

"Согласовано"

Директор МАО СОШ № 48
корпус 2



Кузнецов А.А.

"Утверждаю"

Генеральный директор

ООО "Соколов"

Д. Н. Урвачев

2026 г



**Примерное десятидневное меню
для обучающихся детей
в возрасте от 1,5 до 3 лет и от 3 до 7
лет на 2026 год.
Весенний период**

Калининград, 2026 г

Наименование блюд	№ по сборнику	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С	Ккал
1-й день							
завтрак							
Каша пшеничная молочная с маслом/ Каша пшеничная без молока *	173	200	7,20	8,20	31,49	9,6	229,49
Какао с молоком / Чай с сахаром *	382	180	4,14	3,19	19,83	1,18	124,60
Бутерброд с повидлом	2ДОО	55	2,55	4,20	26,18	0,24	154,00
Итого		435	13,89	15,59	77,50	11,02	508,09
2-ой завтрак							
Сок фруктовый разливной в ассортименте	389	100	0,52	0,01	10,6	2	44,61
обед							
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне / без сметаны *	88	180	5,40	7,50	10,52	16,00	130,86
Плов из птицы	291	180	15,40	18,22	31,41	0,48	351,30
Огурец соленый 1/50	71	50	0,45	0,20	1,75	6,00	10,60
Компот из сухофруктов	349	180	1,40	1,74	23,03	35,03	113,45
Хлеб ржано -пшеничный	ПР	40	3,62	0,67	16,08	0	87,10
Итого		630	26,27	28,33	82,79	57,50	693,31
Полдник							
Макароны запеченные с сыром /с мясом *	221 ДОО	200	11,25	6,40	56,20	0,11	327,07
Чай с сахаром	376	200	0,07	0,02	11,19	0,36	44,8
Салат из кукурузы консервированной 1/50	12	50	1,17	3,30	7,00	6,00	62,20
Хлеб пшеничный	ПР	40	2,70	0,50	12,00	0,00	65,00
Итого		490	15,19	10,22	86,39	6,47	499,07
Ужин							
Молоко кипяченое / чай с сахаром	347	200	7,00	5,74	12,50	1,8	129,56
Баранки ванильные	ПР	50	4,00	2,50	33,00	0,02	170,00
Итого		250	11,00	8,24	45,50	1,82	299,56
Итого за день		1905	66,87	62,39	302,78	78,81	2044,64

Наименование блюд	№ по сборнику	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С	Ккал
2-й день							
завтрак							
Каша овсяная молочная с маслом / Каша овсяная вязкая безмолочная *	173	200	9,00	9,40	39,23	0,8	278,11
Кофейный напиток на молоке / Чай с сахаром *	379	180	3,20	2,70	21,34	1,2	122,74
Бутерброд с сыром и маслом / Бутерброд с отварным мясом*	3	40	4,63	6,40	12,58	0,2	126,46
Итого		420	16,83	18,50	73,15	2,24	527,31
2-ой завтрак							
Сок фруктовый разливной в ассортименте	389	100	0,52	0,01	10,6	2,4	44,61
обед							
Уха Ростовская	151К	180	5,00	3,00	12,14	6,6	95,00
Каша гречневая с маслом	171	150	8,50	7,10	44,16	0,0	275,10
Тефтели из мяса в томатно-овощном соусе 60/20	279	80	11,22	10,91	15,58	0,6	205,40
Салат из свеклы с маслом 1/50	52	50	1,01	3,34	6,00	3,6	58,00
Компот из яблок	347	180	1,00	1,38	24,10	90,7	112,82
Хлеб ржано -пшеничный	ПР	40	3,62	0,67	16,08	0	87,10
Итого		680	30,34	26,40	118,06	101,47	833,42
Полдник							
Запеканка из творога с ягодным соусом / Капуста тушеная с мясом*	251 ДОО	150	19	13,7	32,11	0,32	327,00
Чай с сахаром	376	180	0,06	0,02	9,99	0,36	40
Фрукт сезонный	338	100	0,4	0,40	9,8	10,80	44
Хлеб пшеничный	ПР	30	2,70	0,50	12,00	0,00	65,00
Итого		460	22,16	14,62	63,90	11,48	476,00
Ужин							
Ацидалокт / чай с сахаром*	385	200	5,60	5,00	18,60	1,55	142,00
Печенье в ассортименте	ПР	40	3,64	6,26	26,96	0,24	179,00
Итого		240	9,24	11,26	45,56	1,79	321,00
Итого за день		1900	79	71	311	119	2202

