

**: День 1 - Понедельник , первая неделя**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3(г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак:	Суп молочный с крупой рисовой	150	3.61	3.81	12.62	99.3	0.68	94
	Чай с молоком	150	2.22	1.95	11.93	74.16	1	394
	Бутерброд с маслом сливочным	5\15	0.89	2.75	5.32	49.5	0	1
2 завтрак	Фрукты свежие	70	0.28	0.28	6.86	32.9	7	368
Обед	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами	40	0.55	2.47	3.37	37.92	4.1	36
	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	180	1.96	4.28	9.85	8.46	12.8	59
	Зразы рыбные с яйцом	60	8.06	4	9.03	104	1.37	265
	Соус сметанный	15	0.21	0.75	0.88	11.11	0.0057	354
	Пюре картофельное	110	0.24	3.52	14.99	100.65	13.31	321
	Сок фруктовый	180	0.14	0.14	25.09	103.14	0.8	372
	Хлеб ржаной	30	1.98	1.03	10.02	52.2	0	ПР
	Хлеб пшеничный	15	1.19	0.15	7.25	35.5	0	ПР
	Полдник	Омлет натуральный с маслом сливочным	60/5	5.73	11.04	1.1	127	0.1
	Чай с сахаром	150/7	0.052	0.015	11.25	45	0	392
	Хлеб пшеничный	15	1.19	0.15	7.25	35.5	0	ПР
<b>Итого за день</b>		<b>1250</b>	<b>28.30</b>	<b>36.34</b>	<b>136.81</b>	<b>916.34</b>	<b>41.17</b>	

**: День 2 - Вторник , первая неделя**

<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда 1-3(г)</i>	<i>Пищевые вещества(г)</i>			<i>Энергетическая ценность</i>	<i>Витамин С</i>	<i>№ рецептуры</i>
			<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>			
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
<b>Завтрак:</b>	Суп молочный манный	<b>150</b>	4.5	7.91	23.89	200.26	0.86	92
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	<b>150</b>	2.34	2	10.63	70	0.98	396
	Хлеб пшеничный	<b>15</b>	1.19	0.15	7.25	35.5	0	ПР
<b>2 -завтрак</b>	Фрукты свежие	<b>65</b>	0.51	0.11	12.71	53.63	34.13	368
<b>Обед</b>	Салат из свеклы с зеленым горошком	<b>40</b>	0.65	1.64	2.91	29.16	2.74	34
	Суп крестьянский с крупой	<b>180</b>	1.07	3.54	4.38	54.9	7.11	98
	Котлеты рубленые из говядины	<b>60</b>	9.33	7.07	9.42	137.25	0.09	282
	<i>Соус сметанный</i>	<b>15</b>	0.21	0.75	0.88	11.11	0.0057	354
	Каша рассыпчатая	<b>110</b>	2.64	3.17	27.53	149.27	0	313
	Компот из свежих плодов	<b>150</b>	0.12	0.12	20.91	85.95	0.67	372
	Хлеб ржаной	<b>30</b>	1.98	1.03	10.02	52.2	0	ПР
	Хлеб пшеничный	<b>15</b>	1.19	0.15	7.25	35.5	0	ПР
<b>Полдник</b>	Булочка "Осенняя"	<b>60</b>	4.03	5.98	29.3	187	0.06	478
	Чай с лимоном	<b>150/3,5</b>	0.07	0.01	7.1	29	1.42	393
<b>Итого за день</b>		<b>1190</b>	<b>29.83</b>	<b>33.63</b>	<b>174.18</b>	<b>1130.73</b>	<b>48.07</b>	

