

УТВЕРЖДАЮ:
Директор муниципального автономного
образовательного учреждения
«Ямникская средняя школа»

_____ В.В. Шленчак
Приказ № 108 от « 02 » сентября 2024г

**Примерное двухнедельное меню
для питания детей в дошкольной группе
Ямникской средней школы
в 2024-2025 учебном году**

Понедельник (1 неделя)

	Блюда и продукты	брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак 1	Каша манная на молоке		200	9.3	17.0	26.3	195.35
	Молоко	100	100.0	6.2	12.7	0	138.5
	Манка	20	20.0	2.5	0.4	25.0	64.9
	Сахар	10.0	10.0	0.6	0	1.3	8.0
	Масло сливочное	5	5.0	0	3.9	0	65.0
	Чай с сахаром		180	0	0	15.0	56.9
	Чай	1	1	0	0	0	0
	Сахар	15.0	15.0	0	0	15.0	56.9
	Хлеб пшеничный с маслом		30/5	2.3	4.8	14.9	114.1
	Хлеб пшеничный	30	30.0	2.3	0.9	14.9	78.6
	Масло сливочное 72,5 %	5	5.0	0	3.9	0	35.5
Завтрак 2	Фрукты(банан)	100	85	1.45	0	19.8	84.5
Итого:			415	13.05	21.8	16.0	478.5
Обед	Суп гороховый ис гренками		200/20	12.67	7.22	42.5	253.6
	Мясо куры	50.0	30.0	1.67	1.92	0	59.9
	Горох	30.0	30.0	7.8	2.0	20.0	119.6
	Лук	10	8.4	0.1	0	0.8	3.4
	Морковь	10	8	0.1	0	0.7	2.7
	Масло сливочное	3	3	0	2.3	0	21.3
	Масло растительное	2	2	0	2.0	0	18.0
	Картофель	50	35.0	0.7	0.1	6.1	28.0
	Соль йодир	3	3	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	30	2.3	0.9	14.9	78.6
	Гуляш из отвар.мяса с рисом		130/70	19.4	26.5	25.6	415.3
	Мясо (свинина)	90	68	24.7	6.4	0	120.8
	Лук	10	8	0.1	0	0.8	3.4
	Масло сливочное	5	5	0	3.9	0	35.5
	Морковь	12	10	0.1	0	0.7	2.7
	Томатная паста	2	2	0	4.0	0	36.0
	Рис отварной	40	49	2.9	0.2	7.5	43.2
	Мука	5	5	1.0	0.1	6.9	33.4
	Салат морковный	50	50	0.7	0	1.9	15.0
	Морковь	20	20	48.0	0.6	0	4.0
	Масло раст	1	1	0	2.0	0	18.0
	Соль йодированная	3	3	0	0	0	0
	Компот из фруктов	180	180	0	0	20.0	91.9
	Сухофрукты	10	10.0	0	0	5.0	35.0
	Сахар	15	15.0	0	0	15.0	56.9
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	2.0	3.5	10.2	54.3
Итого :			640	26.6	23.9	100.0	676.1
Полдник	Пудинг творожный со сгущ.моло		150/10	4.6	6.6	21.2	162.3
	Крупа манная	10	10	1.8	0.2	11.5	55.8
	Творог	100	100	2.8	2.5	4.7	52.0
	Яйцо	1/9	5.6	0	3.9	0	35.5
	Сахар	5	5.0	0	0	5.0	19.0
	Масло сливочное	2	2	0	2.3		21.3
	Молоко сгущенное	10	10	0.72	0.85	5.6	32.0
	Молоко	200	200	2.8	2.5	4.7	52.0
Итого:			360	7.4	9.1	25.9	214.3

Вторник (1 неделя)

