

ГБОУ СОШ № 1 «ОЦ» с.Кинель-Черкассы
СП д/с «Василек»

Утверждаю:
Руководитель СП: В.Ю. Попова



ГБОУ СОШ № 1 «ОЦ» с.Кинель-Черкассы СП д/с «Василек»

Возрастная категория: от 2 до 7 лет

Неделя: **первая**

День: **понедельник**

№ ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Выход г р.	Цена	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамины, мг			Минераль ные вещества, мг	
				Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	Ca
	<u>Завтрак</u>											
	Каша молочная пшеничная с маслом	150 200		6.62 8.45	10.78 13.03	29.62 38.05	241.12 302.37	0.12 0.16	0.23 0.27	1.40 1.45	184.40 215.70	0.71 1.0
	Батон со слив. маслом	20/20 5/5		1.54	0.685	10.35	95.40	0.0225	0.012	-	5	0.25
	Чай с сахаром	180 200		-	-	9.98 9.98	37.9 37.9	-	-	0.0001 0.001	0.303 0.303	0.030 0.031
				8.16 9.99	11.47 13.72	49.95 58.38	374.42 435.67					
	<u>2-й завтрак</u>											
	Вафля	20		0.96	0.84	24.33	102.60	0.012	0.012	0.18	3.0	0.18
	<u>Обед</u>											
	Щи со свежей капустой и сметаной на м/б	180 200		5.84 6.42	10.87 10.96	8.58 12.31	154.7 172.87	0.1677 0.1947	0.1612 0.1792	41.274 49.774	63.659 70.459	2.251 2.491
	Плов гречневый с мясом	150 180		14.44 16.59	14.0 19.60	40.75 48.60	348.50 439.20	0.10 0.11	0.055 0.073	0.001 0.001	28.04 36.26	2.91 3.80
	Салат с огурцом соленным и луком	40 60		0.2 0.22	1.8 2.2	0.7 0.9	19.2 24.2	0.01 0.01	0.01 0.01	1.84 2.31	7.81 9.82	0.2 0.26
	Хлеб пшеничный	20 30		1.32 1.98	0.18 0.27	7.6 11.4	39.8 59.7	0.04 0.06	-	-	4.6 6.9	0.38 0.57
	Хлеб ржаной	40 50		1.08 1.98	0.27 0.36	9.36 12.48	44.55 59.4	0.06 0.08	0.024 0.032	-	10.5 14.0	1.17 1.56
	Компот из с/ф	180 200		0.198 0.198	-	16.03 21.02	62.76 81.71	-	-	-	-	-
				23.08 27.39	27.12 33.39	83.02 106.71	669.51 837.08					
	<u>Полдник</u>											
	Сок фруктовый	200		1.0	0.2	20.2	92.0	0.02	0.02	4	14	2.80
	<u>Ужин</u>											
	Омлет натуральный	80 100		11.98 12.01	10.03 11.26	15.61 15.65	200.82 212.14	0.200 0.201	0.95 0.953	1.3 1.3	143.87 144.45	1.989 1.995
	Хлеб пшеничный	20 30		1.32 1.98	0.18 0.27	7.6 11.4	39.8 59.7	0.04 0.06	-	-	4.6 6.9	0.38 0.57
	Кофейный напиток на молоке	180 200		6.64 7.10	7.32 7.82	21.49 22.94	176.69 188.57	0.12 0.132	0.38 0.41	5.63 6.37	275.42 294.46	0.23 0.24
				19.94 21.09	17.53 19.35	44.70 49.99	417.31 460.41					
	Итого:			53.14 60.43	57.16 67.50	222.20 259.61	1655.84 1927.76					



ГБОУ СОШ № 1 «ОЦ» с.Кинель-Черкассы СП д/с «Василек»