**: День 3 - Среда, первая неделя**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3(г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>Завтрак:</b>	Запеканка из творога с морковью	<b>130</b>	15.16	13.38	30.91	304.2	0.92	238
	Соус сладкий яблочный	<b>15</b>	0.013	0.0135	2.55	10.39	0.135	337
	Какао с молоком	<b>150</b>	3.15	2.72	12.96	89	1.2	397
	Сыр твердый порциями	<b>10</b>	2.32	2.95	0	36.98	0.07	7
	Хлеб пшеничный	<b>15</b>	1.19	0.15	7.25	35.5	0	ПР
<b>2 завтрак</b>	Сок фруктовый	<b>180</b>	0.14	0.14	25.09	103.14	0.8	399
<b>Обед</b>	Овощи соленые (помидор)	<b>40</b>	0.44	0.04	1.4	8	4.2	70
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	<b>180/5</b>	1.25	3.52	6.11	61.02	13.29	67
	Рыба, тушеная с овощами	<b>60</b>	8.15	3	1.89	67.5	0.49	247
	Пюре картофельное	<b>110</b>	0.24	3.52	14.99	100.65	13.31	321
	Напиток из плодов шиповника	<b>150</b>	0.51	0.21	15.55	65.83	75	398
	Хлеб ржаной	<b>30</b>	1.98	1.03	10.02	52.2	0	ПР
	Хлеб пшеничный	<b>15</b>	1.19	0.15	7.25	35.5	0	ПР
<b>Полдник</b>	Омлет с сыром и с маслом сливочным	<b>60/5</b>	5.73	11.04	1.1	127	0.1	216
	Хлеб пшеничный	<b>15</b>	1.19	0.15	7.25	35.5	0	ПР
	Кондитерское изделие	<b>35</b>	0.99	1.16	12.22	87.82	0.21	ПР
	Чай с сахаром	<b>150/7</b>	0.052	0.015	11.25	45	0	392
<b>Итого за день</b>		<b>1350</b>	<b>43.70</b>	<b>43.19</b>	<b>167.79</b>	<b>1265.23</b>	<b>109.73</b>	

**: День 4 - Четверг, первая неделя**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3(г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>Завтрак:</b>	Суп молочный овсяный протертый	<b>150</b>	5.23	4.99	15.53	127.95	0.78	89
	Бутерброд с маслом сливочным	<b>515</b>	0.89	2.75	5.32	49.5	0	1
	Чай с лимоном	<b>150/3,5</b>	0.07	0.01	7.1	29	1.42	393
<b>2 завтрак</b>	Фрукты свежие	<b>70</b>	1.05	1.57	16.54	66.5	5.14	368
<b>Обед</b>	Овощи соленые (огурец)	<b>50</b>	0.35	0.05	0.95	6	2.45	70
	Рассольник Ленинградский	<b>180</b>	1.57	3.69	11.99	87.48	5.43	76
	Гуляш из отварного мяса	<b>60/60</b>	15.42	12.41	3.96	189	0.6	277
	Картофель отварной	<b>110</b>	2.09	3.17	16.88	104.39	15.4	318
	Хлеб ржаной	<b>30</b>	1.98	1.03	10.02	52.2	0	ПР
	Хлеб пшеничный	<b>15</b>	1.19	0.15	7.25	35.5	0	ПР
<b>Полдник</b>	Пудинг из творога запеченный	<b>100</b>	15.14	13.7	24.33	255	0.19	235
	Соус молочный сладкий	<b>20</b>	0.38	0.9	2.65	20.3	0.07	327
	Кисломолочный продукт	<b>150</b>	4.35	3.75	6.3	76	0.45	401
<b>Итого за день</b>		<b>1165</b>	<b>49.71</b>	<b>48.17</b>	<b>128.82</b>	<b>1098.82</b>	<b>31.93</b>	

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МБОУ  
 Магазинский УВК

Г.Р.Аблямитова

**: День 5 - Пятница, первая неделя**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3 (года)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>Завтрак:</b>	Каша вязкая с крупой гречневой с маслом сливочным	<b>150/5</b>	6.17	7.9	31.65	222.85	0.68	173
	Хлеб пшеничный	<b>15</b>	1.19	0.15	7.25	35.5	0	ПР
	Сыр твердый (порциями)	<b>10</b>	2.32	2.95	0	36.98	0.07	7
	Чай с сахаром	<b>150/7</b>	0.052	0.015	11.25	45	0	392
П-завтрак	Фрукты свежие	<b>80</b>	0.32	0.32	7.84	37.6	8	368
<b>Обед:</b>	Салат со свеклы с солеными огурцами	<b>40</b>	0.55	2.47	3.37	37.92	4.1	36
	Суп-лапша домашняя	<b>180/14,4</b>	2.46	0.6	10.36	56.7	2.86	110/118
	Плов из птицы	<b>160</b>	15.12	12.76	26.76	282	0.41	304
	Кисель из сока	<b>150</b>	0.43	0.045	22.65	92.7	0.82	382
	Хлеб ржаной	<b>30</b>	1.98	1.03	10.02	52.2	0	ПР
	Хлеб пшеничный	<b>15</b>	1.19	0.15	7.25	35.5	0	ПР
<b>Полдник</b>	Макаронник с печенью и с маслом сливочным	<b>120/5</b>	11.69	5.39	27.09	204	4.28	292
	Хлеб пшеничный	<b>15</b>	1.19	0.15	7.25	35.5	0	ПР
	Чай с лимоном	<b>150/3,5</b>	0.07	0.01	7.1	29	1.42	393
<b>Итого за день</b>		<b>1275</b>	<b>44.732</b>	<b>33.94</b>	<b>179.84</b>	<b>1203.45</b>	<b>22.64</b>	