Завтрак 1	Каша гречневая молочная		200	6.5	7.4	28.1	175.9
	Крупа гречневая	25	25	3.7	1.0	18.4	82.4
	Масло сливочное	5	5.0	0	3.9	0	35.5
	Молоко	100	100	2.8	2.5	4.7	39.0
	Сахар	5	5.0	0	0	5.0	19.0
	Чай с сахаром	180	180	0	0	15.0	56.9
	Чай	1	1	0	0	0	0
	Сахар	15	15.0	0	0	15.0	56.9
	Хлеб пшеничный с маслом		30/5	2.3	4.8	14.9	114.1
	Хлеб пшеничный	30.0	30.0	2.3	0.9	14.9	78.6
	Масло сливочное	5	5.0	0	3.9	0	35.5
Завтрак 2	Фрукты (яблоко)	100	85	0.52	0	13.5	58.5
ИТОГО			415	9.3	12.2	71.5	405.4
Обед	Щи с мясом и со сметаной		200/10	2.2	5.8	10.5	102.0
	Картофель	50.0	35.0	0.7	0.1	0.1	28.0
	Мясо кури	60	36.8	0.8	0.3	4.1	58.1
	Капуста	70.0	56.0	1.0	0.1	2.6	15.1
	Морковь	10.0	8.0	0.1	0	0.7	2.7
	Лук	10.0	8.4	0.1	0	0.8	3.4
	Масло растительное	2	2.0	0	2.0	0	18.0
	Масло сливочное	2	2.0	0	16	0	14.2
	Соль йодированная	3	3	0	0	0	0
	Сметана 15%	10	10.0	0.3	2.0	0.3	20.6
	Тефтели с отварными макаронами		160/70	12.3	17.4	28.7	499.4
	Мясо (свинина)	100	80.0	14.9	12.8	0	174.4
	Яйцо	1/9	5.6	0.7	0.6	0	8.8
	Лук репчатый	10	8.4	0.1	0	0.8	3.4
	Морковь	10	80.0	0.1	16	0	14.2
	Мука пшеничная	5	5.0	1.0	0.1	6.9	33.4
	Масло сливочное	3	3.0	0	5.5	0.1	49.6
	Масло растительное	2	2.0	0	4.0	0	36.0
	Макароны	30	39.0	3.18	0.83	20.9	101.0
	Томатная паста	5	5	0	4.0	0	36.0
	Соль йодированная	3	3	0	0	0	0
	Салат свекольный		50	0.6	2.0	3.8	33.8
	Свекла	50.0	39.5	0.6	0	3.8	19.8
	Масло растительное	1	1.0	0	2.0	0	18.0
	Компот из с/фруктов		180	0	0	20.0	91.9
	Сухофрукты	10	10.0	0	0	5.0	35.0
	Сахар	15	15.0	0	0	15.0	56.9
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	2.0	0.3	10.2	54.3
ИТОГО			700	17.1	25.5	73.3	601.4
Полдник	Булочка «Витушка»		80	6.78	1.66	49.53	256.98
	Мука в.сорт	55	55	5.66	0.61	37.95	183.7
	Яйцо	0.166	0.156	0.155	0.007	0.007	0.091
	Молоко	30	30	0.84	0.85	0.41	15.6
	Сахар	15	15	0	0	10.0	37.9
	Масло сливочное	5	5	0	3.9	0	35.5
	Дрожжи	2	2	0	0	14.2	58.8
	Изюм	10	10	0.008	0	0.65	0.88
	Молоко	180	180	2.8	2.5	4.7	52.0
ИТОГО:			280	17.4	13.0	39.1	342.3
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		1395	43.8	50.7	183.9	1349.1

Среда (неделя)

