

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №18 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА И.И. БОГАТЫРЯ"
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ СИМФЕРОПОЛЬ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
(МБОУ «СОШ № 18 им. И.И. Богатыря» г. Симферополя)**

ОКПО 00790999; ОГРН 1149102182790; ИНН 9102066720; КПП 910201001; ОКУД 00301017
улица Ростовская, д. 16, 16а, г. Симферополь, Республика Крым, 295050

тел./факс (3652) 22-24-18. тел. Электронный адрес: School18_simferopol@crimeaedu.ru



Утверждаю
Директор МБОУ «СОШ №18 им И.И. Богатыря

С.А. Контровская

**Примерное десятидневное меню для детей дошкольного возраста (2-3 года, 3-7 лет)
на осенне-зимний период**

г. Симферополь

Понедельник I неделя .л

	Наименование	Масса порций с 1-3 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность (ккал)	Витамины	Масса порций с 3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность (ккал)	Витамины
I. Завтрак													
215	Омлет натуральный	80	7,52	13,46	1,51	157,0	0,15	120	11,28	20,19	2,26	235,5	0,22
53	Икра кабачковая	40	0,36	1,88	2,36	28,68	1,17	60	0,45	2,35	2,95	35,85	1,46
1	Бутерброд с маслом	30/5	2,05	6,37	12,33	114,7	-	40/5	2,68	8,29	16,07	150,0	-
393	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	1,42	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83
2. Завтрак													
399	Сок натуральный	100	0,5	-	10,1	0,93	2,0	125	0,62	-	12,62	1,16	2,5
Итого завтрак													
Обед													
76	Рассольник ленинградский	150	1,3	3,1	10,0	72,9	4,52	200	1,68	4,08	13,28	97,2	6,02
242	Рыба отварная	60	10,49	1,42	0,47	57,0	0,3	80	14,08	1,91	0,62	76,0	0,4
321	Картофельное пюре с маслом	100/3	2,02	3,2	13,6	92,0	12,1	120/4	2,43	3,84	16,33	110,4	14,52
14	Свежие овощи	25	0,28	1,54	1,18	19,77	5,1	50	0,56	3,09	2,36	39,55	10,21
1	Хлеб ржаной	40	1,56	0,36	13,29	64,2	-	50	1,95	0,45	15,61	80,25	-
372	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	180	0,4	0,018	24,98	101,7	0,36
Итого обед													
Полдник совмещенный с ужином													
92	Суп молочный гречневый	150	4,47	4,1	12,81	166,2	0,68	200	5,96	5,46	17,08	141,6	0,9
454	Пирожок с яблоком	80	4,66	5,13	38,49	218,66	2,1	80	4,66	5,13	38,49	218,66	2,1
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,0	1,2	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43
1	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,8	-	30	2,13	0,33	13,92	68,7	-
Итого полдник													
Итого за день													
			Завтрак		Обед		Уплотненный полдник						
			Норма	Факт	Норма	Факт	Норма		Факт				
Ясли			350-450	405	450-550	528	400-500		400				
Сад			400-550	530	600-700	684	450-600		490				

