



ПРИМЕРНОЕ ДЕСИТЯДНЕВНОЕ МЕНЮ
для организации обучающихся
Структурного подразделения «Детский сад»
МБОУ «Колпаковская СОШ»
Прием 8-10 часовом пребыванием детей

В структурном подразделении «Детский сад» - 1 разновозрастная группа в количестве 19 детей, возраст детей от 2 до 8 лет.

завтрак – 8:30-9:00
второй завтрак – 10:30-11:00
обед – 12:00-13:00
полдник – 15:30

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах - не менее)		
Показатели	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет
Завтрак	350	400
Второй завтрак	100	100
Обед	450	600
Уплотненный полдник	600	600
Суммарные объемы	1500	1700

В питание детей включается:

- мясо говядина 1 категория;
- субпродукты мясные обработанные печень говядины
- рыба в виде филе;
- молоко цельное только после кипячения;
- молоко сгущенное;
- творог в виде запеканок;
- сметана после термообработки;
- сливочное масло ежедневно;

- растительное масло в салаты;
- сыр неострых сортов;
- кондитерские изделия: печенье, зефир, вафли;
- фрукты: яблоки, груша бананы;
- ягоды быстрозамороженные
- лимоны и шиповник для профилактики простудных заболеваний;
- сухофрукты;
- свежемороженные ягоды для компотов;
- соки натуральные или осветленные с мякотью;
- кофейный напиток;
- какао, чай;
- консервы: зеленый горошек только после термической обработке, огурцы стерилизованные;
- хлеб только витаминизированный;
- овощи: картофель, капуста белокочанная, морковь, свекла, помидоры, огурцы, лук, чеснок (для профилактики \простудных заболеваний)

Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом ее пищевой ценности. Такая таблица приведена в приложении 11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

3- блюдо витаминизируется.

В пищу употребляется только йодированная соль.

В питании детей не допускается :

1. Пищевая продукция без маркировки и (или) с истекшими сроками годности и (или) признаками недоброкачества.
2. Пищевая продукция, не соответствующая требованиям технических регламентов Таможенного союза.

3. Мясо сельскохозяйственных животных и птицы, рыба, не прошедшие ветеринарно-санитарную экспертизу.
4. Субпродукты, кроме говяжьих печени, языка, сердца.
5. Непотрошенная птица.
6. Мясо диких животных.
7. Яйца и мясо водоплавающих птиц.
8. Яйца с загрязненной и (или) поврежденной скорлупой, а также яйца из хозяйств, неблагополучных по сальмонеллезам.
9. Консервы с нарушением герметичности банок, бомбажные, "хлопуши", банки с ржавчиной, деформированные.
10. Крупа, мука, сухофрукты, загрязненные различными примесями или зараженные амбарными вредителями.
11. Пищевая продукция домашнего (не промышленного) изготовления.
12. Кремовые кондитерские изделия (пирожные и торты).
13. Зельцы, изделия из мясной обрезки, диафрагмы; рулеты из мякоти голов, кровяные и ливерные колбасы, заливные блюда (мясные и рыбные), студни, форшмак из сельди.
14. Макароны по-флотски (с фаршем), макароны с рубленным яйцом.
15. Творог из непастеризованного молока, фляжный творог, фляжную сметану без термической обработки.
16. Простокваша - "самоквас".
17. Грибы и продукты (кулинарные изделия), из них приготовленные.
18. Квас.
19. Соки концентрированные диффузионные.
20. Молоко и молочная продукция из хозяйств, неблагополучных по заболеваемости продуктивных сельскохозяйственных животных, а также не прошедшая первичную обработку и пастеризацию.