Завтрак 1	Омлет		110	7.8	9.1	4.3	131.2
	Яйцо	1шт	40	6.4	5.8	0.3	79.
	Молоко	80	80	1.1	1.0	1.9	20.8
	Мука пшеничная	3	3	0.3	0	2.1	10.0
	Масло сливочное	3	3	0	2.3	0	21.3
	Кофе на молоке с сахаром	180	180	2.8	2.5	14.7	89.9
	Кофейный напиток	2	2.0	0	0	0	0
	Молоко	100	100	2.8	2.5	4.7	52.0
	Сахар	15	15	0	0	10.0	37.9
	Хлеб пшенич с маслом и сыром		30/5/10	4.4	7.5	14.9	147.2
	Хлеб пшеничный	30.0	30.0	2.3	0.9	14.9	78.6
	Масло сливочное	5	5.0	0	3.9	0	35.5
	Сыр	10	10	2.1	2.7	0	33.1
Завтрак 2	Сок фруктовый	150	150	2.8 1	2.5 1.6	4.7 15.3	52 82.8
ИТОГО			415	19.46	19.44	44.9	466.6
Обед	Борщ на м/к бульоне со сметаной		200/10	1.9	5.7	11.3	131.7
	Мясо кури	60	36.8	0.8	0.3	4.1	58.2
	Картофель	50	35.0	0.7	0.1	6.1	28.0
	Свекла	30	22.5	0.3	0	2.3	9.5
	Капуста	30	24.0	0.4	0	1.1	6.5
	Лук	10	8.4	0.1	0	0.8	3.4
	Морковь	10	8.0	0.1	0	0.7	2.7
	Масло сливочное	2	2.0	0	1.6	0	14.2
	Масло растительное	2	2.0	0	2.0	0	18.0
	Сметана 15%	10	10.0	0.3	2.0	0.3	29.4
	Соль йодированная	3	3	0	0	0	0
	Рыба припущенная с картофельным пюре		165/70	14.6	10.7	26.5	261.8
	Рыба (минтай , пикша)	125	70	10.7	0.6	0	48.6
	Лук	4	3	0.1	0	0.8	3.4
	Масло растительное	5	5.0	0	5.0	0	45.0
	Картофель	200	165.0	2.1	0.4	18.2	106.99
	Молоко	30	30.0	0.8	0.7	1.4	15.6
	Масло сливочное	4	4	0	1.6	0	14.2
	Соль йодированная	3	3	0	0	0	0
	Салат из соленых огурцов	50	50	0.3	2.0	1.3	23.2
	Огурцы соленые	50	50	0.3	0	1.3	5.2
	Масло растительное	1	1.0	0	2.0	0	18.0
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30.0	2.0	0.31	0.2	54.3
	Фруктовый сок	180	180	0.1	0	22.2	88.1
ИТОГО			635.70	18.9	18.8	71.3	559.1
Полдник	Сырники творожные запеченные со сгущенном молоком		140/10	4.8	4.1	45.1	243.2
	Мука	10	10	1.0	0.1	69.0	33.4
	Творог 9%	100	100	12.0	9.0	3.3	141.0
	Сахар	15	15	0	0	15	56.9
	Яйцо	1/5	10.1	1.3	1.2	0.1	15.9
	Манка	10	10	1.0	0.1	6.8	32.8
	Масло растительное	4	4.0	0.1	3.1	0	28.4
	Молоко сгущенное	10	10	0.72	0.85	5.6	32
	Молоко	180	180	4.2	3.8	7.1	78
ИТОГО:			250	10.4	9.1	54.5	347.0
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		1300.7	48.76	47.34	170.2	1372.7

Четверг (1 неделя)

Завтрак 1	Молочный суп с лапшой		200	5.4	6.7	27.3	190.8
	Лапша	25	25.0	2.6	0.3	17.6	84.3
	Молоко	100	100	2.8	2.5	4.7	52.0
	Сахар	5	5.0	0	0	5.0	19.0
	Масло сливочное	5	5.0	0	3.9	0	35.5
	Какао на молоке с сахаром	180	180	2.8	2.5	14.7	89.9
	Какао	2	2.0	0	0	0	0
	Молоко	100	100.0	2.8	2.5	4.7	52.0
	Сахар	15	15.0	0	0	10.0	37.9
	Хлеб пшен с маслом и сыром		30/5/10	2.3	4.8	14.9	114.1
	Хлеб пшеничный	30	30.0	2.3	0.9	14.9	78.6
	Масло сливочное	5	5.0	0	3.9	0	35.5
	Сыр	10	10	2.1	2.7	0	33.1
Завтрак 2	Фрукты (банан)	100	85	1.45	0	19.8	55.25
ИТОГО:			425	11.95	14.0	76.7	450.0
Обед	Суп полевой с мясом кури		200	15.6	6.4	10.9	164.7
	Мясо кури	60	54.6	1.598	1.616	0.061	21.169
	Картофель	50	35.0	0.2	0.1	6.1	28.2
	Морковь	10	0.8	0.1	0	0.7	2.7
	Лук	10	8.4	0.1	0	0.8	3.4
	Масло растительное	2	2.0	0	2.0	0	18.0
	Макаронные изделия	10	10	0.3	2.0	0.3	15.2
	Соль йодированная	3	3	0	0	0	0
	Котлета мясная с отварной гречей		70/150	16.7	20.1	31.2	336.2
	Мясо (свинина)	70	56.0	10.4	8.6	0	117.7
	Хлеб пшеничный	10	10.0	0.8	0.3	5.0	26.2
	Лук	10	8.4	0.1	0	0.8	3.4
	Мука пшеничная	10	10.0	1.0	0.1	6.9	33.4
	Масло растительное	5	5.0	0	4.0	0	36.0
	Яйцо	1/9	5.6	0.7	0.6	0	8.8
	Масло сливочное	4	7.0	0	5.5	0.1	28.0
	Греча	30	39.6	3.7	1.0	18.4	82.7
	Салат из свежих помидор		50	0.5	2.1	1.8	28.9
	Помидоры свежие	50	47.5	0.5	0.1	1.8	10.9
	Масло растительное	1	1.0	0	2.0	0	18.0
	Кисель из смеси сухофруктов	200	200	0	0	20.0	91.9
	Сухофрукты	20	20	0	0	5.0	35.0
	Крахмал	9	9				
	Лимонная кислота	0.002	0.002				
	Сахар	20	20	0	0	15.0	56.9
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	2.0	0.3	10.2	54.3
ИТОГО			680	19.4	22.2	70.0	647.10
Полдник	Булочка «Осенняя»		80	9,8	11,45	21,56	171,75
	Мука в.с	49.34	49.34	5.15	0.55	34.5	167
	Масло сливочное	10	10	0	0	0	0
	Молоко	50	50	1.99	1.781	3.349	37.05
	Яйцо	1.34	1.34	0.022	0.02	0.001	0.273
	Морковь	4.66	4.66	0	6.99	0	62.9
	Сахарная пудра	2	2	0.72	0.85	5.6	32
	Сахар	8	8	0	0	15	56.9
	Дрожжи сухие	1.06	1.06	0	0	14.2	58.8
	Молоко	180	180	2.8	2.5	4.7	5.2
ИТОГО			330	18.5	18.0	37.0	331.0
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		1435	61.5	69.9	218.6	1428

