

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Ивановская средняя общеобразовательная школа Оренбургского района»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «Ивановская СОШ»  
\_\_\_\_\_ / А.И. Трубецкой/  
«02» сентября 2024 г.

### **Примерное меню рационального питания для учащихся МБОУ «Ивановская СОШ» (Дошкольный уровень)**

Составлено по сборнику рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.

Разработчики: Тутельян В.А., Могильный М.П. 2008-2011 г.г.

**Возрастная категория:** для детей 3-7 года

**Сезон:** весенне-летний

**Режим питания:** пн.-пт. Завтрак с 9:00 до 9.30

пн.-пт. Второй завтрак с 10:00 до 10.30

пн.-пт. Обед с 12:00 до 12:30

пн.-пт. Полдник 16:00 до 16.20

пн.-пт. Ужин 17:00 до 17.30

с. Ивановка

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1 (понедельник)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	175	6,83	13,06	21,07	230,12	120
	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	25	1,57	3,65	10,36	80,7	1
	Какао с молоком	200	4,00	5,86	24,36	96	382
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>400</b>	<b>12,40</b>	<b>22,57</b>	<b>55,79</b>	<b>406,82</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	70	389
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,41</b>	<b>0,08</b>	<b>13,10</b>	<b>70</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат картофельный	50	0,96	2,68	7,55	58,3	35
	Суп картофельный с клецками	180	8,86	7,49	24,19	145,8	108
	Птица или кролик отварные (с соусом)	70	7,00	12,28	1,86	91	288
	Каша рассыпчатая гречневая	130	2,86	4,35	20,02	91	171
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,00	11,84	45,13	349
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	Н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>662</b>	<b>23,28</b>	<b>27,34</b>	<b>66,63</b>	<b>551,87</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Печенье	55	1,10	5,50	57,70	269,5	Н
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	0,00	0,00	3,64	14,84	359
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>255</b>	<b>1,10</b>	<b>5,50</b>	<b>61,34</b>	<b>284,34</b>	
<b>УЖИН</b>	Омлет с сыром	200	17,27	24,12	2,89	298,44	211
	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	8,88	34,8	376
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	Н
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>452</b>	<b>20,94</b>	<b>24,66</b>	<b>12,94</b>	<b>453,88</b>	

<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1869</b>	<b>58,13</b>	<b>80,15</b>	<b>209,8</b>	<b>1766,91</b>	
<b>День 2 (вторник)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша жидкая молочная из ячневой крупы (с маслом или сахаром)	190	7,07	7,77	28,56	212,63	174
	Бутерброды с джемом или повидлом (повидло)	30	0,41	0,30	13,72	60,04	2
	Кофейный напиток с молоком	180	3,94	4,30	15,07	96,01	379
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>400</b>	<b>11,42</b>	<b>12,37</b>	<b>57,35</b>	<b>368,68</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47</b>	
<b>ОБЕД</b>	Винегрет овощной	50	1,43	4,12	5,51	64,71	67
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	7,33	6,44	11,65	131,4	88
	Тефтели 2-й вариант в соусе сметанном	70	8,01	10,05	9,44	160,72	279
	Картофель и овощи тушеные	130	3,45	2,03	37,80	54,25	142
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	180	0,31	0,31	16,65	70,92	342
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	Н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>662</b>	<b>24,08</b>	<b>23,49</b>	<b>82,22</b>	<b>602,64</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Запеканка манная (с молоком сгущенным)	70	2,10	3,87	19,47	161	186
	Йогурт 1,5% жирности	180	7,38	2,70	10,62	102,6	Н
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>250</b>	<b>9,48</b>	<b>6,57</b>	<b>30,09</b>	<b>263,6</b>	
<b>УЖИН</b>	Рис припущенный	150	2,70	3,60	27,84	184,59	305
	Овощи, припущенные с маслом	60	0,95	1,39	6,23	53,86	316
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	190	0,78	0,55	20,10	81	389
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	Н

