

Утверждаю
Директор МОУ СОШ им. И.С. Кошелева
с.Лермонтово Белинского района
Пензенской области
_____ Сорокина В.Н.
Приказ №69 от 22.08.2025 г.

**Примерное 10 дневное меню
по организации горячего питания детей в осенне-зимний период
в ФМОУ СОШ им. И.С. Кошелева ДС села Лермонтово
Белинского района Пензенской области**

(дети от 1 года 6 месяцев
до прекращения образовательных отношений)

Меню составлено в соответствии с СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных образовательных организациях».

Примечание: дети от 1 года 6 месяцев до 3 лет получают горячее питание согласно данному меню в объеме порций указанных в приложении 13 «Суммарные объемы блюд по приемам пищи», СанПиН 2.4.1.3049-13.

| День 1 | | | | | | | | | | | |
|-------------|---|--------------|--------------|-------------|-----------------|------------------|----------------------------|------------|--------------|-------|------|
| № Т К | Блюдо | Выход, г. | Белки, г. | Жиры, г. | Углеводы, г. | эн./цен.к кал | Минеральные вещ-ва, мг. | | Витамины, мг | | |
| | | | | | | | Ca | Fe | В1 | В2 | С |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 4 | Каша гречневая молочная | 250 | 8,8 | 9,475 | 32,1 | 249 | 239,6 | 2,6 | 0,1 | 0,2 | 1,1 |
| 56 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 12 | 45,5 | 0,2 | 0,03 | 0 | 0 | 0 |
| | Бутерброд с маслом | 50//10 | 4,05 | 4,25 | 21,05 | 138,5 | 29,16 | 2,65 | 0,19 | 0,055 | 0 |
| | Итого | | 12,95 | 13,725 | 65,15 | 433 | 268,96 | 5,28 | 0,29 | 0,255 | 1,1 |
| | 2. Завтрак | | | | | | | | | | |
| Г П | Сок | 100 | 0,35 | 0,1 | 11,8 | 52 | 18,865 | 0,333 | 0,0665 | 0,02 | 12,2 |
| | Итого | | 0,35 | 0,1 | 11,8 | 52 | 18,865 | 0,333 | 0,0665 | 0,02 | 12,2 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 50 | Салат из свёклы с солёным огурцом | 60 | 0,8 | 5,06 | 5,5 | 67,2 | 17,4 | 0,6 | 0,01 | 0,01 | 4 |
| 38 | Суп рисовый на к/б | 250 | 39,56 | 5,6 | 21,15 | 158,38 | 15,04 | 1,1 | 0,08 | 0,05 | 6,3 |
| 35 | Рожки отварные | 150 | 4,215 | 5,44 | 28,03 | 179,35 | 8,3 | 0,5 | 0,07 | 0,03 | 0 |
| 28 | Гуляш в томатном соусе | 90 | 16 | 18 | 6 | 247 | 14,7 | 2 | 0,06 | 0,1 | 2,4 |
| 51 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,15 | 0 | 17,5 | 68 | 11,2 | 1,03 | 0,01 | 0,01 | 0,3 |
| Г П | Хлеб пшеничный, ржаной | 20/60 | 5,18 | 0,84 | 28,84 | 143,64 | 23,8 | 2,24 | 0,154 | 0,056 | 0 |
| | Итого | | 65,90 5 | 34,94 | 107,0 2 | 863,57 | 90,44 | 7,47 | 0,384 | 0,256 | 13 |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| 61 | Булочка с изюмом | 100 | 6 | 10 | 35,6 | 258,2 | 60,4 | 2 | 0,1 | 0,1 | 0,5 |
| 59 | Компот из кураги | 200 | 0,15 | 0 | 17,5 | 68 | 11,2 | 1,03 | 0,01 | 0,01 | 0,3 |
| | Итого | | 6,15 | 10 | 53,1 | 326,2 | 71,6 | 3,03 | 0,11 | 0,11 | 0,8 |
| | Итого за день | | 85,35 5 | 58,765 | 237,0 7 | 1674,77 | 449,86 5 | 16,11 3 | 0,8505 | 0,641 | 27,1 |