Пятница(1 неделя)

Завтрак 1	Каша геркулесовая молочная		200	6.4	8.9	22.1	193.5
	Геркулес	20	20.0	2.2	1.2	10.0	61.0
	Молоко	150	150.0	4.2	3.8	7.1	78.0
	Сахар	5	5.0	0	0	5.0	19.0
	Масло сливочное	5	5.0	0	3.9	0	35.5
	Чай с сахаром	180	180	2.8	2.5	14.7	89.9
	Чай	1	1.0	0	0	0	0
	Сахар	15	15.0	0	0	10.0	37.9
	Хлеб пшеничный с маслом		30/5	2.3	0.9	14.9	114.1
	Хлеб пшеничный	30	30	2.3	0.9	14.9	78.6
	Масло сливочное	5	5.0	0	3.9	0	35.5
Завтрак 2	Фрукты (яблоко)	100	90	0.52	0	13.5	58.5
ИТОГО			415	13.42	17.5	67.6	456.0
Обед	Суп крестьянский с мясом и сметаной		200/10	11.4	11.7	23.8	235.4
	Мясо куры	60	50	7.4	6.4	0	58.42
	Картофель	70	49.0	1.0	0.2	8.5	39.2
	Капуста свежая	20	14.7	0.4	0	1.1	31
	Ячневая крупа	10	10.0	2.1	0.2	13.8	34.8
	Морковь	20	15.6	0.1	0	0.7	2.7
	Сметана 15%	7	7	0.203	12.2	0.210	11.2
	Лук	10	8.4	0.1	0	0.8	3.4
	Масло сливочное	3.	3.0	0	2.3	0	21.3
	Масло растительное	2	2.0	0	2.0	0	18.0
	Соль	2	2	0	0	0	0
	Ленивые голубцы со сметаной		200/10	17.8	6.0	18.2	217.9
	Мясо (свинина)	108	88	15.7	0.6	0	67.6
	Рис	40	40	2.1	0.4	18.2	84.0
	Морковь	10	10	1.6	1.4	0.1	19.8
	Капуста свежая	60	54	0.4	0	1.1	31
	Лук	10	8.4	0.1	0	0.8	3.4
	Сметана 15%	10	10	0.203	12.2	0.210	11.2
	Томатная паста	5	5	0	4.0	0	36.0
	Масло сливочное	3	3.0	0	2.3	0	21.3
	Соль йодированная	3	3	0	0	0	0
	Салат морковный		50	0.6	2.0	6.0	41.9
	Морковь	60	48.0	0.6	0	4.0	16.3
	Растительное масло	1	1.0	0	2.0	0	18.0
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	2.0	0.3	10.2	54.3
	Компот из сухофруктов	180	180	0	0	20.0	77.4
	Сухофрукты	10	10	0	0	5.0	20.5
	Сахар	15	15.0	0	0	15.0	56.9
ИТОГО			680	37.2	20.0	78.2	638.9
Полдник	Молоко с печеньем		180/40	8.1	5.8	40.2	210.8
	Молоко	180	180	4.2	3.8	7.1	78.0
	Печенье	40	40	2.5	0.8	30.8	132.8
Итого			250	14.8	47.5	40.2	210.8
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		1310	57.32	42.10	183.70	1305.7

Понедельник (2 неделя)