	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	Н
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>452</b>	<b>7,98</b>	<b>6,08</b>	<b>55,34</b>	<b>440,09</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1864</b>	<b>52,99</b>	<b>48,44</b>	<b>234,8</b>	<b>1722,01</b>	
<b>День 3 (среда)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша жидкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром)	190	3,80	5,81	30,67	286,8	175
	Бутерброд с сыром	33	3,52	3,30	13,58	59,4	3
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	7,99	31,32	376
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>403</b>	<b>7,43</b>	<b>9,11</b>	<b>52,24</b>	<b>377,52</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	70	389
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,41</b>	<b>0,08</b>	<b>13,10</b>	<b>70</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат картофельный с кукурузой и морковью	50	0,76	3,12	4,47	45,02	39
	Рассольник ленинградский	180	6,08	5,87	28,15	144,97	96
	Котлеты или биточки рыбные (с маслом)	70	16,75	4,71	6,48	134,22	234
	Капуста тушеная	130	2,65	1,76	8,49	61,91	139
	Компот из плодов или ягод сушеных (Курага)	180	1,73	0,11	27,76	118,19	348
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	Н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>662</b>	<b>31,52</b>	<b>16,11</b>	<b>76,52</b>	<b>624,95</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Пирожки печеные из дрожжевого теста с яблоком	60	0,60	1,34	52,64	180	406
	Молоко кипяченое	190	5,51	4,75	9,12	101,65	385
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>250</b>	<b>6,11</b>	<b>6,09</b>	<b>61,76</b>	<b>281,65</b>	
<b>УЖИН</b>	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	190	20,16	19,80	17,37	286,06	223

	Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	0,00	0,00	3,64	14,84	359
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	Н
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>442</b>	<b>23,71</b>	<b>20,34</b>	<b>22,18</b>	<b>421,54</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1857</b>	<b>69,18</b>	<b>51,73</b>	<b>225,80</b>	<b>1775,66</b>	
<b>День 4 (четверг)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом или сахаром или вареньем)	195	3,90	3,90	65,38	234,33	173
	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	25	1,57	3,65	10,36	80,7	1
	Чай с молоком или сливками	180	2,83	2,88	11,47	83,36	378
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>400</b>	<b>8,30</b>	<b>10,43</b>	<b>87,21</b>	<b>398,39</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Фрукты и ягоды свежие (Бананы)	100	1,50	0,50	21,00	96	338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>96</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свеклы с зеленым горошком	50	0,82	2,06	3,64	36,45	53
	Борщ с капустой и картофелем	180	1,80	3,60	38,59	243	82
	Гуляш из отварной говядины	70	8,41	8,81	2,23	122,05	246
	Каша рассыпчатая перловая	130	2,60	1,38	37,30	123,3	171
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	0,00	0,00	3,64	14,84	359
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	Н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>682</b>	<b>17,18</b>	<b>16,39</b>	<b>86,57</b>	<b>660,28</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Булочка дорожная	60	4,63	6,34	34,05	213,81	425

	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	190	5,51	4,75	7,98	83,6	386
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>250</b>	<b>10,14</b>	<b>11,09</b>	<b>42,03</b>	<b>297,41</b>	
<b>УЖИН</b>	Суп молочный с крупой (рисовой)	200	6,43	15,07	18,92	274,23	121
	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	8,88	34,8	376
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	Н
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>452</b>	<b>10,1</b>	<b>15,61</b>	<b>28,97</b>	<b>429,67</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1884</b>	<b>47,22</b>	<b>54,02</b>	<b>265,78</b>	<b>1881,75</b>	
<b>День 5 (пятница)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Омлет натуральный	170	9,69	16,59	6,66	162,81	210
	Бутерброд с сыром	33	3,52	3,30	13,58	59,4	3
	Какао с молоком	200	4,00	5,86	24,36	96	382
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>403</b>	<b>17,21</b>	<b>25,75</b>	<b>44,60</b>	<b>318,21</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	70	389
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,41</b>	<b>0,08</b>	<b>13,10</b>	<b>70</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из соленых огурцов с луком	50	0,41	2,52	0,92	28	21
	Суп картофельный с крупой (рисовой) со сметаной	180	5,40	7,20	21,60	98,44	101
	Рыба, тушенная в томате с овощами	70	10,83	4,42	11,14	91,06	229
	Пюре картофельное/ Карофель отварной	130	2,60	2,47	32,07	96,38	312
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	180	0,31	0,31	16,65	70,92	342
	Гренка из пшеничного хлеба	25	1,25	2,50	17,50	62,5	116
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	Н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>659</b>	<b>22,14</b>	<b>19,68</b>	<b>100,46</b>	<b>502,48</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Вафли	40	0,88	1,12	44,44	152,84	10.10.1.1

