

УТВЕРЖДАЮ:

Директор: Иванов В.М.

Приказ № 76-од от 22.08.2025 г.

Двухнедельное меню

**для дошкольников СП детский сад «Ромашка» государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы
«Образовательный центр» с.Четырла муниципального района Шенталинский Самарской
области на 2025-2026 год в осенне-зимний период, возрастная категория 1 -3лет**

Первый день: понедельник

Название блюда и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
				Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
Завтрак								
Каша манная молочная	200			4,36	9,06	26,73	208,3	1
крупа манная		20	20	0,11	0,14	14,66	65,2	
молоко		150	150	4,2	4,8	7,05	87	
сахар		5	5	0,02	0,0	4,97	18,7	
масло сливочное		5	5	0,03	4,12	0,05	37,4	
Кофейный напиток с молоком	180			1,3	1,3	14	92	10/1
кофейный напиток		2,4	2,4	0,16	0,0	0	0	
молоко		84	84	1,1	1,3	2,1	47,12	
сахар		12	12	0,04	0	11,9	44,88	
вода		114	114					
Хлеб с маслом	30/6			1,56	5,25	16,07	120,9	54
хлеб пшеничный		30	30	1,52	0,3	16,02	76,02	
масло сливочное		6	6	0,04	4,95	0,05	44,88	
Итого	416			7,22	15,61	56,8	421,2	
Обед								
Салат из свежей капусты	50			0,55	0,15	5,48	37,87	63
капуста		56	44	0,55	0,0	2,48	12,37	
масло растительное		2,5	2,5	0,0	0,15	0,0	13,5	
сахар		2,5	2,5	0,0	0,0	3	12	
Суп гороховый	200			3,13	2,99	17,38	107,22	21
горох		11	11	1,39	0,37	8,47	42,83	
картофель		61	37	0,97	0,18	7,93	37,58	
лук		9	7,1	0,09	0,0	0,41	2,02	
морковь		10	8	0,1	0,0	0,41	2,02	
масло сливочное		2,2	2,2	0,0	1,8	0,0	16,29	
сметана		7	7	0,58	0,64	0,16	6,48	

Сосиски	50	69	50	7,41	9,56	0,78	130,28	30
Картофельное пюре	150			5,7	5,24	38,68	224,32	39
картофель		180	125	4,5	0,9	36,72	172,8	
молоко		40	40	1,2	1,04	1,92	21,6	
масло сливочное		4	4	0,0	3,3	0,04	29,92	
Компот из сухофруктов	180			0,36	0,0	22,36	93,1	15
Смесь сухофруктов		15	15	0,36	0,0	9,5	40,4	
Сахар-песок		13	13	0,0	0,0	12,86	52,7	
Хлеб	50	50	50	3,9	0,4	24,6	117,5	53
Итого	680			21,05	18,34	109,28	710,29	
Полдник								
Блинчики со сгущёнкой	100			6,87	8,10	35,43	241,99	40
мука		44	35	3,39	1,06	23,49	111,76	
молоко		40	78	1,12	1,28	1,88	23,2	
яйцо		1/7	6,7	0,8	0,72	0,02	9,8	
сахар		2,7	2,3	0,0	0,0	2,68	10,75	
масло растительное		3	3	0,0	2,57	0,0	26,97	
масло сливочное		3	3	0,02	2,47	0,03	22,44	
дрожжи сухие		1	1	1,54	-	7,33	37,07	
Сгущёнка	15	15	15	1,05	1,18	1,43	20,25	
Чай полусладкий	150			0,07	0,0	5,25	10,5	11
чай		0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	
сахар		5,7	5,7	0,07	0,0	5,25	10,5	
Яблоки	130	130	130	0,52	0	14,69	59,8	56
Итого	375			8,51	9,28	56,8	332,54	
Итого за день	1491			36,78	43,23	222,88	1464,03	

