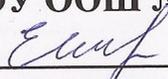


**СОГЛАСОВАНО:**

Председатель РК

СП «Детский сад»

ГБОУ ООШ №2 г.о.Октябрьск



Е.В.Марупова

01 октября 2022

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор ГБОУ ООШ № 2

г.о.Октябрьск



Н.Н.Михайловская

01 октября 2022

## **Примерное 10-ти дневное меню**

для детей посещающих структурное подразделение «Детский сад»

государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области

основной общеобразовательной школы № 2 городского округа Октябрьск Самарской области

(с 12-ти часовым пребыванием)

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда (1-3л.)-(3-7л.)	Пищевые вещества (г)						Энерг.ценность		№ рецептуры	
			Б	Б	Ж	Ж	У	У	Ккал	Ккал		
			1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет		
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК ДЕНЬ 1-ий</b>												
<b><u>ЗАВТРАК</u></b>												
	<b>1.Каша рассыпчатая гречневая</b>	124-155	7,11	8,88	5,03	6,3	31,94	39,93	201,5	251,88	330	
	крупa гречневая	51-71										
	вода	85-106										
	масса каши	120-150										
	масло сливочное	4-5										
	<b>2.Икра кабачковая</b>	40-60	0,480	0,720	1,890	2,820	3,080	4,620	31,000	47,000	57	
	<b>2. Кофейный напиток</b>											
	<b>с молоком сгущенным</b>	150-180	2,150	2,650	1,460	1,790	15,500	18,830	84,000	102,000	415	
	кофе злаковый	2,5-3										
	вода	150-180										
	молоко сгущенное	28,3-34										
	<b>3. Бутерброд с повидлом</b>	55		2,490				3,930		27,560	156,000	2
	хлеб пшеничный	30										
	повидло	20										
	масло сливочное	5										
	<b>4.Бутерброд с маслом</b>	40	2,450		7,550			14,620		136,000	1	
	хлеб пшеничный	30										
	масло сливочное	10										
	<b>Итого завтрак</b>		12,190	14,740	15,930	14,840	65,140	90,940	452,500	556,880		
<b><u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u></b>												
	<b>1. Сок яблочный</b>	100	0,500	0,500	0,000	0,000	10,100	10,100	42,670	42,670	418	
	<b>2.Яблоко</b>	100	0,400	0,400	0,400	0,400	9,800	9,800	44,000	44,000	386	
	<b>Итого 2ой завтрак</b>		0,900	0,900	0,400	0,400	19,900	19,900	86,670	86,670		
<b><u>ОБЕД</u></b>												
	<b>1.Салат из моркови (до 01.03.)</b>	40-60	0,500	0,750	0,040	0,060	4,650	6,970	20,920	31,380	42	
	морковь	38-58										
	сахар	2-3										
	<b>2. Суп с рыбными консервами</b>	180-200	6,190	6,880	6,050	6,720	10,320	11,470	120,420	133,800	95	
	консервы рыбные	29-32										
	картофель	50-56										
	морковь	11-13										
	лук	6-7										
	рис	4-4										
	масло сливочное	3-3										
	вода	144-160										
	<b>3.Картофельное пюре</b>	120-150	2,450	3,060	3,840	4,800	16,350	20,440	109,800	137,250	339	
	картофель	103-128										
	масло сливочное	4-5										
	молоко	18-22										
	<b>4.Яйцо вареное</b>	40	5,080	5,080	4,600	4,600	0,280	0,280	63,000	63,000	227	
	<b>5.Кисель</b>	200-200	1,360	1,360	0,000	0,000	29,020	29,020	116,190	116,190	59	
	кисель(концентрат)	24-24										
	сахар	10-10										
	вода	190-190										
	<b>6. Хлеб ржаной</b>	40-50	2,640	3,300	0,480	0,600	13,360	16,700	69,600	87,000		
	<b>7.Хлеб пшеничный</b>	30-40	2,370	3,160	0,300	0,400	14,490	19,320	70,500	94,000		
	<b>Итого обед</b>		20,590	23,590	15,310	17,180	88,470	104,200	570,430	662,620		



