



Примерное 20-ти дневное меню для
воспитанников БМАОУ СОШ №11
на период работы 2025-2026 учебный год
для детей 1,5-3 лет

№-мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- водь, г	ЭЦ, ккал
			всего		всего			
1 день 1 недели								
	Завтрак							
24/2	Суп молочный с лапшой	150,0	3,97		4,47		12,02	103,27
30/10	Чай с молоком	150,0	2,19		2,37		10,83	71,40
1/13	Батон витаминизированный с маслом	25,0	1,69		3,77		12,35	90,31
	Итого за 'Завтрак'		7,85		10,61		35,2	264,98
	второй завтрак							
-	Сок	100,0	0,5		0,1		10,3	43,24
	Итого за '10:00'		0,5		0,1		10,3	43,24
	Обед							
14/2	Суп картофельный с крупой	150,0/5,0	2,08		3,39		14,13	93,50

	Котлета из свинины	60,0	9,27	14,82	6,93	197,99
	Детская					
	Соус томатный	20,0	0,18	0,67	1,19	11,32
3/4	Каша гречневая вязкая	100,0	3,04	2,57	15,89	94,82
6/10	Компот из сухофруктов	150,0	0,76	0,04	17,38	65,70
-	Хлеб ржаной	20,0	1,32	0,24	8,34	38,68
-	Хлеб пшеничный	20,0	1,32	0,13	9,38	44,78
	Итого за 'Обед'		17,98	21,86	73,24	546,79
	Полдник					
6/6	Омлет с картофелем (запеченный)	70,0	4,46	4,06	6,11	78,49
27/10	Чай	150,0	0,06	0,01	7,38	28,35
-	Хлеб пшеничный	15,0	0,99	0,1	7,04	33,59
	Итого за 'Полдник'		5,51	4,18	20,52	140,42
	Итого за день		31,84	36,75	139,26	995,43
2 день 1 неделя						
	Завтрак					
16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150,0	4,9	4,47	24,41	156,33
32/10	Кофейный напиток с молоком	150,0	2,35	2,4	10,79	72,28
	Итого за 'Завтрак'		7,25	6,88	35,2	228,61
	10:00					
-	Дюблоти	100,0	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за '10:00'		0,4	0,4	11,6	48,68
	Обед					
28/3	Икра из кабачков	30,0	0,56	2,62	2,91	35,99
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	150,0/5,0	1,97	2,56	5,41	50,76

13/8	Гуляш из отварного мяса курицы	60,0	5,6	6,54	2,21	90,09
3/3	Картофельное пюре	100,0	2,07	2,44	14,72	88,39
37/10	Напиток из шиповника	150,0	0,18	0,08	10,95	41,80
-	Хлеб ржаной	20,0	1,32	0,24	8,34	38,68
-	Хлеб пшеничный	15,0	0,99	0,1	7,04	33,59
	Итого за 'Обед'		12,69	14,57	51,57	379,29
	Полдник					
23/12	Манник	50,0	3,26	3,85	28,34	158,47
38/10	Молоко кипяченое	150,0	4,36	4,81	7,07	88,06
	Итого за 'Полдник'		7,62	8,66	35,4	246,53
	Итого за день		27,96	30,51	133,77	903,11
3 день 1 неделя						
	Завтрак					
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150,0	4,48	3,95	25,26	150,83
30/10	Чай с молоком	180,0	2,63	2,84	13	85,68
1/13	Батон витаминизированный с маслом	25,0	1,69	3,77	12,35	90,31
	Итого за 'Завтрак'		8,8	10,56	50,6	326,82
	10:00					
-	Сок	100,0	0,5	0,1	10,3	43,24
	Итого за '10:00'		0,5	0,1	10,3	43,24
	Обед					
38/1	Салат из отварной свеклы с изюмом и растительным маслом	30,0	0,4	1,79	5,95	39,19
14/2	Суп картофельный с крупой	150,0/5,0	2,77	3,91	13,34	97,93
9/8	Печень по-строгановски	70,0	8,92	9,95	2,04	133,73