Наименование блюд	№ по сборнику	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С	Ккал
3-й день							
завтрак							
Каша молочная рисовая с маслом/ Каша рисовая безмолочная*	174	200	6,00	8,70	37,18	0,94	251,00
Какао с молоком / Чай с сахаром *	382	180	4,14	3,19	19,83	1,44	124,60
Бутерброд с сыром и маслом / Бутерброд с отварным мясом*	3	40	4,63	6,40	12,58	0,23	126,46
Итого		420,00	14,77	18,29	69,59	2,60	502,06
2-ой завтрак							
Сок фруктовый разливной в ассортименте	389	100	0,52	0,01	10,6	2,4	44,61
обед							
Суп картофельный с клецками	91 ДОО	180	4,92	4,63	12,29	2,57	110,54
Жаркое по-домашнему с курицей	292 ДОО	180	17,70	14,00	24,55	9,04	295,00
Салат из квашенной капусты 1/50	47	50	0,72	3,10	4,76	11,40	50,00
Компот из сухофруктов	349	180	1,40	1,74	23,03	35,03	113,45
Хлеб ржано -пшеничный	ПР	40	3,62	0,67	16,08	0	87,10
Итого		630	28,36	24,14	80,71	58,03	656,09
Полдник							
Чай с сахаром	376	180	0,06	0,02	9,99	0,4	40
Хлеб пшеничный	ПР	40	2,70	0,50	12,00	0,0	65,00
Омлет натуральный / Макаронник с мясом*	210	180	18,97	20,9	3,7	0,2	278,94
Огурец свежий	71	50	0,52	0,20	3,80	4,8	14,00
Итого		450,00	22,25	21,62	29,49	5,34	397,94
Ужин							
Чай с молоком/ Чай с сахаром *	400	200,00	1,11	16,80	1,20	1,21	82,69
Бутерброд с повидлом	2ДОО	50	2,55	4,20	26,18	0,28	154,00
Итого		250,00	3,66	21,00	27,38	1,49	236,69
Итого за день		1850	70	85	218	70	1837

Наименование блюд	№ по сборнику	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С	Ккал
4-й день							
завтрак							
Каша пшеничная или ячневая молочная с маслом / Каша пшеничная безмолочная *	173	200	8,40	7,20	41,20	0,82	264,00
Кофейный напиток на молоке / Чай с сахаром *	379	180	3,20	2,70	21,34	0,98	122,74
Бутерброд с сыром и маслом / Бутерброд с отварным мясом*	3	40	4,63	6,40	12,58	0,19	126,46
Итого		420,00	16,23	16,30	75,12	1,99	513,20
2-ой завтрак							
Фрукт сезонный	338	100	0,80	0,20	7,50	10,80	38,00
обед							
Суп с рисом и томатом на курином бульоне	116	180	5,2	6,9	11,32	1,27	128,33
Картофельное пюре с маслом	128	130	3,60	4,30	21,00	16,06	137,12
Котлета рыбная с соусом	234	75	6,70	6,18	9,15	0,60	119,00
Салат из белокачанной капусты с огурцом 1/50	45	50	0,77	3,06	2,14	10,00	39,00
Напиток из шиповника	417 ДОО	180	0,11	0,10	8,81	90,72	35,58
Хлеб ржано -пшеничный	ПР	40	3,62	0,67	16,08	0,00	87,10
Итого		655,00	20,00	21,21	68,50	118,65	546,13
Полдник							
Каша гречневая с курицей	ТТК1115	250	22,2	19,5	62,3	0,53	512,75
Чай с сахаром	376	180	0,06	0,02	9,99	0,36	40
Хлеб пшеничный	ПР	20	1,58	0,20	9,66	0	46,76
Итого		450,00	23,84	19,72	81,95	0,89	599,51
Ужин							
Кисель из повидла	401 ДОО	200	0,19	0,19	26,56	0,29	108,64
Баранки ванильные	ПР	50	4,00	2,50	33,00	0,29	170,00
Итого		250,00	4,19	2,69	59,56	0,58	278,64
Итого за день		1875	65	60	293	133	1975

Наименование блюд	№ по сборнику	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С	Ккал
5-й день							
завтрак							
Каша молочная манная с маслом/ Каша рисовая безмолочная*	181	200	8,40	8,20	37,70	0,94	259,38
Какао с молоком / Чай с сахаром *	382	180	4,14	3,19	19,83	1,44	124,60
Бутерброд с сыром и маслом / Бутерброд с отварным мясом*	3	40	4,63	6,40	12,58	0,23	126,46
Итого		420,00	17,17	17,79	70,11	2,60	510,44
2-ой завтрак							
Сок фруктовый разливной в ассортименте	389	100	0,52	0,01	10,6	2,4	44,61
обед							
Свекольник (Борщ с картофелем)со сметаной на бульоне / без сметаны*	83	180	5,10	7,52	13,73	9,58	143,01
Салат Степной из вареных овощей 1/50	100	50	0,84	7,00	4,50	2,04	85,00
Макароны отварные с маслом	203	130	6,30	4,60	37,30	0,12	217,86
Котлета из птицы с маслом	294	70	9,53	9,20	12,02	0,36	169,12
Компот из сухофруктов	349	180	1,40	1,74	23,03	35,03	113,45
Хлеб ржано -пшеничный	ПР	40	3,62	0,67	16,08	0	87,10
Итого		650,00	26,79	30,73	106,66	47,12	815,54
Полдник							
Запеканка из творога с ягодным соусом / Капуста тушенная с мясом*	251 ДОО	150	19	13,7	32,11	0,32	327,00
Фрукт сезонный	338	100	0,80	0,20	7,50	10,80	38,00
Чай с лимоном	377	180	0,36	0,19	13,90	1,80	59,05
Хлеб пшеничный	ПР	30	2,70	0,50	12,00	0,00	65,00
Итого		460,00	22,86	14,59	65,51	12,92	489,05
Ужин							
Компот из ягод с/м	347	200	1,20	1,66	28,92	30,00	135,38
Печенье в ассортименте	ПР	40	2,70	5,11	20,45	0,24	137,02
Итого		240,00	3,90	6,77	49,37	30,24	272,40
Итого за день		1870	71	70	302	95	2132

