61,98	560,5	17,09	18,5	0,53	115	3,0	220	300	20	5,5	50	0	0	0	
Подник	Снежок	180	5,22	4,50	7,62	92,0	0,54	2,02	0	20,0	0,2	100	50	20	0	50	0	0	0	401/2
	Вафли	20	3,0	3,9	30,8	100,8	0	2,18	0	15,0	0	20	10	0	0	0	0	0	0	8
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	2,3	0	30,0	4,0	100	10	0	3	20	0	0	0	368
Итого:		300	8,62	8,8	48,22	236,8	10,54	6,5	0	65,0	4,2	220	70	20	3	70	0	0	0	
Ужин	Овощи отварные с маслом	150	2,0	3,9	7,8	63,2	4,8	1,34	0	150	0	100	100	0	0	20	0	0	0	320
	Рыба, запеченная в омлете	120	10,1	6,74	4,1	150,0	0,34	1,25	0,5	103	1,9	100	90	10	2,5	50	0,2	0,02	1,9	249
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40,0	0	0,01	0	0	0	0	50	0	0	0	0	0	0	392
	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,2	8,0	58,9	0	0	0,2	3	0	0	50	20	0	0	0	0	0	5
Итого:		490	24,06	10,86	29,89	312,1	5,14	2,6	0,7	256	1,9	200	290	10	8,5	70	0,2	0	0	
			53,02	58,98	228,2	1572,8	0,25	50	1,09	500	10	800	700	150	10	250	0,2	0,02	1,9	

Дневной завтрак	Каша жидкая(геркулесовая)	200	8,4	12,7	28,1	100,0	1,12	5	0,3	50	0	100	30	0,25	0	140	0	0	0,3	183	
	Кофейный напиток с молоком	180	3,1	3,1	17,1	103,2	0,5	0	0	50	0	100	50	0,25	0	50	0	0	0	395	
	Бутерброд с маслом и сыром	56	7,15	8,02	19,39	138,0	0,11	0	0	100	0	50	20	50	0	0	0	0	0	0	3
	Итого:	436	18,65	23,82	64,79	341,2	1,78	5	0,5	200	0	250	120	50,5	0	190	0	0	0,5		
Второй завтрак	Сок виноградный	100	0,45	0,3	24,45	102,0	3,0	0,5	0	0	0	0	0	0,5	0	0	0	0	0	399	
Итого:	100	0,45	0,3	24,45	102,0	3,0	0,5	0	0	0	0	0	0,5	0	0	0	0	0	0		
Обед	Салат из квашеной капусты	60	1,04	2,6	5,1	48,0	0,3	0	0	25	0	50	0	10	0	10	0	0	0	1/1	
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,4	4,2	13,0	107,8	4,6	0	0	25	0	0	50	10	0	20	0	0	0	81	
	Гренки из пшеничного хлеба	10	2,5	0,3	15,2	43,6	0	2,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	115
	Пюре картофельное	130	2,6	4,1	17,7	118,8	15,7	0	0	20	0	0	20	0	0	0	0,01	0	0	321	
	Котлеты рубленые мясные	70	8,6	8,8	10,1	200,5	0,1	0	0	50	0,5	100	25	20	7	50	0	0,06	0,5	282	
	Компот из свежих плодов	180	0,1	0	18,56	90,5	12,5	2,5	0	20	0	50	20	15	0	0	0	0	0	372	
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,20	84,5	0	0	0	35	0	0	15	14	0	20	0	0	0	6	
	Итого:	700	22,4	20,6	95,86	693,7	33,2	5	0	175	0,5	200	125	69	7	100	0,01	0,06	1,0		
Поддник	Кефир	180	5,22	4,5	7,20	90,0	1,26	10	0	0	0	50	50	10	0	100	0	0	0	401/3	
	Зефир	20	2,0	8,8	18,8	114,2	0	0	0	20	0	0	25	0	0	0	0	0	0	7	
	Груши	100	0,4	0,3	10,3	46,0	5,0	10	0	0	0	100	75	15	0	50	0	0	0	368/1	
	Итого:	300	7,62	13,6	36,30	252,2	6,26	20	0	20	0	150	150	25	0	150	0	0	0		
Ужин	Салат из моркови и яблок	60	0,8	0,2	8,2	35,0	2,88	10,5	0,5	100	0,2	100	25	50	0	50	0	0	0,5	40	
	Молоко сгущенное	30	0,66	2,84	7,48	59,9	2,88	0	0,5	50	0	0	25	25	0	20	0	0	0	4	
	Сырники из творога	140	15,9	18,9	16,1	340	0,4	9	0,5	150	0,2	200	200	50	5	70	0	0	0,5	231	
	Чай с лимоном	200	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	0,5	0	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	393	