	Чай с лимоном	200	0,46	0,00	9,14	80	377
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>240</b>	<b>1,34</b>	<b>1,12</b>	<b>53,58</b>	<b>232,84</b>	
<b>УЖИН</b>	Макароны отварные с овощами	130	1,30	2,39	45,50	234	205
	Салат из свежих огурцов	70	0,45	1,20	1,41	27	359
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	0,00	0,00	3,64	14,84	20
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	Н
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>452</b>	<b>5,3</b>	<b>4,13</b>	<b>51,72</b>	<b>396,48</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1854</b>	<b>46,4</b>	<b>50,76</b>	<b>263,46</b>	<b>1520,01</b>	
<b>День 6 (понедельник)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша жидкая молочная пшениая	195	1,95	3,90	67,47	253,21	173
	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	25	1,57	3,65	10,36	80,7	1
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	7,99	31,32	376
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>400</b>	<b>3,63</b>	<b>7,55</b>	<b>85,82</b>	<b>365,23</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	70	389
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,41</b>	<b>0,08</b>	<b>13,10</b>	<b>70</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из моркови с курагой	50	0,85	0,69	8,26	42,65	63
	Суп из овощей	200	14,62	13,66	24,66	240,96	99
	Плов из птицы или кролика	150	11,80	13,29	18,02	193,79	291
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,00	11,84	45,13	349
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	Н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>632</b>	<b>30,87</b>	<b>28,18</b>	<b>63,95</b>	<b>643,17</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Печенье	55	1,10	5,50	57,70	269,5	Н
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	0,00	0,00	3,64	14,84	359
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>255</b>	<b>1,10</b>	<b>5,50</b>	<b>61,34</b>	<b>284,34</b>	

<b>УЖИН</b>	Суп молочный с крупой гречневой	200	3,69	7,40	45,81	234,85	121
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	200	0,34	0,34	18,50	78,8	342
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	Н
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>452</b>	<b>7,58</b>	<b>8,28</b>	<b>65,48</b>	<b>434,29</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1839</b>	<b>43,59</b>	<b>49,59</b>	<b>289,69</b>	<b>1797,03</b>	
<b>День 7 (вторник)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	190	20,16	19,80	17,37	286,06	223
	Бутерброды с джемом или повидлом (повидло)	30	0,41	0,30	13,72	60,04	2
	Кофейный напиток с молоком	180	3,94	4,30	15,07	96,01	379
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>400</b>	<b>24,51</b>	<b>24,40</b>	<b>46,16</b>	<b>442,11</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свеклы отварной	50	0,70	3,01	4,13	46,4	52
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	10,30	9,25	20,12	180,07	103
	Котлеты, биточки, шницели (с маслом) из говядины	70	7,94	8,39	5,30	126,85	268
	Рагу из овощей	130	2,61	5,06	27,11	169	143
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	180	0,31	0,31	16,65	70,92	342
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	Н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>662</b>	<b>25,41</b>	<b>26,56</b>	<b>74,48</b>	<b>713,88</b>	

<b>ПОЛДНИК</b>	Пирожки печеные из дрожжевого теста с яблоком	60	0,60	1,34	52,64	180	406
	Напиток "Снежок" 2,5% жирности	190	1,90	4,75	7,98	134,9	386
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>250</b>	<b>2,50</b>	<b>6,09</b>	<b>60,62</b>	<b>314,9</b>	
<b>УЖИН</b>	Омлет натуральный	170	9,69	16,59	6,66	162,81	210
	Салат из горошка зеленого консервированного	50	10,93	3,07	25,32	166,26	10
	Чай с молоком или сливками	180	2,83	2,88	11,47	83,36	378
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	Н
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>452</b>	<b>27,00</b>	<b>23,08</b>	<b>44,62</b>	<b>533,07</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1864</b>	<b>79,82</b>	<b>80,53</b>	<b>235,68</b>	<b>2050,96</b>	
<b>День 8 (среда)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша жидкая молочная Геркулес (с маслом и сахаром)	200	2,66	5,34	46,66	160	173
	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	25	1,57	3,65	10,36	80,7	1
	Чай с молоком или сливками	180	2,83	2,88	11,47	83,36	378
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>405</b>	<b>7,06</b>	<b>11,87</b>	<b>68,49</b>	<b>324,06</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	70	389
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,41</b>	<b>0,08</b>	<b>13,10</b>	<b>70</b>	
<b>ОБЕД</b>	Винегрет овощной	50	1,43	4,12	5,51	64,71	23
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	180	3,26	2,29	16,22	62,73	102
	Рыба, тушенная в томате с овощами	70	10,83	4,42	11,14	91,06	229
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,73	5,02	26,39	156,62	203
	Компот из плодов или ягод сушеных (Курага)	180	1,73	0,11	27,76	118,19	348