<b>ВТОРНИК ДЕНЬ 2-ой</b>											
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>1. Суп молочный с крупой</b>	150-200	4,090	5,450	3,850	5,130	13,960	18,610	106,800	142,400	101
	крупя перловая	12-16									
	молоко	105-140									
	вода	45-60									
	сахар	1,2-1,6									
	масло сливочное	1,5-2									
	<b>2. Какао с молоком</b>	150-180	3,150	3,670	2,720	3,190	12,960	15,820	89,000	107,000	416
	какао	2-2									
	сахар	8-10									
	молоко	92-110									
	вода	65-80									
	<b>3. Сыр</b>	10-15	2,320	3,480	2,950	4,430	0,000	0,000	36,000	54,000	7
	<b>4. Хлеб пшеничный</b>	30-40	2,370	3,160	0,300	0,400	14,490	19,320	70,500	94,000	
	<i>Итого завтрак</i>		11,930	15,760	9,820	13,150	41,410	53,750	302,300	397,400	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>	<b>1. Сок абрикосовый</b>	100	0,500	0,500	0,000	0,000	12,700	12,700	52,670	52,670	418
	<b>2. Банан</b>	100	1,500	1,500	0,500	0,500	21,000	21,000	95,000	95,000	386
	<i>Итого 2ой завтрак</i>		2,000	2,000	0,500	0,500	33,700	33,700	147,670	147,670	
<b>ОБЕД</b>	<b>1. Салат из свежих помидоров и огурцов</b>	40-60	0,390	0,590	2,460	3,690	1,490	2,240	29,680	44,520	15
	помидоры свежие	19-29									
	масло растительное	2,4-3,6									
	лук	5-7									
	огурцы свежие	14-21									
	<b>2. Суп картофельный на к/б-не</b>	180-200	1,680	1,870	2,100	2,260	11,980	13,300	73,000	81,000	83
	картофель	81-90									
	морковь	7-8									
	лук	7-8									
	масло растительное	2-3									
	пшено	4-4									
	бульон куриный	126-140									
	<b>3. Плов из птицы</b>	160-210	16,000	21,470	14,780	19,690	26,760	35,690	304,000	406,000	321
	курица	160-209									
	масло сливочное	6-8									
	рис	35-46									
	морковь	10-13									
	лук	7-9									
	томатное пюре	0-7									
	<b>5. Компот из сушеных фруктов</b>	150-180	0,330	0,400	0,020	0,020	20,820	24,990	84,750	101,700	394
	фрукты сушеные (смесь)	38-45									
	сахар	12-16									
	кислота лимонная	0,15-0,20									
	вода	152-183									
	<b>6. Хлеб ржаной</b>	40-50	2,640	3,300	0,480	0,600	13,360	16,700	69,600	87,000	
	<i>Итого обед</i>		21,040	27,630	19,840	26,260	74,410	92,920	561,030	720,220	

	<b>1.Макаронные изделия отварные</b>	155-205	5,680	7,570	4,360	4,630	27,250	36,310	171,000	217,000	219
	макаронные изделия(218)	150-200									
	масло сливочное	5-5									
	<b>2.Печень говяжья по-строгановск</b>	80-105	10,100	13,500	9,400	12,500	4,000	5,300	141,900	189,200	54-16м2020
	печень говяжья	56-75									
	мука пшеничная	1-1,3									
	масло сливочное	1-1,3									
	сметана	20-27									
	масло подсолнечное	5-7									
	соль	1-1									
	<b>3.Кефир</b>	154-185	4,350	5,220	3,750	4,500	10,000	12,200	90,480	109,350	420
	кефир	150-180									
	сахар	4-5									
	<b>4,Хлеб пшеничный</b>	30-40	2,370	3,160	0,300	0,400	14,490	19,320	70,500	94,000	
	<b>5.Вафли</b>	30	2,450	2,450	2,480	2,480	16,030	16,030	100,000	100,000	
	Итого уплотненный полдник		24,950	31,900	20,290	24,510	71,770	89,160	573,880	709,550	
<b>Итого за второй день</b>			59,920	77,290	50,450	64,420	221,290	269,530	1584,880	1974,840	