21. Сырокопченые мясные гастрономические изделия и колбасы.
22. Блюда, изготовленные из мяса, птицы, рыбы (кроме соленой), не прошедших тепловую обработку.
23. Масло растительное пальмовое, рапсовое, кокосовое, хлопковое.
24. Жареные во фритюре пищевая продукция и продукция общественного питания.
25. Уксус, горчица, хрен, перец острый (красный, черный).
26. Острые соусы, кетчупы, майонез.
27. Овощи и фрукты консервированные, содержащие уксус.
28. Кофе натуральный; тонизирующие напитки (в том числе энергетические).
29. Кулинарные, гидрогенизированные масла и жиры, маргарин (кроме выпечки).
30. Ядро абрикосовой косточки, арахис.
31. Газированные напитки; газированная вода питьевая.
32. Молочная продукция и мороженое на основе растительных жиров.
33. Жевательная резинка.
34. Кумыс, кисломолочная продукция с содержанием этанола (более 0,5%).
35. Карамель, в том числе леденцовая.
36. Холодные напитки и морсы (без термической обработки) из плодово-ягодного сырья.
37. Окрошки и холодные супы.
38. Яичница-глазунья.
39. Паштеты, блинчики с мясом и с творогом.
40. Блюда из (или на основе) сухих пищевых концентратов, в том числе быстрого приготовления.
41. Картофельные и кукурузные чипсы, снеки.
42. Изделия из рубленого мяса и рыбы, салаты, блины и оладьи, приготовленные в условиях палаточного лагеря.
43. Сырки творожные; изделия творожные более 9% жирности.

44. Молоко и молочные напитки стерилизованные менее 2,5% и более 3,5% жирности; кисломолочные напитки менее 2,5% и более 3,5% жирности.

45. Готовые кулинарные блюда, не входящие в меню текущего дня, реализуемые через буфеты.

Продукты поставляют ежедневно, только при наличии сертификата качества.

Рекомендуемые объемы порций для детей

Наименование блюд	Вес (г)	
	1г.8 мес.- 3 г	3г- 8 лет
завтрак		
Каша, овощное блюдо	130-150	150-200
Яичное, творожное, мясное, рыбное блюдо	130-150	150-200
Салат овощной	20-40	50-60
Кофе, чай, молоко	150-180	180-200
второй завтрак		
Сок	150-180	180-200
обед		
Салат	20-40	50-60
Первое блюдо	150-180	180-200
Гарнир	110-120	130-150
Блюдо из мяса, рыбы, птицы	50-60	70-80
Третье блюдо (напиток)	150-180	180-200
уплотненный полдник		
Кефир, йогурт	150-180	180-200
Печенье, вафли, зефир	50-70	70-80

Яичное, творожное, овощное , мясное, рыбное блюдо	130-150	150-200
Свежие фрукты	95,00	100,00

Меню для организации питания детей 3-7 лет в дошкольной образовательной организации

(пребывание с 8-10 часов)

Прием пищи	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№
		г.	г.	г.	г.	ккал.	рецептуры
Понедельник, 1 неделя							
Завтрак	Масло сливочное (порциями)	7	0,06	4,6	0,06	42,5	54-19з-2020
	Каша вязкая молочная пшеничная	150	6,1	6,9	29	202,7	54-13к-2020
	Кофейный напиток	180	3,6	2,7	11	85,7	54-23гн-2020
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	Пром.
	Итого за Завтрак	377	12,36	14,7	55,86	409,1	
Второй завтрак	Яблоки	80	0,35	0,22	15,04	68,64	Пром.
	Итого за Второй завтрак	80	0,35	0,22	15,04	68,64	
Обед	Салат из моркови и яблок	60	0,6	6,1	4,3	74,2	54-11з-2020
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2	54-1с-2020
	Жаркое по домашнему со свининой	150	15	14	12,8	238,4	54-9м-2020
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,27	0	6,03	25,11	54-3гн-2020
	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,3	9,64	47,97	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,66	9,66	38,6	Пром.
	Итого за Обед	640	23,8	26,66	48,13	516,48	
Уплотненный полдник	Творожная запеканка со сгущенным молоком	170	29,5	10,7	22,3	304,2	54-1т-2020
	Кондитерские изделия	50	1,75	1,05	33,6	150,5	Пром.

