

День: 1  
Неделя: 1  
Сезон: Лето-осень ясли 2023  
Возрастная категория: Дети -ясли

" УТВЕРЖДАЮ":  
МБОУ "Средняя школа №1 имени  
А.В. Войналовича"  
Гаврилова О.В.  
30 июля 2023 г.  
М. П. \_\_\_\_\_  
Подпись \_\_\_\_\_



**Примерное двухнедельное цикличное меню**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб рец., №рец
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe	
<b>Завтрак</b>													
6,1	Каша манная молочная+		150	6	3,9	25,8	163,4	0,06	0,15	0,72	148,8	0,32	
1	Масло в кашу+		3	0,024	2,178	0,036	19,818		0,006		0,72	0,006	
34	Чай с молоком+		170	1,813	1,813	14,053	79,787	0,011	0,068	0,408	63,75	1,009	
0,25	Батон нарезной+		30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57	
	<b>Итого:</b>		<b>353</b>	<b>10,117</b>	<b>8,161</b>	<b>53,899</b>	<b>331,895</b>	<b>0,119</b>	<b>0,242</b>	<b>1,128</b>	<b>220,17</b>	<b>1,905</b>	
<b>Завтрак 2ой</b>													
0,44	Сок фруктовый+		150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6	
	<b>Итого:</b>		<b>150</b>	<b>0,45</b>		<b>20,69</b>	<b>80,42</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>3</b>	<b>26,99</b>	<b>0,6</b>	
<b>Обед</b>													
309,1	Огурцы консервированные порциями++		40	0,27	0,037	0,65	4	0,008	0,008	2	9,2	0,24	
70,1	Борщ сибирский+		150	2,3	2,5	9,2	68,9	0,04	0,03	4,67	29,74	0,96	
222	Зелень в суп+		2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08	
119,1	Гуляш из отварной говядины+		60	14,5	4,31	2,95	107,18	0,07	0,13	1,02	13,76	1,35	
330,1	Горох отварной+		110	9,39	2,988	21,45	150,7	0,416	0,416		65,945	3,531	
203,1	Напиток брусничный+		150	0,1		18,7	71,3			1,12	7,11	0,12	(№ 203,1)
0,09	Хлеб ржаной		40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	
0,01	Соль+		3								11,04	0,087	
220,1	Мясо для супа+		20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3	
0,13	Сметана в суп+		6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4		
	<b>Итого:</b>		<b>581</b>	<b>34,63</b>	<b>14,325</b>	<b>66,89</b>	<b>531,69</b>	<b>0,614</b>	<b>0,654</b>	<b>13,85</b>	<b>173,345</b>	<b>8,228</b>	
<b>Полдник</b>													
0,14	Печенье+		20	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472	
37,1	Молоко кипяченое+		180	4,68	4,8	8,52	93,36	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084	
	<b>Итого:</b>		<b>200</b>	<b>6,36</b>	<b>7,455</b>	<b>25,26</b>	<b>191,05</b>	<b>0,065</b>	<b>0,204</b>	<b>0,936</b>	<b>190,576</b>	<b>0,556</b>	
<b>Ужин</b>													
271,1	Консервированная кукуруза порциями+		40	0,744	0,15	5,621	216,66	0,008	0,008	1,92	2	0,16	
186,1	Рагу фруктово-овощное+		180	3,6	1,4	37	158,9	0,1	0,15	38,69	121,76	2,95	
143,1	Напиток из плодов шиповника+		150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79	(№ 398)
0,1	Хлеб пшеничный		30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17	
	<b>Итого:</b>		<b>400</b>	<b>6,824</b>	<b>1,91</b>	<b>66,091</b>	<b>479,96</b>	<b>0,171</b>	<b>0,281</b>	<b>205,53</b>	<b>143,56</b>	<b>8,07</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>1 684</b>	<b>58,381</b>	<b>31,851</b>	<b>232,83</b>	<b>1 615,015</b>	<b>0,999</b>	<b>1,39</b>	<b>224,444</b>	<b>754,641</b>	<b>19,359</b>	

Стоимость рациона: 0 руб.  
Стоимость по плану: 165 руб.  
Стоимость за 10: 0 руб.

Повар \_\_\_\_\_ / Алиммирзоева Т. Х.  
Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ / Доценко И. Т.

День: 2  
Неделя: 1  
Сезон: Лето-осень ясли 2023  
Возрастная категория: Дети -ясли

" УТВЕРЖДАЮ"  
МБОУ "Средняя школа №1 имени  
А В Войналовича  
Гаврилова О В  
М. П.  
Подпись \_\_\_\_\_  
30 июня 2023 г.