| День 2 | | | | | | | | | | | |
|-------------|------------------------------|--------------|--------------|-------------|-----------------|------------------|----------------------------|--------|--------------|-------|-------|
| № Т К | Блюдо | Выход, г. | Белки, г. | Жиры, г. | Углеводы, г. | эн./цен. ккал | Минеральные вещ-ва, мг. | | Витамины, мг | | |
| | | | | | | | Ca | Fe | B1 | B2 | C |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 6 | Вермишель молочная | 250 | 8,2 | 8,8 | 34,474 | 249,7 | 224,0 6 | 0,5 | 0,08 | 0,2 | 1,1 |
| 56 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 12 | 45,5 | 0,2 | 0,03 | 0 | 0 | 0 |
| | Бутерброд с маслом, сыром | 50/5/ 10 | 6,09 | 6,55 | 21,29 | 168,5 | 99,16 | 2,73 | 0,192 | 0,095 | 0,06 |
| | Итого | | 14,39 | 15,35 | 67,764 | 463,7 | 323,4 2 | 3,26 | 0,272 | 0,295 | 1,16 |
| | 2. Завтрак | | | | | | | | | | |
| Г П | Сок | 100 | 0,35 | 0,1 | 11,8 | 52 | 18,86 5 | 0,333 | 0,0665 | 0,02 | 12,2 |
| | Итого | | 0,35 | 0,1 | 11,8 | 52 | 18,86 5 | 0,333 | 0,0665 | 0,02 | 12,2 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 41 | Салат из свежих помидоров | 60 | 0,6 | 5,1 | 2,2 | 58,34 | 7 | 0,7 | 0,03 | 0,02 | 12,2 |
| 13 | Борщ со сметаной | 250/10 | 6 | 5,55 | 16,66 | 137,56 | 27,7 | 1,1 | 0,1 | 0,06 | 20 |
| 25 | Котлета мясная паровая | 85 | 16,2 | 16,6 | 3 | 235,4 | 12,6 | 2 | 0,06 | 0,1 | 0,8 |
| 36 | Гороховое пюре | 150 | 3,015 | 5,12 | 7,73 | 88,35 | 54,5 | 4,2 | 0,5 | 0,1 | 0 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,15 | 0 | 17,5 | 68 | 11,2 | 1,03 | 0,01 | 0,01 | 1,8 |
| Г П | Хлеб пшеничный, ржаной | 20/60 | 5,18 | 0,84 | 28,84 | 143,64 | 23,8 | 2,24 | 0,154 | 0,056 | 0,3 |
| | Итого | | 31,14 5 | 33,21 | 75,93 | 731,29 | 136,8 | 11,27 | 0,854 | 0,346 | 35,1 |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| 63 | Пирожок со сгущёнкой | 100 | 11,5 | 11 | 35 | 283,7 | 49,4 | 1,1 | 0,1 | 0,1 | 0,2 |
| 53 | Кисель | 200 | 0,12 | 0 | 12,8 | 51,1 | 0,1 | 0,02 | 0 | 0 | 0 |
| | Итого | | 11,62 | 11 | 47,8 | 334,8 | 49,5 | 1,12 | 0,1 | 0,1 | 0,2 |
| | Итого за день | | 57,50 5 | 59,66 | 203,294 | 1581,79 | 528,5 85 | 15,983 | 1,2925 | 0,761 | 48,66 |

