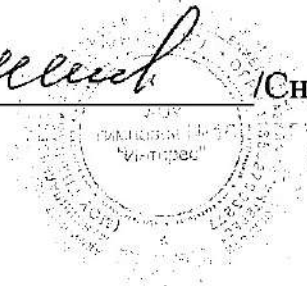


"СОГЛАСОВАНО"

Директор МОУ Гимназия №16 "Интерес"

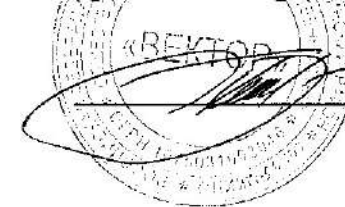


/Снегирева И.В./



"УТВЕРЖДЕНО"

Генеральный директор ООО "ВЕКТОР"



/Бабаков Р.И./

**Единое примерное двухнедельное цикличное меню для воспитанников
возрастной категории 3-7 лет в общеобразовательных организациях
городского округа Люберцы**

Меню для возрастной категории 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рец.
			Б	Ж	У	ККал	
1 день							
Завтрак							
	Каша геркулесовая молочная	200	4,88	6,67	19,6	158,71	Рец №182, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	ТТК
	Сыр	8	1,88	2,39	0	29,48	Рец №7, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Какао с молоком	200	3,68	3,82	13,36	103,7	Рец №416, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Итого за завтрак	428	11,94	13,46	43,24	344,29	
Второй завтрак							
	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	Рец №338, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
Обед							
	Икра кабачковая	50	0	3,57	3,57	48,45	Рец № 54, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Суп с рыбными консервами	200	5,13	3,83	17,94	127,16	Рец №95, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Картофель, тушеный с курами отварными	200	22,52	22,19	33,34	423,64	Рец №172,366, Единый Сборник Перевалов 2021г
	Компот из сушеных фруктов	200	0,42		15,68	64,37	Рец №394, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,49	77,7	ТТК
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	ТТК
	Итого за обед	700	32,12	31,16	95,3	793,71	
Полдник							
	Кондитерское изделие	50	4,1	4,5	31,5	183	ТТК
	Чай с молоком	200	2,61	2,88	12,28	86,2	Рец №413, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Итого за полдник	250	6,71	7,38	43,78	269,2	
Ужин							
	Огурец соленый *	40	0,45	0,06	1,2	7,28	Рец №70, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Макаронник с печенью	180	18,61	11,42	38,83	334,36	Рец №309, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Чай с сахаром	200			8,05	32,2	Рец №411, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	ТТК
	Итого за ужин	450	21,31	12,34	63,5	452,44	
	Итого за день		72,48	64,73	255,62	1906,64	

Прием пищи	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рец.
			Б	Ж	У	ККал	
2 день							
Завтрак							
	Каша манная молочная	200	4,56	5,84	21,01	155,67	Рец №182, Сборник в ОУ Тутьельян 2015г
	Хлеб пшеничный с маслом	30\10	2,3	9,12	15,5	153,4	Рец №6, Сборник в ОУ Тутьельян 2015г
	Чай с молоком	200	2,61	2,88	12,28	86,2	Рец №413, Сборник в ОУ Тутьельян 2015г
Итого за завтрак		440	9,47	17,84	48,79	395,27	
Второй завтрак							
	Сок фруктовый	150			16,8	67,5	Рец №418, Сборник в ОУ Тутьельян 2015г
Обед							
	Салат из свежей моркови *	50	0,78	1,56	5,64	40,47	Рец №42, Сборник в ОУ Тутьельян 2015г
	Суп картофельный с макаронными изделиями и курами	200 /10	6,16	5,69	20,24	156,9	Рец №88, Сборник в ОУ Тутьельян 2015г
	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	60\20	19,81	22,38	12,7	315,29	Рец №324, Сборник в ОУ Тутьельян 2015г
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,32	4,13	28,57	176,44	Рец №330, Сборник в ОУ Тутьельян 2015г
	Компот из свежих плодов	200	0,13	0,13	12,25	47,57	Рец №390, Сборник в ОУ Тутьельян 2015г
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,49	77,7	ГТК
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	ГТК
Итого за обед		740	37,25	35,46	104,17	866,76	
Полдник							
	Булочка домашняя	50	3,73	4,55	31,06	180,34	Рец №452, Сборник в ОУ Тутьельян 2015г
	Чай с сахаром	200			8,05	32,2	Рец №411, Сборник в ОУ Тутьельян 2015г
Итого за полдник		250	3,73	4,55	39,11	212,54	
Ужин							
	Пудинг из творога	130	18,74	11,91	17,53	251,6	Рец №248, Сборник в ОУ Тутьельян 2015г
	Соус молочный сладкий	50	0,77	2,14	5,42	44,24	Рец №369, Сборник в ОУ Тутьельян 2015г
	Кисель из повидла	200	0,2	0	27,6	110	Рец №483, Единый Сборник Перевалов 2021г
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	ГТК
	Кондитерское изделие	40	2,72	3,92		166,8	ГТК
Итого за ужин		450	24,68	18,84	65,97	651,25	
Итого за день			75,13	76,69	274,85	2193,32	