Вторник I неделя .л

	Наименование	Масса порций с 1-3 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность (ккал)	Витамины	Масса порций с 3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность (ккал)	Витамины	
1. Завтрак														
94	Суп молочный геркулесовый	150	4,47	4,09	12,8	106,2	0,67	200	5,5	5,04	17,06	132,0	0,97	
1	Бутерброд с маслом сыром	30/5/7	4,36	5,7	12,61	119,6	0,06	40/5/10	5,82	7,61	16,82	159,46	0,08	
393	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	1,42	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	
2. Завтрак														
368	Фрукта свежая	70	0,25	0,25	0,65	30,8	7,0	70	0,25	0,25	0,65	30,8	7,0	
Итого завтрак														
Обед														
81	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,6	1,7	10,2	62,85	-	200	2,14	2,24	13,68	83,76	-	
299	Кабачки фарширов/голубы ленивые	120	9,43	5,8	16,76	157,0	5,83	160	12,38	7,49	12,46	167,0	7,8	
357	Соус сметано-томатный с лук	20	0,38	1,17	1,59	18,46	0,46	20	0,38	1,17	1,59	18,46	0,46	
14	Свежие овощи	50	22,56	23,08	2,36	39,54	10,2	50	22,56	23,08	2,36	39,54	10,2	
1	Хлеб ржаной	40	1,56	0,36	13,29	64,2	-	50	1,95	0,45	15,61	80,25	-	
372	Компот из свежих фруктов	150	0,6	0,6	14,7	66,0	15,0	180	0,17	0,17	24,98	79,2	18,0	
Итого обед														
Подник совмещенный с ужином														
231	Сырники из творога	100	18,68	12,64	10,75	232,0	0,25	120	20,55	13,93	12,92	262,2	0,28	
	Кондитерка	30	0,96	0,84	24,54	45,14	-	30	0,96	0,84	24,54	45,14	-	
354	Соус сметанный сладкий	30	0,42	1,5	1,76	22,22	0,02	30	0,42	1,5	1,76	22,22	0,02	
401	Простокваша /кефир	150	4,35	3,75	6,0	75,0	1,0	180	5,22	4,5	7,2	90,0	1,26	
	Яйцо отварное	20	2,54	2,3	0,14	31,5	0,1	20	2,54	2,3	0,14	31,5	0,1	
39	Салат из моркови	75	0,93	0,06	8,7	39,22	3,6	100	1,24	0,08	11,6	52,29	4,8	
Итого подник														
Итого за день														
							49,0							
		Завтрак			Обед			Уплотненный подник						
		Норма	Факт		Норма	Факт		Норма			Факт			
Ясли		350-450	412		450-550	530		400-500			405			
Сад		400-550	505		600-700	660		450-600			480			

Среда 1 неделя л

	Наименование	Масса порций с 1-3 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность (ккал)	Витамины	Масса порций с 3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность (ккал)	Витамины	
1. Завтрак														
94	Суп молочный пшеничный	150	4,34	4,1	13,93	110,1	0,68	200	5,78	5,46	18,57	146,8	0,9	
1	Бутерброд с маслом	30/5	4,36	5,7	12,61	119,6		35/5	5,82	7,61	16,82	159,46		
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70,0	0,98	180	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	
2. Завтрак														
399	Сок натуральный	100	0,48	-	10,09	42,66	2,0	125	0,6	-	12,62	53,33	2,5	
Итого завтрак														
Обед														
87	Су с рыбными консервами	150	5,15	5,04	8,59	100,35	5,46	200	6,87	6,72	11,46	133,8	7,29	
276	Жаркое по-домашнему	120	12,96	3,31	11,52	127,05	4,51	170	18,36	4,7	16,32	180,0	6,4	
14	Свежие овощи	25	0,22	1,54	0,87	19,77	5,1	25	0,22	1,54	0,87	19,77	5,1	
1	Хлеб ржаной	40	1,56	0,36	13,29	64,2	-	50	1,95	0,45	15,61	80,25	-	
372	Компот из свежих фруктов	150	0,6	0,6	14,7	66,0	15,0	180	0,17	0,17	24,98	79,2	18,0	
Итого обед														
Полдник совмещенный с ужином														
294	Запеканка из печени с рисом	80	9,91	1,54	10,93	118,92	4,69	100	12,39	1,93	13,67	148,66	5,8	
357	Соус сметано-томатн. с луком	20	0,38	1,17	1,59	18,46	0,46	20	0,38	1,17	1,59	18,46	0,46	
1	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,8	-	30	2,13	0,33	13,92	68,7	-	
20	Салат из свежей капусты	100	1,4	5,06	8,63	85,9	32,45	100	1,4	5,06	8,63	85,9	32,45	
393	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29,0	1,42	180	0,12	0,02	10,2	41,0	2,83	
368	Свежая фрукта	42	0,17	0,17	4,11	18,48	4,2	42	0,17	0,17	4,11	18,48	4,2	
Итого полдник														
Итого за день														
							45,0							
		Завтрак			Обед			Уплотненный полдник						
		Норма	Факт	Норма	Факт	Норма	Факт	Норма	Факт	Норма	Факт	Норма	Факт	
Ясли		350-450	435	450-550	485	400-500	412	400-500	412	400-500	412	400-500	412	
Сад		400-550	545	600-700	625	450-600	472	450-600	472	450-600	472	450-600	472	

Четверг I неделя л.