| День 3 | | | | | | | | | | | |
|-------------|--|--------------|--------------|-------------|-----------------|------------------|----------------------------|--------|--------------|-------|------|
| № Т К | Блюдо | Выход, г. | Белки, г. | Жиры, г. | Углеводы, г. | эн./цен. ккал | Минеральные вещ-ва, мг. | | Витамины, мг | | |
| | | | | | | | Са | Fe | В1 | В2 | С |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 9 | Молочная каша «Дружба» | 250 | 7,8 | 9,125 | 34,2 | 250,3 | 227,7 | 1,5 | 0,1 | 0,2 | 1,1 |
| 56 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 12 | 45,5 | 0,2 | 0,03 | 0 | 0 | 0 |
| | Бутерброд с маслом | 50/10 | 4,05 | 4,25 | 21,05 | 138,5 | 29,16 | 2,65 | 0,19 | 0,055 | 0 |
| | Итого | | 11,95 | 13,375 | 67,25 | 434,3 | 257,0 6 | 4,18 | 0,29 | 0,255 | 1,1 |
| | 2. Завтрак | | | | | | | | | | |
| Г П | Сок | 100 | 0,35 | 0,1 | 11,8 | 52 | 18,86 5 | 0,333 | 0,0665 | 0,02 | 12,2 |
| | Итого | | 0,35 | 0,1 | 11,8 | 52 | 18,86 5 | 0,333 | 0,0665 | 0,02 | 12,2 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 49 | Салат овощной | 55 | 0,76 | 5,04 | 3,8 | 62,4 | 17,4 | 0,4 | 0,1 | 0,02 | 12 |
| 19 | Суп «Лапша» на мясокостном бульоне | 250 | 6 | 5,4 | 15,4 | 135,4 | 11,2 | 0,6 | 0,05 | 0,03 | 1,3 |
| 24 | Картофель тушёный с мясом | 166/60 | 18,2 | 18,6 | 26,7 | 340,3 | 22,6 | 2,5 | 0,1 | 0,1 | 11,2 |
| 51 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,15 | 0 | 17,5 | 68 | 11,2 | 1,03 | 0,01 | 0,01 | 0,3 |
| Г П | Хлеб пшеничный, ржаной | 20/60 | 5,18 | 0,84 | 28,84 | 143,64 | 23,8 | 2,24 | 0,154 | 0,056 | 0 |
| | Итого | | 30,29 | 29,88 | 92,24 | 749,74 | 86,2 | 6,77 | 0,414 | 0,216 | 24,8 |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| 62 | Оладьи из муки | 80 | 6 | 5 | 34,1 | 207,4 | 48,3 | 1,1 | 0,1 | 0,1 | 0,2 |
| 57 | Какао | 200 | 4,2 | 5,2 | 19,1 | 137 | 181,7 | 0,1 | 0,03 | 0,2 | 1 |
| Г П | Бананы | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 16 | 0,3 | 0,08 | 0,03 | 20 |
| | Итого | | 11,7 | 10,7 | 74,2 | 440,4 | 246 | 1,5 | 0,21 | 0,33 | 21,2 |
| | Итого за день | | 54,29 | 54,055 | 245,49 | 1676,44 | 608,1 25 | 12,783 | 0,9805 | 0,821 | 59,3 |

| День 4 | | | | | | | | | | | |
|---------------|--|--------------|--------------|-------------|-----------------|------------------|----------------------------|--------|--------------|-------|-------|
| № Т К | Блюдо | Выход, г. | Белки, г. | Жиры, г. | Углеводы, г. | Эн./цен. ккал | Минеральные вещ-ва, мг. | | Витамины, мг | | |
| | | | | | | | Са | Fe | В1 | В2 | С |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 2 | Каша манная молочная жидкая | 250 | 7,66 | 8,7 | 30,37 | 230,6 | 223,6 | 0,7 | 0,06 | 0,2 | 1,1 |
| 56 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 12 | 45,5 | 0,2 | 0,03 | 0 | 0 | 0 |
| | Бутерброд с маслом, сыром | 50/5/ 10 | 6,09 | 6,55 | 21,29 | 168,5 | 99,16 | 2,73 | 0,192 | 0,095 | 0,06 |
| | Итого | | 13,85 | 15,25 | 63,66 | 444,6 | 322,9 6 | 3,46 | 0,252 | 0,295 | 1,16 |
| | 2. Завтрак | | | | | | | | | | |
| Г П | Сок | 100 | 0,35 | 0,1 | 11,8 | 52 | 18,86 5 | 0,333 | 0,0665 | 0,02 | 12,2 |
| | Итого | | 0,35 | 0,1 | 11,8 | 52 | 18,86 5 | 0,333 | 0,0665 | 0,02 | 12,2 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 46 | Винегрет овощной | 65 | 1 | 5,1 | 5,5 | 70 | 18 | 0,4 | 0,02 | 0,02 | 14 |
| 20 | Суп гречневый на мясокостном бульоне | 250 | 6,6 | 6 | 20,36 | 159 | 19,6 | 1,6 | 0,1 | 0,06 | 6,1 |
| 31 | Котлета рыбная | 71 | 8,5 | 4 | 3,02 | 94,12 | 21 | 0,5 | 0,05 | 0,07 | 0,8 |
| 34 | Отварной рис | 150 | 1,61 | 5,4 | 28,6 | 176,35 | 10,7 | 0,7 | 0,03 | 0,01 | 0 |
| 51 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,15 | 0 | 17,5 | 68 | 11,2 | 1,03 | 0,01 | 0,01 | 0,3 |
| Г П | Хлеб пшеничный, ржаной | 20/60 | 5,18 | 0,84 | 28,84 | 143,64 | 23,8 | 2,24 | 0,154 | 0,056 | 0 |
| | Итого | | 23,04 | 21,34 | 103,82 | 711,11 | 104,3 | 6,47 | 0,364 | 0,226 | 21,2 |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| 65 | Блинчики с маслом и сахаром | 50 | 6,1 | 10,65 | 35 | 262,4 | 73,6 | 1,1 | 0,1 | 0,1 | 0,3 |
| 58 | Чай с сахаром и молоком | 200 | 1,1 | 1,1 | 13,4 | 63,8 | 36,5 | 0,06 | 0,006 | 0,04 | 0,2 |
| | Итого | | 7,2 | 11,75 | 48,4 | 326,2 | 110,1 | 1,16 | 0,106 | 0,14 | 0,5 |
| | Итого за день | | 44,44 | 48,44 | 227,68 | 1533,91 | 556,2 25 | 11,423 | 0,7885 | 0,681 | 35,06 |