Возрастная категория: от 2 до 7 лет

Неделя: **первая**

День: **вторник**

№ ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Выход г р.	Цена	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность Ккал	Витамины, мг			Мин.вещест ва, мг	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	<u>Завтрак</u>											
	Каша молочная овсяная с маслом	150 200		8.87 10.85	11.42 14.31	32.34 40.35	267.1 332.84	0.14 0.18	0.34 0.39	2.11 2.18	274.2 315.25	1 1.3
	Батон с сыром	20/20 8/10		5.4	4.56	10.81	105.74	0.027	0.051	0.42	154.55	0.38
	Какао на молоке	180 200		4.45 4.79	4.67 5.0	17.59 17.62	129.62 134.16	0.062 0.067	0.22 0.24	1.93 2.07	179.4 192.3	0.27 0.30
				18.72 21.04	20.65 23.87	60.74 68.78	502.46 572.74					
	<u>2-й завтрак</u>											
	Яблоко	100 100		0.40 0.40	0.40 0.40	9.80 9.80	47.0 47.0	0.03 0.03	0.020 0.020	10.0 10.0	16.0 16.0	2.20 2.20
	<u>Обед</u>											
	Рассольник Ленинградский со сметаной на к/б	180 200		8.02 8.20	7.79 8.51	25.77 27.64	124.71 127.51	0.082 0.083	0.045 0.046	10.55 10.75	12.62 13.54	0.314 0.338
	Капуста тушеная с мясом кур	150 180		10.40 11.58	11.27 12.48	8.90 9.90	179.60 199.10	0.061 0.068	0.102 0.113	1.36 1.50	9.52 10.50	0.884 0.98
	Салат из репчатого лука	40 60		0.77 0.98	3.11 3.14	4.51 5.74	49.52 55.67	0.028 0.035	0.011 0.014	-	17.05 21.70	0.44 0.56
	Хлеб пшеничный	20 30		1.32 1.98	0.18 0.27	7.6 11.4	39.8 59.7	0.04 0.06	-	-	4.6 6.9	0.38 0.57
	Хлеб ржаной	40 50		1.08 1.98	0.27 0.36	9.36 12.48	44.55 59.4	0.06 0.08	0.024 0.032	-	10.5 14.0	1.17 1.56
	Компот из с/ф	180 200		0.198 0.198	-	16.03 21.02	62.76 81.71	-	-	-	-	-
				21.79 24.92	22.62 24.76	72.17 88.18	500.94 583.09					
	<u>Полдник</u>											
	Снежок	135 150		3.65 4.05	3.38 3.75	14.58 16.20	106.65 118.50	0.041 0.045	0.176 0.195	1.22 1.35	163.35 181.50	0.135 0.150
	<u>Ужин</u>											
	Тефтели рыбные с рисом с подливой	70 80		6.09 6.96	3.71 4.24	6.72 7.68	84.70 96.80	-	-	0.49 0.56	-	-
	Картофельное пюре	120 150		3.59 3.74	5.63 5.79	23.99 24.22	161.04 164.04	0.158 0.16	0.123 0.131	21.31 21.38	43.38 49.38	1.179 1.184
	Хлеб пшеничный	20 30		1.32 1.98	0.18 0.27	7.6 11.4	39.8 59.7	0.04 0.06	-	-	4.6 6.9	0.38 0.57
	Чай с сахаром	180 200		-	-	9,98 9,98	37,9 37,9	-	-	0,0001 0,001	0,303 0,303	0,030 0,031
				11.0 12.68	9.52 10.30	48.29 53.28	323.44 358.44					
	Итого:			55.56 63.09	56.57 63.08	205.58 236.24	1480.49 1679.77					



ГБОУ СОШ № 1 «ОЦ» с.Кинель-Черкассы СП д/с «Василек»