	Наименование	Масса порций с 1-3 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность (ккал)	Витамины	Масса порций с 3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность (ккал)	Витамины
	1. Завтрак	12 часов						12 часов					
93	Суп молочный вермишелевый	150	4,31	3,9	14,12	108,9	0,68	200	7,18	6,5	23,53	181,5	1,13
1	Бутерброд с маслом сыром	30/5/7	4,36	5,7	12,61	119,6	0,06	40/5/10	5,82	7,61	16,82	159,46	0,08
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70,0	0,98	180	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17
	2. Завтрак												
368	Фрукта свежая	70	0,28	0,28	0,68	30,8	11,2	70	0,28	0,28	0,68	30,8	11,2
	Итого завтрак												
	Обед												
67	Щи из свежей капусты	150	1,0	2,9	5,1	50,8	11,07	200	1,36	3,92	6,8	67,76	14,76
305	Котлета рубленая из птицы	60	10,83	6,97	9,98	146,0	0,4	80	14,53	9,56	13,46	198,0	0,53
357	Соус сметано-томатный с луком	20	0,36	1,17	1,59	18,46	0,46	20	0,36	1,17	1,59	18,46	0,46
314	Каша гречневая с маслом	100	2,75	2,57	15,87	98,0	-	120	3,31	3,69	19,04	117,6	-
14	Салат из свежих помидор с луком	30	0,33	1,85	1,41	23,73	6,12	50	0,56	3,09	2,36	39,55	10,21
1	Хлеб ржаной	40	1,56	0,36	13,29	64,2	-	50	1,95	0,45	15,61	80,25	-
399	Сок натуральный	150	0,75	-	15,15	64,0	3,0	180	0,9	-	18,18	76,0	3,6
	Итого обед												
	Полдник совмещенный с ужином												
271	Кнели рыбная	60	8,02	2,82	5,99	81,0	0,26	80	10,64	3,76	7,67	107,0	0,34
343	Овощное рагу	120	2,2	4,89	12,55	103,0	15,62	150	2,74	6,11	15,68	128,85	20
357	Соус сметано-томат. с луком	20	0,38	1,17	1,59	18,46	0,46	20	0,38	1,17	1,59	18,46	0,46
1	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,8	-	30	2,13	0,33	13,92	68,7	-
399	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29,0	1,42	180	0,12	0,02	10,2	41,0	2,83
	Кондитерка	30	0,96	0,84	24,54	45,14	-	30	0,96	0,84	24,54	45,14	-
	Итого полдник												
	Итого за день						42,0						50,0
			Завтрак			Обед			Уплотненный полдник				
		Норма	Факт		Норма	Факт		Норма		Факт			
	Ясли	350-450	405		450-550	548		400-500		400			
	Сад	400-550	495		600-700	700		450-600		490			