Повар \_\_\_\_\_ А.Н.Одаева

Мед.сестра \_\_\_\_\_ К.Ю.Сиханова

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ

Магазинский УВК

Г.Р.Аблямитова

: День 6 - Понедельник, вторая неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3 (года)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.31	0.19	14.13	108.9	0.68	93
	Бутерброд с маслом сливочным	520	1.54	4.73	9.13	85	0	1
	Кофейный напиток с молоком	150	2.38	2	11.96	75.83	0.98	395
II-завтрак	Фрукты свежие	95	0.38	0.38	9.31	44.65	9.5	368
Обед	Икра свекольная	40	0.45	4.55	4.2	60.55	2.69	32 (С)
	Суп картофельный с бобовыми	180	3.29	3.16	9.79	80.85	3.49	81
	Гренки из хлеба пшеничного	18	2.24	0.29	13.69	66.28	0	115
	Тефтели рыбные тушеные с соусом сметанным	60/15	7.72	2.95	8.28	90	0.19	261/354
	Рис отварной	110	2.67	3.94	26.9	153.78	0	315
	Компот из сухофруктов	150	0.49	0.07	24.07	99.6	0.54	349
	Хлеб ржаной	30	1.98	1.03	10.02	52.2	0	ПР
Полдник	Омлет с овощами с маслом сливочным	60/5	4.07	9.27	1.61	104	1.95	220
	Чай с лимоном	150/3,5	0.07	0.01	7.1	29	1.42	393
	Хлеб пшеничный	15	1.19	0.15	7.25	35.5	0	ПР
Итого за день		1253	32.78	32.72	157.44	1086.14	21.44	

Повар \_\_\_\_\_ А.Н.Одаева

Мед.сестра \_\_\_\_\_ К.Ю.Сиханова

: День 7 - Вторник, вторая неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3 (года)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак:	Суп молочный с хлопьями овсяными	150	4.44	4.44	13.44	111.6	0.68	94
	Хлеб пшеничный	15	1.19	0.15	7.25	35.5	0	ПР
	Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89	1.2	397
II-завтрак	Фрукты свежие	95	0.38	0.38	9.31	44.65	9.5	368
Обед:	Овощи соленые (помидор)	50	0.55	0.05	1.75	10	5.25	70
	Рассольник домашний со сметаной	180/5	1.49	3.67	10.64	81.54	8.51	75
	Жаркое по-домашнему	70/110	22.02	5.64	19.59	217.06	7.69	276
	Сок фруктовый	180	0.14	0.14	25.09	103.14	0.8	399
	Хлеб ржаной	30	1.98	1.03	10.02	52.2	0	ПР
	Хлеб пшеничный	15	1.19	0.15	7.25	35.5	0	ПР
Полдник	Булочка Российская	60	4.22	4.81	33.31	193	0.01	474
	Молоко кипяченое	150	4.56	4.06	7.55	85	2.05	400
Итого за день		1260	45.31	27.24	158.16	1058.19	35.69	

**: День 8 - Среда, вторая неделя**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3 (года)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак	Омлет натуральный с маслом сливочным	80/5	7.52	13.46	1.51	157	0.15	237
	Хлеб пшеничный	15	1.19	0.15	7.25	35.5	0	ПР
	Чай с молоком	150	2.22	1.95	11.93	74.16	1	394
II-завтрак	Фрукты свежие	65	0.98	0.33	13.65	61.75	6.5	368
Обед:	Салат из отварной свеклы с черносливом	40	0.63	2.07	7.86	52.6	3.46	28
	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	180/5	2.56	3.68	10.19	91.98	4.82	84
	Котлеты рыбные любительские с маслом сливочным	60/5	11.16	3.9	9.04	116	3.06	256
	Картофельное пюре	110	0.24	3.52	14.99	100.65	13.31	312
	Компот из сухофруктов	150	0.49	0.07	24.07	99.6	0.54	376
	Хлеб ржаной	30	1.98	1.03	10.02	52.2	0	ПР
	Хлеб пшеничный	15	1.19	0.15	7.25	35.5	0	ПР
	Полдник	Зразы из творога с изюмом	80	11.82	8.89	25.34	228.8	0.13
	Соус сметанный	30	0.42	1.48	1.76	22.22	0.02	354
	Кондитерское изделие	25	0.7	0.83	8.73	62.73	0.15	ПР
	Кисломолочный продукт	150	4.35	3.75	6	75	1.05	401
<b>Итого за день</b>		<b>1195</b>	<b>47.45</b>	<b>45.26</b>	<b>159.59</b>	<b>1265.69</b>	<b>34.19</b>	