Второй день: вторник

Название блюда и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
				Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
Завтрак								
Каша овсяная	200			7,6	8,6	28,7	211,14	10
крупа овсяная		20	20	3,2	0,7	16,5	100,1	
молоко		150	150	4,4	3,8	7,2	54	
сахар		5	5	0,0	0,0	5,0	20	
масло сливочное		5	5	0,0	4,1	0,0	37,04	
Какао с молоком	180			43,38	21,18	4,15	54,57	13/1
какао		1,2	1,2	0,3	0,18	0,12	3,48	
молоко		84	84	24,38	21	4,03	42,3	
сахар		12	12	18,7	0,0	0,0	8,79	
Хлеб с сыром	30/10			4,12	2,97	16,02	110,95	55
хлеб пшеничный		30	30	1,52	0,3	16,02	76,02	
сыр		10	10	2,6	2,67	0,0	34,93	
Итого	420			55,1	32,75	48,87	376,66	
Обед								
Салат из отварной свеклы	50			0,7	0,32	2,87	24,12	62
свекла		60	50	0,7	0,12	2,87	15,12	
масло растительное		2	2	0,0	0,1	0,0	9	
Суп из рыбных консервов	200			7,14	4,01	21,36	153,47	29
рыбные консервы		30	30	5,02	0,11	0,0	21,6	
картофель		90	68	1,26	0,0	17,1	75,2	
лук		10	8	0,2	0,0	0,89	4,5	
морковь		10	8	0,2	0,0	0,74	3,5	
крупа рисовая		4	4	0,46	0,11	2,63	13,37	
масло растительное		4	4	0,0	3,79	0,0	35,3	
Гуляш мясной	70			9,82	8,41	1,72	135,63	39

мясо		64	59	9,54	8,19	0,0	111,62	
мука		2	2	0,2	0,04	1,4	6,68	
лук		3,5	2,6	0,04	0,0	0,16	0,79	
морковь		3,5	2,6	0,04	0,0	0,16	0,79	
томатная паста		5	5	-	-	-	-	
масло растительное		3,5	3,5	0,0	0,18	0,0	15,75	
Отварная гречка	130			3,08	4,78	20,99	148,00	45
гречка		35	35	3,06	0,81	20,97	110,9	
масло сливочное		5	5	0,02	3,97	0,02	37,1	
Лимонный напиток	180			0,0	0	13.94	57.76	16
лимон		13,5	13,5	0,0	0,0	0,44	3.76	
сахар		13.5	13.5	0,0	0,0	13.5	54	
Хлеб	50	50	50	3,9	0,4	24,6	117,5	53
Итого	680			24,64	17,92	85,48	636.48	
Оладьи с повидлом	90/15			6,01	16,73	30,71	313,18	41
мука		40	40	2,88	0,32	19,32	93,52	
молоко		40	40	1,4	1,6	2,35	29	
яйцо		1/10	4	1,5	4,6	0,3	62,8	
сахар		3	3	0,0	0,0	3,0	12	
масло растительное		7	7	0,0	7	0	63	
масло сливочное		3	3	0	2,46	0	22,22	
дрожжи		1	1	0,16	0,04	0,12	1,32	
повидло		15	15	0,23	0,75	5,74	30,64	
Чай сладкий	150			0,15	0,0	10,5	21,0	12
чай		0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	
сахар		11,3	11,3	0,15	0,0	10,5	21,0	
Груша	130	130	130	0,52	0,0	13,91	54,6	57
Итого	385			6,68	16,73	55,12	388,78	
Итого за день	1485			83.1	67,4	189,47	1401.92	

Третий день: среда

Название блюда и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
				Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
Завтрак								
Каша пшенная	200			32,8	30,1	32,9	227,84	4
крупa пшённая		35	35	3,8	1,0	23,1	116,8	
молоко		150	150	29,0	25,0	4,8	54,0	
сахар		5	5	0,0	0,0	5,0	20	
масло сливочное		5	5	0,0	4,1	0,0	37,04	
Чай сладкий	180			0,18	0	12,6	25,2	12
чай		0,6	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0	
сахар		13	13	0,18	0,0	12,6	25,2	
Хлеб с маслом	30/6			1,56	5,25	16,07	120,9	54
хлеб пшеничный		30	30	1,52	0,3	16,02	76,02	30
масло сливочное		6	6	0,04	4,95	0,05	44,88	
Итого	416			34,54	35,35	61,57	373,94	
Обед								
Икра кабачковая	50	50	50	0,92	6,05	7,43	3,72	50
Суп вермишелевый на курином бульоне	200			2,5	3,49	18,63	116,92	30
картофель		80	60	1,28	0,24	10,4	49,28	
лук		10	8	0,1	0,0	0,45	2,25	
морковь		10	8	0,1	0,0	0,45	2,25	
вермишель		8	8	0,88	0,13	7,05	33,8	
масло растительное		2	2	0,0	2,0	0,0	18	
сметана		7	7	0,14	1,12	0,28	11,34	
Отварная курица	70	90	70	13,32	5,16	0,42	101,4	32
Рагу из овощей	130			2,18	0,6	14,04	90,1	58
капуста		64	46	0,64	0,08	2,72	14,48	
масло растительное		4,8	4,8	0,0	0,24	0,0	21,6	
лук		16	12	0,16	0,0	0,72	3,6	