Возрастная категория: от 2 до 7 лет

Неделя: первая

День: среда

№ ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Выход г р.	Цена	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность Ккал	Витамины, мг			Минер.веще ства, мг	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак												
	Каша молочная ячневая с маслом	150 200		7.66 9.24	10.15 13.09	29.03 37.35	239.0 305.53	0.124 0.157	0.303 0.340	2.18 2.29	248.50 282.10	0.57 0.79
	Батон со слив. маслом	20/20 5/5		1.54	0.685	10.35	95.40	0.0225	0.012	-	5	0.25
	Кофейный напиток на молоке	180 200		6.64 7.10	7.32 7.82	21.49 22.94	176.69 188.57	0.12 0.132	0.38 0.41	5.63 6.37	275.42 294.46	0.23 0.24
				15.84 17.88	18.16 21.60	60.87 70.64	511.09 589.50					
2-й завтрак												
	Печенье	15/20		1.5 1.88	2.36 2.95	14.98 18.73	83.42 104.28	0.016 0.02	0.016 0.02	-	4 5	0.2 0.25
Обед												
	Щи со свежей капустой и сметаной на к/б	180 200		11.25 11.80	16.63 17.41	14.43 18.49	172.68 186.65	0.050 0.060	0.030 0.040	15.54 19.41	37.46 46.81	0.68 0.85
	Котлеты с подлив.из мяс кур	60 80		9.89 10.78	15.64 16.57	17.56 18.15	250.46 264.76	0.040 0.040	0.070 0.080	0.28 0.31	24.08 26.70	0.87 0.96
	Макароны(Верми шель) отварные	120 150		3.91 5.02	3.63 3.79	20.85 26.87	131.70 161.69	0.061 0.082	0.027 0.029	-	6.44 7.88	0.83 1.06
	Огурец соленый	35		0.28	0.035	0.595	4.55	0.007	0.007	-	8.05	0.21
	Хлеб пшеничный	20 30		1.32 1.98	0.18 0.27	7.6 11.4	39.8 59.7	0.04 0.06	-	-	4.6 6.9	0.38 0.57
	Хлеб ржаной	40 50		1.08 1.98	0.27 0.36	9.36 12.48	44.55 59.4	0.06 0.08	0.024 0.032	-	10.5 14.0	1.17 1.56
	Напиток лимонный	180 200		0,09	0,025	15,75	60,99	0,004	0,003	2,31	3,57	0,033
				27.82 31.93	36.41 38.46	86.15 103.74	704.73 797.74					
Полдник												
	Снежок	135 150		3.65 4.05	3.38 3.75	14.58 16.20	106.65 118.50	0.041 0.045	0.176 0.195	1.22 1.35	163.35 181.50	0.135 0.150
Ужин												
	Творожно- рисов.запеканка со слад.подливкой	150 180		22.59 22.99	15.11 16.47	16.66 21.81	295.10 329.10	0.068 0.080	0.61 0.62	0.91 0.91	234.07 237.80	0.52 0.71
	Чай с сахаром	180 200		-	-	9.98 10	37.85 37.90	-	-	0.0001 0.001	0.303 0.303	0.0300. 0.31
				22.59 22.99	15.11 16.47	26.64 31.81	332.95 367.0					
	Итого:			71.40 78.73	75.42 83.23	203.22 241.12	1738.84 1977.02					



ГБОУ СОШ № 1 «ОЦ» с.Кинель-Черкассы СП д/с «Василек»

