OU=директор, O="МБОУ ""Озеркинская СОШ""", CN=Шемякина Ирина Александровна, E=ozer.sosh@mari-el.gov.ru

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Озеркинская СОШ»
_____/И.А. Шемякина/
«1» сентября 2026г.

Меню приготовляемых блюд для дошкольной группы муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Озеркинская средняя общеобразовательная школа»

Возрастная категория: от 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	жиры	углеводы			
1 день								
завтрак	Каша пшенная на молоке с маслом	150	5,25	6	21,2	159,75	1,2	302
	Чай с сахаром	180	0	0	5,7	19,7	0	685
	Бутерброд маслом	25	1,2	9	9,8	68	0	1
		355	**6,45**	**15**	**36,7**	**247,45**		
2 завтрак	Сок абрикосовый	150	**0,6**	**0**	**19**	**61**	0	389
обед	Суп картофельный с рыбными консервами в масле (сайра)	150	5,3	6,3	15	112	21,52	44
	Гуляш из курицы с соусом	20/30	7	3,1	1,7	66	5	260
	Рис отварной	110	2,7	4,7	28,2	170	0	511
	Компот из свежих плодов (яблок)	150	0,15	0,15	18	73,2	0	631
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,8	0,1	13,6	38	0	ТН
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	38	0	ТН
			19,55	**14,55**	**84,9**	**497,2**		
полдник	Яйцо вареное	1 шт (40 гр)	5,1	4,6	0,3	63	0	209
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	12,6	63	0	ТН
	Сок абрикосовый	150	**0,7**	**0**	**22**	**93,6**	0	389
			8,2	**4,9**	**34,9**	**219,6**		
2 день								
завтрак	Каша рисовая на молоке с маслом	150	4	5	18	135,6	0	302
	Чай с молоком	180	2,6	2,3	14,1	88,7	0	378
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,18	6,8	51,69	0	
		350	**8,22**	**7,48**	**38,9**	**275,99**		
2 завтрак	Кисломолочный напиток (ряженка)	**130**	**3,6**	**4,1**	**4,9**	**71,5**	**4**	**386**
обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	25/150	7,6	7,4	27,9	127	21	137
	Птица отварная	70	4,2	4,2	5	85	0	487
	Картофель отварной с маслом	110\5	1,4	1,7	14	81	14	518
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,26	0	29	96	0	639
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,8	0,1	13,6	38	0	ТН
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	38	0	ТН
			17,86	**13,6**	**97,9**	**465**		
полдник	Пудинг из творога со сгущенным молоком	120\12	11,3	15,9	22,4	130,8	0	222
	Кофейный напиток	150	1,4	1	15	79	0	692
			12,7	**16,9**	**37,4**	**209,8**		
итого								
3 день								
завтрак	Суп молочный	150	4,2	3,4	16,8	133	6,5	130
	Какао на молоке	180	3,6	3,2	16,5	106,9	0	382
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,18	6,8	51,69	0	
		350	**9,42**	**6,78**	**40,1**	**291,59**		
2 завтрак	Сок яблочный	150	**0,6**	**0**	**19**	**61**	0	389