Прием пищи	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ККал	№ рец.
			Б	Ж	У		
3 день							
Завтрак							
	Каша рисовая молочная	200	3,82	5,53	21,82	153	Рец №182, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	ТТК
	Сыр	8	1,88	2,39		29,48	Рец №7, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Кофейный напиток с молоком	200	2,73	2,98	13,64	92,66	Рец №414, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Итого за завтрак	428	9,92	11,47	45,74	327,54	
Второй завтрак							
	Сок фруктовый	150			16,8	67,5	Рец №418, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
Обед							
	Салат из свежей капусты *	50	1,05	1,56	3,96	34,77	Рец №42, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Свекольник со сметаной на м.б.	200\8	2,36	5,11	15,83	119,27	Рец №98, Единый Сборник Перевалов 2021г
	Жаркое по-домашнему (говядина)	200	17,34	14,25	35,71	320,97	Рец №292, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Компот из ягод замороженных	200	0,23	0,05	9,63	40,47	Рец №491, Единый Сборник Перевалов 2021г
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,49	77,7	ТТК
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	ТТК
	Итого за обед	708	25,03	22,54	89,9	645,58	
Полдник							
	Кондитерское изделие	50	4,1	4,5	31,5	183	ТТК
	Кисломолочный продукт*	200	5,8	6,4	12,59	129,97	Рец №419, Сборник в ОУ Тутельян 2015
	Итого за полдник	250	9,9	10,9	44,09	312,97	
Ужин							
	Оладьи со сгущенным молоком	120\20	9,87	8,28	53,56	329,03	Рец №432, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Чай с сахаром	200			8,05	32,2	Рец №411, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Фрукт свежий	110	0,44	0,44	10,78	51,7	Рец №338, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Итого за ужин	450	20,21	19,62	116,49	725,9	
Итого за день			65,06	64,54	313,03	2079,49	

Прием пищи	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рец.
			Б	Ж	У	ККал	
4 день							
Завтрак							
	Каша гречневая молочная	200	5,06	6,24	19,42	154,75	Рец №182, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Хлеб пшеничный с маслом	30\10	2,3	9,12	15,5	153,4	Рец №6, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Чай с сахаром	200			8,05	32,2	Рец №411, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
Итого за завтрак		440	7,36	15,36	42,98	340,35	
Второй завтрак							
	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	Рец №338, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
Обед							
	Салат из свеклы *	50	0,99	1,06	5,79	36,63	Рец №34, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Суп картофельный вегетарианский со сметаной	200\8	1,47	3,03	10,28	74,79	Рец №84, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Биточки рыбные запеченные	70	18,7	4,54	9,62	155,55	Рец №271, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Рис отварной	150	3,52	2,98	37,02	188,94	Рец №332, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Напиток из плодов шиповника	200	0,16	0,07	10,22	42,82	Рец №399, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,49	77,7	ТТК
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	ТТК
Итого за обед		728	28,89	13,25	97,71	628,82	
Полдник							
	Ватрушка с творогом	50	7,1	3,71	23,43	156,56	Рец №441, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Чай с молоком	200	2,61	2,88	12,28	86,2	Рец №413, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
Итого за полдник		250	9,71	6,59	35,72	242,76	
Ужин							
	Птица тушеная	60	25,76	26,02	0,16	337,35	Рец №318, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Капуста тушеная	150	3,74	3,22	10,87	89,68	Рец №354, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Чай с лимоном	200\7	0,07	0,01	8,29	34,92	Рец №412, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,56	104,8	ТТК
Итого за ужин		450	32,58	30,41	39,89	566,75	
Итого за день			78,93	66	226,09	1825,68	