Примерное двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., Назрец.
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe	
<b>Завтрак</b>													
17,2	Суп молочный с крупой (рис)+		150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17	
35,1	Кофейный напиток+		150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44	(№ 395)
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+		30/5/6,383	2,5	6,73	0,06	57,35	70,8		0,01	108,2	0,13	
	<b>Итого:</b>		<b>341,383</b>	<b>7</b>	<b>10,73</b>	<b>21,772</b>	<b>196,87</b>	<b>70,9</b>	<b>0,36</b>	<b>1,72</b>	<b>451,84</b>	<b>0,74</b>	
<b>Завтрак 2ой</b>													
0,02	Бананы+		100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,1	10	8	1,2	
	<b>Итого:</b>		<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,1</b>	<b>21</b>	<b>87,3</b>	<b>0,04</b>	<b>0,1</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>1,2</b>	
<b>Обед</b>													
57,1	Икра баклажанная+		40	0,9	2,9	3,8	42	0,02	0,03	2,02	10,53	0,36	
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем+		150	1,1	3	5,4		0,03	0,03	7,52	22,19	0,44	
220,1	Мясо для супа+		25	6,5	4,25		64,25	0,013	0,038		7,5	0,375	
222	Зелень в суп+		6	0,15	0,03	0,24	1,8		0,03	15	33,45	0,24	
0,13	Сметана в суп+		6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4		
256,2	Рыба хек, тушенная с овощами*+		60	5,94	3,42	1,54	61	0,05	0,04	1,13	18,6	0,4	
104,2	Картофельное пюре+		110	2,332	2,992	15,389	101,937	0,095	0,08	7,927	27,159	0,803	
0,44	Сок фруктовый+		150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6	
0,09	Хлеб ржаной		40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	
0,01	Соль+		3								11,04	0,087	
	<b>Итого:</b>		<b>590</b>	<b>20,192</b>	<b>17,672</b>	<b>60,919</b>	<b>429,017</b>	<b>0,307</b>	<b>0,288</b>	<b>36,637</b>	<b>176,859</b>	<b>4,865</b>	
<b>Полдник</b>													
351	Пирожки сдобные печеные с сердцем		50	7,129	4,429	15,229	129,229	0,047	0,071	1,8	9,586	2,257	
281,1	Ряженка*+		150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,02	0,45	186	0,15	
	<b>Итого:</b>		<b>200</b>	<b>11,479</b>	<b>8,179</b>	<b>21,529</b>	<b>205,229</b>	<b>0,077</b>	<b>0,091</b>	<b>2,25</b>	<b>195,586</b>	<b>2,407</b>	
<b>Ужин</b>													
25,2	Запеканка из творога+		130	25,831	4,316	21,502	220,168	0,065	0,273	0,299	155,883	0,702	
182,3	Соус сладкий+		25	1,8	2,125	13,875	82	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05	
34,1	Чай с лимоном+		150	0,165	0,075	10,935	44,25	0,002	0,002	2,175	6,15	0,68	
0,1	Хлеб пшеничный		30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17	
0,3	Яйцо отварное+		50	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017				
	<b>Итого:</b>		<b>385</b>	<b>36,036</b>	<b>12,546</b>	<b>56,917</b>	<b>476,968</b>	<b>0,168</b>	<b>0,41</b>	<b>2,724</b>	<b>249,283</b>	<b>2,602</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>1 616,383</b>	<b>76,207</b>	<b>49,227</b>	<b>182,137</b>	<b>1 394,384</b>	<b>71,492</b>	<b>1,249</b>	<b>53,331</b>	<b>1 081,568</b>	<b>11,814</b>	

Стоимость рациона: 0 руб.  
Стоимость по плану: 165 руб.  
Стоимость за 10: 0 руб.

Повар \_\_\_\_\_ / Алиммирзоева Т. Х.  
Врач(диетсестра) \_\_\_\_\_ / Доценко И. Т.

День: 3  
Неделя: 1  
Сезон: Лето-осень ясли 2023  
Возрастная категория: Дети -ясли

" УТВЕРЖДАЮ":  
МБОУ "Средняя школа №1 имени  
А.В. Войналовича"  
Гаврилова О.В.  
М.П. \_\_\_\_\_  
Подпись \_\_\_\_\_  
30 октября 2023 г.



**Примерное двухнедельное циклическое меню**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец. №рец
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe	
<b>Завтрак</b>													
7,1	Каша пшеничная молочная+		150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,14	0,18	0,7	139,45	1,99	
1	Масло в кашу+		3	0,024	2,178	0,036	19,818		0,006		0,72	0,006	
36,2	Какао на молоке		150	3,46	3,1	13,994	97,73	0,06		1,95	180,34	0,18	0001 (№ 397)
268	Бутерброды с маслом+		30/10	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62	
	<b>Итого:</b>		<b>343</b>	<b>14,634</b>	<b>16,928</b>	<b>66,75</b>	<b>480,948</b>	<b>0,25</b>	<b>0,216</b>	<b>2,65</b>	<b>329,81</b>	<b>2,796</b>	
<b>Завтрак 2ой</b>													
0,26	Виноград+		100	0,6	0,2	15	61,2	0,049	0,02	6	30	0,6	
	<b>Итого:</b>		<b>100</b>	<b>0,6</b>	<b>0,2</b>	<b>15</b>	<b>61,2</b>	<b>0,049</b>	<b>0,02</b>	<b>6</b>	<b>30</b>	<b>0,6</b>	
<b>Обед</b>													
216,1	Помидоры свежие порциями+		40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36	
253,2	Суп картофельный с клецками+		150	2,06	2,86	13,69	88,8	0,066		6,918	15,32	0,624	
300,2	Клецки+		15	0,874	0,83	3,612	25,434	0,012	0,021		10,329	0,095	(№ 120)
0,01	Соль+		3								11,04	0,087	
222	Зелень в суп+		2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08	
260	Плов из птицы+		130	12,285	10,368	21,743	229,125	0,033	0,073	0,333	27,381	1,276	
128	Компот из смеси сухофруктов+		150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17	(№ 376)
0,56	Синтетическая аскорбиновая кислота ( витамин С)		1							0,035			
0,09	Хлеб ржаной		40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	
	<b>Итого:</b>		<b>531</b>	<b>19,409</b>	<b>14,648</b>	<b>87,705</b>	<b>554,129</b>	<b>0,211</b>	<b>0,214</b>	<b>24,156</b>	<b>138,24</b>	<b>5,252</b>	
<b>Полдник</b>													
302,1	Сырная палочка+		50	6,14	18,31	24,91	289,2	0,069	0,069	0,11	97,22	0,589	
37,1	Молоко кипяченое+		150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07	
	<b>Итого:</b>		<b>200</b>	<b>10,04</b>	<b>22,31</b>	<b>32,01</b>	<b>367</b>	<b>0,109</b>	<b>0,229</b>	<b>0,89</b>	<b>250,6</b>	<b>0,659</b>	
<b>Ужин</b>													
114,1	Фрикадельки рыбные+		60	10,1	1,5	5,4	73	0,06	0,08	0,47	39,27	0,69	
164,1	Картофель отварной+		150	2,985	3,525	23,01	143,535	0,14	0,099	12,369	15,02	1,26	
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+		3	0,024	2,178	0,036	19,818		0,06		0,72	0,006	
134,1	Кисель из сока+		150	0,3		18,618	80,08	0,01	0,01	7,2	10,61	0,17	(№ 382)
0,1	Хлеб пшеничный		30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17	
	<b>Итого:</b>		<b>393</b>	<b>15,389</b>	<b>7,563</b>	<b>57,324</b>	<b>369,533</b>	<b>0,262</b>	<b>0,272</b>	<b>20,039</b>	<b>76,12</b>	<b>3,296</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>1 567</b>	<b>60,072</b>	<b>61,648</b>	<b>258,788</b>	<b>1 832,81</b>	<b>0,88</b>	<b>0,95</b>	<b>53,735</b>	<b>824,77</b>	<b>12,602</b>	