морковь		16	12	0,16	0,0	0,72	3,6	
картофель		76	61	1,22	0,28	9,88	46,82	
Компот из шиповника	180			21,51	0,09	7,83	44,37	17
шиповник		18	18	0,45	0,09	7,83	34,47	
сахар		13,5	13,5	21,06	0,0	0,0	9,9	
Хлеб	50	50	50	3,9	0,4	24,6	117,5	53
Итого	680			44,33	15,79	72,95	474,01	
Полдник								
Творожная запеканка	150			19,1	14,5	11,5	257,14	42
творог		100	100	18,0	9,0	3,0	169,0	
сметана		5	5	0,1	0,8	0,2	8,1	
яйцо		1/4	10	0,5	0,5	0,0	6,3	
сахар		5	5	0,0	0,0	5,0	20,0	
масло сливочное		5	5	0,0	4,1	0,0	37,04	
крупа манная		6	6	0,5	0,1	3,3	16,7	
Кисель	150			0,0	0,0	13,5	46,5	19
Кисель концентрат		18	18	0,0	0,0	13,5	46,5	
Хлеб	30	30	30	1,52	0,3	16,02	76,02	30
Итого	330			20,62	14,8	41,02	379,66	
Итого за день	1426			99,49	65,94	175,54	1227,61	

Четвертый день: четверг

Название блюда и	Выход	Брутто	Нетто	Химический состав	Энергети	№ рец.
------------------	-------	--------	-------	-------------------	----------	--------

продуктов	(г)	(г)	(г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	калорийная ценность (ккал)	
Завтрак								
Каша рисовая	200			32,8	30,1	32,9	227,84	4
крупа рисовая		30	30	3,8	1,0	23,1	116,8	
молоко		150	150	29,0	25,0	4,8	54,0	
сахар		5	5	0,0	0,0	5,0	20	
масло сливочное		5	5	0,0	4,1	0,0	37,04	
Кофейный напиток сгущенным молоком	180			2,25	2,37	2,85	40,5	14
кофейный напиток		2,0	2,0	0,15	0	0	0	
сгущённое молоко		30	30	2,1	2,37	2,85	40,5	
Хлеб	30	30	30	1,52	0,3	16,02	76,02	30
Итого	410			36,57	32,77	51,77	344,36	
Обед								
Салат из капусты и моркови	50			0,71	2,55	5,78	49,25	62
капуста		53	42	0,64	0	3,02	12,89	
морковь		7	5	0,07	0	0,29	4,11	
сахар		2,5	2,5	0	0	2,47	10,17	
масло растительное		2,5	2,5	0	2,36	0	22,08	
Рассольник	200			1,99	1,21	13,05	87,46	24
картофель		60	45	0,96	0,18	7,8	36,96	
лук		5	4	0,05	0,0	0,22	1,12	
морковь		10	6.5	0,1	0,0	0,45	2,25	
перловка		4	4	0,64	0,16	3,68	18,72	
масло растительное		4	4	0,0	0,2	0,0	18	
огурцы солёные		13	13	0,16	0,03	0,74	3,93	
сметана		10	10	0,08	0,64	0,16	6,48	
Рыба припущенная с овощами	70			13,52	10,09	1,03	149,03	
рыба		93	43	13,29	6,59	0,0	112,37	
масло растительное		3,5	3,5	0,0	3,5	0,0	31,5	
лук		8	7	0,08	0,0	0,36	1,79	
морковь		15	12	0,15	0,0	0,67	3,37	

Картофельное пюре	150			5,7	5,24	38,68	224,32	39
картофель		180	125	4,5	0,9	36,72	172,8	
молоко		40	40	1,2	1,04	1,92	21,6	
масло сливочное		4	4	0,0	3,3	0,04	29,92	
Компот из сухофруктов	180			0,36	0,0	22,36	93,1	15
Смесь сухофруктов		15	15	0,36	0,0	9,5	40,4	
Сахар-песок		13	13	0,0	0,0	12,86	52,7	
Хлеб	50	50	50	3,9	0,4	24,6	117,5	53
Итого	700			26,18	19,49	105,5	720,66	
Полдник								
Отварное яйцо	40	1шт	40	0,1	0,1	0,0	0,8	64
Хлеб с маслом	30/6			1,56	5,25	16,07	120,9	54
хлеб пшеничный		30	30	1,52	0,3	16,02	76,02	
масло сливочное		6	6	0,04	4,95	0,05	44,88	
Чай сладкий	150			0,15	0,0	10,5	21,0	12
чай		0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	
сахар		11,3	11,3	0,15	0,0	10,5	21,0	
Груша	130	130	130	0,52	0,39	13,39	59,8	57
Итого	356			2,33	5,74	39,96	202,5	
Итого за день	1466			65,08	58,00	197,23	1267,52	