Наименование блюд	№ по сборнику	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С	Ккал
6-й день							
завтрак							
Каша пшенная молочная с маслом/ Каша пшенная без молока *	173	200	8,37	8,70	39,70	0,10	271,48
Кофейный напиток на молоке/ чай с сахаром*	379	180	3,20	2,70	21,34	1,18	122,74
Бутерброд с сыром и маслом / Бутерброд с отварным мясом*	3	40	4,63	6,40	12,58	0,23	126,46
Итого		420,00	16,20	17,80	73,62	1,50	520,68
2-ой завтрак							
Сок фруктовый разливной в ассортименте	389	100	0,52	0,01	10,6	2	44,61
обед							
Суп картофельный с бобовыми (горох)	102	180	6,50	7,00	27,00	4,24	198,13
Каша гречневая с курицей	ТТК1115	180	15,90	14,30	33,70	0,53	327,67
Огурец свежий	71	50	0,52	0,20	3,80	4,80	14,00
Компот из сухофруктов	349	180	1,40	1,74	23,03	35,03	113,45
Хлеб ржано -пшеничный	ПР	40	3,62	0,67	16,08	0,00	87,10
Итого		630,00	27,94	23,91	103,61	44,59	740,35
Полдник							
Рыба ,запеченая в омлете	263 ДОО	70	11,76	4,95	2,73	1,20	102,59
Каша рассыпчатая рисовая	179 ДОО	130	3,33	6,46	31,37	0,00	197,01
Чай с сахаром	376	180	0,06	0,02	9,99	0,36	40
Хлеб пшеничный	ПР	30	2,70	0,50	12,00	0,00	65,00
Салат из свеклы с маслом 1/50	52	50	1,01	3,34	6,00	3,60	58,00
Итого		460,00	18,86	15,27	62,09	5,16	462,60
Ужин							
Кисель из повидла	401 ДОО	200	0,19	0,19	26,56	0,29	108,64
Баранки ванильные	ПР	50	4,00	2,50	33,00	0,24	170,00
Итого		250,00	4,19	2,69	59,56	0,53	278,64
Итого за день		1860,00	67,71	59,68	309,48	53,78	2046,88

Наименование блюд	№ по сборнику	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С	Ккал
7-й день							
завтрак							
Каша молочная рисовая с маслом/ Каша рисовая безмолочная*	174	200	5,46	8,21	38,26	0,94	248,71
Какао с молоком/Чай с сахаром*	382	180	4,14	3,19	19,83	1,44	124,60
Масло сливочное	14	10	0,14	7,40	0,18	0,01	67,9
Хлеб пшеничный	ПР	20	1,58	0,20	9,66	0,00	46,76
Итого		410,00	11,32	19,00	67,93	2,39	487,97
2-ой завтрак							
Сок фруктовый разливной в ассортименте	389	100	0,52	0,01	10,6	2	44,61
обед							
Суп картофельный с вермишелью на бульоне	112	180	6,56	4,85	18,2	2,57	142,77
Пюре картофельное с маслом	128	130	4,19	3,88	25,39	15,86	153,23
Котлета рыбная любительская 60/20	272 ДОО	80	8,51	8,91	5,53	0,60	136,38
Напиток из шиповника	417 ДОО	180	0,11	0,10	8,81	90,72	35,58
Хлеб ржано -пшеничный	ПР	40	3,62	0,67	16,08	0,00	87,10
Салат из квашенной капусты 1/50	47	50	0,72	3,10	4,76	11,40	50,00
Итого		660,00	23,71	21,51	78,77	121,15	605,06
Полдник							
Пудинг из творога с яблоком/ Макаронник с мясом*	254 ДОО	150	11,73	10,33	43,73	0,32	314,91
Чай с сахаром	376	200	0,16	0,15	13,21	0,36	54,87
Фрукт сезонный	386	100	0,4	0,40	9,8	10,80	44
Батон нарезной из муки в/с	ПР	40	2,70	0,50	12,00	0,00	65,00
Итого		490,00	14,99	11,38	78,74	11,48	478,78
Ужин							
Чай с молоком/ Чай с сахаром *	400	200,00	1,11	16,80	1,20	1,21	82,69
Пряник	ПР	50	3,28	4,1	34,16	0,24	187,00
Итого		250,00	4,39	20,90	35,36	1,45	269,69
Итого за день		1910,00	54,93	72,80	271,40	138,48	1886,11