43/3	Каша рисовая рассыпчатая	80,0	1,94	1,7	20,41	104,93
3/10	Компот из яблок	150,0	0,26	0,26	14,96	59,97
-	Хлеб ржаной	20,0	1,32	0,24	8,34	38,68
-	Хлеб пшеничный	15,0	0,99	0,1	7,04	33,59
	Итого за 'Обед'		16,6	17,95	72,06	508,01
	Полдник					
8/5	Запеканка (сырники) из творога	70,0	11,83	6,72	9,4	146,48
2/11	Соус молочный (для запекания)	20,0	0,77	2,01	2,29	30,22
36/10	Какао с молоком	150,0	2,73	2,51	18,07	101,08
	Итого за 'Полдник'		15,33	11,24	29,77	277,77
	Итого за день		41,23	39,84	162,73	1155,84

4 день 1 недели

	Завтрак					
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	150,0	3,97	3,71	22,14	136,68
36/10	Какао с молоком	150,0	2,73	2,05	18,14	97,18
2/13	Батон витаминизированный с сыром	25,0	3,14	2,34	11,06	78,42
	Итого за 'Завтрак'		9,84	8,09	51,35	312,27
	10:00					
-	Сок	100,0	0	0	0	0
	Итого за '10:00'		0	0	0	0
	Обед					
48/1	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, огурцом маринованным растительным маслом	30,0	0,33	2,99	2,24	36,92

22/2	Суп-лапша на курином бульоне	150,0/5,0	2,61	3,69	9,46	80,74
32/8	Колбаска витаминная	60,0	0,63	1,49	1,69	22,43
11/3	Капуста тушеная	100,0	2,33	1,9	11,57	67,41
6/10	Компот из сухофруктов	150,0	0,76	0,04	17,38	65,70
-	Хлеб ржаной	20,0	1,32	0,24	8,34	38,68
-	Хлеб пшеничный	15,0	0,99	0,09	7,77	35,90
	Итого за 'Обед'		8,97	10,44	58,46	347,77
	полдник					
7/0	Булочные изделия (в ассортименте)	40,0	3,07	5,05	21,6	143,08
38/10	Молоко кипяченое	150,0	4,36	3,76	7,22	79,16
	Итого за 'полдник'		7,43	8,81	28,82	222,24
	Итого за день		26,24	27,34	138,62	882,28

5 день 1 недели

	Завтрак					
6/4	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	150,0	5,77	6,66	25,62	181,49
30/10	Чай с молоком	150,0	2,19	1,85	10,91	67,05
1/13	Батон витаминизированный с маслом	25,0	1,68	4,19	12,33	93,93
	Итого за 'Завтрак'		9,64	12,7	48,85	342,47
	10:00					
37/10	Напиток из шиповника	100,0	0,25	0,1	10,08	38,51
	Итого за '10:00'		0,25	0,1	10,08	38,51
	Обед					
8/1	Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом	30,0	0,4	1,79	1,53	22,90
4/2	Борщ с картофелем	150,0	2,17	3,99	10,07	81,67

3/9	Рагу из мяса кур	160,0	2,21	7,44	17,06	142,17
3/10	Компот из яблок	150,0	0,26	0,26	14,96	59,97
-	Хлеб ржаной	20,0	1,32	0,24	8,34	38,68
-	Хлеб пшеничный	20,0	1,32	0,12	10,36	47,86
	Итого за 'Обед'		7,69	13,84	62,32	393,25
	Полдник					
11/12	Булочка Российская	50,0	3,61	3,79	28,53	160,69
38/10	Молоко кипяченое	150,0	4,36	3,76	7,22	79,16
	Итого за 'Полдник'		7,97	7,55	35,75	239,85
	Итого за день		25,54	34,19	157	1014,08