Возрастная категория: от 2 до 7 лет

Неделя: первая

День: четверг

№ ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Выход г р.	Цена	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамины, мг			Мин.вещест ва, мг	
				Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	Ca
	Завтрак											
	Каша манная на молоке с маслом слив.	150 200		8.47 8.47	13.42 13.42	33.92 33.92	290.0 290.0	0.1	0.33	2.1	266.36	0.46
	Батон с сыром	20/20 10/10		5.4	4.56	10.81	105.74	0.027	0.051	0.42	154.55	0.38
	Какао на молоке	180 200		4.45 4.79	4.67 5.0	17.59 17.62	129.62 134.16	0.062 0.067	0.22 0.24	1.93 2.07	179.4 192.3	0.27 0.30
				18.32 18.66	22.65 22.98	62.32 62.35	525.36 529.90					
	2-й завтрак											
	Яблоко	100 100		0.40 0.40	0.40 0.40	9.80 9.80	47.0 47.0	0.03 0.03	0.020 0.020	10.0 10.0	16.0 16.0	2.20 2.20
	Обед											
	Суп с клецками со сметаной на к/б	180 200		7.65 8.50	2.58 3.17	25.35 28.17	171.36 190.40	0.18 0.20	0.18 0.20	6.36 7.07	52.8 58.70	1.56 1.73
	Тефтели из мяса кур с подливой	60 80		19.45 23.80	18.16 26.04	5.0 6.61	260.0 330.90	-	-	1.01 1.35	-	-
	Гороховое пюре	120 150		10.32 12.37	4.08 4.28	24.84 29.79	177.30 206.30	0.41 0.49	0.081 0.10	-	58.95 70.45	3.42 4.10
	Хлеб пшеничный	20 30		1.32 1.98	0.18 0.27	7.6 11.4	39.8 59.7	0.04 0.06	-	-	4.6 6.9	0.38 0.57
	Хлеб ржаной	40 50		1.08 1.98	0.27 0.36	9.36 12.48	44.55 59.4	0.06 0.08	0.024 0.032	-	10.5 14.0	1.17 1.56
	Компот из с/ф	180 200		0.198 0.198	-	16.03 21.02	62.76 81.71	-	-	-	-	-
				40.02 48.83	25.27 34.12	88.18 109.47	755.77 928.41					
	Полдник											
	Снежок	135 150		3.65 4.05	3.38 3.75	14.58 16.20	106.65 118.50	0.041 0.045	0.176 0.195	1.22 1.35	163.35 181.50	0.135 0.150
	Печенье	15/20		1.5 1.88	2.36 2.95	14.98 18.73	83.42 104.28	0.016 0.02	0.016 0.02	-	4 5	0.2 0.25
	Ужин											
	Винегрет с зел.горошком	150 180		6.72 7.12	5.7 5.78	23.69 27.0	168.0 183.4	0.24 0.264	0.23 0.25	28.14 32.14	77.54 79.5	3.32 3.5
	Яйцо отварное	1		3.81	3.45	0.21	47.1	-	0.38	-	-	-
	Хлеб пшеничный	20 30		1.32 1.98	0.18 0.27	7.6 11.4	39.8 59.7	0.04 0.06	-	-	4.6 6.9	0.38 0.57
	Чай с сахаром	180 200		-	-	9.98 10.0	37.85 37.90	-	-	0.001 0.001	0.303 0.303	0.030 0.031
				11.85 12.91	9.33 9.50	41.48 48.61	292.75 328.10					
	Итого:			74.24 84.85	61.13 70.75	216.36 246.43	1644.11 1951.91					



ГБОУ СОШ № 1 «ОЦ» с.Кинель-Черкассы СП д/с «Василек»

Возрастная категория: от 2 до 7 лет

Неделя: первая
День: пятница

№ ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Выход г р.	Цена	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамины, мг			Мин.вещест ва, мг	
				Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	Ca
	Завтрак											
	Суп молочный вермишелевый	150 200		5.51 7.16	8.75 11.0	21.88 28.04	185.86 228.79	0.050 0.060	0.186 0.221	2.54 2.73	144.11 169.71	0.338 0.45
	Батон со слив. маслом	20/20 5/5		1.54	0.685	10.35	95.40	0.022 5	0.012	-	5	0.25
	Яйцо отварное	1		3.81	3.45	0.21	47.1	-	0.38	-	-	-
	Чай с сахаром	180 200		-	-	9.98 10.0	37.85 37.90	-	-	0.001 0.001	0.303 0.303	0.030 0.031
				10.86 12.51	12.89 15.14	42.44 48.60	366.21 409.19					
	2-й завтрак											
	Яблоко	100 100		0.40 0.40	0.40 0.40	9.80 9.80	47.0 47.0	0.03 0.03	0.020 0.020	10.0 10.0	16.0 16.0	2.20 2.20
	Обед											
	Борщ Московский на м/б со сметаной	180 200		2.73 3.46	6.91 7.01	16.66 21.16	140.38 162.78	23.53 33.03	0.091 0.122	0.072 0.094	17.58 28.08	1.50 1.88
	Бефстроганов из отварн. говядины	60 80		8.94 9.74	10.17 10.77	4.43 4.62	136.42 145.82	0.041 0.042	0.074 0.079	2.14 2.144	17.43 18.36	1.21 1.31
	Рис отварной	120 150		2.70 3.45	3.99 4.25	21.90 28.13	134.40 164.34	0.078 0.100	0.035 0.043	-	15.45 19.45	0.76 0.97
	Салат витаминный	40 60		0.83 1.15	3.15 3.21	2.38 3.34	41.57 47.47	0.015 0.021	0.013 0.027	14.19 18.75	17.1 23.25	0.25 0.35
	Хлеб пшеничный	20 30		1.32 1.98	0.18 0.27	7.6 11.4	39.8 59.7	0.04 0.06	-	-	4.6 6.9	0.38 0.57
	Хлеб ржаной	40 50		1.08 1.98	0.27 0.36	9.36 12.48	44.55 59.4	0.06 0.08	0.024 0.032	-	10.5 14.0	1.17 1.56
	Компот из с/ф	180 200		0.198 0.198	-	16.03 21.02	62.76 81.71					
				17.80 21.96	24.67 25.87	78.36 102.15	599.88 721.22					
	Полдник											
	Снежок	135 150		3.65 4.05	3.38 3.75	14.58 16.20	106.65 118.50	0.041 0.045	0.176 0.195	1.22 1.35	163.35 181.50	0.135 0.150
	Ужин											
	Булочка Веснушка	70 80		3.66 6.31	2.33 5.41	23.96 34.55	127.90 207.38	0.008 0.011	0.141 0.154	-	10.56 14.08	0.71 0.95
	Кисель фруктовый	180 200		1.3	-	26.07	104.1	0.54 0.6	0.54 0.6	27 30	8.4 9.3	27 30
				4.96 7.61	2.33 5.41	50.03 60.62	232.0 311.48					
	Итого:			37.67 46.53	43.67 50.57	195.21 237.37	1351.74 1607.39					