: День 9 - Четверг, вторая неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3 (года)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>Завтрак:</b>	Каша жидкая пшеничная молочная с маслом сливочным	150/5	5.36	8.37	26.46	203.57	0.84	182
	Кофейный напиток с молоком	150	2.38	2	11.96	75.83	0.98	395
	Сыр твердый (порциями)	10	2.32	2.95	0	36.98	0.07	7
	Хлеб пшеничный	15	1.19	0.15	7.25	35.5	0	ПР
<b>2 завтрак</b>	Фрукты свежие	65	0.59	0.13	15.02	66.95	39	368
<b>Обед</b>	Овощи соленые (помидор)	40	0.44	0.04	1.4	8	4.2	70
	Суп из овощей	180	1.14	3.59	6.58	68.58	7.47	99
	Рыба припущенная с маслом сливочным	60/5	10.45	1.42	0.16	55	0.2	245
	Каша рассыпчатая	110	6.31	4.47	28.33	178.75	0	313
	Компот из плодов	150	0.12	0.09	18.06	73.5	0.64	372
	Хлеб ржаной	30	1.98	1.03	10.02	52.2	0	ПР
	Хлеб пшеничный	15	1.19	0.15	7.25	35.5	0	ПР
<b>Полдник</b>	Запеканка картофельная с печенью (говяжьей) с маслом сливочным	120/5	7.64	3.91	20.36	147	4.08	291
	Чай с сахаром	150/7	0.052	0.015	11.25	45	0	392
	Хлеб пшеничный	15	1.19	0.15	7.25	35.5	0	ПР
<b>Итого за день</b>		<b>1275</b>	<b>42.352</b>	<b>28.465</b>	<b>171.35</b>	<b>1117.86</b>	<b>57.48</b>	

**: День 10 - Пятница, вторая неделя**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3 (года)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак:	Каша вязкая рисовая с изюмом с маслом сливочным	150/5	4.59	5.89	2.61	232	0.65	176
	Хлеб пшеничный	15	1.19	0.15	7.25	35.5	0	ПР
	Чай с молоком	150	2.22	1.95	11.93	74.16	1	394
II-завтрак	Фрукты свежие	60	0.24	0.24	5.88	28.2	6	368
Обед	Салат из отварной свеклы с огурцом соленым	40	0.55	2.47	3.37	37.92	4.1	36
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	162/18	4.78	18.65	55.59	486	40.32	83
	Биточки рубленые из птицы с соусом сметанным с луком	60/15	8.89	9.26	5.95	143	0.3	306/356
	Капуста тушеная	100	2.06	3.23	9.43	75.1	17.16	336
	Яйцо отварное	40	5.08	4.6	0.28	63	0	213
	Сок фруктовый	180	0.14	0.14	25.09	103.14	0.8	399
	Хлеб ржаной	30	1.98	1.03	10.02	52.2	0	ПР
	Хлеб пшеничный	15	1.19	0.15	7.25	35.5	0	ПР
Полдник	Вареники ленивые отварные с молоком сгущенным	80/15	13.41	9.83	13.85	197.24	0.17	230
	Кондитерское изделие	25	0.7	0.83	8.73	62.73	0.15	ПР
	Чай с сахаром	150/7	0.052	0.015	11.25	45	0	392
Итого за день		1310	47.072	58.435	178.48	1670.69	70.65	
Итого за 10 дней		12523	411.23	387.38	1612.46	11813.14	472.98	
Среднее значение в день		1252.3	41.1233	38.74	161.25	1181.31	47.30	

С учетом +5%		<i>43.17</i>	<i>40.68</i>	<i>169.31</i>	<i>1240.38</i>	<i>49.66</i>	
С учетом -5%		<i>39.06</i>	<i>36.8</i>	<i>160.84</i>	<i>11.22</i>	<i>44.94</i>	