Наименование блюд	№ по сборнику	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С	Ккал
8-й день							
завтрак							
Каша овсяная молочная с маслом/ Каша овсяная безмолочная*	173	200	7,18	8,28	34,88	0,83	242,73
Кофейный напиток на молоке/ чай с сахаром*	379	180	3,20	2,70	21,34	1,18	122,74
Бутерброд с сыром и маслом / Бутерброд с отварным мясом*	3	40	4,63	6,40	12,58	0,23	126,46
Итого		420,00	15,01	17,38	68,80	2,23	491,93
2-ой завтрак							
Сок фруктовый разливной в ассортименте	389	100	0,52	0,01	10,6		44,61
обед							
Суп картофельный с крупой	86 ДОО	180	5,90	4,72	13,86	2,57	121,65
Голубцы ленивые в соусе	315	200	13,00	12,87	14,40	20,20	220,80
Салат из свежих огурцов и помидор 1/50	42	50	0,53	5,00	2,40	1,00	57,00
Компот из сухофруктов	349	180	1,40	1,74	23,03	35,03	113,45
Хлеб ржано -пшеничный	ПР	40	3,62	0,67	16,08	0,00	87,10
Итого		650,00	24,45	25,00	69,77	58,79	600,00
Полдник							
Омлет натуральный/ Овощное рагу*	210	180	17,01	23,6	6,3	0,18	305,93
Салат из кукурузы консервированной 1/50	12	50	1,17	3,30	7,00	6,18	62,20
Чай с сахаром	376	180	0,06	0,02	9,99	0,36	40
Хлеб пшеничный	ПР	40	3,16	0,40	19,32	0	93,52
Итого		450,00	21,40	27,32	42,61	6,72	501,65
Ужин							
Ацидалокт / чай с сахаром*	385	200	5,60	5,00	18,60	1,51	142,00
Печенье в ассортименте	ПР	50	3,75	7,10	28,40	0,24	190,30
Итого		250,00	9,35	12,10	47,00	1,75	332,30
Итого за день		1870,00	70,73	81,81	238,78	69,50	1970,49

Наименование блюд	№ по сборнику	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С	Ккал
9-й день							
завтрак							
Каша молочная пшеничная с маслом/ Каша пшеничная безмолочная*	173	200	8,40	7,20	41,20	0,96	264,00
Какао с молоком/Чай с сахаром*	382	180	4,14	3,19	19,83	1,44	124,60
Бутерброд с сыром и маслом / Бутерброд с отварным мясом*	3	40	4,63	6,40	12,58	0,23	126,46
Итого		420	17,17	16,79	73,61	2,63	515,06
2-ой завтрак							
Фрукт сезонный	386	100	0,90	0,20	8,10	9,00	43,00
обед							
Борщ с капустой и картофелем на бульоне со сметаной/ без сметаны*	82	180	7,70	7,30	17,03	7,46	165,58
Картофель отварной с маслом	125	130	3,60	4,10	24,37	16,06	149,28
Печень по-страгоновски	255	70	13,00	10,00	5,00	7,06	153,00
Салат из соленых огурцов 1/50	21	50	0,50	3,01	1,90	6,00	37,54
Компот из ягод с/м	347	180	1,00	1,38	24,10	27,60	112,82
Хлеб ржано -пшеничный	ПР	40	3,62	0,67	16,08	0,00	87,10
Итого		650,00	29,42	26,46	88,48	64,18	705,32
Полдник							
Макаронник с мясом	309 ДОО	180	19	14,93	34,05	2,18	347
Салат из горошка зеленого консервированного	10 ДОО	50	1,85	3,07	3,88	6	50,45
Чай с лимоном	377	200	0,36	0,19	13,90	1,8	59,05
Хлеб пшеничный	ПР	20	1,58	0,20	9,66	0	46,76
Итого		450,00	22,79	18,39	61,49	9,98	503,26
Ужин							
Молоко кипяченое / Чай с сахаром *	385	200	6,97	5,74	12,50	1,21	129,56
Бутерброд с повидлом	2	55	2,55	4,20	26,18	0,3	154,00
Итого		255,00	9,52	9,94	38,68	1,51	283,56
Итого за день		1875,00	79,80	71,78	270,36	87,30	2050,20

Наименование блюд	№ по сборнику	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С	Ккал
10-й день							
завтрак							
Каша молочная манная с маслом/Каша гречневая безмолочная*	181	200	8,40	8,20	37,70	0,94	259,38
Кофейный напиток на молоке/ чай с сахаром*	379	180	3,20	2,70	21,34	1,18	122,74
Хлеб пшеничный	ПР	20	1,58	0,20	9,66	0,12	46,76
Масло сливочное	14	10	0,14	7,40	0,18	0,00	67,9
Итого		410,00	13,32	18,50	68,88	2,23	496,78
2-ой завтрак							
Фрукт сезонный	386	100	0,4	0,40	9,8	9	44
обед							
Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне	96	180	2,39	6,84	15,82	2,09	134,32
Плов из птицы	291	180	15,40	18,22	31,41	0,48	351,30
Салат из свеклы с маслом 1/50	52	50	1,01	3,34	6,00	3,60	58,00
Компот из сухофруктов	349	180	1,40	1,74	23,03	35,03	113,45
Хлеб ржано -пшеничный	ПР	40	3,62	0,67	16,08	0,00	87,10
Итого		630,00	23,82	30,81	92,34	41,20	744,17
Полдник							
Запеканка из творога с ягодным соусом / Капуста тушенная с мясом*	251 ДОО	150	19	13,7	32,11	0,32	327,00
Фрукт сезонный	386	100	1,5	0,50	21	10,80	95
Чай с сахаром	376	180	0,06	0,02	9,99	0,36	40
Хлеб пшеничный	ПР	40	3,16	0,40	19,32	0,00	93,52
Итого		470,00	23,72	14,62	82,42	11,48	555,52
Ужин							
Кефир/ чай с сахаром *	386	200	5,88	4,90	7,00	1,51	95,84
Печенье в ассортименте	ПР	50	3,75	7,10	28,40	0,02	190,30
Итого		250,00	9,63	12,00	35,40	1,54	286,14
Итого за день		1860,00	70,89	76,33	288,84	65,45	2126,61