	вода	190-190									
	<b>б. Хлеб ржаной</b>	40-50	2,640	3,300	0,480	0,600	13,360	16,700	69,600	87,000	
	<i>Итого обед</i>		22,390	27,650	14,670	18,760	78,630	91,200	532,150	640,780	

<b>1.Пудинг из творога (запеченный)</b>	50-100	7,570	15,140	5,380	10,760	12,170	24,330	127,000	255,000	249
творог	37-75									
манка	4-8									
яйцо	2,5-5									
сахар	4-8									
изюм	5-10									
масло сливочное	2-4									
сметана	2-4									
<b>2.Соус молочный (сладкий)</b>	15-30	0,290	0,580	0,680	1,360	1,990	3,980	15,230	30,450	369
молоко	7,5-15									
масло сливочное	0,68-1,4									
мука	0,68-1,4									
вода	7,5-15									
сахар	1,2-2,4									
<b>3.Ряженка</b>	150-180	4,350	5,220	3,750	4,500	6,300	7,560	76,000	92,000	420
<b>4.Яйцо вареное</b>	40	5,080	5,080	4,600	4,600	0,280	0,280	63,000	63,000	227
<b>5.Хлеб пшеничный</b>	30-40	2,370	3,160	0,300	0,400	14,490	19,320	70,500	94,000	
<b>Итого уплотненный полдник</b>		19,660	29,180	14,710	21,620	35,230	55,470	351,730	534,450	
<b>Итого за третий день</b>		53,880	71,020	46,060	55,710	184,090	239,030	1360,880	1739,230	



	<b>5. Хлеб ржаной</b>	40-50	2,640	3,300	0,480	0,600	13,360	16,700	69,600	87,000	
	<i>Итого обед</i>		20,800	25,150	15,450	19,570	65,570	79,970	485,620	599,050	

<b>Уплотненный полдник</b>	<b>1.Салат из зеленого горошка</b>	60		1,780		3,110		3,750		50,160	10
	горошек зеленый консервирован.	57									
	масло растительное	3									
	<b>2. Рагу овощное (3 вариант)</b>	132-180	2,470	3,360	2,640	7,690	13,190	17,990	113,390	154,620	362
	<b>с соусом № 372</b>										
	картофель	42-58									
	морковь	21-29									
	лук	11-15									
	репа	22-29									
	капуста белокочанная	26-36									
	масло сливочное	5-7									
	соус сметанный (372)	39,6-54									
	<b>3. Хлеб пшеничный</b>	30-40	2,370	3,160	0,300	0,400	14,490	19,320	70,500	94,000	
	<b>4.Кефир</b>	154-185	4,350	5,220	3,750	4,500	10,000	12,200	90,480	109,350	420
	кефир	150-180									
	сахар	4-5									
	<b>5.Печенье</b>	35	2,590	2,590	3,500	3,500	26,670	26,670	142,100	142,100	
	итого уплотненный полдник		11,780	16,110	10,190	19,200	64,350	79,930	416,470	550,230	
			50,230	64,010	40,270	58,300	219,060	267,440	1462,260	1848,950	
<b>Итого за четвертый день</b>											