**: День 1 - Понедельник , первая неделя**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда на 3-7 лет	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>Завтрак:</b>	Суп молочный с крупой рисовой	<b>180</b>	4.332	4.572	15.144	119.16	0.816	94
	Чай с молоком	<b>180</b>	2.664	2.34	14.316	88.992	1.2	394
	Бутерброд с маслом сливочным	<b>5\20</b>	1.1125	3.4375	6.65	61.875	0	1
<b>2 завтрак</b>	Фрукты свежие	<b>80</b>	0.32	0.32	7.84	37.6	8	368
<b>Обед</b>	Салат из отварной свеклы с огурцом соленым	<b>50</b>	0.6875	3.0875	4.2125	47.4	5.125	36
	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	<b>200</b>	2.18	4.76	10.94	9.40	14.22	59
	Зразы рыбные с яйцом	<b>80</b>	10.75	5.33	12.04	138.67	1.83	266
	Соус сметанный с томатом и луком	<b>30</b>	0.57	1.76	2.39	27.69	0.69	357
	Пюре картофельное	<b>130</b>	0.28	4.16	17.72	118.95	15.73	321
	Сок фруктовый	<b>180</b>	0.14	0.14	25.09	103.14	0.8	372
	Хлеб ржаной	<b>40</b>	2.64	1.37	13.36	69.6	0	ПП
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1.59	0.20	9.67	47.33	0.00	ПП
<b>Полдник</b>	Омлет натуральный с маслом сливочным	<b>80/5</b>	4.382	8.442	0.841	97.118	0.076	215
	Чай с сахаром	<b>180/10</b>	0.0624	0.018	13.5	54	0	392
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1.59	0.20	9.67	47.33	0.00	ПП
<b>Итого за день</b>		<b>1480</b>	<b>33.29</b>	<b>40.14</b>	<b>163.38</b>	<b>1068.26</b>	<b>48.49</b>	

**: День 2 - Вторник, первая неделя**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда на 3-7 лет	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>Завтрак:</b>	Суп молочный манный	<b>180</b>	5.4	9.492	28.668	240.312	1.032	92
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	<b>180</b>	2.81	2.4	12.756	84	1.176	396
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1.59	0.20	9.67	47.33	0	ПП
<b>2 -завтрак</b>	Фрукты свежие	<b>65</b>	0.51	0.11	12.71	53.63	34.13	368
<b>Обед</b>	Салат из свеклы с зеленым горошком	<b>50</b>	0.8125	2.05	3.6375	36.45	3.425	34
	Суп крестьянский с крупой	<b>200</b>	1.19	3.93	4.87	61	7.9	98
	Котлеты рубленые из говядины	<b>80</b>	6.9975	5.3025	7.065	102.9375	0.0675	282
	<i>Соус сметанный</i>	<b>30</b>	0.42	1.5	1.76	22.22	0.0114	354
	Каша рассыпчатая	<b>130</b>	2.47	3.75	19.95	123.37	18.2	313
	Компот из свежих плодов	<b>180</b>	0.144	0.144	25.092	103.14	0.804	372
	Хлеб ржаной	<b>40</b>	1.98	1.03	10.02	52.2	0	ПП
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1.19	0.15	7.25	35.5	0	ПП
<b>Полдник</b>	Булочка "Осенняя"	<b>100</b>	6.72	9.97	48.83	311.67	0.10	478
	Чай с лимоном	<b>180/7</b>	0.084	0.012	8.52	34.8	1.704	393
<b>Итого за день</b>		<b>1455</b>	<b>32.31</b>	<b>40.04</b>	<b>200.79</b>	<b>1308.56</b>	<b>68.55</b>	

**: День 3 - Среда, первая неделя**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда на 3-7 лет	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>Завтрак:</b>	Запеканка из творога с морковью	150	17.49	15.44	35.67	351.00	1.06	238
	Соус сладкий яблочный	30	0.026	0.027	5.1	20.78	0.27	337
	Какао с молоком	180	3.78	3.264	15.552	106.8	1.44	397
	Сыр твердый порциями	15	3.48	4.425	0	55.47	0.105	7
	Хлеб пшеничный	20	1.59	0.20	9.67	47.33	0.00	ПР
<b>2 завтрак</b>	Сок фруктовый	180	0.14	0.14	25.09	103.14	0.8	399
<b>Обед</b>	Овощи соленые (помидор)	50	0.55	0.05	1.75	10	5.25	70
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	1.39	3.91	6.79	67.80	14.77	67
	Рыба, тушеная с овощами	80	10.87	4.00	2.52	90.00	0.65	247
	Пюре картофельное	130	0.28	4.16	17.72	118.95	15.73	321
	Напиток из плодов шиповника	180	0.612	0.252	18.66	78.996	90	398
	Хлеб ржаной	40	2.64	1.37	13.36	69.6	0	ПР
	Хлеб пшеничный	20	1.59	0.20	9.67	47.33	0.00	ПР
<b>Полдник</b>	Омлет с сыром и с маслом сливочным	80/5	7.49	14.44	1.44	166.08	0.13	216
	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.08	59.17	0.00	ПР
	Кондитерское изделие	50	1.41	1.66	17.46	125.46	0.30	ПР
	Чай с сахаром	180/10	0.0624	0.018	13.5	54	0	392
<b>Итого за день</b>		<b>1620</b>	<b>55.39</b>	<b>53.80</b>	<b>206.01</b>	<b>1571.90</b>	<b>130.51</b>	