ГБОУ СОШ № 1 «ОЦ» с.Кинель-Черкассы СП д/с «Василек»

Возрастная категория: от 2 до 7 лет

Неделя: **вторая**

День: **понедельник**

№ ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Выход г р.	Цена	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамины, мг			Минер. вещества, мг	
				Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	Ca
	Завтрак											
	Каша молочная Ассорти со слив. маслом	150 200		6.32 9.48	10.18 15.27	26.34 39.51	223.16 334.74	0.08 0.12	0.2 0.3	0.9 1.35	183.8 275.7	0.54 0.81
	Батон с повидлом	20/20 15/15		32.93	0.65	10.29	60.12	0.0019	0.0039	0.3084	2.2122	0.0882
	Яйцо отварное	1		3.81	3.45	0.21	47.1	-	0.38	-	-	-
	Чай с сахаром	180 200		-	-	9.98 10	37.85 37.90	-	-	0.0001 0.001	0.303 0.303	0.0300 0.31
				43.06 46.22	14.28 19.37	46.82 60.01	368.23 479.86					
	2-й завтрак											
	Вафля	20		0.96	0.84	24.33	102.60	0.012	0.012	0.18	3.0	0.18
	Обед											
	Щи со св.капустой и сметаной на м/б	180 200		5.84 6.42	10.87 10.96	8.58 12.31	154.7 172.87	0.050 0.060	0.030 0.040	15.54 19.41	37.46 46.81	0.68 0.85
	Жаркое по- домашнему с мясом	150 180		10.62 11.95	10.86 12.22	19.40 21.83	243.74 274.21	0.16 0.18	0.14 0.16	4.10 4.61	29.10 32.74	2.36 2.66
	Салат из моркови	40 60		0.81 1.14	3.19 4.46	4.31 6.04	49.97 69.96	-	-3.13 4.38	-	-	-
	Хлеб пшеничный	20 30		1.32 1.98	0.18 0.27	7.6 11.4	39.8 59.7	0.04 0.06	-	-	4.6 6.9	0.38 0.57
	Хлеб ржаной	40 50		1.08 1.98	0.27 0.36	9.36 12.48	44.55 59.4	0.06 0.08	0.024 0.032	-	10.5 14.0	1.17 1.56
	Компот из с/ф	180 200		0.198 0.198	-	16.03 21.02	62.76 81.71					
				19.87 23.67	25.37 28.27	65.28 85.08	595.52 717.85					
	Полдник											
	Сок фруктовый	200		1.0	0.2	20.2	92.0	0.02	0.02	4	14	2.80
	Ужин											
	Суп молочный вермишелевый	150 200		5.51 7.16	8.75 11.0	21.88 28.04	185.86 228.79	0.050 0.060	0.186 0.221	2.54 2.73	144.11 169.71	0.338 0.45
	Хлеб пшеничный	20 30		1.32 1.98	0.18 0.27	7.6 11.4	39.8 59.7	0.04 0.06	-	-	4.6 6.9	0.38 0.57
	Кофейный напиток на молоке	180 200		6.64 7.10	7.32 7.82	21.49 22.94	176.69 188.57	0.12 0.132	0.38 0.41	5.63 6.37	275.42 294.46	0.23 0.24
				13.47 16.24	16.25 19.09	50.97 62.38	402.35 477.06					
	Итого:			78.36 88.09	56.94 67.77	207.60 252.0	1560.70 1869.37					