	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,2	8,0	58,9	0	0	0	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5	
	Итого:	450	19,32	22,16	49,77	533,8	0,04	20	1,5	350	0,4	300	250	125	5	140	0	0	1,0		
		68,44	80,48	271,1	1922,9	0,35	50	2	700	0,9	900	650	250	10	550	0,01	0,06	2,5			

Завтрак	Каша ячневая(пшеница)	200	10,45	13,02	35,30	141,17	1,12	0	0	30	0	150	200	30	0	120	0	0	0	183/3
	Кавчо с молоком	180	3,67	3,19	12,66	89,0	1,2	4,34	0	12	0	100	100	30	0	30	0	0	0	197
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0	0,11	0	0	25	10	0	5	0	0	0	0	0	0	1
Итого:		420	16,57	23,76	62,58	366,17	1,59	5	0	125	10,0	100	100	60	0	250	0	0	0,5	
Второй завтрак	Сок яблочный	100	0,75	-	15,15	64,0	3,0	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	399
	Апельсин	100	0,9	0,2	23,07	98,0	-	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	368/2
Итого:		200	1,65	0,2	38,22	162,0	3,0	35,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Обед	Салат из картофеля с солеными огурцами	60	0,8	3,1	5,1	52,1	7,2	5,5	0,3	0	0	25	25	0	0	0	0	0	0	22
	Суп –лапша домашняя	200	1,77	4,0	9,5	81,2	0,40	0	0	0,05	0	0	0	0	0	25	0	0	0	86
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,4	5,3	33,4	211,0	0	0	0	0	0	0	50	5	100	0	0	0,5	0	313
	Курица отварная, запеченная с овощами	100	6,64	15,46	15,03	130,8	0,62	0	0	50	0	100	0	0	0	50	0,01	0,04	0	14/119
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	25,2	102,7	0,36	0	0	0,05	0	50	0	0	0	50	0	0	0	376
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6
Итого:		720	20,21	28,48	104,4	662,3	7,98	5,5	0,3	50,1	0	175	25	50	5	225	0,01	0,04	0,5	
Полдник	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92,0	0,54	0	0	20	0	100	100	50	0	50	0	0	0	401/1
	Пирог открытый	70	6,18	3,22	55,32	175,0	0,08	0	0	0,5	0	50	150	50	0	50	0	0	0	459
Итого:		250	11,66	8,10	45,67	277,0	2,54	0	0	20,5	0	150	250	100	0	100	0	0	0	
Ужин	Рагу из овощей	150	6,7	5,0	14,4	176,3	0,1	10	0,05	0	0	100	0	0	55	0,1	0	0	0	137
	Тефтели мясные	80	5,6	6,2	5,9	108,0	0,5	9	0	206	0	175	125	50	5	15	0	0	0,7	287
	Соус сметанный с томатом	30	0,49	1,43	0,88	23,1	0,02	0	0	0	0	25	0	0	0	0	0	0	0	355
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	392
	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,2	8,0	58,9	0	0	0	0	0	50	0	0	25	0	0	0	0	5
Итого:		480	14,75	12,85	39,17	406,3	0,25	19	0	408	0	375	375	100	5	65	0	0	0,7	
			64,84	73,39	290,0	1873,77	0,45	60	0,3	500	10	800	750	300	10	800	0,01	0,04	1,8	

Дни недели																					
Завтрак	Макаронные изделия, запеченные с сыром	180	7,14	7,36	39,40	124,0	6,25	0	0,01	50	25	0	10	10	30	130	0	0	0	0	3/19
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	12,66	89,0	1,2	0	0	50	0	50	150	0	0	105	0	0	0	0	19/7
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0	0	0	0	0	0	35	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Итого:		400	13,26	18,10	66,68	349,0	2,62	0	0	100	0	235	350	50	0	245	0	0	0	0	