**: День 4 - Четверг, первая неделя**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3(г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак:	Суп молочный овсяный протертый	180	6.28	5.99	18.64	153.54	0.94	89
	Бутерброд с маслом сливочным	10\30	1.78	5.50	10.64	99.00	0.00	1
	Чай с лимоном	180/7	0.08	0.01	8.52	34.80	1.70	393
2 завтрак	Фрукты свежие	80	1.20	1.79	18.90	76.00	5.87	368
Обед	Овощи соленые (огурец)	60	0.42	0.06	1.14	7.20	2.94	70
	Рассольник Ленинградский	200	1.74	4.10	13.32	97.20	6.03	76
	Гуляш из отварного мяса	80/80	20.56	16.55	5.28	252	0.8	277
	Картофель отварной	130	3.12	3.75	32.54	176.41	0	318
	Хлеб пшеничный	20	1.59	0.20	9.67	47.33	0.00	ПР
Полдник	Пудинг из творога запеченный	100	15.14	13.70	24.33	255.00	0.19	235
	Соус молочный сладкий	30	0.57	1.35	3.98	30.45	0.11	327
	Кисломолочный продукт	180	5.22	4.50	7.56	91.20	0.54	401
<b>Итого за день</b>		<b>1360</b>	<b>57.70</b>	<b>57.50</b>	<b>154.51</b>	<b>1320.13</b>	<b>19.12</b>	

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МБОУ  
 Магазинский УВК

Г.Р.Аблямитова

: День 5 - Пятница, первая неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда на 3-7 лет	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак:	Каша вязкая с крупой гречневой с маслом сливочным	180/5	7.404	9.48	37.98	267.42	0.816	173
	Хлеб пшеничный	20	1.59	0.20	9.67	47.33	0.00	ПП
	Сыр твердый (порциями)	15	3.48	4.425	0	55.47	0.105	7
	Чай с сахаром	180/10	0.062	0.018	13.5	54	0	392
II-завтрак	Фрукты свежие	80	0.32	0.32	7.84	37.6	8	368
Обед:	Салат со свеклы с солеными огурцами	50	0.69	3.09	4.21	47.40	5.13	36
	Суп-лапша домашняя	200/16	2.73	0.67	11.51	63.00	3.18	110/118
	Плов из птицы	180	17.01	14.36	30.11	317.25	0.46	304
	Кисель из сока	180	0.516	0.054	27.18	111.24	0.984	382
	Хлеб ржаной	40	2.64	1.37	13.36	69.6	0	ПП
	Хлеб пшеничный	20	1.59	0.20	9.67	47.33	0.00	ПП
Полдник	Макаронник с печенью и с маслом сливочным	160/5	15.59	7.19	36.12	272.00	5.71	450
	Хлеб пшеничный	20	1.59	0.20	9.67	47.33	0.00	400
	Чай с лимоном	180/7	0.084	0.012	8.52	34.8	1.704	
<b>Итого за день</b>		<b>1531</b>	<b>55.28</b>	<b>41.58</b>	<b>219.33</b>	<b>1471.78</b>	<b>26.08</b>	