<b>ПЯТНИЦА ДЕНЬ 5-ый</b>	<b>1.Суп молочный с крупой</b>	150-200	3,610	4,820	3,810	5,080	12,620	16,830	99,300	132,400	101
<b>ЗАВТРАК</b>	крупя рисовая	9-12									
	молоко	105-140									
	вода	45-60									
	сахар	1,2-1,6									
	масло сливочное	1,5-2									
	<b>2.Кофейный напиток с молоком</b>	150-180	2,300	2,800	2,000	2,400	10,600	12,800	70,000	84,000	414
	Кофейный напиток	2-3									
	сахар	7-10									
	молоко	75-90									
	вода	90-108									
	<b>3.Бутерброд с повидлом</b>	55		2,490		3,930		27,560		156,000	2
	повидло	20									
	хлеб пшеничный	30									
	масло сливочное	5									
	<b>4.Бутерброд с маслом</b>	40	2,450		7,550		14,620		136,000		1
	масло сливочное	10									
	хлеб пшеничный	30									
	Итого завтрак		8,360	10,110	13,360	11,410	37,840	57,190	305,300	372,400	
	<b>1. Сок абрикосовый</b>	100	0,500	0,500	0,000	0,000	12,700	12,700	52,670	52,670	418
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>	<b>2.Яблоко</b>	100	0,400	0,400	0,400	0,400	9,800	9,800	44,000	44,000	386
	Итого 2ой завтрак		0,900	0,900	0,400	0,400	22,500	22,500	96,670	96,670	
	<b>1.Салат из белокочанной</b>	40-60	0,560	0,840	2,030	3,040	3,610	5,410	34,960	52,440	21
<b>ОБЕД</b>	<b>капусты (с морковью) (до01.03.)</b>										
	масло растительное	2-3									
	капуста белокочанная	32-47									
	морковь	5-8									
	сахар	2-3									
	лимонная кислота	0,12-0,18									
	<b>2.Суп картофельный с макаронны</b>	180-200	1,930	2,150	2,040	2,270	12,340	13,710	75,420	83,800	88
	изделиями на м/б										
	картофель	72-80									
	морковь	9-10									
	лук	9-10									
	макаронные изделия	7-8									
	масло растительное	4-4									
	бульон	126-140									
	<b>3.Жаркое по домашнему</b>	170-220	20,800	27,530	5,330	7,470	18,500	21,950	205,000	265,000	292
	говядина	97-129									
	картофель	116-131									
	лук	10-11									
	масло сливочное	4-6									
	томатное пюре	0-10									
	<b>4.Чай с сахаром</b>	150/7-180/10	0,040	0,060	0,010	0,020	6,990	9,990	28,000	40,000	411
	чай (сухой)	1,5-1,8									
	сахар	7-10									
	вода	150-180									
	<b>5.Хлеб ржаной</b>	40-50	2,640	3,300	0,480	0,600	13,360	16,700	69,600	87,000	
	Итого обед		25,970	33,880	9,890	13,400	54,800	67,760	412,980	528,240	