Второй завтрак	Сок яблочный	100	0,75	-	15,15	64,0	3,0	0	0	0	0,9	0	0	0	0,4	0,2	0	0	0	0	399
Итого:		100	0,75	-	15,15	64,0	3,0	0	0	0	0,9	0	0	0	0,4	0,2	0	0	0	0	
Обед	Салат из фасоли консервированной	60	1,7	3,7	4,8	59,8	5,6	0,3	0	50	0	25	10	0	0	50	0	0	0	0	12
	Суп овощной на мясном бульоне	200	2,0	1,28	5,35	140,92	1,99	0	0	50	0	20	0,5	0	0	20	0	0	0	0	10/89
	Голубцы ленивые формовые	150	6,4	10,8	23,6	218,0	30,0	0	0,3	25	0	10	0	0	0	60	0,01	0,02	1	0	152
	Соус сметанный с томатом	30	0,49	1,43	0,88	23,1	0,02	0	0	0	0	25	0	0	0	0	0	0	0	0	355
	Компот из свежих ягод	180	0,14	0,14	11,5	67,8	1,5	0	0	25	0	0	0	0	0	100	0	0	0	0	372
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6
Итого:		620	13,93	17,95	62,33	594,12	37,11	0,3	0,3	150	0	80	10,5	0	0	230	0	0,02	1	0	
Поддник	Молоко кипяченое	200	5,48	4,88	9,07	102,0	2,46	0	0	70	0	100	100	50	0,1	100	0	0	0	1	400
	Вафли	20	3,0	3,9	30,8	100,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20	0	0	0	0	8
	Бананы	100	1,5	0,5	21,0	95,0	10,0	0	0	20	0	200	90,5	150	0	150	0	0	0	0	368/3
Итого:		320	9,98	9,28	60,87	297,8	12,46	0	0	90	0	300	190,5	200	0,1	270	0	0	0	1	
Ужин	Овощи отварные с маслом	150	2,0	3,9	7,8	63,20	4,8	0,2	0,3	75	0	0	0	0	50	0	0	0	0	0	320
	Омлет натуральный	90	7,52	13,46	1,51	157,0	0,15	0	0	75	0	315	100	0	0	104	0	0	0	0	215
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	392
	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,2	8,0	58,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5
Итого:		460	11,48	17,58	27,30	319,1	3,08	0,2	0,3	150	0	315	100	0	0	104	0,01	0	0	0	
			49,40	62,91	232,33	1624,02	60	0,5	0,6	400	0,9	950	650	250	0,5	900	0,01	0,02	2	0	

День шестой																				
Завтрак	Каша жидкая «Дружба»	200	8,75	10,75	30,5	190,0	0,125	0	0	50	0	150	200	30	0,1	100	0	0	0	183,1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	12,66	89,0	1,5	0	0	50	0	50	150	0	0,4	50	0	0	0	107
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0	0	0	0	0	0	35	0	0	0	0	0	0	0	1
Итого:		420	14,87	21,49	57,78	415,0	1,625	0	0	100	0	235	350	50	0,5	150	0	0	0	
Второй завтрак	Сок яблочный	100	0,75	-	15,15	64,0	3,0	10	0,2	0	0	50	0	0	5	0	0	0	0	399
Итого:		100	0,75		15,15	64,0	3,0	10	0	0	0	50	0	0	5	0	0	0	0	
Обед	Салат из свеклы с фасолью	60	1,0	2,5	4,9	46,4	5,9	0	0,25	50	0	0	0	50	0	0	0	0	0	34/1
	Рассольник домашний со сметаной	200	1,7	4,0	11,8	90,6	9,45	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,01	0	75
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,0	0,7	27,0	134,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	205
	Гуляш из мяса в молочно-сметанном соусе	70	6,68	8,57	2,38	200,0	0	0	0	0	10	100	200	50	5	100	0,1	0	0	10/90
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	25,2	102,7	0,36	10	0	50	0	50	50	0	0	0	0	0	0	376
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6
Итого:		690	22,98	16,39	87,48	658,2	18,3	20	0,25	50	10	150	250	100	5	100	0,1	0,01	0	
Подник	Кефир	180	5,22	4,5	7,6	90,0	1,26	0	0	50	0	50	0	50	0	50	0	0	0	401/3