обед	Щи с мясом (курица) со сметаной	25/130	5	11,2	6	157	28	123
	Макароны отварные	150	3	3,6	19,8	125	0	202
	Рыба припущенная с соусом сметанным	30/20	6,6	11,5	1	42	2	227
	Компот из ягод сушеных (кураги)	150	0,7	0	29	96	0	638
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,8	0,1	13,6	38	0	ТН
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	38	0	ТН
			19,7	**26,6**	**77,8**	**496**	2	
полдник	Кофейный напиток	150	1,4	1	15	79	0	692
	Ватрушка с творогом	55	6,4	1,9	22,3	132	0	**410**
			7,8	**2,9**	**37,3**	**211**		
4 день								
завтрак	Каша манная на молоке с маслом	150	4,65	5,53	18,89	112	0	302
	Какао на молоке	180	3,6	3,2	16,5	106,9	0	685
	Бутерброд с сыром	25	2,6	3,7	8	77,1	0	3
			10,85	**12,43**	**43,39**	**296**		
2 завтрак	Кисломолочный напиток (ряженка)	**130**	**3,6**	**4,1**	**4,9**	**71,5**	**4**	**386**
обед	Борщ с мясом	25/150	2,3	7	20	135	0	110
	Плов из птицы	200	8,4	6,9	20	184	0	291
	Кофейный напиток	150	0,5	0,9	14	74	692	692
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,8	0,1	13,6	38	0	ТН
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	38	0	ТН
			15,6	**15,1**	**76**	**469**		
полдник	Яйцо вареное	1 шт (40 гр)	5,1	4,6	0,3	63	0	209
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	12,6	63	0	ТН
	Сок абрикосовый	150	**0,7**	**0**	**22**	**93,6**	0	389
			8,2	**4,9**	**34,9**	**219,6**		
5 день								
завтрак	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" на молоке с маслом	150	4,25	6,36	16,8	140,25	0	302
	Чай с молоком	180	2,6	2,3	14,1	88,7	0	378
	Бутерброд маслом	25	1,2	9	9,8	68	0	1
			8,05	**17,66**	**40,7**	**296,95**		
2 завтрак	Фрукты свежие (бананы)	**95**	**1,09**	**0,33**	**22**	**89**	**0,9**	**139**
обед	Суп картофельный с бобовыми	25/150	10,3	11,9	1,4	139	0	139
	Рагу овощное	150	3,5	5,2	23	126	43	541
	Тефтели с рисом	70	4,2	5	3	98	15	463
	Компот из свежих плодов (яблок)	150	0,15	0,15	18	73,2	0	631
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,8	0,1	13,6	38	0	ТН
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	38	0	ТН
			22,55	**22,55**	**67,4**	**512,2**		
полдник	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	38	0	ТН
	Кофейный напиток с молоком	150	4,1	6,7	24	115	0	692
	Яйцо вареное	1 шт (40 гр)	5,7	5,3	0,3	72	0	213
			11,4	**12,2**	**32,7**	**225**		

6 день								
завтрак	Каша манная на молоке с маслом	150	4,65	5,53	18,89	153	0	302
	Бутерброд джемом	25	1,4	1,1	15,7	87,8	0	2
	Чай с лимоном	180	0,11	0,01	9,3	37,3	0	685
		355	6,16	6,64	43,89	278,1		
2 завтрак	Молоко кипяченое	120	**3,6**	**6**	**5,4**	**72**	0	385
обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	25/150	7,6	7,4	27,9	127	21	137
	Рыба припущенная с соусом сметанным	30/20	6,6	11,5	1	42	2	227
	Картофель тушеный	150	2,1	7,4	16,5	123	0	216
	Кофейный напиток с молоком	180	4,1	6,7	24,7	125	0	692
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,8	0,1	13,6	38	0	ТН
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	38	0	ТН
			24,8	**33,3**	**92,1**	**493**		
полдник	Запеканка из творога со сметаной	150\15	15	15	12	122	0,7	366
	Сок абрикосовый	150	**0,7**	**0**	**22**	**93,6**	0	389
			15,7	**15**	**34**	**215,6**		
7 день								
завтрак	Суп молочный	150	4,2	3,4	16,8	133	6,5	130
	Какао на молоке	180	3,6	3,2	16,5	106,9	0	382
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,18	6,8	51,69	0	
		350	**9,42**	**6,78**	**40,1**	**291,59**		
2 завтрак	Сок яблочный	150	**0,6**	**0**	**19**	**61**	0	389
обед	Суп картофельный с рыбными консервами в масле (сайра)	150	5,3	6,3	15	112	21,52	44
	Котлета паровая с соусом	30/20	8,9	7,9	7,1	135	1,7	451
	Каша гречневая рассыпчатая	150	1,9	3,3	13,9	95	0,2	297
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,26	0	29	96	0	639
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,8	0,1	13,6	38	0	ТН
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	38	0	ТН
			20,76	**17,8**	**87**	**514**		
полдник	Яйцо вареное	1 шт (40 гр)	5,7	5,3	0,3	72	0	213
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	12,6	63	0	ТН
	Напиток сокосодержащий (виноградный)	180	0,9	0	21	74	0	772
			9	**5,6**	**33,9**	**209**		
8 день								
завтрак	Каша манная на молоке с маслом	150	4,65	5,53	18,89	112	0	302
	Какао на молоке	180	3,6	3,2	16,5	106,9	0	685
	Бутерброд с сыром	25	2,6	3,7	8	77,1	0	3
			10,85	**12,43**	**43,39**	**296**		
2 завтрак	Сок абрикосовый	150	**0,6**	**0**	**19**	**61**	0	389
обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	25/150	7,6	7,4	27,9	127	21	137