	Гренка из пшеничного хлеба	25	1,25	2,50	17,50	62,5	116
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	Н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>659</b>	<b>24,57</b>	<b>18,72</b>	<b>105,1</b>	<b>610,99</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Ватрушки (из дрожжевого теста) с повидлом	60	1,20	1,70	30,68	138,01	410
	Молоко кипяченое	190	5,51	4,75	9,12	101,65	385
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>250</b>	<b>6,71</b>	<b>6,45</b>	<b>39,80</b>	<b>239,66</b>	
<b>УЖИН</b>	Картофель, запеченый брусочками, дольками, кубиками или ломтиками	130	1,30	11,78	39,18	260	147
	Салат из соленых огурцов с луком	70	0,58	3,52	1,29	24,2	359
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	0,00	0,00	3,64	14,84	Н
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	21
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>452</b>	<b>5,43</b>	<b>15,84</b>	<b>45,28</b>	<b>419,68</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1866</b>	<b>44,18</b>	<b>52,96</b>	<b>271,77</b>	<b>1664,39</b>	
<b>День 9 (четверг)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Омлет натуральный	170	9,69	16,59	6,66	162,81	210
	Бутерброд с сыром	33	3,52	3,30	13,58	59,4	3
	Какао с молоком	200	4,00	5,86	24,36	96	382
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>403</b>	<b>17,21</b>	<b>25,75</b>	<b>44,60</b>	<b>318,21</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Фрукты и ягоды свежие (Бананы)	100	1,50	0,50	21,00	96	338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>96</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свежих помидоров	50	0,54	3,05	1,72	36,4	56
	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	180	3,60	5,40	37,15	270	84

	Жаркое по-домашнему	150	6,93	8,91	29,67	229,7	259
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	0,00	0,00	3,64	14,84	359
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	Н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>632</b>	<b>14,62</b>	<b>17,9</b>	<b>73,35</b>	<b>671,58</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Булочка домашняя	60	3,70	6,26	40,72	126,7	424
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	190	5,51	4,75	7,98	83,6	386
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>250</b>	<b>9,21</b>	<b>11,01</b>	<b>48,70</b>	<b>210,3</b>	
<b>УЖИН</b>	Сырники из творога (с молоком сгущенным или вареньем)	200	26,66	21,53	15,39	361,89	219
	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	8,88	34,8	376
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	Н
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>452</b>	<b>30,33</b>	<b>22,07</b>	<b>25,44</b>	<b>517,33</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1837</b>	<b>72,87</b>	<b>77,23</b>	<b>213,09</b>	<b>1813,42</b>	
<b>День 10 (пятница)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша жидкая молочная из риса (с маслом и сахаром)	195	1,95	2,34	66,98	181,74	174
	Бутерброды с джемом или повидлом (повидло)	30	0,41	0,30	13,72	60,04	2
	Кофейный напиток с молоком	180	3,94	4,30	15,07	96,01	379
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>405</b>	<b>6,30</b>	<b>6,94</b>	<b>95,77</b>	<b>337,79</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	70	389
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,41</b>	<b>0,08</b>	<b>13,10</b>	<b>70</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	50	0,88	3,09	4,62	49,75	42

	Суп "Шахтерский"	180	5,40	5,22	22,64	188,23	101
	Шницель рыбный натуральный (с соусом)	70	7,66	4,03	6,17	91,2	235
	Капуста тушеная	130	2,65	1,76	8,49	61,91	139
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	180	0,31	0,31	16,65	70,92	342
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	Н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>662</b>	<b>20,45</b>	<b>14,95</b>	<b>59,74</b>	<b>582,65</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Вафли	40	0,88	1,12	44,44	152,84	10.10.1.1
	Молоко кипяченое	190	5,51	4,75	9,12	101,65	385
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>230</b>	<b>6,39</b>	<b>5,87</b>	<b>53,56</b>	<b>254,49</b>	
<b>УЖИН</b>	Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	204
	Макароны отварные с сыром	130	5,38	5,50	25,43	172,85	377
	Чай с лимоном	180	0,41	0,00	8,23	72	Н
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	338
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>462</b>	<b>9,74</b>	<b>6,44</b>	<b>44,63</b>	<b>412,49</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1859</b>	<b>43,29</b>	<b>34,28</b>	<b>266,8</b>	<b>1657,42</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>18593</b>	<b>557,67</b>	<b>579,69</b>	<b>2476,67</b>	<b>17649,56</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1859,30</b>	<b>55,77</b>	<b>57,97</b>	<b>247,67</b>	<b>1764,96</b>	