<b>ПОНЕДЕЛЬНИК ДЕНЬ 6-И</b>	<b>1.Каша вязкая пшеничная</b>	160-210	4,080	5,430	4,080	4,230	29,940	38,270	173,000	213,000	182
<b>ЗАВТРАК</b>	крупя пшеничная	38-50									
	вода	120-160									
	сахар	5-5									
	масло сливочное	5-5									
	<b>3. Кофейный напиток</b>	150-180	2,150	2,650	1,460	1,790	15,500	18,830	84,000	102,000	415
	<b>со сгущенным молоком</b>										
	кофейный напиток	2-3									
	молоко сгущенное	28-34									
	вода	150-180									
	<b>3. Бутерброд с повидлом</b>	55		2,490		3,930		27,560		156,000	2
	повидло	20									
	масло сливочное	5									
	хлеб пшеничный	30									
	<b>4.Бутерброд с маслом</b>	40	2,450		7,550		14,620		136,000		1
	масло сливочное	10									
	хлеб пшеничный	30									
	<b>Итого завтрак</b>		8,680	10,570	13,090	9,950	60,060	84,660	393,000	471,000	
	<b>1. Сок виноградный</b>	100	0,300	0,300	0,200	0,200	16,300	16,300	68,000	68,000	418
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>	<b>2.Яблоко</b>	100	0,400	0,400	0,400	0,400	9,800	9,800	44,000	44,000	386
	<b>Итого 2ой завтрак</b>		0,700	0,700	0,600	0,600	26,100	26,100	112,000	112,000	
	<b>1. Салат из моркови ( до 01.03.текущего года)</b>	40-60	0,500	0,750	0,040	0,060	4,650	6,970	20,920	31,380	42
<b>ОБЕД</b>	морковь	38-58									
	сахар	0,2-0,3									
	<b>2. Суп с рыбными консервами</b>	180-200	6,190	6,880	6,050	6,720	10,320	11,470	120,420	133,800	95
	консервы рыбные	29-32									
	картофель	50-56									
	морковь	11-13									
	лук	6-7									
	рис	4-4									
	масло сливочное	3-3									
	вода	144-160									
	<b>3. Рагу овощное (3 вариант)</b>										
	<b>с соусом № 372</b>	132-180	2,470	3,360	5,640	7,690	13,190	17,990	113,390	154,620	362
	картофель	42-58									
	морковь	21-29									
	лук	11-15									
	репа	22-29									
	капуста белокочанная	26-36									
	масло сливочное	5-7									
	соус сметанный (372)	39,6-54									
	<b>4. Компот из сушеных фруктов</b>	150-180	0,330	0,400	0,020	0,020	20,820	24,990	84,750	101,700	394
	фрукты сушеные (смесь)	38-45									
	сахар	12-14									
	кислота лимонная	0,15-0,18									
	вода	152-183									
	<b>5. Хлеб ржаной</b>	40-50	2,640	3,300	0,480	0,600	13,360	16,700	69,600	87,000	
	<b>Итого обед</b>		12,130	14,690	12,230	15,090	62,340	78,120	409,080	508,500	



<b><u>ВТОРНИК ДЕНЬ 7-И</u></b>	<b>1.Каша из смеси круп с изюмом</b>	155-205	7,740	10,120	8,800	11,820	30,990	41,010	234,000	311,000	191
<b><u>ЗАВТРАК</u></b>	<b>(5 вариант)</b>										
	крупя перловая	7-9									
	овсянка	25-33									
	молоко	106-139									
	сахар	6-8									
	изюм	2-3									
	масло сливочное	5-7									
	яйцо	8-10									
	масло сливочное	5-5									
	<b>2. Молоко кипяченое</b>	150-180	4,580	5,480	4,080	4,880	7,580	9,070	85,000	102,000	419
	молоко	150-180									
	<b>3. Сыр</b>	10-15	2,320	3,480	2,950	4,430	0,000	0,000	36,000	54,000	7
	<b>4.Хлеб пшеничный</b>	30-40	2,370	3,160	0,300	0,400	14,490	19,320	70,500	94,000	
	Итого завтрак		17,010	22,240	16,130	21,530	53,060	69,400	425,500	561,000	
<b><u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</u></b>	<b>1.Сок яблочный</b>	100	0,500	0,500	0,000	0,000	10,100	10,100	42,670	42,670	418
	<b>2.Банан</b>	100	1,500	1,500	0,500	0,500	21,000	21,000	95,000	95,000	386
	Итого 2ой завтрак		2,000	2,000	0,500	0,500	31,100	31,100	137,670	137,670	
<b><u>ОБЕД</u></b>	<b>1.Салат из свежих огурцов</b>	40-60	0,300	0,460	2,400	3,650	0,950	1,430	26,920	40,380	13
	огурцы свежие	38-57									
	масло растительное	2,4-4									
	<b>2.Борщ с капустой и картофелем</b>	180-200	1,300	1,450	3,540	3,930	9,170	10,190	73,800	82,000	63
	свекла	29-32									
	капуста свежая	14-16									
	картофель	14-16									
	морковь	7-8									
	лук	7-8									
	томатное пюре	0-6									
	масло рфстительное	3,6-4									
	сахар	1,8-2									
	вода	144-160									
	<b>3. Запеканка из печени с рисом (с маслом)</b>	150-180	18,590	22,470	7,400	9,140	20,510	24,730	223,000	271,000	309
	печень говяжья	94-113									
	крупя рисовая	38-45									
	масло сливочное	4-5									
	яйца	8-10									372
	яйца на смазку	2-3									
	Масса полуфабриката	187-226									
	Масса готовой запеканки	150-180									
	масло сливочное	5-5									
	<b>4.Кисель</b>	200-200	1,360	1,360	0,000	0,000	29,200	29,200	116,190	116,190	59
	кисель	24-24									
	сахар	10-10									
	вода	190-190									
	<b>5. Хлеб ржаной</b>	40-50	2,640	3,300	0,480	0,600	13,360	16,700	69,600	87,000	
	<b>6.Хлеб пшеничный</b>	30-40	2,370	3,160	0,300	0,400	14,490	19,320	70,500	94,000	
	Итого обед		26,600	32,240	14,120	17,720	88,330	102,220	613,010	723,570	