Прием пищи	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ККал	№ рец.
			Б	Ж	У		
5 день							
Завтрак							
	Омлет с сыром	130	12,6	15,78	3,01	205,51	Рец №230, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Какао с молоком	200	3,68	3,82	13,36	103,7	Рец №416, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,56	104,8	ТТК
	Зеленый горошек	30	1,61	0,1	3,38	20,8	Рец №229, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
Итого за завтрак		400	20,88	20,87	40,31	434,81	
Второй завтрак							
	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	Рец №338, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
Обед							
	Винегрет *	50	1,12	1,64	6,57	44,75	Рец №46, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Щи из свежей капусты на кур.б. со сметаной	200	2,07	5,03	10,3	95,7	Рец №73, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Суфле куриное	70	20,37	23,54	7,5	300,37	Рец №327, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	3,13	35,27	191,44	Рец №335, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Компот из свежих плодов	200	0,13	0,13	12,25	47,57	Рец №390, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,49	77,7	ТТК
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	ТТК
Итого за обед		728	33,25	35,03	96,66	809,94	
Полдник							
	Булочка дорожная	50	3,5	7,15	29,03	194,82	Рец №453, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Кисломолочный продукт*	200	5,8	5	8,4	108	Рец №419, Сборник в ОУ Тутельян 2015
Итого за полдник		250	9,3	12,15	37,43	302,82	
Ужин							
	Каша пшеничная молочная	200	4,64	6,17	19,69	153,69	Рец №182, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Чай с молоком	200	2,61	2,88	12,28	86,2	Рец №413, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	ТТК
	Кондитерское изделие	20	1,64	1,8	12,6	73,2	ТТК
Итого за ужин		450	11,14	11,72	59,99	391,69	
Итого за день			74,98	80,17	244,19	1986,25	
Итого за 5 дней			73,32	70,43	262,76	1998,28	

Прием пищи	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рец.
			Б	Ж	У	ККал	
6 день							
Завтрак							
	Вермишель молочная с сахаром и маслом	200	4,67	5,06	20,99	148,99	Рец №199, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Хлеб пшеничный с маслом	30\10	2,3	9,12	15,5	153,4	Рец №6, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Кофейный напиток с молоком	200	2,73	2,98	13,64	92,66	Рец №414, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Итого за завтрак	440	9,7	17,15	50,12	395,05	
Второй завтрак							
	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	Рец №338, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
Обед							
	Икра кабачковая	50		3,57	3,57	48,45	Рец № 54, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Суп гороховый с гречками на кур.б.	200\10	6,1	5,09	28,21	183,39	Рец №87, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Капуста тушеная с курами	200	21,27	21,58	10,11	317,18	Рец №354, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Компот из сушеных фруктов	200	0,42	0	15,68	64,37	Рец №394, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,49	77,7	ТТК
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	ТТК
	Итого за обед	710	31,83	31,8	82,34	743,48	
Полдник							
	Булочка домашняя	50	3,73	4,55	31,06	180,34	Рец №452, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Молоко кипяченое *	200	5,8	6,4	9,4	120	Рец №419, Сборник в ОУ Тутельян 2015
	Итого за полдник	250	9,53	10,95	40,46	300,34	
Ужин							
	Тефтели рыбные с соусом	60\30	16,8	5,05	13,24	166,22	Рец №277, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Рис отварной	150	3,52	2,98	37,02	188,94	Рец №332, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Чай с сахаром	200			8,05	32,2	Рец №411, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	ТТК
	Итого за ужин	460	21,81	8,61	68,6	439,76	
	Итого за день		73,27	68,91	251,32	1925,64	