	Печенье	20	0,4	0	40,0	196,0	0	0	0	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	10	0	50	5	50	50	50	4,5	50	0	0	1,5	368
Итого:		300	6,02	4,9	67,52	309,5	11,26	10	0	0	5	100	50	100	4,5	100	0	0	0	
Ужин	Рагу из овощей	150	6,7	5,0	14,4	176,3	0,1	10	0,05	0	0	100	100	0	0	55	0,1	0	0	137
	Отварная птица	80	10,88	10,88	-	185,0	-	0	0	30	0	100	100	50	0	95	0	0	0	300
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40,0	0	0	0	0	0	50	50	0	0	0	0	0	0	392
	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,2	8,0	58,9	0	0	0	0	0	50	50	0	0	0	0	0	0	5
Итого:		460	19,54	16,10	32,39	460,2	0,1	10	0,05	30	0	300	300	50	0	150	0,1	0	0	
			64,16	58,88	260,3	1906,9	0,8	50	0,5	300	15	1000	950	250	15	500	0,2	0,01	1,5	

День сельмой																				
Завтрак	Каша жидкая(геркулесовая)	200	8,4	8,0	28,3	100,0	1,12	10	0,02	30	0	150	100	50	0	100	0	0	0	183
	Кофейный напиток с молоком	180	3,1	3,1	17,10	103,2	0,5	0	0,02	30	0	50	50	0	0	50	0	0	0	397
	Бутерброд с маслом и сыром	56	7,15	8,02	19,39	138,0	0,11	0	0,02	50	0	100	20	0	0	0	0	0	0	3
Итого:		456	18,65	19,12	64,79	341,2	1,73	10	0,06	130	0	300	170	50	0	150	0	0	0	
Второй завтрак	Груши	100	0,4	0,3	10,3	46,0	5,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	368/1
	Сок яблочный	100	0,75	-	15,15	64,0	3,0	0	0	0	10	0	0	0	8	0	0	0	0	399
Итого:		200	1,15	0,3	25,45	110,0	8,0	0	0	0	10	0	0	0	8	0	0	0	0	
Обед	Салат из квашеной капусты	60	1,04	2,6	5,1	48,0	5,93	6,1	0	0	0	0	50	0	0	0	0	0	0	1/1
	Суп- пюре гороховый	200	2,86	2,9	8,06	90,0	8,47	0	0	0	0	0	50	0	0	0	0,1	0,01	0,5	17/137
	Гренки из ржаного хлеба	10	2,5	0,3	15,2	43,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	115
	Жаркое по-домашнему	200	11,53	7,4	21,95	265,0	8,97	0	0	0	7	50	100	50	0	100	0	0	0	276
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	25,2	102,7	0,36	20	0	0	0	20	0	0	0	50	0	0	0	376
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,20	84,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6
Итого:		700	18,33	13,82	91,71	633,8	36,36	20	0	0	0	70	200	50	0	150	0,1	0,01	0,5	
Полдник	Снежок	180	5,22	4,50	7,38	91,0	1,44	0	0	100	0	150	150	0	0	50	0	0	0	401/2
	Пудинг из творога	100	7,14	2,76	9,33	255,0	0,19	10	0	150	0	150	250	0	0	150	0	0	0,5	235
Итого:		280	12,36	7,26	16,71	346,0	1,63	10	0	0	0	0	400	0	0	0	0	0	0,5	
Ужин	Овощи отварные с маслом	150	2,0	3,9	7,8	63,2	4,8	0	0	100	0	30	50	0	0	0	0	0	0	320
	Драчена	80	7,5	10,7	5,0	160	0,3	10	0,94	280	0	100	120	0	0	100	0	0	0,5	228
	Чай лимоном	200	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	393
	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,2	8,0	58,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5
Итого:		450	11,19	12,58	30,79	322,1	0,1	10	0,94	380	0	130	170	0	0	100	0	0	0,5	
			61,68	53,08	229,45	1753,1	0,7	50	1	650	17	800	1000	100	8	600	0,1	0,01	2	

День восемь																				
Завтрак	Каша жидкая(пшениная)	200	10,45	13,02	35,3	141,17	1,12	0	0,5	50	2,5	50	50	50	3	30	0	0	0	100