<b>Уплотненный полдник</b>	<b>1.Запеканка из творога</b>	50-100	8,800	17,760	6,050	12,100	9,190	18,370	127,000	253,000	251
	творог	46-92									
	мука	4-8									
	яйцо	2-4									
	сахар	4-8									
	сухари	2-4									
	масло сливочное	2-4									
	сметана	2,4									
	<b>2. Соус молочный (сладкий)</b>	15-30	0,290	0,580	0,680	1,360	1,990	3,980	15,230	30,450	369
	молоко	7,5-15									
	масло сливочное	0,68-1,4									
	мука	0,68-1,4									
	вода	7,5-1,4									
	сахар	1,2-2,4									
	<b>3. Кефир</b>	154-185	4,350	5,220	3,750	4,500	10,000	12,200	90,480	109,350	420
	кефир	150-180									
	сахар	4-5									
	<b>4.Печенье</b>	35	2,590	2,590	3,500	3,500	26,670	26,670	142,100	142,100	75
	<i>Итого уплотненный полдник</i>		16,030	26,150	13,980	21,460	47,850	61,220	374,810	534,900	
<b>Итого за седьмой день</b>			61,640	82,630	44,730	61,210	220,340	263,940	1550,990	1957,140	

	<b>1.Каша манная с изюмом и яблок.</b>	155-205	4,100	5,520	4,450	5,920	21,930	29,693	144,000	194,000	193
<b>СРЕДА ДЕНЬ 8-Й</b>	крупа манная	16-22									
<b>ЗАВТРАК</b>	молоко	80-106									
	масло сливочное	5-5									
	вода	40-53									
	изюм	3,2-4,3									
	яблоки свежие	28-37									
	сахар	3-4									
	<b>2.Какао с молоком</b>	150-180	3,150	3,670	2,720	3,190	12,960	15,820	89,000	107,000	416
	какао- порошок	2-2									
	сахар	8-10									
	молоко	92-110									
	вода	65-80									
	<b>3. Бутерброд с повидлом</b>	55		2,490		3,930		27,560		156,000	2
	повидло	20									
	масло сливочное	5									
	<b>4.Бутерброд с маслом</b>	40	2,450		7,550		14,620		136,000		1
	масло сливочное	10									
	хлеб пшеничный	30									
	Итого завтрак		9,700	11,680	14,720	13,040	49,510	73,073	369,000	457,000	
	<b>1. Сок абрикосовый</b>	100	0,500	0,500	0,000	0,000	12,700	12,700	52,670	52,670	418
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>	<b>2.Яблоко</b>	100	0,400	0,400	0,400	0,400	9,800	9,800	44,000	44,000	386
	Итого 2ой завтрак		0,900	0,900	0,400	0,400	22,500	22,500	96,670	96,670	
	<b>1. Салат из моркови с яблоками</b>	40-60	0,320	0,650	0,070	0,105	3,450	5,170	16,160	24,240	39
<b>ОБЕД</b>	морковь	30-45									
	яблоки свежие	10-15									
	сахар	4-6									
	<b>2. Суп картофельный с макаронными изделиями на м/б</b>	180-200	1,930	2,150	2,040	2,270	12,340	13,710	75,420	83,800	88
	картофель	60-75									
	морковь	8-10									
	лук репчатый	8-10									
	масло растительное	2-3									
	макаронные изделия	7-8									
	бульон	126-140									
	<b>3. Жаркое по домашнему</b>	170-220	20,800	27,530	5,330	7,470	18,500	21,950	205,000	265,000	292
	говядина	97-129									
	картофель	116-131									
	лук репчатый	10-11									
	масло сливочное	4-6									
	томатная паста	0-10									
	<b>4.Чай с сахаром</b>	150/7-180/10	0,040	0,060	0,010	0,020	6,990	9,990	28,000	40,000	411
	чай	1,5-1,8									
	сахар	7-10									
	вода	150-180									
	<b>5. Хлеб ржаной</b>	40-50	2,640	3,300	0,480	0,600	13,360	16,700	69,600	87,000	
	Итого обед		25,730	33,690	7,930	10,465	54,640	67,520	394,180	500,040	