Прием пищи	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рец.
			Б	Ж	У		
7 день							
Завтрак							
	Каша молочная Дружба	200	4,77	6,11	23,76	169,89	Рец №199, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	ТТК
	Сыр	8	1,88	2,39		29,48	Рец №7, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Чай с сахаром	200			8,05	32,2	Рец №411, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
Итого за завтрак		438	8,89	9,36	47,24	310,17	
Второй завтрак							
	Сок фруктовый	150			16,8	67,5	Рец №418, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
Обед							
	Салат из свеклы *	50	0,99	1,06	5,79	36,63	Рец №34, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Рассольник Ленинградский на м/б со сметаной	200\8	2,04	4,12	14,14	102,56	Рец №82, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Запеканка картофельная с мясом и соусом сметанным	190\20	18,11	18,37	48,18	391,67	Рец №308, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Компот из свежих плодов	200	0,13	0,13	12,25	47,57	Рец №390, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,49	77,7	ТТК
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	ТТК
Итого за обед		718	25,32	25,26	105,13	708,53	
Полдник							
	Кондитерское изделие	50	4,1	4,5	31,5	183	ТТК
	Чай с молоком	200	2,61	2,88	12,28	86,2	Рец №413, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
Итого за полдник		250	6,71	7,38	43,78	269,2	
Ужин							
	Пудинг из творога со сгущенным молоком	130\20	20,06	11,95	18,46	265,8	Рец №248, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Кисель из ягод замороженных	200	0,19	0,04	15,23	62,54	Рец №396, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	ТТК
	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	Рец №338, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
Итого за ужин		470	22,14	12,96	53,77	427,74	
Итого за день			63,07	54,97	266,72	1783,15	

Прием пищи	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ККал	№ рец.
			Б	Ж	У		
8 день							
Завтрак							
	Каша геркулесовая молочная	200	4,88	6,67	19,6	158,71	Рец №182, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Хлеб пшеничный с маслом	30\10	2,3	9,12	15,5	153,4	Рец №6, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Какао с молоком	200	3,68	3,82	13,36	103,7	Рец №416, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
Итого за завтрак		440	10,86	19,61	48,46	415,81	
Второй завтрак							
	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	Рец №338, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
Обед							
	Салат из свежей моркови *	50	0,78	1,56	5,64	40,47	Рец №42, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Борщ с капустой и картофелем и сметаной на кур.б.	200\8	1,99	3,99	10,82	87,85	Рец №63, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Плов из птицы	200	22,05	23,04	37,89	447,19	Рец №321, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Компот из ягод замороженных	200	0,23	0,05	9,63	40,47	Рец №491, Единый Сборник Перевалов 2021г
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,49	77,7	ТТК
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	ТТК
Итого за обед		708	29,1	30,21	88,75	746,08	
Полдник							
	Кондитерское изделие	50	4,1	4,5	31,5	183	ТТК
	Кисломолочный продукт*	200	10	6,4	9,6	136	Рец №419, Сборник в ОУ Тутельян 2015
Итого за полдник		250	14,1	10,9	41,1	319	
Ужин							
	Икра кабачковая	50	0	3,57	3,57	48,45	Рец № 54, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Макароньы запеченные с сыром	170	7,18	4,61	38,8	225,81	Рец №221, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Чай с сахаром	200	0	0	8,05	32,2	Рец №411, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	ТТК
Итого за ужин		450	9,43	9,05	65,84	385,06	
Итого за день			63,89	70,16	253,95	1912,95	