Стоимость рациона: 0 руб.  
Стоимость по плану: 165 руб.  
Стоимость за 10: 0 руб.

Повар: \_\_\_\_\_ / Алиммирзоева Т. Х.  
Врач(диетостра): \_\_\_\_\_ / Доценко И. Т.

День 4  
Неделя 1  
Сезон: Лето-осень ясли 2023  
Возрастная категория: Дети -ясли

" УТВЕРЖДАЮ"  
МБОУ "Средняя школа №1 имени  
А.В. Войналовича"  
Гаврилова О.В.  
М. П. \_\_\_\_\_  
30 октября 2023 г.  
Подпись \_\_\_\_\_



**Примерное двухнедельное циклическое меню**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., №рец.
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe	
<b>Завтрак</b>													
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями+		150	3,2	2,8	12,1	88,7	0,06	0,16	0,73	146,58	0,24	
32,1	Чай+		150	0,6	0,2	0,1	4,2		0,03	0,3	14,84	2,46	
0,25	Батон нарезной+		30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57	
0,15	Мармелад+		20	0,02		15,88	64,2				0,8	0,08	
	<b>Итого:</b>		<b>350</b>	<b>6,1</b>	<b>3,27</b>	<b>42,09</b>	<b>225,99</b>	<b>0,108</b>	<b>0,208</b>	<b>1,03</b>	<b>169,12</b>	<b>3,35</b>	
<b>Завтрак 2ой</b>													
0,29	Яблоко+		100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,029	0,02	165	16	2,2	
	<b>Итого:</b>		<b>100</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>9,8</b>	<b>42,68</b>	<b>0,029</b>	<b>0,02</b>	<b>165</b>	<b>16</b>	<b>2,2</b>	
<b>Обед</b>													
215,1	Огурцы свежие порциями+		40	0,3	0,04	0,8	4,5	0,01	0,01	2,8	6,8	0,2	
80,1	Расольник ле-инградский+		150	1,4	3,1	9,7	74,7	0,05	0,04	4,23	12,6	0,56	
220,1	Мясо для супа+		25	6,5	4,25		64,25	0,013	0,038		7,5	0,375	
222	Зелень в суп+		2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08	
31,2	Котлеты рыбные (минтай) с капустой и морковью+		60	3,37	6,86	6,03	83,58	0,04	0,06	6,4	113,24	0,62	
204,1	Гречка рассыпчатая+		110	6,611	1,716	33,429	158,477	0,176	0,095		14,333	3,366	
181,1	Соус молочный (для подачи к блюду)+		25	0,5	1,2	1,9	20,2	0,01	0,02	0,07	14,98	0,04	
0,03	Сок томатный+		150	1,2		4,5	21,89	0,01	0,04	11,84	20,99	1,35	
0,09	Хлеб ржаной		40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	
0,01	Соль+		3								11,04	0,087	
	<b>Итого:</b>		<b>605</b>	<b>22,571</b>	<b>17,656</b>	<b>70,119</b>	<b>499,027</b>	<b>0,379</b>	<b>0,342</b>	<b>30,34</b>	<b>226,633</b>	<b>8,238</b>	
<b>Полдник</b>													
340,5	Пирожки простые печенье с рисом и яйцом		50	3,386	2,271	21,2	118,571	0,057	0,029	0,029	10	0,586	
281	Кефир*+		150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180	0,15	
	<b>Итого:</b>		<b>200</b>	<b>7,736</b>	<b>6,021</b>	<b>27,2</b>	<b>193,571</b>	<b>0,117</b>	<b>0,289</b>	<b>1,079</b>	<b>190</b>	<b>0,736</b>	
<b>Ужин</b>													
16,1	Сырники из творога+		150	11,1	5,31	13,14	142,5	0,09	0,36	0,33	214,785	1,05	
183	Соус сметанный+		25	0,4	0,5	1,4	12,1		0,01	0,01	5,52	0,04	
203,1	Напиток брусничный+		150	0,1		18,7	71,3			1,12	7,11	0,12	(№ 203,1)
0,1	Хлеб пшеничный		30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17	
	<b>Итого:</b>		<b>355</b>	<b>13,58</b>	<b>6,17</b>	<b>43,5</b>	<b>279</b>	<b>0,143</b>	<b>0,393</b>	<b>1,46</b>	<b>237,915</b>	<b>2,38</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>1 610</b>	<b>50,027</b>	<b>33,157</b>	<b>192,709</b>	<b>1 240,268</b>	<b>0,775</b>	<b>1,251</b>	<b>198,909</b>	<b>839,668</b>	<b>16,904</b>	