День 5

| № Т К | Блюдо | Вых од, г. | Белк и, г. | Жиры, г. | Углев оды, г. | эн./цен.к кал | Минеральные вещ-ва, мг. | | Витамины, мг | | |
|-------------|---|---------------|---------------|-------------|---------------------|------------------|----------------------------|--------|--------------|-------|------|
| | | | | | | | Са | Fe | В1 | В2 | С |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 7 | Сладкий плов с сухофруктами | 200 | 3,3 | 2,6 | 40,574 | 200,6 | 65,4 | 5,5 | 0,06 | 0,07 | 1,8 |
| 56 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 12 | 45,5 | 0,2 | 0,03 | 0 | 0 | 0 |
| | Бутерброд с маслом | 50/10 | 4,05 | 4,25 | 21,05 | 138,5 | 29,16 | 2,65 | 0,19 | 0,055 | 0 |
| | Итого | | 7,45 | 6,85 | 73,624 | 384,6 | 94,76 | 8,18 | 0,25 | 0,125 | 1,8 |
| | 2. Завтрак | | | | | | | | | | |
| Г П | Сок | 100 | 0,35 | 0,1 | 11,8 | 52 | 18,865 | 0,333 | 0,0665 | 0,02 | 12,2 |
| | Итого | | 0,35 | 0,1 | 11,8 | 52 | 18,865 | 0,333 | 0,0665 | 0,02 | 12,2 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 44 | Салат из свёклы | 55 | 0,76 | 5,05 | 5,3 | 67 | 15,5 | 0,5 | 0,01 | 0,01 | 4,3 |
| 15 | Суп крестьянский на мясокостном бульоне со сметаной | 250/8 | 6,5 | 6 | 21 | 160,6 | 16,3 | 1,5 | 0,1 | 0,05 | 6,1 |
| 23 | Капуста тушёная с мясом | 152/60 | 18,12 | 18,2 | 11,8 | 279,25 | 60,3 | 3 | 0,1 | 0,1 | 50,4 |
| 51 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,15 | 0 | 17,5 | 68 | 11,2 | 1,03 | 0,01 | 0,01 | 0,3 |
| Г П | Хлеб пшеничный, ржаной | 20/60 | 5,18 | 0,84 | 28,84 | 143,64 | 23,8 | 2,24 | 0,154 | 0,056 | 0 |
| | Итого | | 30,71 | 30,09 | 84,44 | 718,49 | 127,1 | 8,27 | 0,164 | 0,226 | 61,1 |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| Г П | Вафли | 70 | 2,4 | 1,86 | 30 | 153,32 | 4 | 0,26 | 0,02 | 0,01 | 0 |
| 51 | Компот из свежемороженой ягод | 200 | 0,07 | 0 | 14 | 53,6 | 1,2 | 0,08 | 0,001 | 0,001 | 1,1 |
| | Итого | | 2,47 | 1,86 | 44 | 206,92 | 5,2 | 0,34 | 0,03 | 0,011 | 1,1 |
| | Итого за день | | 40,98 | 38,9 | 213,864 | 1362,01 | 245,925 | 17,123 | 0,5105 | 0,382 | 76,2 |