6 день 2 недели

	Завтрак					
16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150,0	4,89	4,37	24,45	155,50
27/10	Чай	150,0	0,06	0,01	7,38	28,35
1/13	Батон витаминизированный с маслом	25,0	1,68	4,19	12,33	93,93
	Итого за 'Завтрак'		6,63	8,57	44,15	277,79
	10:00					
-	Сок	100,0	0	0	0	0
	Итого за '10:00'		0	0	0	0
	Обед					
28/3	Икра из кабачков	30,0	0,56	2,62	2,91	35,99
16/2	Суп картофельный с бобовыми	150,0/5,0	3,32	3,34	14,57	98,34
	Котлета из свинины Детская	60,0	8,3	17,02	4,28	202,76
	Соус томатный	20,0	0,18	0,67	1,19	11,32

46/3	Макаронные изделия отварные	100,0	3,53	2,2	22,73	124,54
37/10	Напиток из пивоварика	150,0	0,37	0,15	15,12	57,76
-	Хлеб ржаной	10,0	0,66	0,12	4,17	19,34
-	Хлеб пшеничный	20,0	1,32	0,12	10,36	47,86
	Итого за 'Обед'		18,24	26,24	75,32	597,91
	Полдник					
11/12	Булочка Российская	50,0	3,61	3,79	28,53	160,69
38/10	Молоко кипяченое	150,0	4,36	3,76	7,22	79,16
	Итого за 'Полдник'		7,97	7,55	35,75	239,85
	Итого за день		32,84	42,36	155,22	1115,55
7 день 2 недели						
	Завтрак					
6/4	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	150,0	4,38	5,1	21,26	147,58
32/10	Кофейный напиток с молоком	150,0	2,35	1,89	10,86	67,93
2/13	Батон витаминизированный с сыром	25,0	3,14	2,34	11,06	78,42
	Итого за 'Завтрак'		9,87	9,33	43,19	293,92
	10:00					
-	Сок	100,0	0	0	0	0
	Итого за '10:00'		0	0	0	0
	Обед					
35/1	Салат из отварной свеклы с марин. огурцами и растительным маслом	30,0	0,39	1,79	2,39	25,87
6/2	Ши из свежей капусты со сметаной	150,0/5,0	1,07	1,76	5,41	39,98

12/7	Биточки (котлеты) из рыбы	50,0	6,86	0,93	4,39	53,31
1/11	Соус молочный (для подачи к блюду)	20,0	0,39	1,07	1,36	16,51
3/3	Картофельное пюре	100,0	2,07	2,6	14,72	89,75
3/10	Компот из яблок	150,0	0,26	0,26	14,96	59,97
-	Хлеб ржаной	10,0	0,66	0,12	4,17	19,34
-	Хлеб пшеничный	20,0	1,32	0,12	10,36	47,86
	Итого за 'Обед'		13,03	8,64	57,76	352,61
	Полдник					
24/12	Шарлотка	60,0	2,27	2,14	16,38	91,63
-	Кефир	150,0	4,5	0,08	6	45,3
	Итого за 'Полдник'		6,77	2,22	22,38	136,93
	Итого за день		29,67	20,2	123,32	783,46

8 день 2 недели

	Завтрак					
24/2	Суп молочный с лапшой	150,0	3,96	3,9	12,11	98,45
27/10	Чай	150,0	0,06	0,01	7,38	28,35
1/13	Батон витаминизированный с маслом	25,0	1,68	4,19	12,33	93,93
	Итого за 'Завтрак'		5,7	8,1	31,82	220,74
	10:00					
-	Сок	100,0	0	0	0	0
	Итого за '10:00'		0	0	0	0
	Обед					
-	Помидор	20,0	0,22	0,04	1,02	5,08
31/2	Суп-пюре из разных овощей	150,0/10,0	3,27	3,11	17,46	108,68
4/8	Плов из мяса говядины	150,0	9,16	19,69	27,53	322,95
6/10	Компот из сухофруктов	150,0	0,76	0,04	17,38	65,70