	Кофейный напиток с молоком	180	3,1	3,1	17,1	103,2	0,5	0	0	100	2,5	150	100	45	3	130	0	0	0	313
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Итого:		460	16,0	23,67	67,02	380,3	1,62	0	0,5	150	5	200	150	95	10	200	0	0	0	
																				399
Второй завтрак	Сок яблочный	100	0,75	-	15,15	64,0	3,0	0	0	0	10	0	0	0	5	0	0	0	0	
Итого:		100	0,75		15,15	64,0	3,0	0	0	0	10	0	0	0	5	0	0	0	0	
Обед	Салат из зеленого горошка консервированного	60	0,7	1,1	5,75	80,1	6,7	0	0	50	0	50	25	25	0	50	0	0	0	10
	Суп крестьянский со сметаной	200	1,5	1,02	7,5	100,75	8,85	0	0,5	50	0	0	0	0	0	25	0,2	0	0	11/96
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,4	5,3	33,4	211,0	0	10,0	50	5	60	50	20	3	50	0	0	0,01	0	313
	Тефтели мясные	70	5,6	6,2	5,9	108,0	0,5	10	0	45	0	60	0	50	0	50	0	0	0	286
	Соус сметанный с томатом	30	0,49	1,43	0,88	23,1	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	355
	Компот из свежих плодов	180	0,1	0	18,56	90,5	1,5	25	0	50	0	50	20	0	0	20	0	0	0	372
	Хлеб ржаной	50	3,20	0,60	16,20	84,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6
Итого:		720	18,99	15,65	88,19	697,95	8,96	25	0,5	400	0	120	400	50	0	120	0,01	0,01	1	
																				400
Поддник	Молоко кипяченое	200	5,48	4,88	9,07	102,0	2,46	0	0	20	0	150	100	45	0	100	0	0	0	9
	Пряник	30	6,18	3,22	55,32	175,0	-	0	0	80	0	30	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого:		230	11,66	8,10	64,39	277,0	2,46	0	0	0	0	180	100	45	0	100	0	0	0	
																				45
Ужин	Винегрет овощной	60	0,8	3,7	5,1	57,1	6,1	20	0	0	0	50	50	0	0	80	0	0	0	294
	Запеканка из печени	60	10,3	4,1	11,4	123,8	4,8	0	0	0	0	50	100	0	0	50	0,01	0	1,5	392
	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	10,2	41,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5
	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,2	8,0	58,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	368/3
	Бананы	100	1,5	0,5	21,0	95,0	0,5	5	0	0	0	50	100	0	0	100	0	0	0	
Итого:		480	10,13	13,77	55,40	392,99	0,5	25	0	0	0	150	100	0	0	230	0,01	0	1,5	
			57,53	61,19	290,15	1812,24	1,5	50	1	550	15	800	900	190	10	700	0,02	0,01	2,5	

День девятый																				
	Суп молочный (вермишель)	200	12,45	13,02	35,3	121,17	0,4	0	0	100	0	250	100	20	1	25	0	0	0	185/6
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	12,66	89,0	1,2	0	0,5	50	0	150	100	20	1	25	0	0	0	397
	Бутерброд с маслом и сыром	56	7,15	8,02	19,39	138,0	0	0	0	25	0	100	50	0	0	0	0	0	0	3
Итого:		456	23,27	24,23	67,35	348,17	1,62	0	0,5	175	0	500	250	40	2	50	0	0	0	
Второй завтрак	Сок яблочный	100	0,75	-	15,15	64,0	3,0	0	0	0	5	0	0	20	5	0	0	0	0	399
Итого:		100	0,75	-	15,15	64,0	3,0	0	0	0	5	0	0	20	5	0	0	0	0	
Обед	Салат из свеклы	60	0,85	3,6	5,0	56,5	5,7	20	0	0	0	50	0	10	0	25	0	0	0	33
	Бульон из кур с яйцом	200	4,05	4,98	8,92	70,2	-	0	0,5	50	0	0	100	25	0	0	0,01	0,01	0	108
	Гренки из пшеничного хлеба	10	2,5	0,3	15,2	43,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	115