Повар \_\_\_\_\_ А.Н.Одаева

Мед.сестра \_\_\_\_\_ К.Ю.Сиханова

УТВЕРЖДАЮ



Директор МБОУ  
Магазинский УВК

\_\_\_\_\_ Г.Р.Аблямитова

: День 6 - Понедельник, вторая неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда на 3-7 лет	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5.17	0.23	16.96	130.68	0.82	93
	Бутерброд с маслом сливочным	5\20	1.54	4.73	9.13	85	0	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2.86	2.40	14.35	91.00	1.18	395
II-завтрак	Фрукты свежие	95	0.38	0.38	9.31	44.65	9.5	368
Обед	Икра свекольная	50	0.563	5.69	5.25	75.69	3.36	32 (С)
	Суп картофельный с бобовыми	200	3.66	3.51	10.88	89.83	3.88	81
	Гренки из хлеба пшеничного	20	2.49	0.32	15.21	73.64	0.00	115
	Тефтели рыбные тушеные с соусом сметанным	80/30	10.29	3.93	11.04	120.00	0.25	261/354
	Рис отварной	130	3.155	4.656	31.791	181.74	0.00	315
	Компот из сухофруктов	180	0.588	0.084	28.88	119.52	0.648	349
	Хлеб ржаной	40	2.64	1.37	13.36	69.6	0	ПП
Полдник	Омлет с овощами с маслом сливочным	80/5	5.32	12.12	2.11	136	2.55	220
	Чай с лимоном	180/7	0.084	0.012	8.52	34.8	1.704	393
	Хлеб пшеничный	20	1.59	0.20	9.67	47.33	0.00	ПП
Итого за день		1495	40.32	39.64	186.45	1299.48	23.89	

Повар \_\_\_\_\_ А.Н.Одаева

Мед.сестра \_\_\_\_\_ К.Ю.Сиханова

**: День 7 - Вторник, вторая неделя**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда на 3-7 лет	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>Завтрак:</b>	Суп молочный с хлопьями овсяными	<b>180</b>	5.33	5.33	16.13	133.92	0.82	94
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1.59	0.20	9.67	47.33	0.00	ПР
	Какао с молоком	<b>180</b>	3.78	3.264	15.552	106.8	1.44	397
<b>II-завтрак</b>	Фрукты свежие	<b>95</b>	0.38	0.38	9.31	44.65	9.5	368
<b>Обед:</b>	Овощи соленые (помидор)	<b>60</b>	0.66	0.06	2.1	12	6.3	70
	Рассольник домашний со сметаной	<b>200/5</b>	1.66	4.08	11.82	90.60	9.46	75
	Жаркое по-домашнему	<b>80/140</b>	26.91	6.89	23.94	265.30	9.40	276
	Сок фруктовый	<b>180</b>	0.14	0.14	25.09	103.14	0.8	399
	Хлеб ржаной	<b>40</b>	2.64	1.37	13.36	69.6	0	ПР
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1.19	0.15	7.25	35.5	0	ПР
<b>Полдник</b>	Булочка Российская	<b>120</b>	8.44	9.62	66.62	386.00	0.02	474
	Молоко кипяченое	<b>180</b>	5.472	4.872	9.06	102	2.46	ПР
<b>Итого за день</b>		<b>1500</b>	<b>58.19</b>	<b>36.36</b>	<b>209.90</b>	<b>1396.84</b>	<b>40.19</b>	

**: День 8 - Среда, вторая неделя**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда на 3-7 лет	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Омлет натуральный с маслом сливочным	<b>100/5</b>	9.4	16.83	1.89	196.25	0.19	237
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1.59	0.20	9.67	47.33	0.00	ПР
	Чай с молоком	<b>180</b>	2.66	2.34	14.32	88.99	1.20	394
<b>П-завтрак</b>	Фрукты свежие	<b>80</b>	1.21	0.41	16.80	76.00	8.00	368
<b>Обед:</b>	Салат из свеклы с черносливом	<b>50</b>	0.79	2.59	9.83	65.75	4.33	28
	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	<b>200/5</b>	2.84	4.09	11.32	102.20	5.36	84
	Котлеты рыбные любительские с маслом сливочным	<b>80/5</b>	14.88	5.20	12.05	154.67	4.08	256
	Картофельное пюре	<b>120</b>	0.26	3.84	16.35	109.80	14.52	312
	Компот из сухофруктов	<b>180</b>	0.59	0.08	28.88	119.52	0.65	376
	Хлеб ржаной	<b>40</b>	2.64	1.37	13.36	69.6	0	ПР
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1.19	0.15	7.25	35.5	0	ПР
<b>Полдник</b>	Зразы из творога с изюмом	<b>140</b>	20.69	15.56	44.35	400.40	0.23	241
	Соус сметанный	<b>30</b>	0.42	1.48	1.76	22.22	0.02	354
	Кондитерское изделие	<b>50</b>	1.4	1.66	17.46	125.46	0.3	ПР
	Кисломолочный продукт	<b>180</b>	5.22	4.5	7.2	90	1.26	401
<b>Итого за день</b>		<b>1485</b>	<b>65.77</b>	<b>60.29</b>	<b>212.48</b>	<b>1703.69</b>	<b>40.12</b>	