-	Хлеб ржаной	10,0	0,66	0,12	4,17	19,34
-	Хлеб пшеничный	20,0	1,32	0,12	10,36	47,86
	Итого за 'Обед'		15,39	23,12	77,92	569,61
	Полдник					
26/12	Панька со сметаной	60,0	5,45	6,93	29,57	201,97
38/10	Молоко кипяченое	150,0	4,36	3,76	7,22	79,16
	Итого за 'Полдник'		9,81	10,69	36,78	281,13
	Итого за день		30,9	41,92	146,52	1071,48

9 день 2 недели

	Завтрак					
2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150,0	5,85	5,84	25,91	173,61
30/10	Чай с молоком	150,0	2,19	1,85	10,91	67,05
2/13	Батон витаминизированный с сыром	25,0	3,14	2,34	11,06	78,42
	Итого за 'Завтрак'		11,18	10,03	47,88	319,07
	10:00					
-	Сок	100,0	0	0	0	0
	Итого за '10:00'		0	0	0	0
	Обед					
16/1	Салат из моркови с растительным маслом	30,0	0,35	1,79	3,4	29,50
2/2	Борщ со сметаной	150,0/5,0	1,25	3,07	7,42	59,89
53/8	Запеканка картофельная, фаршированная печенью	150,0	9,61	5,8	21,91	176,81
7/11	Соус сметанный	20,0	0,24	1,56	0,87	18,53
37/10	Напиток из шиповника	150,0	0,37	0,15	15,12	57,76
-	Хлеб ржаной	10,0	0,66	0,12	4,17	19,34
-	Хлеб пшеничный	20,0	1,32	0,12	10,36	47,86
	Итого за 'Обед'		13,81	12,6	63,25	409,69

	Полдник						
8/5	Запеканка (сырники) из творога	70,0	14,28	1,58	9,58	110,71	
2/11	Соус молочный (для запекания)	20,0	0,77	2,07	2,3	30,75	
27/10	Чай	150,0	0,06	0,01	7,38	28,35	
	Итого за 'Полдник'		15,1	3,66	19,27	169,81	
	Итого за день		40,09	26,29	130,4	898,57	
10 день 2 недели							
	Завтрак						
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	150,0	3,97	3,71	22,14	136,68	
36/10	Какао с молоком	150,0	2,73	2,05	18,14	97,18	
1/13	Батон витаминизированный с маслом	25,0	1,68	4,19	12,33	93,93	
	Итого за 'Завтрак'		8,38	9,94	52,61	327,79	
	10:00						
	Яблоко запеченное	100,0	0,45	0,42	10,85	46,71	
	Итого за '10:00'		0,45	0,42	10,85	46,71	
	Обед						
13/1	Салат из белокочанной капусты с отварной свеклой и растительным маслом	30,0	0,45	1,79	2,8	27,63	
12/2	Суп картофельный со сметаной	150,0/5,0	0,93	1,67	7,24	46,67	
39/8	Фрикадельки из мяса птицы	60,0	1,03	1,47	5,42	38,98	
1/11	Соус молочный (для подачи к блюду)	20,0	0,39	1,07	1,36	16,51	

43/3	Каша рисовая рассыпчатая	80,0	1,93	1,89	20,4	106,64
3/10	Компот из яблок	150,0	0,26	0,26	14,96	59,97
-	Хлеб ржаной	10,0	0,66	0,12	4,17	19,34
-	Хлеб пшеничный	20,0	1,32	0,12	10,36	47,86
	Итого за 'Обед'		6,98	8,39	66,7	363,6
	полдник					
6/6	Омлет с капустой	100,0	5,14	5,39	3,68	82,00
27/10	Чай	150,0	0,06	0,01	7,38	28,35
-	Хлеб ржаной	15,0	0,99	0,18	6,26	29,01
	Итого за 'полдник'		6,19	5,59	17,31	139,36
	Итого за день		22	24,34	147,48	877,47