Пятница 1 неделя .л

	Наименование	Масса порций с 1-3 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность (ккал)	Витамины	Масса порций с 3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность (ккал)	Витамины
	1. Завтрак												
94	Суп молочный рисовый	150	3,61	13,8	17,62	99,3	0,68	200	4,8	5,06	16,82	132,4	0,9
1	Бутерброд с маслом сыром	30/5/7	4,36	5,7	12,61	119,6	0,06	40/5/10	5,82	7,61	16,82	159,46	0,08
393	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29,0	1,42	180	0,12	0,02	10,2	41,0	2,83
	2. Завтрак												
368	Фрукта свежая	70	0,28	0,28	0,68	30,8	11,2	70	0,28	0,28	0,68	30,8	11,2
	Итого завтрак												
	Обед												
59	Борщ вегетарианский	150	1,6	3,5	8,2	71,5	10,66	200	2,7	5,9	13,7	119,2	17,78
282	Биточки мясные	60	9,33	6,93	9,4	137,25	0,09	70	10,87	8,24	11,24	162,16	0,1
357	Соус сметано-томат.с луком	20	0,38	1,17	1,59	18,46	0,46	20	0,38	1,17	1,59	18,46	-
132	Макароны отварные с маслом	100/3	3,66	3,04	17,62	122,0	-	130/4	4,74	3,94	23,15	145,6	-
14	Свежие овощи	25	0,22	1,54	0,87	19,77	5,1	25	0,22	1,54	0,87	19,77	5,1
1	Хлеб ржаной	40	1,56	0,36	13,29	64,2	-	50	1,95	0,45	15,61	8	-
-372	Компот из свежих фруктов	150	0,6	0,6	14,7	66,0	15,0	180	0,17	0,17	26,0	79,2	18,0
	Итого обед												
	Полдник совмещенный с ужином												
240	Пудинг из творога со сгущенным молоком	100/25	15,14	10,76	14,33	255,0	0,19	125/25	18,92	13,45	17,91	318,75	0,23
	Кондитерка	30	0,96	0,84	24,54	45,14	-	40	1,28	1,14	36,81	67,74	-
401	Кефир/ Простокваша	150	4,35	3,75	6,0	75,0	1,0	180	5,22	4,5	7,2	90,0	1,26
	Яйцо отварное	20	2,54	2,3	0,14	31,5	0,1	20	2,54	2,3	0,14	31,5	0,1
41	Салат из моркови	75	0,93	0,06	8,7	39,22	3,6	100	1,24	0,06	8,7	39,22	3,6
	Итого полдник												
	Итого за день						41,0						54,0
		Завтрак		Обед		Уплотненный полдник							
		Норма	Факт	Норма	Факт	Норма		Факт					
	Ясли	350-450	412	450-550	548	400-500		400					
	Сад	400-550	505	600-700	679	450-600		490					

Вторник II неделя л.

	Наименование	Масса порций с 1-3 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность (ккал)	Витамины	Масса порций с 3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность (ккал)	Витамины
	1.Завтрак												
94	Сул молочный гречневый	150	4,47	4,1	12,81	166,2	0,68	200	5,96	5,46	17,08	141,6	0,9
3	Бутерброд с маслом	30/5	2,05	6,37	12,33	114,7	-	40/5	2,68	8,29	16,07	150,0	-
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70,0	0,98	180	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17
	2.Завтрак												
399	Сок натуральный	100	0,5	-	10,1	0,93	2,0	125	0,62	-	12,62	1,16	2,5
	Итого завтрак												
	Обед												
85	Сул картофель. с бобами	150	3,2	3,1	9,8	80,8	3,48	200	4,4	4,16	13,04	107,76	4,64
304	Плов из мяса	120	10,62	8,96	18,95	127,96	0,28	160	14,17	11,96	25,27	170,62	0,38
14	Свежие овощи	25	0,27	1,54	0,87	19,77	5,1	25	0,22	1,54	0,87	19,77	5,1
1	Хлеб ржаной	40	1,56	0,36	13,29	64,2	-	50	1,95	0,45	15,61	80,25	-
372	Компот из свежих фруктов	150	0,6	0,6	14,7	66,0	17,0	180	0,17	0,17	26,0	79,2	19,0
	Итого обед												
	Полдник совмещенный с ужином												
94	Рыба тушеная в овощах	80	7,65	3,84	2,2	74,0	1,96	80	7,65	3,84	2,2	74,0	1,96
1	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,8	-	30	2,13	0,33	13,92	68,7	-
125	Картофель отварной с маслом	120/4	2,34	4,51	18,42	123,42	17,2	150/5	2,92	5,63	23,02	154,27	21,5
393	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29,0	1,42	180	0,12	0,02	10,2	41,0	2,83
	Кондитерка	30	0,96	0,84	24,54	45,14	-	30	0,96	0,84	24,54	45,14	-
	Итого полдник												
	Итого за день						43,0						50,0
		Завтрак		Обед		Уплотненный полдник							
		Норма	Факт	Норма	Факт	Норма		Факт					
	Ясли	350-450	435	450-550	485	400-500		404					
	Сад	400-550	550	600-700	615	450-600		475					