Завтрак 1	Каша пшеничная молочная		200	6.4	8.9	22.1	193.5
	Пшено	30	30.0	2.2	1.2	10.0	61.0
	Молоко	150	150.0	4.2	3.8	7.1	78.0
	Сахар	5	5.0	0	0	5.0	19.0
	Масло сливочное	5	5.0	0	3.9	0	35.5
	Кофе на молоке с сахаром	180	180	2.1	1.9	13.5	76.9
	Кофе	2	2.0	0	0	0	0
	Сахар	15	15.0	0	0	15.0	56.9
	Молоко	100	100	1.5	1.6	15.3	82.8
	Хлеб пшеничный с маслом		30/5	2.3	4.8	14.9	114.1
	Хлеб пшеничный	30	30	2.3	0.9	14.9	78.6
	Масло	5	5	0	3.9	0	31.5
Завтрак 2	Фрукты (яблоко)	100	90	0.52	0	13.5	58.5
ИТОГО			415	9.42	12.7	78.7	441.1
Обед	Рассольник с мясом и сметаной		200/10	2.0	5.8	13.9	116.7
	Мясо кури	60	36.5	4.79	4.84	0.184	63.508
	Картофель	70	49.0	1.0	0.2	8.5	39.2
	Огурцы соленые	40	36.0	0	0	0.1	2.1
	Крупа перловая	5	5.0	0.5	0	3.5	16.5
	Морковь	10	8.0	0.1	0	0.7	2.7
	Лук	10	8.4	0.1	0	0.8	3.4
	Масло сливочное	2	2.0	0	1.6	0	14.2
	Масло растительное	2	2.0	0	2.0	0	18.0
	Сметана 15%	10	10.0	0.3	2.0	0.3	20.6
	Соль йодированная	3	3	0	0.0	0	0
	Биточки мясные с отварн. макаронами		130/70	11.5	18.2	16.5	275.7
	Мясо (свинина)	90	72.0	15.4	13.4	0	87.2
	Лук	14.0	12.0	0.4	0	0.8	3.4
	Масло сливочное	7	7.0	0	5.5	0.1	49.6
	Масло растительное	4	4	0	2.0	0	18.0
	Мука	7	7	3.1	0.3	2.7	19.0
	Хлеб пшеничный	7	7	2.3	0.9	14.9	78.6
	Яйцо	1/9	5.6	0.7	0.6	0	8.8
	Молоко	20.7	20.7	0.16	0.16	2.8	31.2
	Макаронны	30	39.0	3.18	0.83	20.9	101.0
	Соль йодированная	3	3	0	0	0	0
	Салат морковный		50	0.6	2.0	3.8	19.8
	Морковь	10	10	0.1	0	0.7	2.7
	Масло растительное	1	1	0	2.0	0	18.0
	Компот сухофруктов	180	180	0	0	20.0	91.9
	Сухофрукты	10	10.0	0	0	5.0	35.0
	Сахар	15	15.0	0	0	15.0	56.9
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	2.0	0.31	0.2	54.3
ИТОГО:			705	15.5	24.3	60.6	538.6
Полдник	Ватрушка с повидлом		150	4.26	4.06	45.3	246.9
	Молоко	35	35	0.16	0.16	2.8	31.2
	Мука	40	40	3.1	0.3	2.7	19.0
	Сахар	15	15	3.4	1.0	19.7	103.0
	Дрожжи	2	2.0	0	0	0	0
	Яйцо	1/9	5.6	0.7	0.6	0	8.8
	Повидло	30	20	0	0	17.8	73.6
	Масло сливочное	3	3.0	0	0.62	0	21.3
	Молоко	180	180	5.6	5.0	9.4	104.0
ИТОГО			250	7.06	6.56	50.0	308.9
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		1370	31.98	43.56	189.3	1366

ВТОРНИК (2 неделя)