Меню составлено на основе сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в во всех образовательных учреждениях и в дошкольных образовательных организациях под редакцией М.П.Мозильного и Т.В.Тутельяна, 2016 и 2011 год ,сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для образовательных учреждений и дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений.
А так же сборника блюд и кулинарных изделий под редакцией В.Р. Кучмы и сборник В.Т. Лапишиной

Наименование блюд	№ по сборнику	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С	Ккал
<i>* для детей с пищевой аллергией на молочные продукты</i>							
1-й день							
Завтрак							
Каша пшеничная молочная с маслом/ Каша пшеничная безмолочная*	172	150	5,40	6,15	23,62	0,80	172,12
Какао с молоком/ Чай с сахаром*	382	150	4,14	3,19	19,83	0,98	124,60
Бутерброд с повидлом	2ДОО	55	2,55	4,20	26,18	0,20	154,00
Итого		355	12,09	13,54	69,63	1,98	450,72
2-ой завтрак							
Сок фруктовый разливной в ассортименте	389	100	0,52	0,01	10,6	2	44,61
Обед							
ПЦи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне / без сметаны*	88	150	4,20	5,63	7,00	13,33	95,24
Плов с курицей	291	150	12,96	16,00	26,18	0,40	296,95
Огурец соленый	71	40	0,40	0,01	1,00	5,00	9,00
Компот из сухофруктов	349	150	1,40	1,74	23,03	29,19	113,45
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	30	2,70	0,50	12,00	0,00	65,00
Итого		520	21,66	23,87	69,21	47,92	579,64
Полдник							
Макароны запеченные с сыром / с мясом*	206	150	9,50	6,83	33,92	0,09	235,14
Чай с сахаром	376	180	0,06	0,02	9,99	0,30	40
Салат из кукурузы консервированной 1/50	12	50	1,17	3,30	7,00	5,00	62,20
Хлеб пшеничный	ПР	40	2,70	0,50	12,00	0,00	65,00
Итого		420	13	11	63	5,39	402
Ужин							
Ацидолакт/ чай с сахаром*	385	150	5,0	5,0	17,0	1,29	90,00
Баранки ванильные	ПР	50	4,00	2,50	33,00	0,02	170,00
Итого		200	9,00	7,50	50,00	1,31	260,00
Итого за день		1595	57	56	262	59	1737

Наименование блюд	№ по сборнику	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С	Ккал
2-й день							
Завтрак							
Каша овсяная молочная с маслом/ Каша овсяная вязкая безмолочная*	173	150	6,80	7,23	29,90	0,70	212,00
Кофейный напиток на молоке/ Чай с сахаром*	379	160	3,30	2,70	21,35	0,98	123,00
Бутерброд с сыром и маслом / Бутерброд с отварным мясом*	3	40	4,63	6,40	12,58	0,19	126,46
Итого		350	14,73	16,33	63,83	1,87	461,46
2-ой завтрак							
Сок фруктовый разливной в ассортименте	389	100	0,52	0,01	10,6	2	44,61
Обед							
Уха Ростовская	151К	150	2,88	6,48	10,98	5,46	119,97
Каша гречневая с маслом	171	130	6,70	2,35	34,54	0,00	187,21
Тефтели из мяса в томатно-овощном соусе 60/20	279	80	11,22	10,91	15,58	0,50	205,40
Салат из свеклы с маслом 1/40	52	40	0,80	3,25	4,32	3,00	40,00
Напиток из шиповника	417 ДОО	150	0,11	0,10	8,81	75,60	35,58
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	30	2,70	0,50	12,00	0,00	65,00
Итого		580	24,41	23,59	86,23	84,56	653,16
Полдник							
Запеканка из творога с ягодным соусом / Капуста тушеная с мясом *	251 ДОО	130	16,53	11,92	27,94	0,27	284,49
Чай с сахаром	376М	180	0,70	0,07	6,16	0,30	30
Фрукт сезонный	386	100	1,5	0,50	21	9,00	95
Хлеб пшеничный	ПР	30	2,70	0,50	12,00	0,00	65,00
Итого		440	21	13	67	10	474
Ужин							
Компот из ягод с/м	347	150	1,00	1,38	24,10	1,50	112,82
Печенье в ассортименте	ПР	50	2,25	4,26	17,04	0,20	114,18
Итого		200	3,25	5,64	41,14	1,70	227,00
Итого за день		1670	64	59	269	100	1861