| День 6 | | | | | | | | | | | |
|-------------|---|--------------|--------------|-------------|-----------------|------------------|----------------------------|--------|--------------|-------|------|
| № Т К | Блюдо | Выход, г. | Белки, г. | Жиры, г. | Углеводы, г. | эн./цен.к кал | Минеральные вещ-ва, мг. | | Витамины, мг | | |
| | | | | | | | Ca | Fe | B1 | B2 | C |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 8 | Рожки с сыром | 153 | 11,2 | 11,3 | 28,04 | 263 | 295 | 0,5 | 0,08 | 0,1 | 0,8 |
| 56 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 12 | 45,5 | 0,2 | 0,03 | 0 | 0 | 0 |
| | Бутерброд с маслом | 50/10 | 4,05 | 4,25 | 21,05 | 138,5 | 29,16 | 2,65 | 0,19 | 0,055 | 0 |
| | Итого | | 15,35 | 15,55 | 61,1 | 567,23 | 324,36 | 3,18 | 0,27 | 0,155 | 0,8 |
| | 2. Завтрак | | | | | | | | | | |
| Г П | Сок | 100 | 0,35 | 0,1 | 11,8 | 52 | 18,865 | 0,333 | 0,0665 | 0,02 | 12,2 |
| | Итого | | 0,35 | 0,1 | 11,8 | 52 | 18,865 | 0,333 | 0,0665 | 0,02 | 12,2 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 47 | Салат из квашеной капусты | 65 | 1,16 | 5,06 | 5,3 | 70,4 | 22,7 | 0,5 | 0,02 | 0,001 | 8,7 |
| 12 | Рассольник на мясокостном бульоне со сметаной | 250/8 | 6,16 | 5,62 | 21,64 | 160 | 17,1 | 1,1 | 0,08 | 0,05 | 6,1 |
| 33 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 5,015 | 6,32 | 25,03 | 178,35 | 29,1 | 32,01 | 0,2 | 0,1 | 0 |
| 27 | Бефстроганов из отварного мяса в томатном соусе | 90 | 16 | 18 | 6 | 247 | 14,7 | 2 | 0,06 | 0,1 | 2,4 |
| 51 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,15 | 0 | 17,5 | 68 | 11,2 | 1,03 | 0,01 | 0,01 | 0,3 |
| Г П | Хлеб пшеничный, ржаной | 20/60 | 5,18 | 0,84 | 28,84 | 143,64 | 23,8 | 2,24 | 0,154 | 0,056 | 0 |
| | Итого | | 33,665 | 35,84 | 104,31 | 867,39 | 118,6 | 38,88 | 0,506 | 0,317 | 17,5 |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| 66 | Печенье домашнее | 55 | 4,7 | 9 | 32,6 | 232 | 13,1 | 1,1 | 0,1 | 0,05 | 0 |
| 56 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 12 | 45,5 | 0,2 | 0,03 | 0 | 0 | 0 |
| | Итого | | 4,8 | 9 | 44,6 | 277,5 | 13,3 | 1,13 | 0,1 | 0,05 | 0 |
| | Итого за день | | 54,165 | 60,49 | 221,81 | 1764,12 | 475,125 | 43,523 | 0,9425 | 0,542 | 30,5 |