Прием пищи	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ККал	№ рец.
			Б	Ж	У		
9 день							
Завтрак							
	Омлет натуральный	120	9,36	10,82	3,24	148,18	Рец №229, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Зеленый горошек	30	1,61	0,1	3,38	20,8	Рец №229, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Хлеб пшеничный с сыром и маслом	40\8\5	4,9	7,67	20,6	171,68	Рец №3, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Кофейный напиток с молоком	200	2,73	2,98	13,64	92,66	Рец №414, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
Итого за завтрак		403	18,61	21,57	40,86	433,32	
Второй завтрак							
	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	Рец №338, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
Обед							
	Салат из свежей капусты	50	1,05	1,56	3,96	34,77	Рец №42, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Суп с рыбными консервами	200	5,13	3,83	17,94	127,16	Рец №95, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Печень по-строгановски	50\20	14,48	6,91	7,31	146,32	Рец №255, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,32	4,13	28,57	176,44	Рец №330, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Напиток из плодов шиповника	200	0,16	0,07	10,22	42,82	Рец №399, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,49	77,7	ТТК
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	ТТК
Итого за обед		735	31,19	18,06	92,78	657,61	
Полдник							
	Булочка дорожная	50	3,5	7,15	29,03	194,82	Рец №453, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Кисель из повидла	200	0,2	0	27,6	110	Рец №483, Единый Сборник Перевалов 2021г
Итого за полдник		250	3,7	7,15	56,63	304,82	
Ужин							
	Птица тушеная в соусе с овощами	180	19,34	19,18	22,61	341,05	Рец №319, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Чай с лимоном	200\7	0,07	0,01	8,29	34,92	Рец №412, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,56	104,8	ТТК
	Кондитерское изделие (печенье)	30	2,46	2,7	18,9	109,8	ТТК
Итого за ужин		450	24,87	23,05	70,36	590,57	
Итого за день			78,77	70,24	270,44	2033,31	

Прием пищи	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ККал	№ рец.
			Б	Ж	У		
10 день							
Завтрак							
	Каша манная молочная	200	4,56	5,84	21,01	155,67	Рец №182, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	ТТК
	Сыр	8	1,88	2,39	0	29,48	Рец №7, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Чай с сахаром	200	0	0	8,05	32,2	Рец №411, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
Итого за завтрак		438	8,69	9,09	44,48	295,95	
Второй завтрак							
	Сок фруктовый	150			16,8	67,5	Рец №418, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
Обед							
	Винегрет *	50	1,12	1,64	6,57	44,75	Рец №46, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Суп картофельный с пшеном и курами	200\10	5,96	6,16	17,18	148,3	Рец №86, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Котлеты рубленые из мяса	70	12,59	11,72	16,58	198,04	Рец №299, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	3,13	35,27	191,44	Рец №335, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Компот из сушеных фруктов	200	0,42	0	15,68	64,37	Рец №394, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,49	77,7	ТТК
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	ТТК
Итого за обед		730	29,66	24,21	116,05	776,99	
Полдник							
	Кондитерское изделие	50	4,1	4,5	31,5	183	ТТК
	Молоко кипяченое *	200	5,8	6,4	9,4	120	Рец №419, Сборник в ОУ Тутельян 2015
Итого за полдник		250	9,9	10,9	40,9	303	
Ужин							
	Запеканка из творога	120	15,88	9,9	17,53	222,65	Рец №251, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Соус молочный сладкий	50	0,77	2,14	5,42	44,24	Рец №369, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Фрукт свежий	80	0,32	0,32	7,84	37,6	Рец №338, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Чай с сахаром	200	0	0	8,05	32,2	Рец №411, Сборник в ОУ Тутельян 2015г
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	ТТК
Итого за ужин		470	18,48	12,94	49,12	389,09	
Итого за день			66,73	57,15	267,36	1832,54	
Итого за 5 дней			69,14	64,29	261,96	1897,52	
Среднее значение на 10 дней			71,23	67,36	262,36	1947,9	

*замена салатов и кисломолочных напитков по сезону