Среда II неделя .л

	Наименование	Масса порций с 1-3 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность (ккал)	Витамины	Масса порций с 3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность (ккал)	Витамины
1. Завтрак													
94	Суп молочный шпешный	150	4,34	4,1	13,93	110,1	0,68	200	7,23	6,83	23,2	183,5	1,13
1	Бутерброд с маслом сыром	30/5/7	4,36	5,7	12,61	119,6	0,06	35/5/10	2,68	8,29	16,07	150,0	0,08
39	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	1,42	180	0,08	0,01	8,51	34,79	1,7
2. Завтрак													
368	Фрукта свежая	70	0,25	0,25	0,65	30,8	7,0	70	0,25	0,25	0,65	30,8	7,0
Итого завтрак													
Обед													
62	Борщ зеленый	150	2,18	3,44	7,9	71,25	14,85	200	2,9	4,58	10,53	95,0	
264	Запеканка картофельная с мясом	120	12,13	9,5	25,7	237,0	3,8	160	15,16	11,88	32,13	296,0	4,75
352	Соус сметано-томатный с луком	20	0,38	1,17	1,59	18,46	0,46	30	0,57	1,75	2,38	27,69	0,69
13	Салат из св. огурцов	50	0,38	3,04	1,18	33,64	4,75	50	0,38	3,04	1,18	33,64	4,75
1	Хлеб ржаной	40	1,56	0,36	13,29	64,2	-	50	1,95	0,45	15,61	80,25	-
372	Компот из свежих фруктов	150	0,6	0,6	14,7	66,0	17,0	180	0,17	0,17	26,0	79,2	19,0
Итого обед													
Полдник совмещенный с ужином													
236	Пудинг из творога с рисом с повидлом	100/20	14,72	9,93	18,93	224,0	1,05	125/20	18,4	12,42	23,66	280,0	1,31
401	Простокваша Кефир	150	4,35	3,75	6,0	75,0	1,0	180	5,22	4,5	7,2	90,0	1,26
	Кондитерка	30	0,96	0,84	24,54	45,14	-	40	1,28	1,14	36,81	67,74	-
	Яйцо отварное	20	2,54	2,3	0,14	31,5	0,1	20	2,54	2,3	0,14	31,5	0,1
39	Салат из моркови	80	0,93	0,06	8,7	39,22	3,6	100	1,24	0,08	11,6	52,29	4,8
Итого полдник													
Итого за день													
			Завтрак		Обед		Уплотненный полдник						
			Норма	Факт	Норма	Факт	Норма		Факт				
	Ясли		350-450	412	450-550	530	400-500		400				
	Сад		400-550	500	600-700	670	450-600		485				