| День 7 | | | | | | | | | | | |
|-------------|--|--------------|--------------|-------------|-----------------|------------------|----------------------------|--------|--------------|-------|-------|
| № Т К | Блюдо | Выход, г. | Белки, г. | Жиры, г. | Углеводы, г. | эн./цен.к кал | Минеральные вещ-ва, мг. | | Витамины, мг | | |
| | | | | | | | Ca | Fe | B1 | B2 | C |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 5 | Каша рисовая молочная | 250 | 7,164 | 8,8 | 34,9 | 247,6 | 225,8 6 | 0,7 | 0,0 5 | 0,2 | 1,1 |
| 56 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 12 | 45,5 | 0,2 | 0,03 | 0 | 0 | 0 |
| | Бутерброд с маслом | 50//10 | 4,05 | 4,25 | 21,05 | 138,5 | 29,16 | 2,65 | 0,1 9 | 0,055 | 0 |
| | Итого | | 11,31 4 | 13,05 | 67,95 | 431,6 | 255,2 2 | 3,38 | 0,2 4 | 0,255 | 1,1 |
| | 2. Завтрак | | | | | | | | | | |
| Г П | Сок | 100 | 0,35 | 0,1 | 11,8 | 52 | 18,86 5 | 0,333 | 0,0 665 | 0,02 | 12,2 |
| | Итого | | 0,35 | 0,1 | 11,8 | 52 | 18,86 5 | 0,333 | 0,0 665 | 0,02 | 12,2 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 42 | Салат из свежих огурцов | 60 | 0,4 | 5,05 | 2 | 53 | 11,7 | 0,4 | 0,0 1 | 0,02 | 5,04 |
| 11 | Суп гороховый на мясокостном бульоне | 250 | 6,36 | 5,54 | 16,16 | 136,6 | 26 | 2 | 0,1 | 0,06 | 6,1 |
| 45 | «Ёжики» мясные | 180 | 17,0 | 18,52 | 15,35 | 292,55 | 15,2 | 2,03 | 0,0 5 | 0,01 | 0,8 |
| 51 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,15 | 0 | 17,5 | 68 | 11,2 | 1,03 | 0,0 1 | 0,01 | 0,3 |
| Г П | Хлеб пшеничный, ржаной | 20/60 | 5,18 | 0,84 | 28,84 | 143,64 | 23,8 | 2,24 | 0,1 54 | 0,056 | 0 |
| | Итого | | 29,09 | 29,95 | 79,85 | 693,79 | 87,9 | 7,7 | 0,4 44 | 0,236 | 12,24 |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| 68 | Плюшки | 100 | 6 | 10 | 39,1 | 270,7 | 49,5 | 1,1 | 0,1 | 0,1 | 0,2 |
| 60 | Компот из чернослива | 200 | 0,15 | 0 | 17,5 | 68 | 11,2 | 1,03 | 0,0 1 | 0,01 | 0,3 |
| Г П | Яблоко | 100 | 0,2 | 0 | 10,1 | 42 | 17,5 | 2,41 | 0,0 3 | 0,025 | 11 |
| | Итого | | 6,35 | 10 | 66,7 | 380,7 | 78,2 | 4,54 | 0,1 4 | 0,135 | 11,5 |
| | Итого за день | | 47,1 | 53,1 | 226,3 | 1558,09 | 440,1 6 | 15,953 | 0,8 717 | 0,646 | 37,04 |