	Рис отварной	130	3,2	4,7	31,8	181,5	0	0	0	0	0	25	0	0	0	0	0	0	0	315
	Котлеты рубленые из филе птицы	70	1,66	2,75	5,98	200,0	0,1	0	0	100	0	20	100	0	0	50	0	0	1	305
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	25,2	102,7	0,3	20	0	15	0	5	0	0	0	0	0	0	0	376
	Хлеб ржаной	50	3,20	0,6	16,20	84,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6
Итого:		700	15,86	16,95	108,3	739,0	23,62	60	0,5	160	5	175	50	80	3	150	0,2	0,01	0	
Подник	Ряженка	180	4,8	4,0	7,62	90,0	0	0	0	0	0	50	100	10	0	0	0	0	0	401/1
	Зефир	20	1,0	8,8	18,8	114,2	0	0	0	0	0	20	0	0	0	0	0	0	0	7
	Груши	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	0	0	0	0	25	50	10	0	0	0	0	0	368/1
Итого:		300	6,2	13,2	36,22	248,2	10,0	0	0	0	0	0	170	20	0	0	0	0	0	
Ужин	Салат из кукурузы консервированной	60	1,7	3,7	4,8	59,8	5,6	0	0	0	0	0	50	0	0	0	0	0	0	12
	Рыба тушеная с овощами	180	6,13	8,89	8,90	250,0	0	0	0,5	15	0	150	50	20	0	50	0	0	0	267
	Чай с лимоном	200	0,06	0,02	9,99	40,0	0	0	0	0	0	0	30	0	0	0	0	0	1,5	393
	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,2	8,0	58,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5
Итого:		480	9,82	12,81	31,73	408,7	0,5	0	0,5	15	0	0	130	20	0	50	0	0	1,5	
Итого:			54,17	58,57	228,6	1808,07	1,6	60	1,5	350	10	900	600	180	10	250	0,2	0,01	1,5	

День																						
Десятый																						
Завтрак	Каша жидкая (рисовая)	200	7,25	12,25	38,87	138,75	0,27	0	0	150	0	150	100	20	2	0	0	0	0	0	185/5	
	Кофейный напиток с молоком	180	3,1	3,1	17,1	103,2	0,5	0	0	100	0	150	100	20	2	50	0	0	0	0	395	
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0	0	0	0	50	0	100	50	10	2	0	0	0	0	0,5	1	
Итого:		420	12,8	22,9	70,59	377,95	0,77	0	0	300	0	400	250	50	6	50	0	0	0	0,5		
Второй завтрак	Сок яблочный	100	0,75	-	15,15	64,0	3,0	0	0	0	5	0	0	0	5	0	0	0	0	0	399	
Итого:		100	0,75	-	15,15	64,0	3,0	0	0	0	5	0	0	0	5	0	0	0	0	0		
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,15	0,3	0,95	18,3	9,2	0	0,02	0	0	0	20	0	0	0	0	0	0	0	19	
	Борщ с фасолью и картофелем	200	5,9	5,27	7,72	150,0	15,62	20	1	0	0	0	50	20	0	0	0,25	0	0	0	63	
	Пюре картофельное с морковью	130	2,5	4,0	15,6	108,3	13,6	0	0,05	20	0	100	100	10	0	0	0	0	0	0	322	
	Котлеты рубленые мясные	70	8,6	8,8	10,1	200,5	0,1	0	0	50	5	50	150	20	0	20	0,25	0	0	0,5	282	
	Компот из свежих плодов	180	0,1	0	18,56	90,5	12,5	20	0,03	30	0	50	20	0	0	0	0	0	0	0	372	
	Хлеб ржаной	50	3,20	0,6	16,20	84,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,01	0	6	
Итого:		690	20,45	18,97	69,13	543,8	44,62	40	1,01	100	5	200	340	50	0	20	0,5	0,01	0,5			
Поддник	Снежок	180	4,80	4,0	7,62	90,0	0,54	0	0	0	0	50	10	10	0	0	0	0	0	0	401/2	
	Пирог открытый	70	6,18	3,22	55,32	175,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	459	
Итого:		250	10,98	7,22	62,94	265,0	0,54	0	0	0	0	50	10	10	0	0	0	0	0	0		
Ужин	Салат из моркови и яблок	60	0,8	0,2	8,2	35,0	0	20	0,5	25	0	50	50	40	0	30	0	0	0	0,5	40	
	Сырники из творога	140	15,9	18,9	16,1	340	0,4	0	0,5	25	0	45	25	40	0	50	0	0	0	0	231	