Стоимость рациона 0 руб  
Стоимость по плану 165 руб  
Стоимость за 10: 0 руб

Повар: \_\_\_\_\_ / Алиммирзоева Т. Х.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ / Доценко И. Т.

День: 5  
Неделя: 1  
Сезон: Лето-осень ясли 2023  
Возрастная категория: Дети -ясли

" УТВЕРЖДАЮ":  
МБОУ "Средняя школа №1 имени  
А.В.Войналовича"  
Гаврилова О.В.  
М. П. 30 июня 2023 г.  
Подпись \_\_\_\_\_



**Примерное двухнедельное цикличное меню**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб рец. №рец
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
<b>Завтрак</b>													
271,1	Консервированная кукуруза порциями+		40	0,744	0,15	5,621	216,66	0,008	0,008	1,92	2	0,16	
15,1	Омлет натуральный+		130	13	13,433	2,6	182	0,065	0,368	0,195	88,833	2,08	
35,1	Кофейный напиток+		150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44	(№ 395)
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+		30/5/6,383	2,5	6,73	0,06	57,35	70,8		0,01	108,2	0,13	
	<b>Итого:</b>		<b>361,383</b>	<b>18,144</b>	<b>21,513</b>	<b>18,993</b>	<b>513,93</b>	<b>70,923</b>	<b>0,566</b>	<b>2,995</b>	<b>377,893</b>	<b>2,81</b>	
<b>Завтрак 2ой</b>													
0,28	Апельсины+		100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,003	60	34	0,3	
	<b>Итого:</b>		<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>8,1</b>	<b>36,18</b>	<b>0,04</b>	<b>0,003</b>	<b>60</b>	<b>34</b>	<b>0,3</b>	
<b>Обед</b>													
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями+		40	0,4	0,04	1,4	8	0,004	0,008	6	4	0,3	
81,1	Суп картофельный+		150	1,5	1,7	11,5	70	0,07	0,05	6,01	12,5	0,67	
220,1	Мясо для супа+		25	6,5	4,25		64,25	0,013	0,038		7,5	0,375	
222	Зелень в суп+		2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08	
121,1	Рулет из говядины+		60	9,7	4,9	4,7	101,6	0,04	0,1	0,18	25,29	0,74	
212,2	Капуста тушеная+		80	2,192	4,896	9,04	81,024	0,032	0,048	34,704	54,176	1,072	
272,1	Перловка отварная+		40	1,024	1,088	8,264	46,8	0,016			6,672	0,248	
123,1	Компот из свежих плодов (яблоко)+		150	0,6	0,4	30,004	119,14	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71	(№ 372)
0,56	Синтетическая аскорбиновая кислота ( витамин С)		1							0,035			
0,09	Хлеб ржаной		40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	
0,01	Соль+		3								11,04	0,087	
	<b>Итого:</b>		<b>591</b>	<b>24,606</b>	<b>17,764</b>	<b>78,668</b>	<b>562,244</b>	<b>0,255</b>	<b>0,294</b>	<b>101,429</b>	<b>151,488</b>	<b>5,842</b>	
<b>Полдник</b>													
0,18	Вафли+		20	0,48	0,42	12	52,08	0,005	0,002		1,5	0,09	
37,1	Молоко кипяченое+		180	4,68	4,8	8,52	93,36	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084	
	<b>Итого:</b>		<b>200</b>	<b>5,16</b>	<b>5,22</b>	<b>20,52</b>	<b>145,44</b>	<b>0,053</b>	<b>0,194</b>	<b>0,936</b>	<b>185,556</b>	<b>0,174</b>	
<b>Ужин</b>													
242,1	Макаронник с сердцем*+		150	13,592	6,854	29,562	234,231	0,104	1,131	4,177	23,077	4,581	
273,4	Напиток лимонный		180	0,408		20,388	83,7	0,005		4,788	5,274	0,121	
0,1	Хлеб пшеничный		40	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56	
181,1	Соус молочный (для подачи к блюду)+		25	0,5	1,2	1,9	20,2	0,01	0,02	0,07	14,98	0,04	
	<b>Итого:</b>		<b>395</b>	<b>17,14</b>	<b>8,534</b>	<b>65,53</b>	<b>408,931</b>	<b>0,189</b>	<b>1,181</b>	<b>9,035</b>	<b>57,331</b>	<b>6,302</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>1 647,383</b>	<b>65,95</b>	<b>53,231</b>	<b>191,811</b>	<b>1 666,725</b>	<b>71,459</b>	<b>2,237</b>	<b>174,395</b>	<b>806,268</b>	<b>15,428</b>	

Стоимость рациона: 0 руб.  
Стоимость по плану: 165 руб.  
Стоимость за 10: 0 руб.