| День 8 | | | | | | | | | | | |
|-------------|------------------------------|--------------|--------------|-------------|-----------------|------------------|----------------------------|-------|--------------|-------|-------|
| № Т К | Блюдо | Выход, г. | Белки, г. | Жиры, г. | Углеводы, г. | эн./цен. ккал | Минеральные вещ-ва, мг. | | Витамины, мг | | |
| | | | | | | | Ca | Fe | B1 | B2 | C |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 6 | Вермишель молочная | 250 | 8,2 | 8,8 | 34,474 | 249,7 | 224,0 6 | 0,5 | 0,08 | 0,2 | 1,1 |
| 56 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 12 | 45,5 | 0,2 | 0,03 | 0 | 0 | 0 |
| | Бутерброд с маслом, сыром | 50/5/ 10 | 6,09 | 6,55 | 21,29 | 168,5 | 99,16 | 2,73 | 0,192 | 0,095 | 0,06 |
| | Итого | | 14,39 | 15,35 | 67,764 | 463,7 | 323,4 2 | 3,26 | 0,272 | 0,295 | 1,16 |
| | 2. Завтрак | | | | | | | | | | |
| Г П | Сок | 100 | 0,35 | 0,1 | 11,8 | 52 | 18,86 5 | 0,333 | 0,0665 | 0,02 | 12,2 |
| | Итого | | 0,35 | 0,1 | 11,8 | 52 | 18,86 5 | 0,333 | 0,0665 | 0,02 | 12,2 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 44 | Салат из свеклы | 55 | 0,76 | 5,05 | 5,3 | 67 | 15, | 0,5 | 0,01 | 0,01 | 4,3 |
| 16 | Суп «Уха» | 250 | 6,4 | 3 | 21 | 133,56 | 22 | 1,2 | 0,1 | 0,05 | 6,1 |
| 25 | Котлета мясная паровая | 85 | 16,2 | 116,6 | 3,0 | 235,4 | 12,6 | 2,0 | 0,06 | 0,1 | 0,8 |
| 30 | Картофельное пюре | 180 | 4,4 | 7,35 | 27,4 | 190 | 71,7 | 13,26 | 0,1 | 0,1 | 10,0 |
| 51 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,15 | 0 | 17,5 | 68 | 11,2 | 1,03 | 0,01 | 0,01 | 0,3 |
| Г П | Хлеб пшеничный, ржаной | 20/60 | 5,18 | 0,84 | 28,84 | 143,64 | 23,8 | 2,24 | 0,154 | 0,056 | 0 |
| | Итого | | 27,76 | 32,0 | 56,7 | 625,96 | 121,8 | 7,97 | 0,434 | 0,326 | 21,5 |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| 67 | Блины с маслом и сахаром | 70 | 6,0 | 10,0 | 34,1 | 251,7 | 49,4 | 1,1 | 0,1 | 0,1 | 0,2 |
| 55 | Кофейный напиток | 200 | 3,6 | 4,1 | 18,1 | 120,6 | 85 | 0,1 | 0,01 | 0,1 | 0,4 |
| | Итого | | 9,6 | 14,1 | 52,2 | 372,3 | 134,4 | 1,2 | 0,11 | 0,2 | 0,6 |
| | Итого за день | | 97,13 | 63,55 | 175,0 | 1478,26 | 606,0 6 | 13,26 | 0,910 | 0,941 | 40,46 |

День 9

| № Т К | Блюдо | Выход, г. | Белки, г. | Жиры, г. | Углеводы, г. | Эн./цен. ккал | Минеральные вещества, мг. | | | | Витамины, мг |
|-------------|---|--------------|--------------|-------------|-----------------|------------------|---------------------------|--------|--------|-------|--------------|
| | | | | | | | Ca | Fe | B1 | B2 | С |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 3 | Каша пшеничная молочная жидкая | 250 | 8,514 | 9,475 | 33,474 | 253 | 229,7 | 2,3 | 0,2 | 0,2 | 1,1 |
| 56 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 12 | 45,5 | 0,2 | 0,03 | 0 | 0 | 0 |
| | Бутерброд с маслом, сыром | 50/5/10 | 6,09 | 6,55 | 21,29 | 168,5 | 99,16 | 2,73 | 0,192 | 0,095 | 0,06 |
| | Итого | | 14,704 | 16,025 | 66,764 | 467 | 330 | 5,06 | 0,4 | 0,3 | 1,16 |
| | 2. Завтрак | | | | | | | | | | |
| Г П | Сок | 100 | 0,35 | 0,1 | 11,8 | 52 | 18,865 | 0,333 | 0,0665 | 0,02 | 12,2 |
| | Итого | | 0,35 | 0,1 | 11,8 | 52 | 18,865 | 0,333 | 0,0665 | 0,02 | 12,2 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 43 | Салат из свежей белокочанной капусты с морковью | 60 | 1,1 | 5,06 | 4,8 | 68,3 | 21,5 | 0,4 | 0,02 | 0,02 | 19,5 |
| 17 | Суп с клёцками | 250 | 7,46 | 7 | 17,7 | 162,7 | 20 | 1,2 | 0,1 | 0,1 | 6,1 |
| 37 | Плов с мясом | 180 | 17 | 18,4 | 30,3 | 357,15 | 22,1 | 2,4 | 0,08 | 0,1 | 1,1 |
| 51 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,15 | 0 | 17,5 | 68 | 11,2 | 1,03 | 0,01 | 0,01 | 0,3 |
| Г П | Хлеб пшеничный, ржаной | 20/60 | 5,18 | 0,84 | 28,84 | 143,64 | 23,8 | 2,24 | 0,154 | 0,056 | 0 |
| | Итого | | 30,89 | 31,3 | 99,14 | 799,79 | 98,6 | 7,27 | 0,364 | 0,286 | 27 |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| 70 | Пирожок с капустой | 100 | 6,1 | 10 | 34,6 | 255 | 54 | 1,05 | 0,1 | 0,1 | 5,2 |
| 56 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 12 | 45,5 | 0,2 | 0,03 | 0 | 0 | 0 |
| | Итого | | 6,2 | 10 | 46,6 | 300,5 | 54,2 | 1,08 | 0,1 | 0,1 | 5,2 |
| | Итого за день | | 52,144 | 57,425 | 224,304 | 1619,29 | 501,665 | 13,743 | 0,9305 | 0,706 | 45,56 |