11 день 3 недели

	Завтрак					
6/4	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	160,0	6,16	7,3	27,34	196,62
30/10	Чай с молоком	150,0	2,19	2,37	10,83	71,40
1/13	Батон витаминизированный с маслом	30,0	2,03	4,53	14,82	108,37
	Итого за 'Завтрак'		10,38	14,19	52,98	376,39
	10:00					
-	Сок	100,0	0,5	0,1	10,3	43,24
	Итого за '10:00'		0,5	0,1	10,3	43,24
	Обед					
28/3	Икра из кабачков	30,0	0,56	2,62	2,91	35,99
28/2	Суп-пюре гороховый	150,0/5,0/5,	6,79	3,34	18,56	128,29
	Котлета из свинины	60,0	9,27	14,82	6,93	197,99
	Детская					
	Соус томатный	20,0	0,18	0,67	1,19	11,32
3/4	Каша гречневая вязкая	110,0	3,35	2,83	17,48	104,30
6/10	Компот из сухофруктов	150,0	0,76	0,04	17,38	65,70

-	Хлеб ржаной	20,0	1,32	0,24	8,34	38,68
-	Хлеб пшеничный	20,0	1,32	0,13	9,38	44,78
	Итого за 'Обед'		23,55	24,69	82,17	627,06
	Полдник					
47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	130,0	5,78	4,05	25,36	161,10
27/10	Чай	150,0	0,06	0,01	7,38	28,35
-	Хлеб ржаной	20,0	1,32	0,24	8,34	38,68
	Итого за 'Полдник'		7,16	4,31	41,08	228,12
	Итого за день		41,59	43,28	186,54	1274,81

12 день 3 недели

	Завтрак					
7/4	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	150,0	3,76	5,24	24,09	157,64
36/10	Какао с молоком	150,0	2,73	2,51	18,07	101,08
2/13	Батон витаминизированный с сыром	35,0	4,39	3,27	15,49	109,79
	Итого за 'Завтрак'		10,88	11,02	57,65	368,5
	10:00					
-	Сок	100,0	0,5	0,1	10,3	43,24
	Итого за '10:00'		0,5	0,1	10,3	43,24
	Обед					
18/1	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	30,0	0,39	1,78	6,38	40,79
10/2	Рассольник домашний со сметаной	150,0/5,0	3,32	4,92	9,15	92,79
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы	60,0	6,11	0,91	4,62	51,40

3/3	Картофельное пюре	100,0	2,07	2,44	14,72	88,39
37/10	Напиток из шиповника	150,0	0,18	0,08	10,95	41,80
-	Хлеб ржаной	20,0	1,32	0,24	8,34	38,68
-	Хлеб пшеничный	20,0	1,32	0,13	9,38	44,78
	Итого за 'Обед'		14,7	10,51	63,53	398,63
	полдник					
8/5	Запеканка (сырники) из творога	70,0	11,83	6,72	9,4	146,48
-	Повидло яблочное	10,0	0,04	0	6,6	25,15
27/10	Чай	150,0	0,06	0,01	7,38	28,35
	Итого за 'полдник'		11,93	6,73	23,38	199,98
	Итого за день		38,01	28,37	154,86	1010,36
13 день 3 недели						
	Завтрак					
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150,0	4,48	3,95	25,26	150,83
32/10	Кофейный напиток с молоком	150,0	2,35	2,4	10,79	72,28
2/13	Батон витаминизированный с сыром	25,0	3,14	2,34	11,06	78,42
	Итого за 'Завтрак'		9,97	8,69	47,11	301,53
	10:00					
-	Яблоки	100,0	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за '10:00'		0,4	0,4	11,6	48,68
	Обед					
41/1	Салат из отварного картофеля с огурцом маринованным, репчатым луком и растительным маслом	30,0	0,36	3	2,59	38,59
4/2	Борщ с картофелем	150,0/5,0	3,28	4,97	10,07	94,96