Повар: \_\_\_\_\_ / Алиммирзоева Т. Х.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ / Доценко И. Т.

День 1  
Неделя 2  
Сезон: Лето-осень ясли 2023  
Возрастная категория, Дети -ясли

" УТВЕРЖДАЮ"  
МБОУ "Средняя школа №1 имени  
А.В. Войналовича"  
Гаврилова О.В.  
М. П. \_\_\_\_\_  
Подпись \_\_\_\_\_ 19 июля 2023 г.



**Примерное двухнедельное циклическое меню**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., №рец
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe	
<b>Завтрак</b>													
17,1	Суп молочный с крупой (пшено)++		150	2,6	2,8	11	80,6	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22	
32,1	Чай+		150	0,6	0,2	0,1	4,2		0,03	0,3	14,84	2,46	
0,15	Мармелад+		20	0,02		15,88	64,2				0,8	0,08	
0,25	Батон нарезной+		30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57	
	<b>Итого:</b>		<b>350</b>	<b>5,5</b>	<b>3,27</b>	<b>40,99</b>	<b>217,89</b>	<b>0,108</b>	<b>0,278</b>	<b>1,41</b>	<b>242,36</b>	<b>3,33</b>	
<b>Завтрак 2ой</b>													
0,44	Сок фруктовый+		150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6	
	<b>Итого:</b>		<b>150</b>	<b>0,45</b>		<b>20,69</b>	<b>80,42</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>3</b>	<b>26,99</b>	<b>0,6</b>	
<b>Обед</b>													
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями+		40	0,4	0,04	1,4	8	0,004	0,008	6	4	0,3	
83,1	Суп из овощей+		150	1,1	3	6,6	58,7	0,04	0,03	5,33	15,18	0,46	
220,1	Мясо для супа+		25	6,5	4,25		64,25	0,013	0,038		7,5	0,375	
0,13	Сметана в суп+		6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4		
250,1	Котлеты+		60	9,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66	
314,1	Соус томатный+		30	0,51	1,35	2,34	24	0,006	0,006	0,84	6	0,21	
103,1	Макаронные изделия отварные+		110	8,976	3,168	54,901	168,19	0,168	0,066		20,614	1,195	
140,1	Напиток яблочный+		150	0,1	0,1	17,804	68,24	0,01		30,92	3,36	0,47	(№ 7014)
0,09	Хлеб ржаной		40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	
0,01	Соль+		3								11,04	0,087	
	<b>Итого:</b>		<b>614</b>	<b>30,106</b>	<b>18,888</b>	<b>102,805</b>	<b>582,99</b>	<b>0,351</b>	<b>0,258</b>	<b>43,22</b>	<b>111,614</b>	<b>5,317</b>	
<b>Полдник</b>													
0,14	Печенье+		20	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472	
37,1	Молоко кипяченое+		180	4,68	4,8	8,52	93,36	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084	
	<b>Итого:</b>		<b>200</b>	<b>6,36</b>	<b>7,455</b>	<b>25,26</b>	<b>191,05</b>	<b>0,065</b>	<b>0,204</b>	<b>0,936</b>	<b>190,576</b>	<b>0,556</b>	
<b>Ужин</b>													
0,3	Яйцо отварное+		50	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017				
291,3	Запеканка картофельная с сердцем		150	9,185	5,065	23,319	175,615	0,196	0,762	31,812	23,515	4,05	
273,1	Компот из апельсинов*+		150	0,338		20,5	84,05	0,012	0,011	9,675	17,64	0,18	
0,1	Хлеб пшеничный		30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17	
	<b>Итого:</b>		<b>380</b>	<b>17,763</b>	<b>11,095</b>	<b>54,424</b>	<b>390,215</b>	<b>0,265</b>	<b>0,812</b>	<b>41,487</b>	<b>51,655</b>	<b>5,4</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>1 694</b>	<b>60,179</b>	<b>40,708</b>	<b>244,169</b>	<b>1 462,565</b>	<b>0,818</b>	<b>1,562</b>	<b>90,053</b>	<b>623,195</b>	<b>15,203</b>	

Стоимость рациона 0 руб  
Стоимость по плану 165 руб  
Стоимость за 10 0 руб

Повар \_\_\_\_\_ / Алиммирзоева Т. Х.

Врач(диетсестра) \_\_\_\_\_ / Доценко И. Т.

День 2  
Неделя 2  
Сезон: Лето-осень ясли 2023  
Возрастная категория: Дети -ясли

" УТВЕРЖДАЮ":  
МБОУ "Средняя школа №1 имени  
А.В. Войналовича"  
Гаврилова О.В.  
М. П. \_\_\_\_\_  
Подпись \_\_\_\_\_  
30 июля 2023 г.



Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец. № рец.
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe	
	<b>Завтрак</b>												
144,2	Запеканка из творога+		130	20,709	21,567	10,53	314,698	0,065	0,338	0,299	193,05	0,858	
182,1	Соус молочный (сладкий)+		20	0,4	0,8	3	20		0,02	0,06	12,34	0,04	
35,1	Кофейный напиток+		150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44	(№ 395)
268	Бутерброды с маслом+		30/10	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62	
	<b>Итого:</b>		<b>340</b>	<b>25,459</b>	<b>31,117</b>	<b>38,862</b>	<b>528,618</b>	<b>0,165</b>	<b>0,578</b>	<b>1,229</b>	<b>393,55</b>	<b>1,958</b>	
	<b>Завтрак 2ой</b>												
0,02	Бананы+		100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,1	10	8	1,2	
	<b>Итого:</b>		<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,1</b>	<b>21</b>	<b>87,3</b>	<b>0,04</b>	<b>0,1</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>1,2</b>	
	<b>Обед</b>												
215,1	Огурцы свежие порциями+		40	0,3	0,04	0,8	4,5	0,01	0,01	2,8	6,8	0,2	
88,1	Суп картофельный с мясными фрикадельками+		150	1,4	1,1	10,5	59,7	0,06	0,04	5,56	12,4	0,64	
71,1	Фрикадельки мясные+		25	6,58	3,08	0,29	54,95	0,02	0,05	0,13	5,08	0,41	
222	Зелень в суп+		2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08	
0,13	Сметана в суп+		6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4		
115,1	Пудинг рыбный+		60	9,5	2,7	4,2	79,3	0,05	0,08	0,46	36,93	0,6	
166,1	Картофельное пюре+		110	2,383	0,856	15,95	85,739						
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+		5	0,04	3,63	0,06	33,03		0,1		1,2	0,01	
0,39	Сок морковный+		150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6	
0,09	Хлеб ржаной		40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	
	<b>Итого:</b>		<b>588</b>	<b>23,523</b>	<b>12,496</b>	<b>66,43</b>	<b>475,849</b>	<b>0,24</b>	<b>0,33</b>	<b>16,99</b>	<b>119,95</b>	<b>4,1</b>	
	<b>Полдник</b>												
301	Булочка российская+		70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687	(№ 474)
281	Кефир*+		150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180	0,15	
	<b>Итого:</b>		<b>220</b>	<b>9,31</b>	<b>7,13</b>	<b>51,73</b>	<b>308,1</b>	<b>0,14</b>	<b>0,34</b>	<b>1,1</b>	<b>199,65</b>	<b>0,837</b>	
	<b>Ужин</b>												
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+		200	2,973	8,173	18,373	158,4	0,147	0,147	38,413	46,747	1,467	
481	Кисель из брусники		150	0,09	0,06	11,096	45,36			2,25	6,61	0,11	
0,1	Хлеб пшеничный		30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17	
	<b>Итого:</b>		<b>380</b>	<b>5,043</b>	<b>8,593</b>	<b>39,729</b>	<b>256,86</b>	<b>0,199</b>	<b>0,169</b>	<b>40,663</b>	<b>63,857</b>	<b>2,747</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>1 628</b>	<b>64,836</b>	<b>59,436</b>	<b>217,751</b>	<b>1 656,726</b>	<b>0,784</b>	<b>1,517</b>	<b>69,982</b>	<b>785,007</b>	<b>10,842</b>	

Стоимость рациона: 0 руб.  
Стоимость по плану: 165 руб.  
Стоимость за 10: 0 руб.

Повар: \_\_\_\_\_ / Алиммирзоева Т. Х.  
Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ / Доценко И. Т.

День: 3  
 Неделя: 2  
 Сезон: Лето-осень ясли 2023  
 Возрастная категория: Дети -ясли

" УТВЕРЖДАЮ"  
 МБОУ "Средняя школа №1 имени  
 А.В.Войналовича"  
 Гаврилова О.В.  
 М.П. 30 июня 2023 г.  
 Подпись \_\_\_\_\_



**Примерное двухнедельное цикличное меню**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., №рец.
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe	
<b>Завтрак</b>													
5,1	Каша геркулес молочная+		150	6,1	5,1	21,9	158	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89	
1	Масло в кашу+		3	0,024	2,178	0,036	19,818		0,006		0,72	0,006	
36,2	Какао на молоке		150	3,46	3,1	13,994	97,73	0,06		1,95	180,34	0,18	0001 (№ 397)
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+		30/5/6,383	2,5	6,73	0,06	57,35	70,8		0,01	108,2	0,13	
	<b>Итого:</b>		<b>344,383</b>	<b>12,084</b>	<b>17,108</b>	<b>35,99</b>	<b>332,898</b>	<b>70,98</b>	<b>0,176</b>	<b>2,68</b>	<b>445,06</b>	<b>1,206</b>	
<b>Завтрак 2ой</b>													
0,23	Груша+		100	0,4	0,029	9,5	40,549	0,02	0,029	5	19	2,3	
	<b>Итого:</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,029</b>	<b>9,5</b>	<b>40,549</b>	<b>0,02</b>	<b>0,029</b>	<b>5</b>	<b>19</b>	<b>2,3</b>	
<b>Обед</b>													
216,1	Помидоры свежие порциями+		40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36	
69,1	Бощ с фасолью и картофелем		150	2,3	3,1	9,6	76,2	0,05	0,04	3,24	26,2	0,98	
220,1	Мясо для супа+		20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3	
222	Зелень в суп+		2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08	
0,13	Сметана в суп+		6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4		
228,1	Перец фаршированный мясом и рисом+		135	9,24	5,6	9,28	124	0,06	0,51	71,6	15,3	1	
183	Соус сметанный+		25	0,4	0,5	1,4	12,1		0,01	0,01	5,52	0,04	
128	Компот из смеси сухофруктов+		150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17	(№ 376)
0,56	Синтетическая аскорбиновая кислота ( витамин С)		1							0,035			
0,09	Хлеб ржаной		40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	
0,01	Соль+		3								11,04	0,087	
	<b>Итого:</b>		<b>572</b>	<b>21,51</b>	<b>13,79</b>	<b>69,12</b>	<b>481,25</b>	<b>0,22</b>	<b>0,71</b>	<b>91,795</b>	<b>143,63</b>	<b>5,577</b>	
<b>Полдник</b>													
151,2	Булочки с изюмом+		60	6	5,4	38,4	203,7	0,11	0,1	0,13	47,81	1,33	
37,1	Молоко кипяченнов+		180	4,68	4,8	8,52	93,36	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084	
	<b>Итого:</b>		<b>240</b>	<b>10,68</b>	<b>10,2</b>	<b>46,92</b>	<b>297,06</b>	<b>0,158</b>	<b>0,292</b>	<b>1,066</b>	<b>231,866</b>	<b>1,414</b>	
<b>Ужин</b>													
201,1	Картофель, тушенный с молоком, яйцом и сметаной+		180	5,892	2,784	30,264	167,388	0,036	0,192	15,9	43,296	1,884	
34,1	Чай с лимоном+		150	0,165	0,075	10,935	44,25	0,002	0,002	2,175	6,15	0,68	
0,1	Хлеб пшеничный		30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17	
	<b>Итого:</b>		<b>360</b>	<b>8,037</b>	<b>3,219</b>	<b>51,459</b>	<b>264,738</b>	<b>0,091</b>	<b>0,217</b>	<b>18,075</b>	<b>59,946</b>	<b>3,734</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>1 616,383</b>	<b>52,711</b>	<b>44,346</b>	<b>212,989</b>	<b>1 416,495</b>	<b>71,468</b>	<b>1,424</b>	<b>118,616</b>	<b>899,502</b>	<b>14,231</b>	