Завтрак 1	Каша рисовая молочная		200	4.8	6.7	30.0	171.0
	Молоко	100	100	.8	2.54	7	39.0
	Рис	25	28.5	2.0	0.3	20.3	77.5
	Сахар	5	5.0	0	0	5.0	19.0
	Масло сливочное	5	5.0	0	3.9	0	35.5
	Чай с молоком с сахаром	180	180	2.8	2.5	14.7	89.9
	Чай	1	1	0	0	0	0
	Молоко	100	100.0	2.8	2.5	4.7	52.0
	Сахар	15	15.0	0	0	10.0	37.9
	Хлеб пшеничный с маслом		30/5	2.3	4.8	14.9	114.1
	Хлеб пшеничный	30	30.0	2.3	0.9	14.9	78.6
	Масло сливочное	5	5.0	0	3.9	0	35.5
Завтрак 2	Фрукты	100	85	1.45	0	19.8	75.6
ИТОГО:			415	11.35	14.0	79.4	450.0
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками		200	9.3	12.2	100	186.3
	Мясо (свинина)	50	40.0	7.4	6.4	0	87.2
	Яйцо	1/9	5.6	0.7	0.6	0	8.8
	Лук	10	8.4	0.1	0	0.8	3.4
	Морковь	10	8.0	0.1	0	0.7	2.7
	Картофель	70	49.0	1.0	0.2	8.5	39.2
	Масло сливочное	3	3.0	0	3.0	0	27.0
	Масло растительное	2	2.0	0	2.0	0	18.0
	Соль йодированная	3	3	0	0	0	0
	Овощи тушеные с мясом		200	10.0	14.6	11.1	214.6
	Мясо (свинина)	50	80.0	7.4	6.4	0	87.2
	Картофель	100	70.0	1.4	0.3	2.7	56.0
	Капуста	100	80.0	0.6	0	4.2	18.4
	Морковь	50	40.0	0.5	0	3.4	13.6
	Лук	10	8.4	0.1	0	0.8	3.4
	Свекла	50	39.5	0.6	0	3.8	18
	Масло растительное	4	4.0	0	4.0	0	36.0
	Масло сливочное	5		0	3.9	0	27.0
	Соль йодированная	3	3	0	0	0	0
	Салат из свежих помидор		50	0.5	2.1	1.8	28.9
	Помидоры свежие	50	47.5	0.5	0.1	1.8	10.9
	Масло растительное	1	1.0	0	2.0	0	18.0
	Фруктовый сок	180	180	0.5	0	16.1	63.0
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	2.0	0.3	10.2	54.3
ИТОГО:			660	31.7	38.3	66.7	675.4
Полдник	Пудинг творожный с повидлом		120/20	14.6	12.8	20.2	202.3
	Творог	100	100	12.0	9.0	3.3	90.5
	Манка	10	10.0	1.0	0.1	6.8	32.8
	Яйцо	¼	12.6	1.6	1.4	0.1	19.8
	Сахар	10	10.0	0	0	10.0	37.9
	Масло сливочное	3	3.0	0	2.3	0	21.3
	Повидло	20	20	0.045	0	8.805	33.72
	Молоко	180	180	2.8	2.5	4.7	104.0
ИТОГО:			340	17.4	15.3	24.9	254.3
	Всего за день		1415	51.05	58.5	151.71	1379.7

Среда(2 неделя)							
Завтрак 1	Омлет		150.0	7.8	9.1	4.3	131.2
	Яйцо	1 шт	40	6.4	5.8	0.3	79.1
	Молоко	80	80	1.1	1.0	1.9	20.8
	Мука пшеничная	3	3	0.3	0	2.1	10.0
	Масло сливочное	3	3	0	2.3	0	21.3
	Какао на молоке с сахаром	180	180	2.8	2.5	14.7	89.9
	Какао	2	2.0	0	0	0	0
	Молоко	100	100	2.8	2.5	4.7	52.0
	Сахар	15	15.0	0	0	10.0	37.9
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром		30/15	4.4	7.5	14.9	147.2
	Хлеб пшеничный	30	30.0	2.3	0.9	14.9	78.6
	Масло сливочное	5	5.0	0	3.9	0	22.1
	Сыр	10	9.2	2.1	2.7	0	33.1
Завтрак 2	Сок фруктовый	150	150	0.8	0	8.1	40.3
ИТОГО			375	15.8	19.1	42.0	468.3
Обед	Суп полевой с мясом куры		200	2.2	3.3	17.0	218.0
	Мясо куры	60	36.6	0.8	0.3	4.1	58.1
	Картофель	100	70.0	1.0	0.2	8.5	69.2
	Морковь	10	0.8	0.1	0	0.7	2.7
	Лук	10	8.4	0.1	0	0.8	3.4
	Масло растительное	2	2.0	0	2.0	0	18.0
	Вермишель	5	20.0	0.6	0.2	3.3	67.4
	Соль йодированная	3	3	0	0	0	0
	Печень по-строгановски в сметанном соусе с отварной гречей		90/110	17.4	10.1	29.5	247.5
	Печень говяжья	70	65.1	11.7	2.4	0	68.4
	Лук	10	8.4	0.1	0	0.8	3.4
	Морковь	10	8.0	0.1	0	0.7	2.7
	Мука пшеничная	5	5.0	0.5	0.1	3.5	16.7
	Масло растительное	4	4.0	0	4.0	0	36.0
	Масло сливочное	3	6.0	0	2.3	0	21.3
	Томатная паста	5	5	0	4.0	0	36.0
	Соль йодированная	3	3	0	0	0	0
	Сметана 15%	10	10.0	0.3	2.0	0.3	20.6
	Крупа гречневая	30	39.4	5.0	1.3	24.5	99.0
	Салат из капусты		50	0.7	2.0	1.9	28.8
	Капуста свежая	50	40.0	0.7	0	1.9	10.8
	Масло растительное	1	1.0	0	2.0	0	18.0
	Компот с/фруктов	180	180	0	0	20.0	77.4
	Сухофрукты	10	10	0	0	5.0	20.5
	Сахар	15	15	0	0	15.0	56.9
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	2.0	0.3	10.2	54.3
ИТОГО			610	20.1	10.4	61.6	555.0
Полдник	Булочка «Венская» с изюмом		80	8.3	8.6	64.6	374.1
	Мука пшеничная	60	60.0	6.2	0.7	41.4	200.4
	Яйцо	1/9	5.6	0.7	0.6	0	8.8
	Молоко	50	50.0	1.4	1.3	2.4	26.0
	Дрожжи	2.0	2.0	0	0	0	0
	Сахар	3	3.0	0	0	3.0	11.4
	Масло сливочное	6	6.0	0	6.0	0	53.9
	Изюм	10	10.0	0	0	17.8	73.6
	Молоко	180	180	5.6	5.0	9.4	104.0
ИТОГО:			280	13.9	13.6	74.0	378.1
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		1315	49.8	43.1	177.6	1401.4