| День 10 | | | | | | | | | | | |
|-------------|---|--------------|--------------|-------------|-----------------|------------------|----------------------------|--------|--------------|-------|------|
| № Т К | Блюдо | Выход, г. | Белки, г. | Жиры, г. | Углеводы, г. | эн./цен. ккал | Минеральные вещ-ва, мг. | | Витамины, мг | | |
| | | | | | | | Ca | Fe | B1 | B2 | C |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша овсяная молочная | 250 | 8,364 | 10,335 | 28,504 | 240,1 | 238 | 1,3 | 0,1 | 0,2 | 1,1 |
| 56 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 12 | 45,5 | 0,2 | 0,03 | 0 | 0 | 0 |
| | Бутерброд с маслом | 50/10 | 4,05 | 4,25 | 21,05 | 138,5 | 29,16 | 2,65 | 0,19 | 0,055 | 0 |
| | Итого | | 12,51 4 | 5,3 | 61,554 | 424,1 | 267,3 6 | 4 | 0,3 | 0,255 | 1,1 |
| | 2. Завтрак | | | | | | | | | | |
| Г П | Сок | 100 | 0,35 | 0,1 | 11,8 | 52 | 18,86 5 | 0,333 | 0,0665 | 0,02 | 12,2 |
| | Итого | | 0,35 | 0,1 | 11,8 | 52 | 18,86 5 | 0,333 | 0,0665 | 0,02 | 12,2 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 48 | Салат из огурцов и помидоры | 60 | 0,56 | 5,08 | 2,4 | 57 | 10,4 | 0,5 | 0,02 | 0,02 | 9 |
| 18 | Суп вермишелевый на к/б | 250 | 6,4 | 5,6 | 21,16 | 159,3 | 14,6 | 1 | 0,08 | 0,05 | 6,1 |
| 22 | Рагу из овощей с мясом | 176/60 | 17,5 | 18,34 | 16 | 291 | 46,2 | 2,3 | 0,1 | 0,1 | 27 |
| 54 | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,04 | 0,04 | 13 | 49,6 | 1,4 | 0,2 | 0,001 | 0,002 | 1,1 |
| Г П | Хлеб пшеничный, ржаной | 20/60 | 5,18 | 0,84 | 28,84 | 143,64 | 23,8 | 2,24 | 0,154 | 0,056 | 0 |
| | Итого | | 29,68 | 29,9 | 81,4 | 700,54 | 96,4 | 6,24 | 0,355 | 0,228 | 43,2 |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| Г П | Яблоко | 100 | 0,2 | 0 | 10,1 | 42 | 17,5 | 2,41 | 0,03 | 0,025 | 11 |
| 52 | Компот из свеже-морожен- ных ягод | 200 | 0,07 | 0 | 14 | 53,6 | 1,2 | 0,08 | 0,001 | 0,001 | 1,1 |
| Г П | Печенье | 50 | 1,666 | 2,076 | 24,24 | 113,46 | 33,06 | 0,396 | 0,036 | 0,072 | 0 |
| | Итого | | 1,936 | 2,076 | 48,34 | 209,06 | 51,76 | 1,5 | 0,067 | 0,098 | 12,1 |
| | Итого за день | | 44,48 | 37,376 | 203,094 | 1385,7 | 434,3 85 | 12,073 | 0,7885 | 0,601 | 68,6 |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 296520261781276660661547455625433911011083524456

Владелец Сорокина Виктория Николаевна

Действителен с 05.02.2026 по 05.02.2027