	Жаркое по-домашнему	150	12	6,7	15,6	198	0	436
	Компот из ягод сушеных (кураги)	150	0,7	0	29	96	0	638
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,8	0,1	13,6	38	0	ТН
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	38	0	ТН
			24,7	**14,4**	**94,5**	**497**		
полдник	Пудинг из творога со сгущенным молоком	90\12	11,3	15,9	22,4	130	0	222
	Кофейный напиток	150	1,4	1	15	79	0	692
			12,7	**16,9**	**37,4**	**209**		
9 день								
завтрак	Каша пшенная на молоке с маслом	150	5,25	6	21,2	159,75	1,2	302
	Чай с сахаром	180	0	0	5,7	19,7	0	685
	Бутерброд маслом	25	1,2	9	9,8	68	0	1
		355	**6,45**	**15**	**36,7**	**247,45**		
2 завтрак	Молоко кипяченое	150	**4,5**	**7,5**	**6,8**	**90**	0	385
обед	Суп картофельный с рыбными консервами в масле (сайра)	150	5,3	6,3	15	112	21,52	44
	Картофель отварной	150	1,1	2,4	13,9	88	0	437
	Печень, тушенная в соусе	30/20	12,8	6,8	1,4	131	0	439
	Компот из ягод сушеных (кураги)	150	0,7	0	29	96	0	638
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,8	0,1	13,6	38	0	ТН
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	38	0	ТН
			24,3	**15,8**	**81,3**	**503**		
полдник	Кисломолочный напиток (ряженка)	**180**	**4,1**	**4,7**	**5,6**	**82**	**4**	**386**
	Пряники	45	1,4	0,7	22,5	130	0	ТН
			5,5	**5,4**	**28,1**	**212**		
10 день								
завтрак	Каша ячневая на молоке	150	4,5	5,5	18,28	153	0	302
	Чай с сахаром	180	0	0	5,7	19,7	0	685
	Бутерброд джемом	25	1,4	1,1	15,7	87,8	0	2
			5,65	**7,46**	**38,2**	**260,5**		
2 завтрак	Фрукты свежие (бананы)	**95**	**1,09**	**0,33**	**22**	**89**	**0,9**	**139**
обед	Борщ с мясом курицы	150/25	8,1	10	11,2	141	37,8	110
	Рагу овощное	110	3,5	5	16	126	31	541
	Рыба припущенная с соусом сметанным	30/20	6,6	11,5	1	42	2	227
	Кофейный напиток с молоком	150	4,1	6,7	24	115	0	692
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,8	0,1	13,6	38	0	ТН
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	38	0	ТН
			26,7	**33,5**	**74,2**	**500**		
полдник	Молоко кипяченое	150	**4,5**	**7,5**	**6,8**	**90**	0	385
	Кондитерские изделия (вафли)	50	3,7	6	15	100	0	ТН
			8,2	**13,5**	**21,8**	**190**		

1. **Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных учреждениях, 2004 год, под редакцией В.Т.Лапшиной**
2. **Компьютерная программа «Школа: питание» Версия 10.0.7. Дата выпуска 26.10.2010г.**

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Озеркинская СОШ»
_____/И.А. Шемякина/
«01» сентября 2026 г.