Четверг(2 неделя)							
Завтрак	Каша сборная на молоке		200	5.1	6.4	28.3	193.9
	Пшено	10	9.9	1.1	0.3	6.6	34.5
	Крупа гречневая	10	9.9	1.2	0.2	6.1	33.2
	Крупа рисовая	10	9.9	0.7	0.1	7.1	32.7
	Масло сливочное	5	5.0	0	3.9	0	35.5
	Молоко	100	100	2.1	1.9	3.5	39.0
	Сахар	10	10	0	0	5.0	19.0
	Кофе на молоке с сахаром	180	180	2.1	1.9	13.5	76.9
	Кофе	2	2.0	0	0	0	0
	Молоко	100	100	2.1	1.9	3.5	39.0
	Сахар	15	15.0	0	0	10.0	37.9
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром		30/5/10	4.4	7.5	14.9	144.8
	Хлеб пшеничный	30	30.0	2.3	0.9	14.9	78.6
	Масло сливочное	5	5.0	0	3.9	0	33.1
	Сыр	10	9.2	2.1	2.7	0	33.1
Завтрак	Фрукты (банан)	100	85	1.45	0	19.8	55.2
ИТОГО:			425	13.05	15.8	76.5	470.8
Обед	Суп овощной с мясом куры со сметаной и зел горошком		200/10	2.6	5.7	11.6	108.0
	Мясо куры	30	26	0.8	0.3	4.1	58.1
	Картофель	50	35.0	0.7	0.1	6.1	28.0
	Капуста	30	24.0	0.4	0	1.1	6.5
	Зеленый горошек	20	20.0	1.0	0	2.6	14.6
	Морковь	10	8.0	0.1	0	0.7	2.7
	Лук	10	8.4	0.1	0	0.8	3.4
	Сметана 15%	10	10.0	0.3	2.0	0.3	20.6
	Масло сливочное	2	2.0	0	1.6	0	14.2
	Масло растительное	2	2.0	0	2.0	0	18.0
	Соль йодированная	3	3	0	0	0	0
	Рыбные котлеты с картофельным пюре		70/150	16.1	11.6	31.5	296.8
	Рыба (филе , минтай)	125	67.5	8.6	0.6	0	48.6
	Мука пшеничная	5	5.0	1.0	0.1	6.9	33.1
	Лук	10	8.4	0.1	0	0.8	3.4
	Масло растительное	5	5.0	0	5.0	0	45.0
	Картофель	150	105.0	2.1	0.4	18.2	84.0
	Молоко	30	30.0	0.8	0.7	1.4	15.6
	Масло сливочное	5	5.0	0	3.9	0	35.5
	Яйцо	1/9	5.6	0.7	0.6	0	8.8
	Хлеб пшеничный	10	10.0	0.8	0.3	5.0	26.2
	Соль йодированная	3	3	0	0		0
	Салат из св помидор		50	0.6	2.0	9.8	33.8
	Помидоры св	50	37.5	0.6	0	3.8	15.8
	Масло растительное	1	1.0	0	2.0	0	18.0
	Кисель из смеси сухофруктов	200	200	0.20	0.00	32.60	132.00
	Сухофрукты	20	20.0	0	0	5.0	35.0
	Сахар	20	20	0	0	15.0	56.9
	Крахмал	9	9				
	Лимонная кислота	0.002	0.002				
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	2.0	0.3	10.2	54.3
ИТОГО:			690	18.7	13.9	71.5	551.0
Полдник	Винегрет		110	16.5	16.7	56.8	443.8
	Картофель	60	60	12.0	9.0	3.3	112.8
	Свекла	40	40	1.3	1.2	0.1	15.9
	Морковь	20	18.0	0	0	15.0	56.9
	Лук	18	18	1.05	0.1	6.9	33.4
	Огурцы солёные	20	20.0	1.0	0.1	6.8	32.8
	Масло растительное	1	1	0.1	3.1	0	28.4
	Зеленый горошек	20	20	0.416	0.026	0.845	5.2
	Сок фруктовый	180	180	2.8	2.5	4.7	52.0
ИТОГО:			290	18.2	16.0	36.8	332.2
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		1405	49.9	45.7	184.8	1394