Наименование блюд	№ по сборнику	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С	Ккал
3-й день							
Завтрак							
Каша молочная рисовая с маслом/ каша рисовая безмолочная *	174	150	4,45	7,50	28,16	0,78	198,00
Какао с молоком/ Чай с сахаром*	382	160	4,14	3,19	19,83	1,20	124,60
Бутерброд с сыром и маслом / Бутерброд с отварным мясом*	3	40	4,63	6,40	12,58	0,19	126,46
Итого		350,00	13,22	17,09	60,57	2,17	449,06
2-ой завтрак							
Сок фруктовый разливной в ассортименте	389	100	0,52	0,01	10,6	2	44,61
Обед							
Суп картофельный с клецками	91 ДОО	150	4,16	4,21	10,29	2,14	95,76
Жаркое по-домашнему с курицей	292 ДОО	150	14,8	11,5	20,6	7,53	244,8
Салат из квашенной капусты 1/40	47	40	0,52	2,09	3,45	9,50	35,00
Компот из сухофруктов	349	150	1,18	1,46	19,35	29,16	95,30
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	30	2,70	0,50	12,00	0,00	65,00
Итого		520,00	23,36	19,72	65,69	48,33	535,84
Полдник							
Чай с сахаром	376	180	0,06	0,02	9,99	0,3	40
Хлеб пшеничный	ПР	40	2,70	0,50	12,00	0,00	65,00
Омлет натуральный / Макаронник с мясом*	210	130	16,50	18,18	3,22	0,15	242,68
Огурец свежий	71	50	0,52	0,20	3,80	4,00	14,00
Итого		400,00	19,78	18,90	29,01	4,45	361,68
Ужин							
Чай с молоком/ Чай с сахаром*	400	150	0,85	12,60	0,90	1,01	62,01
Бутерброд с повидлом	2ДОО	50	2,55	4,20	26,18	0,23	154,00
Итого		200,00	3,40	16,80	27,08	1,24	216,01
Итого за день		1570	60	73	193	58	1607

Наименование блюд	№ по сборнику	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С	Ккал
4-й день							
Завтрак							
Каша пшеничная или ячневая молочная с маслом/ Каша пшеничная безмолочная*	173	150	6,70	6,30	33,00	0,82	218,00
Кофейный напиток на молоке/ Чай с сахаром*	379	160	3,20	2,70	21,34	0,98	122,74
Бутерброд с сыром и маслом / Бутерброд с отварным мясом*	3	40	4,63	6,40	12,58	0,19	126,46
Итого		350,00	14,53	15,40	66,92	1,99	467,20
2-ой завтрак							
Фрукт сезонный	338	100	0,8	0,2	7,5	9	38,00
Обед							
Суп с рисом и томатом на курином бульоне	116	150	4,4	5,4	9,8	1,06	106,05
Картофельное пюре с маслом	128	110	3,20	4,80	18,00	13,38	128,44
Котлета рыбная с соусом	234	75	6,70	6,18	9,15	0,5	119,00
Салат из белокочанной капусты и с огурцом 1/40	45	40	0,62	2,00	1,80	8	28,00
Напиток из шиповника	417 ДОО	150	0,11	0,10	8,81	75,6	35,58
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	30	2,70	0,50	12,00	0,00	65,00
Итого		555,00	17,73	18,98	59,56	98,54	482,07
Полдник							
Каша гречневая с курицей	245 ДОО	200	17,76	15,6	50	0,44	410,20
Чай с сахаром	376	150	0,06	0,02	9,99	0,3	40
Хлеб пшеничный	ПР	20	1,58	0,20	9,66	0	46,76
Итого		370,00	19,40	15,82	69,65	0,74	496,96
Ужин							
Кисель из повидла	401 ДОО	150	0,14	0,14	19,92	0,24	81,48
Баранки ванильные	ПР	50	4,00	2,50	33,00	0,24	170,00
Итого		200,00	4,14	2,64	52,92	0,48	251,48
Итого за день		1575,00	56,60	53,04	256,55	110,75	1735,71

Наименование блюд	№ по сборнику	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С	Ккал
5-й день							
Завтрак							
Каша молочная манная с маслом/ Каша рисовая безмолочная*	181	150	6,30	6,15	28,28	0,78	194,54
Какао с молоком/ Чай с сахаром*	382	160	4,14	3,19	19,83	1,20	124,60
Бутерброд с сыром и маслом / Бутерброд с отварным мясом	3	40	4,63	6,40	12,58	0,19	126,46
Итого		350,00	15,07	15,74	60,69	2,17	445,60
2-ой завтрак							
Сок фруктовый разливной в ассортименте	389	100	0,52	0,01	10,6	2	44,61
Обед							
Свекольник (Борщ с картофелем)со сметаной на бульоне / без сметаны*	83	150	4,26	5,71	11,58	7,98	114,83
Салат Степной из вареных овощей 1/40	100	40	0,70	5,60	3,60	1,70	68,00
Макароны отварные с маслом	203	130	5,48	2,83	32,45	0,10	178,52
Котлета из птицы с маслом	294	60	9,53	9,20	12,02	0,30	169,12
Компот из сухофруктов	349	150	1,40	1,74	23,03	29,19	113,45
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	30	2,70	0,50	12,00	0,00	65,00
Итого		560,00	24,07	25,58	94,68	39,27	708,92
Полдник							
Запеканка из творога с ягодным соусом / Капуста тушеная с мясом *	251 ДОО	130	16,53	11,92	27,94	0,27	284,49
Фрукт сезонный	338	100	0,80	0,20	7,50	9,00	38,00
Чай с лимоном	377	200	0,36	0,19	13,90	1,50	59,05
Хлеб пшеничный	ПР	30	2,70	0,50	12,00	0,00	65,00
Итого		460,00	20,39	12,81	61,34	10,77	446,54
Ужин							
Компот из ягод с/м	347	150	1,00	1,38	24,10	25,00	112,82
Печенье в ассортименте	ПР	50	2,25	4,26	17,04	0,20	114,18
Итого		200,00	3,25	5,64	41,14	25,20	227,00
Итого за день		1670,00	63,30	59,78	268,44	79,41	1872,67