Четверг II неделя .л

	Наименование	Масса порций с 1-3 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность (ккал)	Витамины	Масса порций с 3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность (ккал)	Витамины	
1. Завтрак														
93	Суп молочный вермишелевый	150	4,31	3,9	14,12	108,9	0,68	200	5,74	5,2	18,82	145,2	0,9	
1	Бутерброд с маслом	30/5	2,05	6,37	12,33	114,7	-	40/5	2,68	8,29	16,07	150,0	-	
396	Кофейный напиток со сгущенным молоком	150	2,15	1,46	15,5	84,0	0,28	180	2,65	1,79	18,83	102,0	0,34	
2. Завтрак														
399	Сок натуральный	100	0,5	-	10,1	0,93	2,0	125	0,62	-	12,62	1,16	2,5	
Итого завтрак														
Обед														
85	Суп картофель с клецками	150	5,16	5,05	8,6	5,47	11,08	200	6,88	6,72	11,46	7,28	18,0	
302	Птица, тушенная в соусе с овощами	180	9,09	6,5	16,49	161,0	9,34	230	11,61	8,3	21,07	205,72	11,37	
14	Свежие овощи	25	0,22	1,54	0,87	19,77	5,1	25	0,22	1,54	0,87	19,77	5,1	
1	Хлеб ржаной	40	1,56	0,36	13,29	64,2	-	50	1,95	0,45	15,61	80,25	-	
372	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	180	0,4	0,018	24,98	101,7	0,36	
Итого обед														
Полдник совмещенный с ужином														
255	Котлета рыбная	60	8,02	2,82	5,99	81,0	0,26	80	10,64	3,76	7,67	107,0	0,34	
314	Капша ячневая с маслом	120/4	3,3	3,08	19,04	117,6	-	120/4	3,3	3,08	19,04	117,6	-	
352	Соус сметано-томат. с луком	20	0,38	1,17	1,59	18,46	0,46	20	0,38	1,17	1,59	18,46	0,46	
1	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	-	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-	
393	Чай с лимоном	150	2,34	0,01	7,1	29,0	1,42	180	0,12	0,02	10,2	41,0	2,83	
368	Фрукта свежая	42	0,17	0,17	4,11	18,48	4,2	42	0,17	0,17	4,11	18,48	4,2	
Итого полдник														
Итого за день														
							40,0							
			Завтрак		Обед		Уплотненный полдник							
			Норма	Факт	Норма	Факт	Норма		Факт					
Ясли			350-450	435	450-550	545	400-500		426					
Сад			400-550	550	600-700	685	450-600		486					

Пятница II неделя .л

	Наименование	Масса порций с 1-3 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность (ккал)	Витамины	Масса порций с 3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность (ккал)	Витамины
1. Завтрак													
92	Суп молочный маншый	150	3,57	4,19	7,77	83,1	0,68	200	5,5	5,04	16,1	132,0	0,97
1	Бутерброд с маслом сыром	30/5/7	4,36	5,7	12,61	119,6	0,06	40/5/10	5,82	7,61	16,82	159,46	0,08
393	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	1,42	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83
2. Завтрак													
368	Фрукты свежая	70	0,28	0,28	0,68	30,8	11,2	70	0,28	0,28	0,68	30,8	11,2
Итого завтрак													
Обед													
58	Борщ с картофелем	150	1,09	2,94	7,64	61,5	6,17	200	1,44	3,92	10,18	82,0	8,22
282	Тефтели мясные (1)	60	5,13	4,91	3,16	81,8	0,26	80	6,84	6,54	4,21	109,06	0,34
357	Соус сметано-томат с луком	20	0,38	1,17	1,59	18,46	0,46	20	0,38	1,17	1,59	18,46	0,46
1	Хлеб ржаной	40	1,56	0,36	13,29	64,2	-	50	1,95	0,45	15,61	80,25	-
53/52	Икра кабачковая / баклажанная	30	0,27	1,41	1,77	21,51	0,88	50	0,45	2,35	2,96	35,85	1,47
213	Капша пшеничная с маслом	100	2,75	3,07	15,86	98,0	-	120	3,31	3,69	19,04	117,60	-
372	Компот из свежих фруктов	150	0,6	0,6	14,7	66,0	15,0	180	0,17	0,17	24,98	79,2	18,0
Итого обед													
Полдник совмещенный с ужином													
228	Вареники ленивые	100	17,13	15,17	17,71	276,0	0,23	115	19,69	17,44	20,36	317,4	0,26
472	Булочка «Школьная»	60	5,01	1,92	33,57	172,0	-	60	5,01	1,92	33,57	172,0	-
401	Кефир /простокваша	150	4,35	3,75	6,0	75,0	1,0	180	5,22	4,5	7,2	90,0	1,05
460	Крендель сахарный	50	6,57	27,87	17,84	185,0	-	75	9,85	41,8	26,76	277,5	-
41	Салат из моркови	75	0,93	0,06	8,7	39,22	3,6	100	1,24	0,08	11,6	52,29	4,8
Итого полдник													
Итого за день													
			Завтрак		Обед		Уплотненный полдник						
			Норма	Факт	Норма	Факт	Норма		Факт				
Если			350-450	412	450-550	550	400-500		435				
Сал			400-550	505	600-700	700	450-600		530				