11-2/8	Печень тушеная (80 г)	80,0	19,41	8,48	0	153,98
	Соус томатный	20,0	0,18	0,67	1,19	11,32
43/3	Каша рисовая рассыпчатая	100,0	2,42	2,12	25,51	131,16
20/10	Кисель из сухофруктов	150,0	0,77	0,04	25,59	98,09
-	Хлеб ржаной	20,0	1,32	0,24	8,34	38,68
-	Хлеб пшеничный	20,0	1,32	0,13	9,38	44,78
	Итого за 'Обед'		29,07	19,66	82,67	611,56
	полдник					
26/12	Шаньга со сметаной	50,0	4,54	5,83	24,63	168,71
-	Кефир	150,0	4,35	4,8	6	87,45
	Итого за 'полдник'		8,89	10,63	30,63	256,16
	Итого за День		48,33	39,37	172,01	1217,93
14 день 3 недели						
	Завтрак					
11/4	Каша пшеница молочная с маслом сливочным	150,0	4,91	4,95	24,42	160,70
30/10	Чай с молоком	150,0	2,19	2,37	10,83	71,40
1/13	Батон витаминизированный с маслом	35,0	2,37	5,28	17,28	126,44
	Итого за 'Завтрак'		9,47	12,6	52,53	358,53
	10:00					
-	Сок	100,0	0,5	0,1	10,3	43,24
	Итого за '10:00'		0,5	0,1	10,3	43,24
	Обед					
36/1	Салат из отварной свеклы с яблоками и растительным маслом	30,0	0,33	1,81	3,61	30,46
22/2	Суп-лапша на курином бульоне	150,0/5,0	3,51	4,22	9,22	88,20
5/9	Котлета из мяса кур	50,0	7,42	6,22	4,64	104,35

11/3	Капуста тушеная	100,0	2,33	1,9	11,57	67,41
3/10	Компот из яблок	150,0	0,26	0,26	14,96	59,97
-	Хлеб ржаной	20,0	1,32	0,24	8,34	38,68
-	Хлеб пшеничный	20,0	1,32	0,13	9,38	44,78
	Итого за 'Обед'		16,5	14,78	61,72	433,84
	полдник					
6/6	Омлет с картофелем (запеченный)	70,0	4,46	4,06	6,11	78,49
27/10	Чай	150,0	0,06	0,01	7,38	28,35
-	Хлеб ржаной	15,0	0,99	0,18	6,26	29,01
	Итого за 'полдник'		5,51	4,26	19,74	135,85
	Итого за день		31,98	31,74	144,3	971,46
15 день 3 недели						
	Завтрак					
2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	160,0	6,26	6,39	27,58	186,41
29/10	Чай с лимоном	150,0	0,09	0,02	7,38	28,99
1/13	Батон витаминизированный с маслом	25,0	1,69	3,77	12,35	90,31
	Итого за 'Завтрак'		8,04	10,17	47,3	305,72
	10:00					
-	Сок	100,0	0,5	0,1	10,3	43,24
	Итого за '10:00'		0,5	0,1	10,3	43,24
	Обед					
8/1	Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом	30,0	0,4	1,79	1,53	22,90
14/2	Суп кудрявый с пшеном и яйцом	150,0/10,0/5	4,31	3,76	13,61	104,57
18/7	Тефтели рыбные в соусе	90,0	7,3	4,27	8,57	101,60