Наименование блюд	№ по сборнику	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С	Ккал
6-й день							
Завтрак							
Каша пшеничная молочная с маслом/ Каша пшеничная без масла*	173	150	5,40	6,15	23,62	0,08	172,12
Кофейный напиток на молоке/ Чай с сахаром*	379	160	3,20	2,70	21,34	0,98	122,74
Бутерброд с сыром и маслом / Бутерброд с отварным мясом*	3	40	4,63	6,40	12,58	0,19	126,46
Итого		350,00	13,23	15,25	57,54	1,25	421,32
2-ой завтрак							
Сок фруктовый разливной в ассортименте	389М	100	0,52	0,01	10,6	2	44,61
Обед							
Суп картофельный с бобовыми (горох)	102	150	5,85	6,30	24,30	3,53	178,32
Каша гречневая с курицей	ТТК1115	150	14,31	12,87	30,33	0,44	294,90
Огурец свежий	71	40	0,40	0,17	3,00	4,00	10,00
Компот из сухофруктов	349	180	1,40	1,74	23,03	29,19	113,45
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	30	2,70	0,50	12,00	0,00	65,00
Итого		550,00	24,66	21,58	92,66	37,16	661,67
Полдник							
Рыба, запеченная в омлете	263 ДОО	60	8,82	3,71	2,04	1,00	76,95
Каша рассыпчатая рисовая	179 ДОО	110	2,83	5,45	26,54	0,00	167,45
Чай с сахаром	376	150	0,06	0,02	9,99	0,30	40
Хлеб пшеничный	ПР	30	2,70	0,50	12,00	0,00	65,00
Салат из свеклы с маслом 1/50	52	50	1,01	3,34	6,00	3,00	58,00
Итого		400	15,42	13,02	56,57	4,30	407,40
Ужин							
Кисель из повидла	401 ДОО	150	0,14	0,14	19,92	0,24	81,48
Баранки ванильные	ПР	50	4,00	2,50	33,00	0,20	170,00
Итого		200,00	4,14	2,64	52,92	0,44	251,48
Итого за день		1600,00	57,97	52,50	270,28	45,15	1786,48

Наименование блюд	№ по сборнику	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С	Ккал
7-й день							
Завтрак							
Каша молочная рисовая с маслом / Каша рисовая безмолочная*	174	150	4,10	6,16	28,70	0,78	186,53
Какао с молоком/ Чай с сахаром*	382	180	4,14	3,19	19,83	1,2	124,60
Масло сливочное	14	10	0,14	7,40	0,18	0,01	67,9
Хлеб пшеничный	ПР	20	1,58	0,20	9,66	0	46,76
Итого		360,00	9,96	16,95	58,37	1,99	425,79
2-ой завтрак							
Сок фруктовый разливной в ассортименте	389М	100	0,52	0,01	10,6	2	44,61
Обед							
Суп картофельный с вермишелью на бульоне	112	150	6,21	7,74	23,52	2,14	189,14
Пюре картофельное с маслом	128	110	3,65	3,38	22,09	13,22	133,31
Котлета рыбная любительская 60/20	272 ДОО	80	8,51	8,91	5,53	0,50	136,38
Напиток из шиповника	417 ДОО	150	0,11	0,10	8,81	75,60	35,58
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	30	2,70	0,50	12,00	0,00	65,00
Салат из квашенной капусты 1/40	47	40	0,52	2,09	3,45	9,50	35,00
Итого		560,00	21,70	22,72	75,40	100,96	594,41
Полдник							
Пудинг из творога с яблоком/ Макарунник с мясом *	254 ДОО	150	12,39	12,39	30,58	0,27	283,41
Чай с сахаром	376	180	0,15	0,14	11,89	0,3	49,38
Фрукт сезонный	338	100	0,80	0,20	7,50	9	38,00
Хлеб пшеничный	ПР	30	2,70	0,50	12,00	0	65,00
Итого		460,00	16,04	13,23	61,97	9,57	435,79
Ужин							
Чай с молоком/ Чай с сахаром*	400	150	0,85	12,60	0,90	1,01	62,01
Пряник	ПР	50	3,28	4,1	34,16	0,20	187,00
Итого		200,00	4,13	16,70	35,06	1,21	249,01
Итого за день		1680,00	52,34	69,60	241,39	115,73	1749,61

Наименование блюд	№ по сборнику	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С	Ккал
8-й день							
Завтрак							
Каша овсяная молочная с маслом/ Каша овсяная вязкая безмолочная*	173	150	5,39	6,21	26,16	0,69	182,05
Кофейный напиток на молоке/ Чай с сахаром*	379	160	3,20	2,70	21,34	0,98	122,74
Бутерброд с сыром и маслом / Бутерброд с отварным мясом	3	40	4,63	6,40	12,58	0,19	126,46
Итого		350,00	13,22	15,31	60,08	1,86	431,25
2-ой завтрак							
Сок фруктовый разливной в ассортименте	389М	100	0,52	0,01	10,6	2	44,61
Обед							
Суп картофельный с крупой	86 ДОО	150	5,90	4,72	13,86	2,14	121,65
Голубцы ленивые в соусе	315	180	11,70	11,59	12,96	16,83	198,72
Салат из свежих огурцов и помидор 1/40	42	40	0,42	4,00	1,92	0,80	46,00
Компот из сухофруктов	349	150	1,18	1,46	19,35	29,19	95,30
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	30	2,70	0,50	12,00	0,00	65,00
Итого		550,00	21,90	22,27	60,09	48,96	526,67
Полдник							
Омлет натуральный/ овощное рагу*	210	150	14,17	19,67	5,25	0,15	256,98
Салат из кукурузы консервированной 1/50	12	50	1,17	3,30	7,00	5,15	62,20
Чай с сахаром	376	180	0,15	0,14	11,89	0,30	49,38
Хлеб пшеничный	ПР	30	2,70	0,50	12,00	0,00	65,00
Итого		410,00	18,19	23,61	36,14	5,60	433,56
Ужин							
Ацидолакт/ чай с сахаром*	386	150	5,6	5	18,6	1,26	142
Печенье в ассортименте	ПР	50	2,25	4,26	17,04	0,2	114,18
Итого		200,00	7,85	9,26	35,64	1,46	256,18
Итого за день		1610,00	61,67	70,46	202,54	59,88	1692,27