Пятый день: пятница

Название блюда и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
				Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
Завтрак								
Каша гречневая	200			32,8	30,1	32,9	227,84	5
крупа гречневая		30	30	3,8	1,0	23,1	116,8	
молоко		150	150	29,0	25,0	4,8	54,0	
сахар		5	5	0,0	0,0	5,0	20	
масло сливочное		5	5	0,0	4,1	0,0	37,04	
Какао с сгущённым молоком	180			2,75	2,94	3,44	50,73	13
Какао		1,2	1,2	0,3	0,18	0,12	3,48	
сгущённое молоко		35	35	2,45	2,76	3,32	47,25	
Хлеб с сыром	30/10			4,88	2,91	14,76	108,34	55
Хлеб		30	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
сыр		10	10	2,6	2,67	0,0	34,93	
Итого	420			40,43	35,85	51,1	386,31	
Обед								
Салат из моркови	50			0,75	2,84	5,67	51,8	
морковь		55	44	0,75	0,09	3,17	16,89	
сахар		3	3	0	0	2,5	10	
масло растительное		3	3	0	2,75	0	25	
Щи со сметаной	200			2,67	8,35	14,93	140,51	32
картофель		60	45	1,28	0,24	10,4	49,28	
лук		10	7,5	0,16	0,0	0,72	3,6	
морковь		10	7,5	0,16	0,0	0,72	3,6	
капуста		60	45	0,64	0,08	2,72	14,48	
масло растительное		4	4	0,0	3,79	0,0	26,5	
сметана		15	15	0,43	4,24	0,37	43,05	
Котлеты мясные	70			12,11	9,64	9,72	186,9	34
мясо		60	45	9,50	2,7	0,0	71,9	
хлеб пшеничный		11	11	0,76	0,07	5,25	25,3	
лук		10	7	0,2	0,0	0,89	4,5	
масло растительное		6	6	0,0	5,69	0,0	52,9	

мука		5	5	0,45	0,04	3,53	16,6	
яйцо		1/10	4	1,2	1,14	0,05	15,7	
Отварной рис	150			3,76	4,65	23,1	149,41	46
рис		35	35	3,76	1,05	23,1	116,73	
масло сливочное		4,4	4,4	0,0	3,6	0,0	32,68	
Соус сметано-томатный	35			0,56	1,26	2,73	27,49	48
сметана		7,7	7,7	0,21	1,19	0,28	12,46	
мука		3,5	3,5	0,35	0,07	2,45	15,03	
томатная паста		5	5	-	-	-	-	
Компот из лимона	180			0,0	0,0	13,94	57,76	18
лимон		13,5	13,5	0,0	0,0	0,44	3,76	
сахар		13,5	13,5	0,0	0,0	13,5	54	
Хлеб	50	50	50	3,9	0,4	24,6	117,5	53
Итого	735			23.75	27.14	94.69	703.88	
Полдник								
Булочка	70			5,3	5,79	28,66	183,83	44
мука		49	49	3,44	0,39	23,17	107,55	
Вода(молоко)		18	18	0,5	0,58	0,85	10,44	
яйцо		1/10	4	1,2	1,14	0,5	15,7	
сахар		4	4	0,0	0,0	4	16	
дрожжи		1	1	0,16	0,04	0,12	1,32	
масло сливочное		2	2	0,0	1,64	0,02	14,82	
масло растительное		2	2	0,0	2	0,0	18	
Кефир	150	150	150	4,5	0,15	5,7	45,0	20
Итого	220			9.8	5.94	34.36	228	
Итого за день	1375			73.98	69.03	180.15	1318.79	

Шестой день: понедельник

Название блюда и	Выход	Брутто	Нетто	Химический состав	Энергети	№ рец.
------------------	-------	--------	-------	-------------------	----------	--------

