

Согласовано:

Директор ГБОУ СО ЕШИ № 6

Сидлярчук Е.Е.



Утверждаю:

Директор ООО "Общественное Питание"

Фомин М.Л..



**ПРИМЕРНОЕ 10 - (ДЕСЯТИТИДНЕВНОЕ)
КРУГЛОГОДИЧНОЕ БЕЗМОЛОЧНОЕ МЕНЮ**

**ДЛЯ ГБОУ СО «Екатеринбургская школа-интернат № 6
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С 7-11 ЛЕТ**

«Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий, для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации». 2013 Уральский региональный центр питания, под редакцией А.Я. Перевалова.)

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений профессионального образования, специализир.учреждений д/несовершеннолетних, нуждающихся в соц.реабилитации

"Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" СанПиН 2.3/2.4.3590-20

2025г.



ОГЛАСОВАНО
Директор
ГБОУ СО ЕШИ № 6
Сидячук Е.Е.



УТВЕРЖДАЮ
Директор
ООО "Общественное Питание"
Фомин М.Л.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Воспитаники 1-4 класс Безмолочное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша из овсяных хлопьев безмолочная жидкая	200	2,46	1,24	18,34	93,14	67
	Кофейный напиток	200	0,70	0,72	10,72	50,3	501
	Хлеб пшеничный 40/60	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) 25/35	25	1,65	0,30	8,50	45,25	110
	Печенье 40	40	3,00	3,92	29,76	166,8	590
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		505	10,85	6,50	87,00	449,49	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,4	115
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,80	6,20	66,4	142
	Гуляш из мяса	90	15,45	16,50	3,15	222,75	367
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,05	237
	Компот из чернослива	200	0,70	0,00	21,60	85	5/10
	Хлеб пшеничный 50/70	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) 40/50	40	2,64	0,48	13,60	72,4	110
ИТОГО ЗА ОБЕД		790	33,68	34,37	110,85	888,5	
ПОЛДНИК	Плоды свежие фрукты	180	1,62	0,36	14,58	77,4	112
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (абрикосовый)	200	1,00	0,00	0,00	110	518
	Печенье 30	30	2,25	2,94	22,32	125,1	590
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		410	4,87	3,30	36,90	312,5	
УЖИН	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
	Хлеб пшеничный 30/50	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Картофель отварной	150	2,89	4,23	16,17	144,44	54
	Печень тертая	100	13,90	23,80	3,20	282	400
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) 20/40	20	1,32	0,24	6,80	36,2	110
ИТОГО ЗА УЖИН		500	20,59	28,51	55,95	591,9	
УЖИН 2	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	0,10	0,00	15,20	61	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2405	70,09	72,68	305,90	2303,39	



СОГЛАСОВАНО
Директор
ГБОУ СО ЕШИ № 6
Сидлярчук Е.Е.



УТВЕРЖДАЮ
Директор
ООО "Общественное Питание"
Фомин М.П.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Воспитанники 1-4 класс Безмолочное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2							
ЗАВТРАК	Каша ячневая вязкая безмолочная	200	4,44	10,56	29,04	228,88	255
	Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант)	50	1,50	5,25	25,50	155	96
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
	Хлеб пшеничный 25/35	25	1,90	0,20	12,30	58,75	108
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) 25/35	25	1,65	0,30	8,50	45,25	110
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	9,69	16,31	90,36	546,64	
ОБЕД	Овощи натуральные соленные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	7,8	107
	Суп картофельный с мясом	200/25	1,76	2,36	11,76	75,4	149
	Котлеты мясные	90	16,02	15,75	12,87	257,4	381
	Рагу из овощей	150	3,00	8,02	12,75	135	195
	Кисель из сухофруктов	200	1,00	0,10	28,60	115	9/10
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) 30/40	30	1,98	0,36	10,20	54,3	110
	Хлеб пшеничный 50/70	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	28,04	27,05	101,80	762,4	
ПОЛДНИК	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	1,00	0,20	0,20	92	518
	Картофельные котлеты, запеченные	150	5,05	14,43	21,55	236,26	209 бм
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	6,05	14,63	21,75	328,26	
УЖИН	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	11,40	6,17	5,40	122,57	343
	Рис припущенный	150	3,54	6,05	32,40	198,15	415
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) 20/40	20	1,32	0,24	6,80	36,2	110
	Хлеб пшеничный 50/70	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108
ИТОГО ЗА УЖИН		540	20,16	12,86	84,40	535,42	
УЖИН 2	Чай	200	0,20	0,00	0,04	1,92	493
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	0,20	0,00	0,04	1,92	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2370	64,14	70,85	298,35	2174,64	



СОГЛАСОВАНО
Директор
ГБОУ СО ЕШИ № 6
Сидлярчук Е.Е.