Пятница 2 я неделя

Завтрак 1	Макароны с сыром	200	200/10	19.3	17.0	26.3	195.35
	Макароны	40	50.0	0.4	25.3	25.0	64.9
	Масло сливочное	5	5	0	3.9	0	35.5
	Сыр	10	10	2.1	2.7	5.0	19.0
	Чай с сахаром	180	180	4.2	3.8	17.1	115.9
	Чай	1	1.0	0	0	0	0
	Сахар	15	15.0	0	0	10.0	37.9
	Хлеб пшеничный с маслом		30/5	2.3	4.8	14.9	114.1
	Хлеб пшеничный	30	30.0	2.3	0.9	14.9	78.6
	Масло сливочное	5	5.0	0	3.9	0	35.5
Завтрак 2	Фрукты (груша)	100	95	0.46	0.34	11.0	48.3
ИТОГО:			415	13.36	17.84	65.1	431.8
Обед	Свекольник с мясом кури и со сметаной		200/5	11.4	11.7	23.8	247.4
	Мясо кури	60	54.6	1.598	1.616	0.061	21.169
	Картофель	60	49.0	1.0	0.2	8.5	39.2
	Свекла	70	51	0.771	0.021	13.8	21.63
	Морковь	20	15.84	1.4	0.8	0.8	2.7
	Лук	10	8.4	0.1	0	0.7	3.4
	Сахар	3	3	0	0	15.0	37.9
	Масло растительное	3	3	0	3.0	0	27.0
	Сметана 15%	5	5	0.3	2.0	0.3	20.6
	Чеснок	3	2.55	0.166	0.013	0.762	3.799
	Паста томатная	5	5	0.24	0	0.95	4.95
	Соль йодированная	3	3	0	0	0	0
	Жаркое по -домашнему		200	19.4	19.3	24.9	262.8
	Картофель	150	105.0	2.1	0.4	18.2	84.0
	Мясо (свинина)	50	45.5	7.4	6.4	0	87.2
	Лук	10	8.4	0.1	0	0.8	3.4
	Морковь	10	9.84	0.1	0	0.7	2.7
	Масло сливочное	3	3.0	0	2.3	0	21.3
	Масло растительное	3.	3.0	0	3.0	0	27.0
	Томатная паста	5	5	0	4	0	36
	Салат из соленых огурцов		50				
	Огурцы соленые	50	50				
	Масло растительное	1	1				
	Соль йодированная	3	3	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	30	30	2.0	0.3	10.2	54.3
	Компот из сухофруктов	180	180	0.8	0	13.7	57.0
	Сухофрукты	10	10.0	0	0	5.0	35.0
	Сахар	15	15.0	0	0	15.0	56.9
ИТОГО:			665	16.3	15.8	53.0	590.5
Полдник	Булочка «Витушка»		80.0	9.9	9.0	46.7	277.6
	Мука пшеничная	55	55.0	4.1	0.4	29.7	130.8
	Молоко	30	30.0	0.6	0.6	0.88	0.65
	Изюм	10	10.0	0.008	0	1.0	43.2
	Яйцо	¼	12.6	1.6	1.4	0.1	19.8
	Масло сливочное	5	5.0	0	3.9	0	35.5
	Сахар	15	15.0	0	0	15.0	37.9
	Дрожжи	2	2.0	0	0	0	0
	Молоко	180	180	5.6	5.0	1.4	104.0
ИТОГО:			280	15.5	14.0	48.1	381.6
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		1360	45.16	47.6	166.2	14039