продуктов	(г)	(г)	(г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	калорийная ценность (ккал)	
Завтрак								
Молочная вермишель	200			6,6	8,2	26,3	205,64	6
вермишель		20	20	2,2	0,3	14,1	67,6	
молоко		150	150	4,4	3,8	7,2	81,0	
сахар		5	5	0,0	0,0	5,0	20	
масло сливочное		5	5	0,0	4,1	0,0	37,04	
Кофейный напиток с молоком	180			1.3	1.3	14	92	10/1
кофейный напиток		2,4	2,4	0,16	0	0	0	
молоко		84	84	1.1	1.3	2.1	47.12	
сахар		12	12	0,04	0,0	11.9	44.88	
Хлеб с сыром	30/10			4,88	2,91	14,76	108,34	55
Хлеб		30	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
сыр		10	10	2,6	2,67	0,0	34,93	
Итого	420			12.78	12.41	55.06	405.98	
Обед								
Салат из свежей капусты	50			0,55	0,15	5,48	37,87	
капуста		56	44	0,55	0,0	2,48	12,37	
масло растительное		2,5	2,5	0,0	0,15	0,0	13,5	
сахар		2,5	2,5	0,0	0,0	3	12	
Суп гороховый	200			3,13	2,99	17,38	107,22	21
горох		11	11	1,39	0,37	8,47	42,83	
картофель		61	37	0,97	0,18	7,93	37,58	
лук		9	7,1	0,09	0,0	0,41	2,02	
морковь		10	8	0,1	0,0	0,41	2,02	
масло сливочное		2,2	2,2	0,0	1,8	0,0	16,29	
сметана		7	7	0,58	0,64	0,16	6,48	
Сосиски	50	69	50	7,41	9,56	0,78	130,28	30
Картофельное пюре	150			5,7	5,24	38,68	224,32	39
картофель		180	125	4,5	0,9	36,72	172,8	
молоко		40	40	1,2	1,04	1,92	21,6	
масло сливочное		4	4	0,0	3,3	0,04	29,92	

Компот из шиповника	180			21,51	0,09	7,83	44,37	17
шиповник		18	18	0,45	0,09	7,83	34,47	
сахар		13,5	13,5	21,06	0,0	0,0	9,9	
Хлеб	50	50	50	3,9	0,4	24,6	117,5	53
Итого	680			42,2	18,43	94,75	661,56	
Полдник								
Блинчики со сгущёнкой	100			6,87	8,10	35,43	241,99	40
мука		44	35	3,39	1,06	23,49	111,76	
молоко		40	78	1,12	1,28	1,88	23,2	
яйцо		1/7	6,7	0,8	0,72	0,02	9,8	
сахар		2,7	2,3	0,0	0,0	2,68	10,75	
масло растительное		3	3	0,0	2,57	0,0	26,97	
масло сливочное		3	3	0,02	2,47	0,03	22,44	
дрожжи сухие		1	1	1,54	-	7,33	37,07	
Сгущёнка	15	15	15	1,05	1,18	1,43	20,25	
Чай полусладкий	150			0,07	0,0	5,25	10,5	11
чай		0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	
сахар		5,7	5,7	0,07	0,0	5,25	10,5	
Яблоки	130	130	130	0,52	0	14,69	59,8	56
Итого	375			8,51	9,28	56,8	332,54	
Итого за день	1491			36,78	43,23	222,88	1464,03	

Седьмой день: вторник

Название блюда и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав			Энергетическая	№ рец.
				Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы		