	Сок фруктовый пром.	180	0	0	19,8	90	Пром.
	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,3	9,64	47,97	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	9,66	38,6	Пром.
	Итого за Уплотненный полдник	440	34,48	12,71	95	631,27	
Итого за день		1537	70,99	54,29	214,03	1625,49	
Вторник, 1 неделя							
	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,45	4,5	0	53,7	54-1з-2020
	Горошек консервированный	45	0,8	0,1	1,7	10,7	54-20з-2020
	Омлет натуральный	150	12,7	17,9	3,2	225,2	54-1о-2020
	Кисель из смородины	180	0,18	0,1	11,07	45,45	54-23хн-2020
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	Пром.
	Итого за Завтрак	430	19,73	23,1	31,77	413,25	
Второй завтрак	Яблоки	80	0,35	0,22	15,04	68,64	Пром.
	Итого за Второй завтрак	80	0,35	0,22	15,04	68,64	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5	54-5з-2020
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,66	10,12	110,36	54-2с-2020
	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	54-1г-2020
	Тефтели рыбные (горбуша)	80	12,5	9,2	10	172,3	54-9р-2020
	Соус красный основной	20	0,66	0,48	1,78	14,16	54-3соус2020
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0	17,9	72,94	54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный	10	0,77	0,15	4,82	23,99	Пром.
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,49	57,9	Пром.
	Итого за Обед	730	27,68	24,48	93,71	685,95	
Уплотненный полдник	Напиток кисломолочный	180	5,04	4,5	12,6	111,06	Пром.
	Запеканка картофельная с печенью	150	17,3	8,1	24,1	240	54-18м-2020

	Соус молочный основной	20	0,7	1,5	1,9	23,8	5-соус-2020
	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,3	9,64	47,97	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	9,66	38,6	Пром.
	Итого за Уплотненный полдник	390	26,27	15,06	57,9	461,43	
Итого за день		1630	74,03	62,86	198,42	1629,27	
Среда, 1 неделя							
Завтрак	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,45	4,5	0	53,7	54-1з-2020
	Каша "Дружба"	150	3,7	4,4	17,9	126,8	54-16к-2020
	Какао с молоком	180	4,14	3,2	11,3	90,36	54-21гн-2020
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	Пром.
	Итого за Завтрак	385	13,89	12,6	45	349,06	
Второй завтрак	Бананы	100	1,5	0,5	21	57	Пром.
	Итого за Второй завтрак	100	1,5	0,5	21	57	
Обед	Винигрет с раст.маслом	60	0,6	5,3	4,1	67,1	54-16з-2020
	Рассольник "Домашний"	200	4,58	5,74	11,58	116,06	54-4с-2020
	Тефтели из говядины (Ёжики)	160	21	21	19,4	355	54-15м-2020
	Напиток из шиповника	180	0,54	0,18	13,68	58,77	54-13хн-2020
	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,3	9,64	47,97	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,66	9,66	38,6	Пром.
	Итого за Обед	650	29,95	33,18	68,06	683,5	
Уплотненный полдник	Творожная запеканка со сгущенным молоком	170	29,5	10,7	22,3	304,2	54-1т-2020
	Кондитерские изделия	50	1,75	1,05	33,6	150,5	Пром.
	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,3	9,64	47,97	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	9,66	38,6	Пром.
	Сок фруктовый пром.	180	0	0	19,8	90	Пром.