Стоимость рациона. 0 руб  
 Стоимость по плану: 165 руб.  
 Стоимость за 10 0 руб.

Повар: \_\_\_\_\_ / Алиммирзоева Т. Х.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ / Доценко И. Т.



День: 4  
Неделя: 2  
Сезон: Лето-осень ясли 2023  
Возрастная категория: Дети -ясли

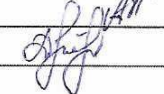
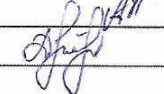
" УТВЕРЖДАЮ":  
МБОУ "Средняя школа №1 имени  
А.В. Войналовича"  
Гаврилова О.В.  
М. П. 30 июня 2023 г.  
Подпись



Примерное двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., №рец
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
<b>Завтрак</b>													
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями+		150	3,2	2,8	12,1	88,7	0,06	0,16	0,73	146,58	0,24	
33	Чай с сахаром+		150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67	
0,25	Батон нарезной+		30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57	
0,17	Джем+		15	0,09		10,23	39,24			6	3,3	0,075	
	<b>Итого:</b>		<b>345</b>	<b>5,73</b>	<b>3,07</b>	<b>36,37</b>	<b>237,63</b>	<b>0,108</b>	<b>0,188</b>	<b>6,81</b>	<b>160,82</b>	<b>1,555</b>	
<b>Завтрак 2ой</b>													
0,21	Мандарины+		100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,029	38	35	0,1	
	<b>Итого:</b>		<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>7,5</b>	<b>38</b>	<b>0,06</b>	<b>0,029</b>	<b>38</b>	<b>35</b>	<b>0,1</b>	
<b>Обед</b>													
309,1	Огурцы консервированные порциями++		40	0,27	0,037	0,65	4	0,008	0,008	2	9,2	0,24	
86,1	Суп картофельный с бобовыми+		150	3,3	3,2	11,1	89	0,08	0,04	2,99	26,6	1,03	
220,1	Мясо для супа+		20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3	
222	Зелень в суп+		2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08	
251	Азу с говядиной+		180	11,34	7,2	18,18	95,4	0,126	0,162	6,84	30,6	2,16	
0,44	Сок фруктовый+		150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6	
0,09	Хлеб ржаной		40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	
0,01	Соль+		3								11,04	0,087	
	<b>Итого:</b>		<b>585</b>	<b>23,25</b>	<b>14,327</b>	<b>64,38</b>	<b>391,65</b>	<b>0,324</b>	<b>0,29</b>	<b>19,83</b>	<b>135,58</b>	<b>6,057</b>	
<b>Полдник</b>													
334	Плюшка новомосковская+		70	4,783	4,2	38,092	210	0,1		0,036	21,117	0,77	(№ 334)
281,1	Ряженка*+		150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,02	0,45	186	0,15	
	<b>Итого:</b>		<b>220</b>	<b>9,133</b>	<b>7,95</b>	<b>44,392</b>	<b>286</b>	<b>0,13</b>	<b>0,02</b>	<b>0,486</b>	<b>207,117</b>	<b>0,92</b>	
<b>Ужин</b>													
60,1	Икра свекольная+		40	1,1	3,7	5,8	57,3	0,02	0,02	3,31	17	0,76	
246,1	Рыба минтай запеченная с картофелем по-русски+		180	20,28	15,216	9,972	258,3	0,27		12,15	48,816	1,502	
181,1	Соус молочный (для подачи к блюду)+		25	0,5	1,2	1,9	20,2	0,01	0,02	0,07	14,98	0,04	
273,4	Напиток лимонный		150	0,34		16,99	69,75	0,004		3,99	4,395	0,101	
0,1	Хлеб пшеничный		30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17	
	<b>Итого:</b>		<b>425</b>	<b>24,2</b>	<b>20,476</b>	<b>44,922</b>	<b>458,65</b>	<b>0,367</b>	<b>0,063</b>	<b>19,52</b>	<b>95,691</b>	<b>3,573</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>1 675</b>	<b>63,113</b>	<b>46,023</b>	<b>197,564</b>	<b>1 411,93</b>	<b>0,979</b>	<b>0,59</b>	<b>84,646</b>	<b>634,208</b>	<b>12,205</b>	

Стоимость рациона. 0 руб.  
Стоимость по плану: 165 руб.  
Стоимость за 10: 0 руб.