						(г)	ценность (ккал)	
Каша манная молочная	200			4,36	9,06	26,73	208,3	1
крупа манная		20	20	0,11	0,14	14,66	65,2	
молоко		150	150	4,2	4,8	7,05	87	
сахар		5	5	0,02	0,0	4,97	18,7	
масло сливочное		5	5	0,03	4,12	0,05	37,4	
Какао с молоком	180			43,38	21,18	4,15	54,57	11
какао		1,2	1,2	0,3	0,18	0,12	0,41	
молоко		84	84	24,36	21	4,03	45,36	
сахар		12	12	18,72	0,0	0,0	8,8	
Хлеб с маслом	30/6			1,56	5,25	16,07	120,9	54
хлеб пшеничный		30	30	1,52	0,3	16,02	76,02	
масло сливочное		6	6	0,04	4,95	0,05	44,88	
Итого	416			49,3	35,49	46,95	383,77	
Обед								
Икра кабачковая	50	50	50	0,92	6,05	7,43	3,72	50
Суп овощной	200			1,86	3,21	10,85	95,64	
картофель		53	40	0,85	0,17	6,89	32,65	
лук		10	8	0,1	0,0	0,5	2,25	
морковь		16	12	0,1	0,0	0,5	2,25	
масло растительное		2	2	0,0	0,2	0,0	18,0	
масло сливочное		2	2	0,02	1,66	0,02	14,96	
горошек консервированный		32	32	0,4	0,08	1,84	9,68	
сметана		7	7	0,19	1,08	0,25	11,33	
капуста		20	16	0,2	0,02	0,85	4,52	
Котлеты мясные	70			10,39	8,78	5,33	158,61	34
мясо		65	48	9,09	7,81	0,0	106,38	
хлеб пшеничный		9	9	0,68	0,22	4,81	22,86	
лук		11	8	0,11	0,0	0,5	2,47	
масло растительное		4	4	0,0	0,2	0,0	18	
молоко(вода)		11	11	0,31	0,35	0,52	6,38	
яйцо		1/10	4	0,2	0,2	0,0	2,52	
Отварные макароны	150			3,88	4,04	24,88	150,98	

макаронные изделия		35	35	3,88	0,44	24,88	118,3	
масло сливочное		4.4	4.4	0,0	3,6	0,0	32,68	
Соус сметано-томатный	35			0,56	1,15	3,0	26,33	48
сметана		7	7	0,19	1,08	0,25	11,33	
мука		3,5	3,5	0,35	0,07	2,45	15,03	
томатная паста		3,5	3,5	0,02	-	0,3	-	
Компот из сухофруктов (витаминизированный)	180			0,28	0,01	21,93	87,08	15
Смесь сухофруктов		14	14	0,25	0,0	6,66	20,67	
Сахар-песок		8	8	0,0	0,0	6,26	23,51	
Аскорбиновая кислота		0,005	0,005	0,03	0,01	9,01	42,9	
Хлеб	50	50	50	3,9	0,4	24,6	117,5	53
Итого	735			21,57	16,76	90,46	660,26	
Полдник								
Булочка	70			5,3	5,79	28,66	183,83	44
мука		49	49	3,44	0,39	23,17	107,55	
Вода(молоко)		18	18	0,5	0,58	0,85	10,44	
яйцо		1/10	4	1,2	1,14	0,5	15,7	
сахар		4	4	0,0	0,0	4	16	
дрожжи		1	1	0,16	0,04	0,12	1,32	
масло сливочное		2	2	0,0	1,64	0,02	14,82	
масло растительное		2	2	0,0	2	0,0	18	
Сок яблочный	150	150	150	1,12	0,22	22,28	96,75	23
Итого	220			6,42	6,01	50,94	280,58	
Итого за день	1371			77,29	58,26	188,35	1324,61	

Восьмой день: среда

Название блюда и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
				Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
Завтрак								
Каша Дружба	200			32,2	29,9	29,6	211,04	7
крупа пшѐнная		10	10	1,6	0,4	9,9	50	
крупа рисовая		15	15	1,6	0,4	9,9	50,0	
молоко		150	150	29,0	25,0	4,8	54,0	
сахар		5	5	0,0	0,0	5,0	20	
масло сливочное		5	5	0,0	4,1	0,0	37,04	
Чай сладкий	180			0,18	0	12,6	25,2	12
чай		0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	
сахар		13	13	0,18	0,0	12,6	25,2	
Хлеб	30	30	30	1,52	0,3	16,02	76,02	30
Итого	410			33,9	30,2	58,22	312,26	
Обед								
Салат из моркови	50			0,75	2,84	5,67	51,8	
морковь		55	44	0,75	0,09	3,17	16,89	
сахар		3	3	0	0	2,5	10	
масло растительное		3	3	0	2,75	0	25	
Борщ со сметаной	200			2,2	2,22	13,35	82,34	28
картофель		61	37	0,98	0,24	7,93	37,58	
свекла		61	37	0,61	0,12	2,81	14,76	
лук		8	6,2	0,08	0,0	0,36	1,8	
морковь		16	12	0,08	0,0	0,36	1,8	
капуста		44	42	0,44	0,05	1,87	9,95	
масло сливочное		2,2	2,2	0,01	1,81	0,02	16,45	
томатная паста		5	5	-	-	-	-	
сметана		11	11	0,3	1,7	0,4	17,8	
Гуляш куриный	70			17,35	3,87	2,26	136,75	39/1
филе куриное		79	73	17,02	1,39	0,29	81,53	
масло сливочное		3	3	0,0	2,44	0,0	22,09	
мука		2	2	0,2	0,04	1,39	6,64	
лук		5	4	0,05	0,0	0,22	1,11	