46/3	Макаронные изделия отварные	100,0	3,53	1,98	22,74	122,63
3/10	Напиток из апельсина	150,0	2,19	0,31	20,98	93,05
-	Хлеб ржаной	20,0	1,32	0,24	8,34	38,68
-	Хлеб пшеничный	20,0	1,32	0,13	9,38	44,78
	Итого за 'Обед'		20,38	12,49	85,14	528,2
	полдник					
24/12	Шарлотка	50,0	1,89	1,79	13,65	76,36
38/10	Молоко кипяченое	150,0	4,36	4,81	7,07	88,06
	Итого за 'полдник'		6,25	6,6	20,72	164,42
	Итого за день		35,16	29,36	163,46	1041,58
16 день 4 недели						
	Завтрак					
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	150,0	3,98	3,81	22,1	137,51
27/10	Чай	150,0	0,06	0,01	7,38	28,35
1/13	Батон витаминизированный с маслом	25,0	1,69	3,77	12,35	90,31
	Итого за 'Завтрак'		5,73	7,6	41,83	256,17
	10:00					
-	Сок	100,0	0,5	0,1	10,3	43,24
	Итого за '10:00'		0,5	0,1	10,3	43,24
	Обед					
28/3	Икра из кабачков	30,0	0,56	2,62	2,91	35,99
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	150,0/5,0	9,04	7,65	13,72	159,21
	Котлета Детская мясная	50,0	7,21	11,57	5,78	155,92
1/11	Соус молочный (для подачи к блюду)	20,0	0,4	1,04	1,36	16,24
43/3	Каша рисовая рассыпчатая	100,0	2,42	2,12	25,51	131,16

6/10	Компот из сухофруктов	150,0	0,76	0,04	17,38	65,70
-	Хлеб ржаной	20,0	1,32	0,24	8,34	38,68
-	Хлеб пшеничный	20,0	1,32	0,13	9,38	44,78
	Итого за 'Обед'		23,03	25,41	84,37	647,69
	Полдник					
37/12	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом (джемом)	50,0	3	2,52	31,14	155,54
38/10	Молоко кипяченое	150,0	4,36	4,81	7,07	88,06
	Итого за 'Полдник'		7,36	7,33	38,2	243,6
	Итого за день		36,63	40,44	174,7	1190,7
17 день 4 недели						
	Завтрак					
7/4	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	150,0	3,76	5,24	24,09	157,64
32/10	Кофейный напиток с молоком	150,0	2,35	2,4	10,79	72,28
2/13	Батон витаминизированный с сыром	25,0	3,14	2,34	11,06	78,42
	Итого за 'Завтрак'		9,24	9,99	45,95	308,34
	10:00					
-	Сок	100,0	0,5	0,1	10,3	43,24
	Итого за '10:00'		0,5	0,1	10,3	43,24
	Обед					
29/1	Салат из припущенной моркови с растительным маслом	30,0	0,35	1,79	3,28	29,09
2/2	Борщ со сметаной	150,0/5,0	3,25	4,85	7,42	83,95
12/7	Котлета из рыбы	50,0	8,5	2,93	4,01	76,66

6/11	Соус молочный с отрубями (для подачи к блюду)	20,0	0,43	1,04	1,47	16,73
46/3	Макаронные изделия отварные	100,0	3,53	1,98	22,74	122,63
37/10	Напиток из шиповника	150,0	0,18	0,08	10,95	41,80
-	Хлеб ржаной	15,0	0,99	0,18	6,26	29,01
-	Хлеб пшеничный	15,0	0,99	0,1	7,04	33,59
	Итого за 'Обед'		18,22	12,95	63,17	433,44
	Полдник					
6/6	Омлет с картофелем (запеченный)	70,0	4,46	4,06	6,11	78,49
27/10	Чай	150,0	0,06	0,01	7,38	28,35
-	Хлеб пшеничный	15,0	0,99	0,1	7,04	33,59
	Итого за 'Полдник'		5,51	4,18	20,52	140,42
	Итого за день		33,48	27,21	139,94	925,44
18 день 4 недели						
	Завтрак					
16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150,0	4,9	4,47	24,41	156,33
30/10	Чай с молоком	150,0	2,19	2,37	10,83	71,40
2/13	Батон витаминизированный с сыром	25,0	3,14	2,34	11,06	78,42
	Итого за 'Завтрак'		10,23	9,18	46,3	306,15
	10:00					
-	Сок	100,0	0,5	0,1	10,3	43,24
	Итого за '10:00'		0,5	0,1	10,3	43,24
	Обед					