	Итого за Уплотненный полдник	440	34,48	12,71	95	631,27	
Итого за день		1575	79,82	58,99	229,06	1720,83	
Четверг, 1 неделя							
Завтрак	Масло сливочное (порциями)	7	0,06	4,6	0,06	42,5	54-19з-2020
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	5	4,1	16,07	120,78	54-19к-2020
	Чай с молоком	180	1,4	0,1	7,8	45,81	54-4гн-2020
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	Пром.
	Итого за Завтрак	377	9,06	9,3	39,73	287,29	
Второй завтрак	Яблоки	80	0,35	0,22	15,04	68,64	Пром.
	Итого за Второй завтрак	80	0,35	0,22	15,04	68,64	
Обед	Салат из моркови и яблок	60	0,6	6,1	4,3	74,2	54-11з-2020
	Суп картофельный с клецками	200	4,62	3,28	11,4	93,54	54-6с-2020
	Суфле рыбное (горбуша)	80	16,9	9,5	3,3	167,3	54-6р-2020;54-5соус-2020
	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	54-6г-2020
	Соус молочный основной	20	0,7	0,5	1,9	23,8	54-5соус-2020
	Кисель из смородины	180	0,18	0,1	11,07	45,45	54-23хн- 2020
	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,3	9,64	47,97	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,66	9,66	38,6	Пром.
	Итого за Обед	740	29,93	25,24	87,77	694,36	
Уплотненный полдник	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	54-1г-2020
	Гуляш из говядины	80	13,5	13,1	3,2	185,6	54-2м-2020
	Напиток кисломолочный	180	5,04	4,5	12,6	111,06	Пром.
	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,3	9,64	47,97	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,66	9,66	38,6	Пром.
	Итого за Уплотненный полдник	460	27,17	23,46	67,9	580,03	

Итого за день		1657	66,51	58,22	210,44	1630,32	
Пятница, 1 неделя (5 день)							
Завтрак	Масло сливочное (порциями)	7	0,06	4,6	0,06	42,5	54-19з-2020
	Горошек консервированный	45	0,8	0,1	1,7	10,7	Пром.
	Омлет натуральный	150	12,7	17,9	3,2	225,2	54-1о-2020
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,27	0	6,03	25,11	54-3ГН-2020
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	Пром.
	Итого за Завтрак	422	16,43	23,1	26,79	381,71	
Второй завтрак	Бананы	100	1,5	0,5	21	57	Пром.
	Итого за Второй завтрак	100	1,5	0,5	21	57	
Обед	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,6	54-13з-2020
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2	54-1с-2020
	Рагу из курицы	150	15,6	5,3	13,1	162,9	54-27м-2020
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0	17,9	72,94	54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,3	9,64	47,97	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,66	9,66	38,6	Пром.
	Итого за Обед	640	24,83	14,56	60,6	460,21	
Уплотненный полдник	Булочка школьная	60	5,2	1,8	34	172,6	54-9в-2020
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7	54-4г-2020
	Печень говяжья по-страгоновски	80	13,5	12,5	5,3	189,2	54-16м-2020
	Сок фруктовый пром.	180	0	0	19,8	90	Пром.
	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,3	9,64	47,97	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	9,66	38,6	Пром.
	Итого за Уплотненный полдник	510	30,23	21,56	114,4	772,07	
Итого за день		1672	72,99	59,72	222,79	1670,99	

Понедельник, 2 неделя (6 день)

Завтрак	Масло сливочное (порциями)	7	0,06	4,6	0,06	42,5	54-19з-2020
	Омлет натуральный с зелёным горошком	195	12,7	17,9	3,2	225,2	54-1о-2020
	Чай с молоком и сахаром	180	1,4	0,1	7,8	45,81	54-4ГН-2020
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	Пром.
	Итого за Завтрак	422	16,76	23,1	26,86	391,71	
Второй завтрак	Яблоки	80	0,35	23,1	15,04	68,64	Пром.
	Итого за Второй завтрак	80	0,35	23,1	15,04	68,64	
Обед	Салат из моркови и яблок	60	0,6	6,1	4,3	74,2	54-11з-2020
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,66	10,12	110,36	54-2с-2020
	Голубцы с мясом и рисом	160	17,6	16,8	12,6	274,2	54-19М-2020
	Напиток из шиповника	180	0,54	0,18	13,68	58,77	54-13ХН-2020
	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,3	9,64	47,97	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,66	9,66	38,6	Пром.
	Итого за Обед	650	26,67	29,7	60	604,1	
Уплотненный полдник	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	54-11Г-2020
	Котлета рыбная (горбуша)	80	13,9	5,3	6,8	130,9	54-2р-2020
	Соус молочный основной	20	0,7	0,5	1,9	23,8	54-5соус-2020
	Кисель из смородины	180	0,18	0,1	11,07	45,45	54-23ХН-2020
	Кондитерские изделия	50	1,75	1,05	33,6	150,5	Пром.
	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,3	9,64	47,97	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	9,66	38,6	Пром.
	Итого за Уплотненный полдник	520	22,96	13,11	92,47	576,62	
Итого за день	1672	66,74	89,01	194,37	1641,07		