морковь		8	6	0,08	0,0	0,36	1,78	
томатная паста		4	4					
сметана		3	3	0,0	0,26	0,0	23,6	
Отварная гречка	130			5,77	6,52	31,34	199,96	45
гречка		46	46	5,77	1,19	31,28	151,34	
масло сливочное		5	5	0,0	5,33	0,06	48,62	
Лимонный напиток	180			0,0	0	13.94	57.76	16
лимон		13,5	13,5	0,0	0,0	0,44	3.76	
сахар		13.5	13.5	0,0	0,0	13.5	54	
Хлеб	50	50	50	3,9	0,4	24,6	117,5	53
Итого	680			30,14	16.84	92.92	598.03	
Полдник								
Творожная запеканка	150			19,1	14,5	11,5	257,14	42
творог		100	100	18,0	9,0	3,0	169,0	
сметана		5	5	0,1	0,8	0,2	8,1	
яйцо		1/4	10	0,5	0,5	0,0	6,3	
сахар		5	5	0,0	0,0	5,0	20,0	
масло сливочное		5	5	0,0	4,1	0,0	37,04	
крупа манная		6	6	0,5	0,1	3,3	16,7	
Кисель	150			0,0	0,0	13,5	46,5	19
Кисель концентрат		18	18	0,0	0,0	13,5	46,5	
Хлеб	30	30	30	1,52	0,3	16,02	76,02	30
Итого	330			20,62	14,8	41,02	379,66	
Итого за день	1420			84.66	61.84	192.16	1289.95	

Девятый день: четверг

Название блюда и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав			Энергетическая	№ рец.
				Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы		

						(г)	ценность (ккал)	
Завтрак								
Каша пшеничная	200			32,8	30,1	32,9	227,84	8
крупа пшеничная		30	30	3,8	1,0	23,1	116,8	
молоко		150	150	29,0	25,0	4,8	54,0	
сахар		5	5	0,0	0,0	5,0	20	
масло сливочное		5	5	0,0	4,1	0,0	37,04	
Кофейный напиток сгущенным молоком	180			2,25	2,37	3,85	40,5	14
кофейный напиток		2	2	0,15	0	0	0	
сгущённое молоко		30	30	2,1	2,37	2,85	40,5	
Хлеб с сыром	30/10			4,88	2,91	14,76	108,34	55
Хлеб		30	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
сыр		10	10	2,6	2,67	0,0	34,93	
Итого	420			39,93	35,38	50,51	376,68	
Обед								
Салат из отварной свеклы	50			0,7	0,32	2,87	24,12	62
свекла		60	50	0,7	0,12	2,87	15,12	
масло растительное		2	2	0,0	0,1	0,0	9	
Рассольник	200			1,99	1,21	13,05	87,46	24
картофель		60	45	0,96	0,18	7,8	36,96	
лук		5	4	0,05	0,0	0,22	1,12	
морковь		10	6,5	0,1	0,0	0,45	2,25	
перловка		4	4	0,64	0,16	3,68	18,72	
масло растительное		4	4	0,0	0,2	0,0	18	
огурцы солёные		13	13	0,16	0,03	0,74	3,93	
сметана		10	10	0,08	0,64	0,16	6,48	
Котлеты рыбные	70			14,84	15,7	3,71	214,47	41
рыба		87	82	12,96	11,14	0,0	151,73	
лук		18	13	0,18	0,0	0,81	4,05	
яйцо		1/10	4	1,3	1,2	0,1	15,7	
мука		4	4	0,40	0,08	2,8	13,36	
масло сливочное		4	4	0,0	3,28	0,0	29,63	
Картофельное пюре	150			5,7	5,24	38,68	224,32	39