41/1	Салат из отварного картофеля с марин. огурцом, репчатым луком и растительным маслом	30,0	0,42	1,84	3,11	30,29
11/2	Рассольник ленинградский со сметаной	150,0/5,0	3,45	4,94	10,96	100,64
32/8	Колбаска витаминная	60,0	7,47	6,45	2,64	98,41
	Соус томатный	20,0	0,18	0,67	1,19	11,32
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	100,0	4,38	1,15	22,98	113,94
6/10	Компот из сухофруктов	150,0	0,76	0,04	17,38	65,70
-	Хлеб ржаной	20,0	1,32	0,24	8,34	38,68
-	Хлеб пшеничный	20,0	1,32	0,13	9,38	44,78
	Итого за 'Обед'		19,3	15,46	75,97	503,76
	Полдник					
14/12	Булочка дорожная	50,0	3,87	5,61	27,6	175,12
36/10	Какао с молоком	150,0	2,73	2,51	18,07	101,08
	Итого за 'Полдник'		6,6	8,12	45,68	276,19
	Итого за день		36,63	32,86	178,26	1129,34
19 день 4 недели						
	Завтрак					
24/2	Суп молочный с лапшой	150,0	3,97	4,47	12,02	103,27
36/10	Какао с молоком	150,0	2,73	2,51	18,07	101,08
1/13	Батон витаминизированный с маслом	25,0	1,69	3,77	12,35	90,31
	Итого за 'Завтрак'		8,39	10,75	42,44	294,66
	10:00					
-	Дюлоки	100,0	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за '10:00'		0,4	0,4	11,6	48,68

	Обед						
40/1	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	30,0	0,78	2,18	2,56	31,53	
14/2	Суп картофельный с крупой	150,0/2,9/5,	7,35	5,31	16,27	141,17	
53/8	Запеканка картофельная, фаршированная печенью	160,0	10,68	5,46	23,39	183,79	
1/11	Соус молочный (для подачи к блюду)	20,0	0,4	1,04	1,36	16,24	
6/10	Компот из сухофруктов	150,0	0,76	0,04	17,38	65,70	
-	Хлеб ржаной	20,0	1,32	0,24	8,34	38,68	
-	Хлеб пшеничный	20,0	1,32	0,13	9,38	44,78	
	Итого за 'Обед'		22,61	14,4	78,69	521,89	
	Подник						
8/12	Сдоба обыкновенная	50,0	4,47	3,29	28,15	159,20	
30/10	Чай с молоком	150,0	2,19	2,37	10,83	71,40	
	Итого за 'Подник'		6,66	5,65	38,98	230,6	
	Итого за день		38,06	31,21	171,7	1095,82	
20 день недели							
	Завтрак						
11/4	Каша пшениная молочная с маслом сливочным	150,0	4,91	4,95	24,42	160,70	
27/10	Чай	150,0	0,06	0,01	7,38	28,35	
2/13	Батон витаминизированный с сыром	25,0	1,72	0,77	15,05	73,74	
	Итого за 'Завтрак'		6,69	5,74	46,84	262,79	
	Обед						

8/1	Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом	30,0	0,4	1,79	1,53	22,90
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	150,0/5,0	3,08	3,54	5,41	64,05
5/9	Шницель из птицы	60,0	8,9	7,46	5,57	125,22
3/3	Картофельное пюре	100,0	2,07	2,44	14,72	88,39
3/10	Напиток из апельсина	150,0	0,1	0,02	9,26	35,78
-	Хлеб ржаной	20,0	1,32	0,24	8,34	38,68
-	Хлеб пшеничный	20,0	1,32	0,13	9,38	44,78
	Итого за 'Обед'		17,19	15,63	54,21	419,79
	Подник					
8/5	Сырник	70,0	11,83	6,72	9,4	146,48
30/10	Чай с молоком	150,0	2,19	2,37	10,83	71,40
-	Повидло яблочное	10,0	0,04	0	6,6	25,15
	Итого за 'Подник'		14,06	9,09	26,83	243,03
	Итого за день		37,94	30,45	127,89	925,61