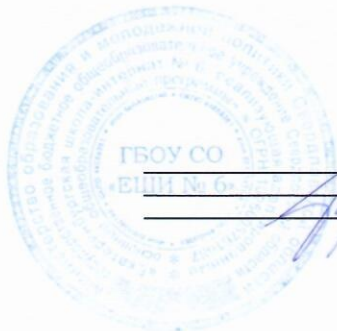


УТВЕРЖДАЮ
Директор
ООО "Общественное Питание"
Фомин М.Л.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Воспитанники 1-4 класс Безмолочное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
ЗАВТРАК	Яйцо отварное	100	12,75	11,50	0,75	157,5	1/6
	Какао	200	3,62	3,66	24,96	144,48	496
	Плоды свежие фрукты	120	0,48	0,48	11,76	56,4	112
	Хлеб пшеничный 40/60	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) 25/35	25	1,65	0,30	8,50	45,25	110
	Печенье 30	30	2,25	2,94	22,32	125,1	590
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		515	23,79	19,20	87,97	622,73	
ОБЕД	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,96	6,06	1,80	65,4	48
	Суп- пюре из разных овощей	200	2,34	4,02	10,64	88,2	161
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,12	0,11	6,97	33,42	170
	Котлеты рыбные любительские	100	12,20	3,60	6,20	106	346
	Макароны отварные с овощами	150	3,00	7,80	23,03	174	294
	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,50	0,20	22,20	93	510
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) 30/40	30	1,98	0,36	10,20	54,3	110
	Хлеб пшеничный 50/70	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	25,90	22,55	105,64	731,82	
ПОЛДНИК	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	1,00	0,20	0,20	92	518
	Запеканка овощная	200	6,60	13,10	29,60	263	234
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		400	7,60	13,30	29,80	355
УЖИН	Картофельная запеканка с мясом	200	23,30	23,50	18,90	380	377
	Плоды свежие фрукты	100	0,80	0,20	7,50	38	112
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	9,20	36	11/10
	Хлеб пшеничный 40/60	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) 20	20	1,32	0,24	6,80	36,2	110
ИТОГО ЗА УЖИН		560	28,56	24,26	62,08	584,2	
УЖИН 2	Чай	200	0,20	0,00	0,04	1,92	493
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	0,20	0,00	0,04	1,92	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2475	86,05	79,31	285,53	2295,67	



СОГЛАСОВАНО
Директор
ГБОУ СО ЕШИ № 6
Сидлячук Е.Е.



УТВЕРЖДАЮ
Директор
ООО "Общественное Питание"
Фомин М.П.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Воспитанники 1-4 класс Безмолочное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
ЗАВТРАК	Каша манная безмолочная жидкая	200	6,32	6,78	31,80	213,42	262
	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63	300
	Кофейный напиток	200	0,70	0,72	10,72	50,3	501
	Хлеб пшеничный 40/60	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) 20	20	1,32	0,24	6,80	36,2	110
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	16,48	12,66	69,30	456,92	
ОБЕД	Овощи натуральные (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	106
	Суп с рыбными консервами	200	7,38	5,78	12,84	133	153
	Азу	200	16,30	17,48	20,80	305,84	364
	Кисель из свежих ягод	200	0,20	0,10	21,50	87	505
	Хлеб пшеничный 50/70	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108
Хлеб столовый (ржано-пшеничный) 30/40	30	1,98	0,36	10,20	54,3	110	
ИТОГО ЗА ОБЕД		740	30,32	24,24	92,22	712,04	
ПОЛДНИК	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	1,00	0,20	0,20	92	518
	Котлеты морковные	150	5,29	6,60	20,70	163	214
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	6,29	6,80	20,90	255	
УЖИН	Курица в соусе томатном	90	10,20	10,12	3,08	144	405
	Макаронные изделия отварные	180	6,35	4,55	38,88	225,59	43/3
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
	Фрукты свежие	100	0,40	0,30	10,30	47	112
	Хлеб пшеничный 40/60	40	3,04	0,32	19,68	94	108
Хлеб столовый (ржано-пшеничный) 20/40	20	1,32	0,24	6,80	36,2	110	
ИТОГО ЗА УЖИН		630	21,51	15,53	93,76	605,55	
УЖИН 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные (абрикосовый)	200	1,00	0,00	0,00	110	518
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	1,00	0,00	0,00	110	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2420	75,60	59,23	276,18	2139,51	