картофель		180	125	4,5	0,9	36,72	172,8	
молоко		40	40	1,2	1,04	1,92	21,6	
масло сливочное		4	4	0,0	3,3	0,04	29,92	
Компот из шиповника	180			21,51	0,09	7,83	44,37	17
шиповник		18	18	0,45	0,09	7,83	34,47	
сахар		13,5	13,5	21,06	0,0	0,0	9,9	
Хлеб	50	50	50	3,9	0,4	24,6	117,5	53
Итого	700			48,49	22,79	85,52	720,62	
Полдник								
Омлет	80			16	19,56	2,7	112,02	59
молоко		50	50	14,5	12,5	2,4	27	
яйцо		40	40	1,5	4,6	0,3	62,8	
масло сливочное		3	3	0,0	2,46	0,0	22,22	
Хлеб	30	30	30	1,52	0,3	16,02	76,02	30
Чай сладкий	150			0,15	0,0	10,5	21,0	12
чай		0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	
сахар		11,3	11,3	0,15	0,0	10,5	21,0	
Яблоки	130	130	130	0,52	0	14,69	59,8	56
Итого	390			18,04	19,86	43,91	268,84	
Итого за день	1510			106,46	78,03	179,94	1371,51	

Десятый день : пятница

Название блюда и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав			Энергетическая	№ рец.
				Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы		

						(г)	ценность (ккал)	
Завтрак								
Каша ячневая	200			32,12	29,49	31,31	207,64	9
крупa ячневая		30	30	3,12	0,39	21,51	96,60	
молоко		150	150	29,0	25,0	4,8	54,0	
сахар		5	5	0,0	0,0	5,0	20	
масло сливочное		5	5	0,0	4,1	0,0	37,04	
Какао с сгущённым молоком	180			2,6	2,66	3,05	46,3	13
Какао		2	2	0,5	0,3	0,2	5,8	
сгущённое молоко		30	30	2,1	2,36	2,85	40,5	
б с маслом	30/6			1,56	5,25	16,07	120,9	54
хлеб пшеничный	30	30	30	1,52	0,3	16,02	76,02	
масло сливочное		6	6	0,04	4,95	0,05	44,88	
Итого	416			36,43	37,68	50,82	379,27	
Обед								
Салат из свежей капусты и моркови	50			0,71	2,55	5,78	49,25	62
капуста		53	42	0,64	0	3,02	12,89	
морковь		7	5	0,07	0	0,29	4,11	
сахар		2,5	2,5	0	0	2,47	10,17	
масло растительное		2,5	2,5	0	2,36	0	22,08	
Суп крестьянский со сметаной	200			4,87	4,31	37,79	202,95	33
картофель		61	37	3,05	0,15	30,04	126,57	
капуста		30	24	0,3	0,04	0,05	6,79	
лук		8	6,7	0,14	0,0	0,76	3,44	
морковь		9	7	0,21	0,02	1,12	2,64	
пшено		6	6	0,96	0,23	5,54	26,72	
масло сливочное		3	3	0,02	2,47	0,03	22,44	
сметана		8	8	0,19	1,4	0,25	14,35	
Плов из птицы	200			18,32	19,36	22,64	333,95	40/1
курица		80	64	14,56	14,72	0,0	190,4	
масло сливочное		4	4	0,0	3,28	0	29,63	
лук		16	12	0,16	0,0	0,72	3,6	

морковь		16	12	0,16	0,0	0,72	3,6	
растительное масло		4	4	0,0	0,4	0,0	36	
крупа рисовая		32	32	3,44	0,96	21,12	106,72	
Компот из сухофруктов	180			0,36	0,0	22,36	93,1	15
Смесь сухофруктов		15	15	0,36	0,0	9,5	40,4	
Сахар-песок		13	13	0,0	0,0	12,86	52,7	
Хлеб	50	50	50	3,9	0,4	24,6	117,5	53
Итого	680			28,2	26,91	113,06	799,3	
Полдник								
Булочка	70			5,3	5,79	28,66	183,83	44
мука		49	49	3,44	0,39	23,17	107,55	
Вода(молоко)		18	18	0,5	0,58	0,85	10,44	
яйцо		1/10	4	1,2	1,14	0,5	15,7	
сахар		4	4	0,0	0,0	4	16	
дрожжи		1	1	0,16	0,04	0,12	1,32	
масло сливочное		2	2	0,0	1,64	0,02	14,82	
масло растительное		2	2	0,0	2	0,0	18	
Йогурт	150			7,5	2,25	5,25	76,5	19
Итого	220			12,8	8,04	33,94	260,33	
Итого за день	1316			77,43	72,63	197,82	1438,90	
Итого за весь период	14310			761,97	615,28	1935,59	13453,48	
Среднее значение за весь период	1431			76,19	61,53	193,56	1345,35	
Содержание белков, жиров, углеводов за период в % от калорийности				5,66%	4,57%	14,38%		