<b>ЧЕТВЕРГ ДЕНЬ 9-И</b>	<b>1.Суп молочный с крупой</b>	150-200	3,610	4,820	3,810	5,080	12,620	16,830	99,300	132,400	101
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>(рис)</b>										
	крупa рисовая	9-12									
	молоко	105-140									
	вода	45-60									
	сахар	1,2-1,6									
	масло сливочное	1,5-2									
	<b>2. Кофейный напиток с молоком</b>	150-180	2,300	2,800	2,000	2,400	10,600	12,800	70,000	84,000	414
	кофейный напиток	2-3									
	сахар	7-10									
	молоко	75-90									
	вода	90-108									
	<b>3.Сыр</b>	10-15	2,320	3,480	2,950	4,430	0,000	0,000	36,000	54,000	7
	<b>4.Хлеб пшеничный</b>	30-40	2,370	3,160	0,300	0,400	14,490	19,320	70,500	94,000	
	<b>Итого завтрак</b>		10,600	14,260	9,060	12,310	37,710	48,950	275,800	364,400	
	<b>1. Сок виноградный</b>	100	0,300	0,300	0,200	0,200	16,300	16,300	68,000	68,000	418
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>	<b>2.Банан</b>	100	1,500	1,500	0,500	0,500	21,000	21,000	95,000	95,000	386
	<b>Итого 2ой завтрак</b>		1,800	1,800	0,700	0,700	37,300	37,300	163,000	163,000	
	<b>1. Салат из капусты</b>	40-60	0,560	0,840	2,030	3,040	3,610	5,410	34,960	52,440	21
<b>ОБЕД</b>	<b>белокочанной (до 01.03.)</b>										
	капуста белокочанная	32-47									
	масло растительное	2-3									
	морковь	5-8									
	сахар	2-3									
	лимонная кислота	0,12-0,18									
	<b>2.Суп картофельный</b>	180-200	1,800	2,010	2,010	2,230	12,240	13,600	74,340	82,600	86
	<b>с перловкой на м/б</b>										
	картофель	54-60									
	морковь	7-8									
	лук	7-8									
	масло растительное	2-3									
	перловка	7-8									
	бульон	126-140									
	<b>3. Макаронник с мясом</b>	120-160	13,650	17,930	8,750	11,730	25,040	33,340	234,000	311,000	309
	говядина	34-45									
	масло сливочное	8-9									
	макароньы	94-125									
	лук	8-10									
	яйцо	4-5									
	сухари	3-4									
	соль	1-1,5									
	<b>4.Компот из сушеных фруктов</b>	150-180	0,330	0,400	0,020	0,020	20,820	24,990	84,750	101,700	394
	фрукты сушеные (смесь)	38-45									
	сахар	12-14									
	кислота лимонная	0,15-0,18									
	<b>6.Хлеб ржаной</b>	40-50	2,640	3,300	0,480	0,600	13,360	16,700	69,600	87,000	
	<b>7.Хлеб пшеничный</b>	30-40	2,370	3,160	0,300	0,400	14,490	19,320	70,500	94,000	
	<b>Итого обед</b>		21,350	27,640	13,590	18,020	89,560	113,360	568,150	728,740	