СОГЛАСОВАНО
Директор
ГБОУ СО ЕШИ № 6
Сидлярчук Е.Е.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ООО "Общественное Питание"
Фомин М.Л.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Воспитанники 1-4 класс Безмолочное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба" безмолочная	200	5,40	9,92	28,36	224,32	260
	Чай	200	0,20	0,00	0,04	1,92	493
	Хлеб пшеничный 40/60	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) 20/40	20	1,32	0,24	6,80	36,2	110
	Печенье 40	40	3,00	3,92	29,76	166,8	590
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	12,96	14,40	84,64	523,24	
ОБЕД	Горошек зеленый	60	1,86	2,22	3,84	43,2	1/1
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5,00	10,65	95	128
	Печень, тушенная в соусе 1/12	100	13,30	7,70	5,50	144	401
	Картофель отварной (без масла)	200	3,80	9,80	25,40	204	426
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508
	Хлеб пшеничный 50/70	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) 40/50	40	2,64	0,48	13,60	72,4	110
ИТОГО ЗА ОБЕД		900	27,73	25,60	110,59	786,1	
ПОЛДНИК	Соки овощные, фруктовые и ягодные (абрикосовый)	200	1,00	0,00	0,00	110	518
	Плоды свежие фрукты	150	0,60	0,60	14,70	70,5	112
	Выпечка	75	4,63	2,12	51,13	21,17	540
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		425	6,23	2,72	65,83	201,67
УЖИН	Чай из сухой смеси с витаминами "Валетек Классные Витаминки"	200	0,40	0,00	20,00	80	616
	Хлеб пшеничный 50/70	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108
	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	11,40	6,17	5,40	122,57	343
	Овощи отварные (свекла)	200	3,26	10,20	19,18	181,46	422
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) 30/40	30	1,98	0,36	10,20	54,3	110
ИТОГО ЗА УЖИН		600	20,84	17,13	79,38	555,83	
УЖИН 2	Чай	200	0,20	0,00	0,04	1,92	493
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	0,20	0,00	0,04	1,92	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2625	67,96	59,85	340,48	2068,76	

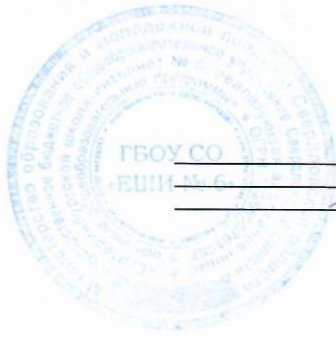
СОГЛАСОВАНО
Директор
ГБОУ СО ЕШИ № 6
Сидячук Е.Е.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ООО "Общественное Питание"
Фомин М.П.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Воспитанники 1-4 класс Безмолочное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6							
ЗАВТРАК	Каша пшениная безмолочная жидкая	230	9,11	9,18	42,48	288,93	267
	Какао	200	3,62	3,66	24,96	144,48	496
	Хлеб пшеничный 30/50	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) 40/50	40	2,64	0,48	13,60	72,4	110
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	17,65	13,56	95,80	576,31	
ОБЕД	Овощи натуральные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,50	8,4	106
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	3,24	4,18	8,04	81,04	158
	Капуста тушеная	180	3,82	8,06	8,37	143,64	48
	Котлеты, биточки, шницели	90	16,02	15,75	12,87	257,4	381
	Кисель из повидла, джема, варенья (повидло)	200	0,10	0,00	38,30	154	504
	Хлеб пшеничный 50/70	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) 40/50	40	2,64	0,48	13,60	72,4	110
ИТОГО ЗА ОБЕД		820	30,10	28,93	107,28	834,38	
ПОЛДНИК	Фрукты свежие	180	1,62	0,36	14,58	77,4	112
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (абрикосовый)	200	1,00	0,00	0,00	110	518
	Слойка с сахаром	30	2,35	2,85	18,50	109	571
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		410	4,97	3,21	33,08	296,4	
УЖИН	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
	Печень тертая	100	13,90	23,80	3,20	282	400
	Картофель отварной	180	3,42	7,38	22,86	171	173
	Хлеб пшеничный 40/60	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) 25/35	25	1,65	0,30	8,50	45,25	110
ИТОГО ЗА УЖИН		545	22,11	31,80	69,44	653,25	
УЖИН 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	1,00	0,20	0,20	92	518
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	1,00	0,20	0,20	92	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2475	75,83	77,70	305,80	2452,34	