Вторник, 2 неделя (7 день)

	Сыр твердых сортов в нарезке	15	2,3	3	0	35,8	54-1з-2020
	Каша вязкая молочная пшенная	150	6,3	7,6	28,2	206,2	54-6к-2020
	Какао с молоком	180	4,14	3,2	11,3	90,36	54-21ГН-2020
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	Пром.
	Итого за Завтрак	385	15,34	14,3	55,3	410,56	
Второй завтрак	Груша	100	0,36	0,14	12,13	57	Пром.
	Итого за Второй завтрак	100	0,36	0,14	12,13	57	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5	54-5з-2020
	Суп картофельный с горохом	200	6,68	4,6	16,28	133,14	54-8с-2020
	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	54-11Г-2020
	Печень говяжья по страгоновски	80	13,5	12,5	5,3	189,2	54-16м-2020
	Чай с молоком и сахаром	180	1,4	0,1	7,8	45,81	54-4ГН-2020
	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,3	9,64	13	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,66	9,66	38,6	Пром.
	Итого за Обед	720	28,61	26,46	70,28	596,65	
	Напиток кисломолочный	180	5,04	4,5	12,6	111,06	Пром.
	Макароны отварные с овощами	150	4,7	6,1	26,5	180,8	54-2Г-2020
	Тефтели рыбные (горбуша)	80	12,5	9,2	10	172,3	54-9р-2020
	Соус молочный основной	20	0,7	0,5	1,9	23,8	54-5соус-2020
	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,3	9,64	47,97	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	9,66	38,6	Пром.
	Итого за Уплотненный полдник	470	26,17	21,26	70,3	574,53	
Итого за день		1675	70,48	62,16	208,01	1638,74	

Среда, 2 неделя (8 день)

Завтрак	Масло сливочное (порциями)	7	0,06	4,6	0,06	42,5	54-19з-2020
	Горошек консервированный	45	0,8	0,1	1,7	10,7	Пром.
	Омлет натуральный	150	12,7	17,9	3,2	225,2	54-1о-2020
	Молоко	180	5,2	4,5	8,6	95,9	Пром.
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	Пром.
	Итого за Завтрак	422	21,36	23	29,36	452,5	
Второй завтрак	Бананы	100	1,5	0,5	21	57	Пром.
	Итого за Второй завтрак	100	1,5	0,5	21	57	
Обед	Винигрет с раст.маслом	60	0,6	5,3	4,1	67,1	54-16з-2020
	Суп рассольник "Ленинградский"	200	4,74	5,8	13,62	125,52	54-3с-2020
	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7	54-10Г-2020
	Котлета из говядины	75	13,7	13,1	12,4	221,3	54-4м-2020
	Кисель из смородины	180	0,18	0,1	11,07	45,45	54-23хн-2020
	Хлеб пшеничный	10	0,77	0,15	4,82	23,99	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,66	9,66	38,6	Пром.
	Итого за Обед	705	26,19	30,61	82,17	695,66	
	Творожная запеканка со сгущенным молоком	170	29,5	10,7	22,3	304,2	54-1т-2020
	Сок фруктовый пром.	180	0	0	19,8	90	Пром.
	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,3	9,64	47,97	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	9,66	38,6	Пром.
	Итого за Уплотненный полдник	390	32,73	11,66	61,4	480,77	
Итого за день		1617	81,78	65,77	193,93	1685,93	

Четверг, 2 неделя (9 день)