<b>Уплотненный полдник</b>	<b>1.Запеканка из творога</b>	50-100	8,800	17,760	6,050	12,100	9,190	18,370	127,000	253,000	251
	творог	46,92									
	мука	4-8									
	яйцо	4-4									
	сахар	4-8									
	изюм	2-4									
	масло сливочное	2-4									
	сметана	2-4									
	<b>2.Соус молочный (сладкий)</b>	15-30	0,290	0,580	0,680	1,360	1,990	3,980	15,230	30,450	369
	молоко	7,5-15									
	масло сливочное	0,68-1,4									
	мука	0,68-1,4									
	вода	7,5-15									
	сахар	1,2-2,4									
	<b>3.Сдоба обыкновенная</b>	60-80	4,650	6,210	2,830	3,780	31,380	41,840	169,200	225,600	449
	мука	44,-59									
	сахар	5-6									
	масло сливочное	3,6-4									
	яйцо (для смазки)	2-2									
	соль	08-09									
	дрожжи	08-1									
	вода	21-25									
	<b>4.Кефир</b>	154-185	4,350	5,220	3,750	4,500	10,000	12,200	90,480	109,350	420
	кефир	150-180									
	сахар	4-5									
	<b>Итого полдник</b>		18,090	29,770	13,310	21,740	52,560	76,390	401,910	618,400	
<b>Итого за девятый день</b>			51,840	73,470	36,660	52,770	217,130	276,000	1408,860	1874,540	



	<i>вода</i>	150-180									
	<b>б. Хлеб ржаной</b>	40-50	2,640	3,300	0,480	0,600	13,360	16,700	69,600	87,000	
	<i>Итого обед</i>		22,160	28,890	22,370	28,640	48,770	61,450	485,830	620,090	

<b>Уплотненный полдник</b>	<b>1.Рагу овощное (3 вариант) с соусом № 372</b>	132-180	2,470	3,360	5,640	7,690	13,190	17,990	113,390	154,620	362
	картофель	42-58									
	морковь	21-29									
	лук	11-15									
	репа	22-29									
	капуста белокочанная	26-36									
	масло сливочное	5-7									
	соус сметанный	39,6-54									
	<b>2.Котлета рыбная</b>	60-80	8,250	11,160	2,690	3,900	6,680	9,040	84,000	116,000	272
	<b>любительская (с молоком)</b>										
	треска	41-55									
	масло сливочное	2-3									
	морковь	12-16									
	хлеб пшеничный	5-6									
	лук	5-6									
	яйцо	8-10									
	молоко	6-8									
	<b>3.Ряженка</b>	150-180	4,350	5,220	3,750	4,500	6,300	7,560	76,000	92,000	420
	<b>4.Хлеб пшеничный</b>	30-40	2,370	3,160	0,300	0,400	14,490	19,320	70,500	94,000	
	<b>Итого уплотненный полдник</b>		17,440	22,900	12,380	16,490	40,660	53,910	343,890	456,620	
<b>Итого за десятый день</b>			55,040	69,960	60,930	70,910	136,380	177,150	1314,550	1628,540	
<b>Итого за весь период</b>			546,920	705,360	455,020	560,385	1980,550	2513,703	14214,780	18264,120	
<b>Среднее значение за период</b>			54,692	70,536	45,502	56,0385	198,055	251,3703	1421,478	1826,412	

**Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности**



С=RU, О=ГБОУ ООШ №2 г.о.Октябрьск,  
 СN=Михайловская Надежда  
 Николаевна, E=school2\_okt@samara.edu.ru  
 00bc9ace206a88b774  
 2022.09.28 10:28:15+04'00'