	Молоко сгущенное	30	0,66	2,84	7,48	59,9	0,25	0	0	0	0	45	25	0	0	0	0	0	0	0	4	
	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	10,2	41,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	392	
	Бананы	100	1,5	0,5	21,0	95,0	0,02	0	0	0	0	100	100	0	0	100	0	0	0	0	368/3	
Итого:		530	11,78	13,23	58,28	570,9	0,25	20	1	50	0	240	200	80	0	180	0	0	0	1		
			44,76	62,32	276,09	1821,65	1,7	60	2	450	10	900	800	200	15	250	0,05	0,01	2			

Накопительная ведомость по продуктам

Наименование продукта	Дни										среднее значение за 10 дней	среднее значение за 1 день	норма	отклонение от нормы в граммах	отклонение от нормы в %
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10					
Молоко и кисломолочные пр	470	466	301,5	510	439,6	442,5	440	440	440	477,5	448,9	44,89	450	1,1	норма
Творог, творожные изделия		100			100		100			100	400	40	40	норма	норма
Сметана	18			17	18	18	18		11	11	111	11,1	11	0,0	норма
Сыр твердый		10	20	10			10		10		60	6	6	норма	норма
Мясо (бескостное)	77,5	62,5	61	40	25	77,5	64,5	97		62,5	567,5	56,7	55	1,7	3,00%
Птица (1кат. пат)			90			80					240	24	24	норма	норма
Рыба(филе)	65			128,5					176,5		370	37	37	норма	норма
Яйцо куриное столовое	80	20	13	90	19		66	63	30	23	404	40,4	40	норма	норма
Картофель	70	210	102,09	70	240	148	210	85,1		160	1365,19	136,5	140	-3,5	-2%
Овощи, зелень	297,5	132,4	306,4	380,9	93,5	235,2	294	153,6	149,8	178,7	2222,03	222,2	220	2,2	1,00%
Фрукты(плоды) сухие	12	10	12	10	10	12	12	10	12	10	110	11	11	норма	норма
Фрукты (плоды)свежие	100	125,1	100	100	100	100	100	100	100	125,1	1050,2	105,2	100	4,8	5%
Соки фруктовые (овощные)	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	1000	100	100	норма	норма
Напитки витаминизированные(готовый напиток)													50		
Хлеб ржаной	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	500	50	50	норма	норма
Хлеб пшеничный	64	131,5	64	83	64	64	84	126,5	81	74	836	83,6	80	0,0	0,00%
Крупы(злаки),бобовые		16					16			8	40	4	43	0,0	0,00%
Макаронные изделия			16	42		42			20		120	12	12	0,0	0,00%
Мука пшеничная	11	13	38,2		15,8	2	5	40,6			51,2	175,8	17,6	29	
Масло коровье сладкосли	16,8	18,5	22,8	26	22,7	16	23,8	22,8	17,8	21,3	208,5	20,9	21	-0,1	норма
Масло растительное	10,5	10	12	8	12,2	13	12	10,6	9,8	13	111	11	11	0,0	0,00%
Кондитерские изделия	20	20		20		20			20		100	10	20		
Чай,включая фиточай	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	6	0,6	0,6	норма	норма
Какао-порошок	1,5			1,5		1,5			1,5		6	0,6	0,6	норма	норма
Кофейный напиток		2	2		2		2	2		2	12	1,2	1,2	норма	норма
Дрожжи хлебопекарные			1,5		0,48			1,5		1,5	4,98	0,498	0,5	норма	норма
Сахар	28	37,8	25	33,8	23	29,2	34	35,8	29,2	45,8	321,6	32,1	30	2,1	5,00%
Соль пищевая поваренн	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50	5	5	норма	норма
Мука картофельная(крахмал)													3		

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ Часовской СОШ
А.П.Куницын
« 17 » 2022г.