СОГЛАСОВАНО
Директор
ГБОУ СО ЕШИ № 6
Сидлячук Е.Е.



УТВЕРЖДАЮ
Директор
ООО "Общественное Питание"
Фомин М.П.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Воспитанники 1-4 класс Безмолочное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
ЗАВТРАК	Яйцо отварное	100	12,75	11,50	0,75	157,5	1/6
	Плоды свежие фрукты	100	0,80	0,20	7,50	38	112
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) 20/40	20	1,32	0,24	6,80	36,2	110
	Хлеб пшеничный 40/60	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Печенье 40	40	3,00	3,92	29,76	166,8	590
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	21,11	16,18	79,51	551,26	
ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) 30/40	30	1,98	0,36	10,20	54,3	110
	Салат сельдь с картофелем	100	5,20	12,70	10,30	176	68
	Рассольник ленинградский	200	1,64	4,20	13,00	97	134
	Гуляш из мяса	90	15,45	16,50	3,15	222,75	367
	Макароны отварные с овощами	150	3,00	7,80	23,03	174	294
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,00	20,10	81	512
	Хлеб пшеничный 50/70	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108
ИТОГО ЗА ОБЕД		820	31,37	41,96	104,38	922,55	
ПОЛДНИК	Зразы картофельные с овощами	150	5,29	6,70	13,60	136	205
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	1,00	0,20	0,20	92	518
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	6,29	6,90	13,80	228	
УЖИН	Тефтели рыбные	100	8,70	5,30	9,60	121	349
	Капуста тушеная	200	7,40	7,20	7,80	126	423
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
	Хлеб пшеничный 40/60	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) 30/40	30	1,98	0,36	10,20	54,3	110
ИТОГО ЗА УЖИН		570	21,32	13,18	62,30	454,06	
УЖИН 2	Чай	200	0,20	0,00	0,04	1,92	493
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	0,20	0,00	0,04	1,92	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2440	80,29	78,22	260,03	2157,79	



СОГЛАСОВАНО
Директор
ГБОУ СО ЕШИ № 6
Сидлярчук Е.Е.

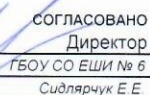


УТВЕРЖДАЮ
Директор
ООО "Общественное Питание"
Фомин М.П.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Воспитанники 1-4 класс Безмолочное меню

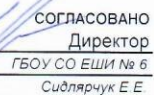
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба" безмолочная	200	5,40	9,92	28,36	224,32	260
	Кофейный напиток	200	0,70	0,72	10,72	50,3	501
	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63	300
	Хлеб пшеничный 40/60	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) 25/35	25	1,65	0,30	8,50	45,25	110
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		505	15,89	15,86	67,56	476,87	
ОБЕД	Хлеб пшеничный 50/70	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108
	Кукуруза отварная (зерен с маслом)	60	5,34	3,37	37,01	199,74	175
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,80	6,20	66,4	142
	Картофель отварной (без масла)	200	3,80	9,80	25,40	204	426
	Котлеты или биточки рыбные	100	13,90	2,10	9,60	113	345
	Кисель из свежих ягод	200	0,20	0,10	21,50	87	505
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) 30/40	30	1,98	0,36	10,20	54,3	110
ИТОГО ЗА ОБЕД		840	30,42	19,93	134,51	841,94	
ПОЛДНИК	Соки овощные, фруктовые и ягодные (апельсиновый)	200	1,40	0,20	0,20	120	518
	Котлеты свекольные	150	6,49	8,89	31,09	230	215
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	7,89	9,09	31,29	350	
УЖИН	Печень тертая	100	13,90	23,80	3,20	282	400
	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,67	29,04	144,9	291
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,90	75,64	507
	Хлеб пшеничный 50/70	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) 20/40	20	1,32	0,24	6,80	36,2	110
ИТОГО ЗА УЖИН		520	24,23	9,17	84,84	518,24	
УЖИН 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные (апельсиновый)	200	1,40	0,20	0,20	120	518
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	1,40	0,20	0,20	120	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2415	79,83	54,25	318,40	2307,05	



УТВЕРЖДАЮ
Директор
ООО "Общественное Питание"
Фомин М.Л.