Меню приготовляемых блюд для дошкольных групп муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Озеркинская средняя общеобразовательная школа»

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	жиры	углеводы			
1 день								
завтрак	Каша пшенная на молоке с маслом	180	6,3	7,3	25,4	191,7	1,2	302
	Чай с сахаром	200	0	0	6,3	26,1	0	685
	Бутерброд маслом	35	2,14	13,7	11,9	119	0	1
		415	**8,44**	**21**	**43,6**	**336,8**	0	
2 завтрак	Сок абрикосовый	150	**0,7**	**0**	**22**	**93,6**	0	389
обед	Суп картофельный с рыбными консервами в масле (сайра)	25/170	6,1	7,2	18	130	21,52	44
	Гуляш из курицы с соусом	30/40	10	4,4	2,5	96	5	260
	Рис отварной	150	3,73	5,44	38,5	232,8	0	511
	Компот из свежих плодов (яблок)	180	0,18	0,18	22,5	88,2	0	631
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,3	0,2	20,4	58	0	ТН
		600	**24,31**	**17,42**	**101,9**	**606**		
полдник	Яйцо вареное	1 шт (40 гр)	5,1	4,6	0,3	63	0	209
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	12,6	63	0	ТН
	Сок абрикосовый	150	**0,7**	**0**	**22**	**93,6**	0	389
	Фрукты (яблоки)	50	0,5	0,1	11	46	0	ТН
			8,7	**5**	**45,9**	**265,6**		
2 день								
завтрак	Каша рисовая на молоке с маслом	180	4,8	6	21,6	162	0	302
	Чай с молоком	200	2,8	2,5	15,8	98,6	0	378
	Хлеб пшеничный	30	2,4	027	14,7	77,5	0	
		410						
2 завтрак	Кисломолочный напиток (ряженка)	**180**	**5**	**5,7**	**6,8**	**99**	**4**	**386**
обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	25/170	8,8	8,6	32,24	150	24,3	137
	Птица отварная	70	6	6	7	120	0	487
	Картофель отварной с маслом	145\5	1,9	2,34	19	112	18,7	518
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,32	0	35	116	0	639
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,3	0,2	20,4	58	0	ТН
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	12,6	63	0	ТН
		630	**23,72**	**17,44**	**126,24**	**619**		
полдник	Пудинг из творога со сгущенным молоком	120\12	15,18	21,27	29,97	174,56	0	222
	Кофейный напиток	180	1,7	1,22	19	95,0	0	692
			16,88	**22,49**	**48,97**	**269,56**		
итого								
3 день								
завтрак	Суп молочный	200	5,6	4,6	22,4	180	6,5	130
	Какао на молоке	200	4	3,5	18,3	118,8	0	382
	Хлеб пшеничный	30	2,4	027	14,7	77,5	0	
			12	**35,1**	**55,4**	**376,3**		
2 завтрак	Сок яблочный	**180**	**0,9**	**0**	**21,9**	**91**	**0**	**389**