Завтрак	Сыр твердых сортов в нарезке	15	2,3	3	0	35,8	54-1з-2020
----------------	------------------------------	----	-----	---	---	------	------------

	Каша жидкая молочная рисовая	150	3,9	4	21,5	138,4	54-21к-2020
	Чай с молоком и сахаром	180	1,4	0,1	7,8	45,81	54-4ГН-2020
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	Пром.
	Итого за Завтрак	385	10,2	7,6	45,1	298,21	
Второй завтрак	Яблоки	80	0,35	0,22	15,04	68,64	Пром.
	Итого за Второй завтрак	80	0,35	0,22	15,04	68,64	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,6	54-5з-2020
	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,64	4,32	13,92	129	54-5с-2020
	Капуста тушеная с мясом (свинина)	150	16,5	16,5	10	254,6	54-10М-2020
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0	17,9	72,94	54-1хн- 2020
	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,3	9,64	47,97	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,66	9,66	38,6	Пром.
	Итого за Обед	640	29,47	24,88	62,92	580,71	
Уплотненный полдник	Кондитерские изделия	50	1,75	1,05	33,6	150,5	Пром.
	Напиток кисломолочный	180	5,04	4,5	12,6	111,06	Пром.
	Рагу из овощей	150	3,4	7,4	13,7	136,9	54-9Г-2020
	Котлета рыбная (горбуша)	80	13,9	5,3	6,8	130,9	54-2р-2020
	Соус молочный основной	20	0,7	0,5	1,9	23,8	54-5соус-2020
	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,3	9,64	47,97	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,66	9,66	38,6	Пром.
	Итого за Уплотненный полдник	530	28,02	19,71	87,9	639,73	
Итого за день		1635	68,04	52,41	210,96	1587,29	
Пятница, 2 неделя (10 день)							
Завтрак	Масло сливочное (порциями)	7	0,06	4,6	0,06	42,5	54-19з-2020
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	4,95	4,09	16,07	120,78	54-19к-2020

	Кофейный напиток	180	3,6	2,7	11	85,7	54-23ГН-2020
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	Пром.
	Итого за Завтрак	407	11,21	11,89	42,93	327,18	
Второй завтрак	Яблоки	80	0,32	0,2	13,76	62,4	Пром.
	Итого за Второй завтрак	80	0,32	0,2	13,76	62,4	
Обед	Салат из белокачанной капусты с морковью и яблоками	60	0,8	6	3,6	72,4	54-9з-2020
	Суп сливочный с рыбой	200	7,38	5,44	9,58	116,84	54-16с-2020
	Плов с курицей	150	20,5	6	24,9	236	54-12М-2020
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0	17,9	72,94	54-1хН-2020
	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,3	9,64	47,97	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,66	9,66	38,6	Пром.
	Итого за Обед	640	32,41	18,4	75,28	584,75	
Уплотненный полдник	Булочка школьная	60	5,2	1,8	34	172,6	54-9В-2020
	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7	54-10Г-2020
	Фрикадельки из говядины	80	10,9	9,7	5,3	153,1	54-14М-2020
	Сок фруктовый пром.	180	0	0	19,8	90	Пром.
	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,3	9,64	47,97	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	9,66	38,6	Пром.
	Итого за Уплотненный полдник	510	23,83	17,96	104,9	675,97	
Итого за день		1637	67,77	48,45	236,87	1650,3	

	Средняя масса	Средняя норма белков	Средняя норма жиров	Средняя норма углеводов	Средняя калорийность	Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии
Средние показатели за Завтрак	401,20	14,63	16,27	39,87	372,06	22,14
Средние показатели за Второй завтрак	88,00	0,69	2,58	16,41	63,36	4,86
Средние показатели за Обед	675,50	27,95	25,42	70,89	610,24	37,28
Средние показатели за уплотненный полдник	466,00	28,63	16,92	84,72	602,37	25,72
Средние показатели за период	1630,70	71,92	61,19	211,89	1648,02	90,00