Повар:  / Алимраева Т. Х.  
Врач(диетсестра):  / Доценко И. Т.

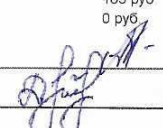
День: 5  
Неделя: 2  
Сезон: Лето-осень ясли 2023  
Возрастная категория: Дети -ясли

" УТВЕРЖДАЮ"  
МБОУ "Средняя школа №1 имени  
А.В. Войналовича"  
Гаврилова О.В.  
М. п. 30 июня 2023 г.  
Подпись

Примерное двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., №рец.
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
<b>Завтрак</b>													
2,1	Каша пшеничная молочная+		150	8,6	5	39,2	240,9	0,18	0,16	0,69	149,49	1,25	
1	Масло в кашу+		3	0,024	2,178	0,036	19,818		0,006		0,72	0,006	
35,1	Кофейный напиток+		150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44	(№ 395)
268	Бутерброды с маслом+		30/10	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62	
	<b>Итого:</b>		<b>343</b>	<b>12,974</b>	<b>15,928</b>	<b>64,568</b>	<b>454,638</b>	<b>0,28</b>	<b>0,386</b>	<b>1,56</b>	<b>338,37</b>	<b>2,316</b>	
<b>Завтрак 2ой</b>													
0,29	Яблоко+		100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,029	0,02	165	16	2,2	
	<b>Итого:</b>		<b>100</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>9,8</b>	<b>42,68</b>	<b>0,029</b>	<b>0,02</b>	<b>165</b>	<b>16</b>	<b>2,2</b>	
<b>Обед</b>													
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями+		40	0,4	0,04	1,4	8	0,004	0,008	6	4	0,3	
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками+		150	1,4	1,7	10,5	65	0,06	0,04	5,56	12,09	0,64	
90,4	Фрикадельки рыбные (хек)++		25	4,51	0,33	0,52	22,75	0,02	0,03	0,46	12,31	0,26	0001 (№ 124)
222	Зелень в суп+		2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08	
478	Оладьи из печени (запеченные)		60	10,79	6,41	7,2	129,6	0,14	1,06	8,4	6	3,72	0002 (№ 468)
204,1	Гречка рассыпчатая+		110	6,611	1,716	33,429	158,477	0,176	0,095		14,333	3,366	
181,1	Соус молочный (для подачи к блюду)+		25	0,5	1,2	1,9	20,2	0,01	0,02	0,07	14,98	0,04	
140,1	Напиток яблочный+		150	0,1	0,1	17,804	68,24	0,01		30,92	3,36	0,47	(№ 7014)
0,09	Хлеб ржаной		40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	
0,01	Соль+		4								14,72	0,116	
	<b>Итого:</b>		<b>606</b>	<b>27,001</b>	<b>11,986</b>	<b>86,513</b>	<b>543,697</b>	<b>0,49</b>	<b>1,293</b>	<b>56,41</b>	<b>106,943</b>	<b>10,552</b>	
<b>Полдник</b>													
0,18	Вафли+		20	0,48	0,42	12	52,08	0,005	0,002		1,5	0,09	
37,1	Молоко кипяченое+		180	4,68	4,8	8,52	93,36	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084	
	<b>Итого:</b>		<b>200</b>	<b>5,16</b>	<b>5,22</b>	<b>20,52</b>	<b>145,44</b>	<b>0,053</b>	<b>0,194</b>	<b>0,936</b>	<b>185,556</b>	<b>0,174</b>	
<b>Ужин</b>													
58	Икра кабачковая+		40	0,9	3,1	4,9	44,6	0,02	0,02	7,13	17,66	0,49	
15,1	Омлет натуральный+		150	15	15,5	3	210	0,075	0,425	0,225	102,5	2,4	
132	Кисель из кураги+		150	0,8		29,004	123,74		0,02	0,3	18,49	0,45	(№ 380)
0,1	Хлеб пшеничный		30	1,96	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17	
	<b>Итого:</b>		<b>370</b>	<b>18,68</b>	<b>18,96</b>	<b>47,164</b>	<b>431,44</b>	<b>0,148</b>	<b>0,488</b>	<b>7,655</b>	<b>149,15</b>	<b>4,51</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>1 619</b>	<b>63,855</b>	<b>52,134</b>	<b>228,565</b>	<b>1 617,895</b>	<b>1</b>	<b>2,38</b>	<b>231,561</b>	<b>796,019</b>	<b>19,752</b>	

Стоимость рациона: 0 руб  
Стоимость по плану: 165 руб  
Стоимость за 10: 0 руб

Повар:  / Алимирзоева Т. Х.

Врач(диетсестра):  / Доценко И. Т.

0001 - «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях»(под. ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, изд. 2011 г., Москва, Дели принт)

0002 - «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» (под. ред. В.Т. Лапшиной, изд. Хлебпродинформ, 2004 г.)