Наименование блюд	№ по сборнику	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С	Ккал
9-й день							
Завтрак							
Каша молочная пшеничная с маслом/ Каша пшеничная безмолочная*	173	150	6,30	5,40	30,90	0,80	198,00
Какао с молоком/ Чай с сахаром*	382	180	4,14	3,19	19,83	1,20	124,60
Бутерброд с сыром и маслом / Бутерброд с отварным мясом*	3	40	4,63	6,40	12,58	0,19	126,46
Итого		370	15,07	14,99	63,31	2,19	449,06
2-ой завтрак							
Фрукт сезонный	386	100	0,90	0,20	8,10	9,00	43,00
Обед							
Борщ с капустой и картофелем на бульоне со сметаной/ без сметаны*	82	150	6,93	6,57	15,327	6,22	149,022
Картофель отварной с маслом	125	110	3,60	4,10	24,37	13,38	149,28
Печень по-строгановски	255	60	11,14	8,56	4,25	5,88	130,01
Салат из соленых огурцов 1/40	21	40	0,37	3,01	1,60	5	30,00
Компот из ягод с/м	347	150	1,00	1,38	24,10	23	112,82
Хлеб пшеничный	ПР	30	2,70	0,50	12,00	0	65,00
Итого		540,00	25,74	24,12	81,65	53,48	636,13
Полдник							
Макаронник с мясом	309 ДОО	150	5,53	1,28	32,81	1,82	189,54
Салат из горошка зеленого консервированного	10 ДОО	40	1,48	2,46	3,10	5,00	40,36
Чай с лимоном	377	180	0,55	2,87	3,76	1,50	43,13
Хлеб пшеничный	ПР	30	0,32	0,17	12,51	0,00	53,15
Итого		400,00	7,89	6,78	52,19	8,32	326,17
Ужин							
Чай с молоком/ Чай с сахаром*	400	150	0,85	12,60	0,90	1,01	62,01
Бутерброд с повидлом	2	50	2,55	4,20	26,18	0,25	154,00
Итого		200,00	3,40	16,80	27,08	1,26	216,01
Итого за день		1610,00	53,00	62,89	232,33	74,25	1670,37

Наименование блюд	№ по сборнику	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С	Ккал
10-й день							
Завтрак							
Каша молочная манная с маслом/ Каша гречневая безмолочная*	181	150	6,30	6,15	28,28	0,78	194,54
Кофейный напиток на молоке/ Чай с сахаром*	379	180	3,20	2,70	21,34	0,98	122,74
Хлеб пшеничный	ПР	20	1,58	0,20	9,66	0,1	46,76
Масло сливочное	14,00	10	0,14	7,40	0,18	0	67,9
Итого		360,00	11,22	16,45	59,46	1,86	431,94
2-ой завтрак							
Фрукт сезонный	386	100	0,4	0,40	9,8	9	44
Обед							
Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне	96	150	5,00	8,25	12,44	1,74	143,80
Плов из птицы	291	150	13,167	11,961	32,58	0,40	288,909
Салат из свеклы с маслом 1/50	52	50	1,01	3,34	6,00	3,00	58,00
Компот из сухофруктов	349	180	1,40	1,74	23,03	29,19	113,45
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	30	2,70	0,50	12,00	0,00	65,00
Итого		560,00	23,28	25,79	86,05	34,33	669,16
Полдник							
Запеканка из творога с ягодным соусом / Капуста тушеная с мясом *	251 ДОО	130	16,53	11,92	27,94	0,27	284,49
Фрукт сезонный	386	100	1,5	0,50	21	9,00	95
Чай с сахаром	376	150	3,35	3,46	31,96	0,30	172,41
Хлеб пшеничный	ПР	30	1,58	0,2	9,66	0,00	46,76
		410,00	22,96	16,08	90,56	9,57	598,66
Ужин							
Йогурт/ чай с сахаром	386	150	3,41	1,28	4,89	1,26	44,36
Булочка дорожная	453	50	3,39	6,98	26,07	0,00	181,00
Итого		200,00	6,80	8,26	30,96	1,26	225,36
Итого за день		1630,00	64,66	66,98	276,82	56,02	1969,11

Прошито и
пронумеровано

20 листов

Утверждено печатью
и подписью ген.

директора

ООО "СОКОЛОВ"

Урвачев Д. Н.