**: День 9 - Четверг, вторая неделя**

<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда на 3-7 лет</i>	<i>Пищевые вещества(г)</i>			<i>Энергетическая ценность</i>	<i>Витамин С</i>	<i>№ рецептуры</i>
			<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>			
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
<b>Завтрак:</b>	Каша жидкая пшеничная молочная с маслом сливочным	<b>180/5</b>	6.43	10.04	31.75	244.28	1.01	182
	Кофейный напиток с молоком	<b>180</b>	2.86	2.40	14.35	91.00	1.18	395
	Сыр твердый (порциями)	<b>15</b>	3.48	4.43	0.00	55.47	0.11	7
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1.59	0.20	9.67	47.33	0.00	ПП
<b>2 завтрак</b>	Фрукты свежие	<b>80</b>	0.73	0.16	18.49	82.40	48.00	368
<b>Обед</b>	Овощи соленые (помидор)	<b>60</b>	0.66	0.06	2.1	12	6.3	70
	Суп из овощей	<b>200</b>	1.27	3.99	7.31	76.20	8.30	99
	Рыба припущенная с маслом сливочным	<b>80/5</b>	13.67	1.86	0.21	71.92	0.26	245
	Каша рассыпчатая	<b>130</b>	7.46	5.28	33.48	211.25	0.00	313
	Компот из плодов	<b>180</b>	0.14	0.11	21.67	88.20	0.77	372
	Хлеб ржаной	<b>40</b>	2.64	1.37	13.36	69.6	0	ПП
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1.59	0.20	9.67	47.33	0.00	ПП
<b>Полдник</b>	Запеканка картофельная с печенью (говяжьей) с маслом сливочным	<b>160/5</b>	10.19	5.21	27.15	196.00	5.44	291
	Чай с сахаром	<b>180/10</b>	0.062	0.018	13.5	54	0	392
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1.59	0.20	9.67	47.33	0.00	ПП
<b>Итого за день</b>		<b>1570</b>	<b>54.34</b>	<b>35.53</b>	<b>212.37</b>	<b>1394.32</b>	<b>71.36</b>	

**: День 10 - Пятница, вторая неделя**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда на 3-7 лет	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>Завтрак:</b>	Каша вязкая рисовая с изюмом с маслом сливочным	<b>180/5</b>	5.51	7.07	3.13	278.40	0.78	176
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1.59	0.20	9.67	47.33	0.00	ПР
	Чай с молоком	<b>180</b>	2.66	2.34	14.32	88.99	1.20	394
<b>II-завтрак</b>	Фрукты свежие	<b>80</b>	0.32	0.32	7.84	37.60	8.00	368
<b>Обед</b>	Салат из отварной свеклы с огурцом соленым	<b>50</b>	0.69	3.09	4.21	47.40	5.13	36
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	<b>175/25</b>	5.31	20.72	61.77	540.00	44.80	83
	Биточки рубленые из птицы с маслом сливочным	<b>80/30</b>	13.04	13.58	8.73	209.73	0.44	306/356
	Капуста тушеная	<b>120</b>	2.47	3.88	11.32	90.12	20.59	336
	Яйцо отварное	<b>40</b>	5.08	4.6	0.28	63	0	213
	Сок фруктовый	<b>180</b>	0.14	0.14	25.09	103.14	0.80	399
	Хлеб ржаной	<b>40</b>	2.64	1.37	13.36	69.60	0.00	ПР
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1.59	0.20	9.67	47.33	0.00	ПР
<b>Полдник</b>	Вареники ленивые отварные с молоком сгущенным	<b>100/30</b>	18.35	13.45	18.95	269.91	0.23	230
	Кондитерское изделие	<b>50</b>	1.40	1.66	17.46	125.46	0.30	ПР
	Чай с сахаром	<b>180/10</b>	0.04	0.01	6.99	28.00	0.02	392
<b>Итого за день</b>		<b>1595</b>	<b>60.83</b>	<b>72.63</b>	<b>212.78</b>	<b>2046.02</b>	<b>82.29</b>	
<b>Итого за 10 дней</b>		<b>15091</b>	<b>513.42</b>	<b>477.51</b>	<b>1978.01</b>	<b>14580.99</b>	<b>550.60</b>	
Среднее значение в день		<b>1509.1</b>	<b>51.34</b>	<b>47.75</b>	<b>197.80</b>	<b>1458.10</b>	<b>55.06</b>	

С учетом +5%		<i>53.9</i>	<i>50.14</i>	<i>207.69</i>	<i>1531</i>	<i>57.81</i>	
С учетом -5%		<i>48.77</i>	<i>47.63</i>	<i>187.91</i>	<i>1385.2</i>	<i>52.31</i>	

| |

| |