обед	Щи с мясом (курица) со сметаной	25/170	6,6	12,8	6,9	192	32	123
	Макароны отварные	150	4,2	4,96	27	177	0	202
	Рыба припущенная с соусом сметанным	40/30	9,3	16,1	1,4	60	2,91	227
	Компот из ягод сушеных (кураги)	180	0,9	0	328	110	0	638
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,3	0,2	20,4	58	0	ТН
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	12,6	63	0	ТН
		630	**27,7**	**34,36**	**396,3**	**662**		
полдник	Кофейный напиток	180	1,7	1,22	19	95,0	0	692
	Ватрушка с творогом	75	8,8	2,6	30,5	180	0	**410**
			10,5	**3,82**	**49,5**	**275**		
4 день								
завтрак	Каша манная на молоке с маслом	180	5,8	6,6	21,8	134,8	0	302
	Какао на молоке	200	4	3,5	18,3	118,8	0	685
	Бутерброд с сыром	35	4,55	6,5	4,4	134,9	0	3
			14,35	16,6	44,5	388,5		
2 завтрак	Кисломолочный напиток (ряженка)	**180**	**5**	**5,7**	**6,8**	**99**	**4**	**386**
обед	Борщ с мясом	25/170	2,7	8	23	158		110
	Плов из птицы	200	15	12,3	36	330	0	291
	Кофейный напиток	200	1,7	1,22	19	99,0	692	692
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,3	0,2	20,4	58	0	ТН
		600	**23,7**	**21,72**	**98,4**	**645**		
полдник	Яйцо вареное	1 шт (40 гр)	5,1	4,6	0,3	63	0	209
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	12,6	63	0	ТН
	Сок абрикосовый	150	**0,7**	**0**	**22**	**93,6**	0	389
	Фрукты (яблоки)	50	0,5	0,1	11	46	0	ТН
			8,7	**5**	**45,9**	**265,6**		
5 день								
завтрак	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" на молоке с маслом	180	5,1	7,6	19,7	168		302
	Чай с молоком	200	2,8	2,5	15,8	98,6		378
	Бутерброд маслом	35	2,14	13,7	11,90	119	0	1
			10,04	**23,8**	**47,4**	**385,6**		
2 завтрак	Фрукты свежие (бананы)	**100**	**1,09**	**0,33**	**22**	**89**	**0,9**	**139**
обед	Суп картофельный с бобовыми	25/170	11,7	13,5	22	158	0	139
	Рагу овощное	150	4,9	7,1	23	172	43	541
	Тефтели с рисом	70	6	7	4,2	141	15	463
	Компот из свежих плодов (яблок)	180	0,18	0,18	22,5	88,2	0	631
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,3	0,2	20,4	58	0	ТН
		600	**27,08**	**27,98**	**92,1**	**619,2**		
полдник	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	12,6	63	0	ТН
	Кофейный напиток с молоком	180	5	8,1	29,7	138,5	0	692
	Яйцо вареное	1 шт (40 гр)	5,7	5,3	0,3	72	0	213
			13,1	**13,7**	**42,6**	**274,5**		

6 день								
завтрак	Каша манная на молоке с маслом	180	5,58	6,6	22,56	134,4		302
	Бутерброд джемом	35	2,1	1,65	23,5	131,2		2
	Чай с лимоном	200	0,12	0,01	10,3	41,4		685
			7,8	**8,26**	**56,36**	**307**		
2 завтрак	Молоко кипяченое	180	**5,4**	**9**	**8,2**	**109**	0	385
обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	170\25	11	10,8	40	180	26,75	137
	Рыба припущенная с соусом сметанным	40/30	9,3	16,1	1,4	62	2,91	227
	Картофель тушеный	150	2,9	10,2	22,5	150	0	216
	Кофейный напиток с молоком	180	5	8,1	29,7	138	0	692
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,3	0,2	20,4	58	0	ТН
	Хлеб пшеничный	20	0,16	0,24	8,4	42	0	ТН
			32,66	**45,64**	**122,4**	**630**		
полдник	Запеканка из творога со сметаной	150\15	25	25	20	204	0,7	366
	Напиток сокосодержащий яблочный)	180	1	0	18,2	76	4	ТН
			26	**25**	**38,2**	**280**		
7 день								
завтрак	Суп молочный	200	5,6	4,6	22,4	180	6,5	130
	Какао на молоке	180	3,3	2,8	23	132	0	382
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,3	10,5	53	0	ТН
		405	**10,9**	**7,7**	**55,9**	**365**	0	
2 завтрак	Сок яблочный	**180**	**0,9**	**0**	**21,9**	**91**	**0**	**389**
обед	Суп картофельный с рыбными консервами в масле (сайра)	25/170	6,1	7	18	130	21,52	44
	Котлета паровая с соусом	50/20	12,5	11,19	10,1	180	2,5	451
	Каша гречневая рассыпчатая	150	2,7	4,5	19,35	128,5	0,4	297
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,32	0	35	110	0	639
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,3	0,2	20,4	58	0	ТН
	Хлеб пшеничный	25	20	0,16	0,24	8,4	42	0
			45,92	**23,05**	**103,09**	**614,9**		
полдник	Яйцо вареное	1 шт (40 гр)	5,7	5,3	0,3	72	0	213
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	12,6	63	0	ТН
	Печенье	20	3,7	6	15	56	0	**ТН**
	Напиток сокосодержащий (виноградный)	180	1	0	26	89	0	ТН
			12,8	**11,6**	**53,9**	**280**		
8 день								
завтрак	Каша манная на молоке с маслом	180	6,3	7,3	25,4	191,7	0	302
	Какао на молоке	200	4	3,5	18,3	118,8		378
	Бутерброд с сыром	35	4,55	6,5	4,4	134,9	0	3
			14,85	**17,3**	**48,1**	**445,4**	0	
2 завтрак	Сок абрикосовый	**180**	**0,9**	**0**	**21,9**	**91**	**0**	**389**
обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	170\25	11	10,8	40	180	26,75	137