Возрастная категория: Воспитаники 1-4 класс Безмолочное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
ЗАВТРАК	Каша рисовая безмолочная жидкая	200	5,64	7,16	33,42	220,62	268
	Какао	200	3,62	3,66	24,96	144,48	496
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) 25/35	25	1,65	0,30	8,50	45,25	110
	Хлеб пшеничный 25/35	25	1,90	0,20	12,30	58,75	108
	Фрукты свежие фрукты	150	0,60	0,60	14,70	70,5	112
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		600	13,41	11,92	93,88	539,6	
ОБЕД	Овощи натуральные соленные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	7,8	107
	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	200	1,84	3,40	12,10	86,4	144
	Рагу из птицы	200	15,78	16,46	18,18	283,42	407
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,90	75,64	507
	Хлеб пшеничный 50/70	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) 30/40	30	1,98	0,36	10,20	54,3	110
ИТОГО ЗА ОБЕД		740	24,04	20,84	85,00	625,06	
ПОЛДНИК	Соки овощные, фруктовые и ягодные (абрикосовый)	200	1,00	0,00	0,00	110	518
	Печенье 30	30	2,25	2,94	22,32	125,1	590
	Фрукты свежие фрукты	100	0,40	0,30	10,30	47	112
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		330	3,65	3,24	32,62	282,1
УЖИН	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,05	237
	Гуляш из мяса	90	14,70	8,55	3,38	149,59	368
	Чай	200	0,20	0,00	0,04	1,92	493
	Хлеб пшеничный 40/60	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) 30/40	30	1,98	0,36	10,20	54,3	110
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	1,00	0,20	0,20	92	518
ИТОГО ЗА УЖИН		710	29,47	17,28	70,58	644,86	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2380	70,57	53,28	282,08	2091,62	



Возрастная категория: Воспитаники 1-4 класс Безмолочное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба" безмолочная	200	5,40	9,92	28,36	224,32	260
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) 20/40	20	1,32	0,24	6,80	36,2	110
	Хлеб пшеничный 40/60	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Печенье 40	40	3,00	3,92	29,76	166,8	590
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	12,96	14,40	99,62	580,08	
ОБЕД	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,96	6,06	1,80	65,4	48
	Суп с рыбными консервами	200	7,38	5,78	12,84	133	153
	Жаркое по-домашнему	200	23,64	21,10	15,10	344,54	369
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	1,00	0,20	0,20	92	518
	Хлеб пшеничный 50/60	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) 40/50	40	2,64	0,48	13,60	72,4	110
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	39,42	34,02	68,14	824,84	
ПОЛДНИК	Выпечка	60	3,70	3,80	29,90	138	637
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (абрикосовый)	200	1,00	0,00	0,00	110	518
	Фрукты свежие фрукты	150	0,60	0,60	14,70	70,5	112
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		410	4,80	4,60	66,80	301,5	
УЖИН	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	11,40	6,17	5,40	122,57	343
	Кисель из свежих ягод	200	0,20	0,10	21,50	87	505
	Картофель отварной	150	2,89	4,23	16,17	144,44	54
	Салат из свеклы отварной	100	1,50	5,50	8,40	89	50
	Хлеб пшеничный 50/60	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) 30/40	30	1,98	0,36	10,20	54,3	110
ИТОГО ЗА УЖИН		650	21,77	16,76	86,27	614,81	
УЖИН 2	Чай	200	0,20	0,00	0,04	1,92	493
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	0,20	0,00	0,04	1,92	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2510	79,15	69,78	320,87	2323,15	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 669156940959655819463310575184336563501118402768

Владелец Сидлярчук Екатерина Евгеньевна

Действителен с 14.01.2025 по 14.01.2026