	Жаркое по-домашнему	200	16	9	20,8	261	0	436
	Компот из ягод сушеных (кураги)	180	0,9	0	328	110	0	685
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,3	0,2	20,4	58	0	ТН
	Хлеб пшеничный	20	0,16	0,24	8,4	42	0	ТН
			32,36	**20,24**	**417,6**	**651**		
полдник	Пудинг из творога со сгущенным молоком	120\12	15,18	21,27	29,97	174,56	0	222
	Кофейный напиток	180	1,7	1,22	19	95,0	0	692
			16,88	**22,49**	**48,97**	**269,56**		
9 день								
завтрак	Каша пшенная на молоке с маслом	180	6,3	7,3	25,4	191,7	1,2	302
	Чай с сахаром	200	0	0	6,3	26,1	0	685
	Бутерброд маслом	35	2,14	13,7	11,90	119	0	1
			8,44	**21**	**43,6**	**336,8**		
2 завтрак	Молоко кипяченое	180	5,4	9	8,2	109	0	385
обед	Суп картофельный с рыбными консервами в масле (сайра)	25/170	6,1	7,2	18	128	21,52	44
	Картофель отварной	150	1,6	3,4	19	120	0	437
	Печень, тушенная в соусе	30/40	18	9,6	2,0	175	0	439
	Компот из ягод сушеных (кураги)	180	0,9	0	328	110	0	685
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,3	0,2	20,4	58	0	ТН
	Хлеб пшеничный	20	0,16	0,24	8,4	42	0	ТН
			31,06	**20,64**	**395,8**	**635**		
полдник	Кисломолочный напиток (ряженка)	180	5,4	10,8	8,2	88	0,6	698
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	40	0	ТН
	Пряники	50	1,6	0,9	25	145	0	ТН
			7,4	**12,1**	**43**	**273**		
10 день								
завтрак	Каша ячневая на молоке	180	5,8	6,6	21,88	183,6	0	302
	Чай с сахаром	200	0	0	6,3	26,1	0	685
	Бутерброд джемом	35	2,1	1,65	23,5	131,2		2
			7,9	8,25	51,68	340,9		
2 завтрак	Фрукты свежие (бананы)	**100**	**1,09**	**0,33**	**22**	**89**	**0,9**	**139**
обед	Борщ с мясом курицы	170/25	9,25	11,46	12,79	158	37,8	110
	Рагу овощное	150	4,9	7,1	23	165	43	541
	Рыба припущенная с соусом сметанным	40/30	9,3	16,1	1,4	62	2,91	227
	Кофейный напиток с молоком	180	5	8,1	29,7	138	0	692
	Хлеб ржано-пшеничный	30	4,3	0,2	20,4	58	0	ТН
	Хлеб пшеничный	20	0,16	0,24	8,4	42	0	ТН
			32,91	**43,2**	**95,69**	**623**		
полдник	Молоко кипяченое	180	5,80	5,00	9,60	108,00	0	965
	Кондитерские изделия (вафли)	50	3,7	6	15	100	0	ТН
	Фрукты свежие	100	0,8	0,3	8,1	40	20	ТН

	(апельсины)							
			10,3	**11,3**	**32,7**	**248**		

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных учреждениях, 2004 год, под редакцией В.Т.Лапшиной

2. Компьютерная программа «Школа: питание» Версия 10.0.7. Дата выпуска 26.10.2010г.