ГБОУ СОШ № 1 «ОЦ» с.Кинель-Черкасы СП д/с «Василек»

Возрастная категория: от 2 до 7 лет

Неделя: **вторая**
День: **вторник**

№ ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Выход г р.	Цена	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамины, мг			Минераль ные вещества, мг	
				Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	Са
	Завтрак											
	Каша пшеничная молочная с масл.	150 200		6.08 6.7	6.83 7.55	28.76 33.6	199.4 227.3	0.1 0.12	0.11 0.15	1.77 1.87	181.4 185	1.71 1.76
	Батон с сыром	20/20 10/10		5.4	4.56	10.81	105.74	0.027	0.051	0.42	154.55	0.38
	Какао на молоке	180 200		4.45 4.79	4.67 5.0	17.59 17.62	129.62 134.16	0.062 0.067	0.22 0.24	1.93 2.07	179.4 192.3	0.27 0.30
				15.93 16.89	16.06 17.11	57.16 62.03	434.76 467.20					
	2-й завтрак											
	Яблоко	100 100		0.40 0.40	0.40 0.40	9.80 9.80	47.0 47.0	0.03 0.03	0.020 0.020	10.0 10.0	16.0 16.0	2.20 2.20
	Обед											
	Суп на к/б вермишелевый	180 200		7.79 8.46	7.76 8.70	20.72 25.29	102.78 122.41	0.074 0.090	0.047 0.056	4.29 4.95	14.81 17.79	0.67 0.84
	Ленивые голубцы с мясом кур	150 180		7.05 8.97	15.17 10.70	7.57 13.80	197.27 247.94	0.005 0.031	0.009 0.053	12.27 12.27	35.28 39.91	1.58 3.97
	Салат из репчатого лука	40 60		0.77 0.98	3.11 3.14	4.51 5.74	49.52 55.67	0.028 0.035	0.011 0.014	-	17.05 21.70	0.44 0.56
	Хлеб пшеничный	20 30		1.32 1.98	0.18 0.27	7.6 11.4	39.8 59.7	0.04 0.06	-	-	4.6 6.9	0.38 0.57
	Хлеб ржаной	40 50		1.08 1.98	0.27 0.36	9.36 12.48	44.55 59.4	0.06 0.08	0.024 0.032	-	10.5 14.0	1.17 1.56
	Компот из с/ф	180 200		0.198 0.198	-	16.03 21.02	62.76 81.71					
				18.21 22.57	26.49 23.17	65.79 89.73	496.68 626.83					
	Полдник											
	Снежок	135 150		3.65 4.05	3.38 3.75	14.58 16.20	106.65 118.50	0.041 0.045	0.176 0.195	1.22 1.35	163.35 181.50	0.135 0.150
	Ужин											
	Рыба по омлетом	80 100		19.61 19.64	9.22 10.45	5.79 5.82	185.80 197.10	0.540 0.540	0.640 0.640	-	163.17 163.75	0.970 0.980
	Хлеб пшеничный	20 30		1.32 1.98	0.18 0.27	7.6 11.4	39.8 59.7	0.04 0.06	-	-	4.6 6.9	0.38 0.57
	Чай с сахаром	180 200		-	-	9.98 10	37.85 37.90	-	-	0.0001 0.001	0.303 0.303	0.0300 0.31
				20.93 21.62	9.40 10.72	23.37 27.22	263.45 294.70					
	Итого:			59.12 65.53	55.73 55.15	170.70 204.98	1348.54 1554.23					



ГБОУ СОШ № 1 «ОЦ» с.Кинель-Черкассы СП д/с «Василек»

Возрастная категория: от 2 до 7 лет

Неделя: вторая

День: среда

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Выход г р.	Цена	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины, мг			Минераль- ные вещества, мг	
				Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	Ca
	Завтрак											
	Каша молочная рисовая со слив. малом	150 200		7.67 9.27	13.21 15.83	33.84 43.54	284.83 353.4	0.1 0.12	0.33 0.38	2.09 2.16	261 300	0.45 0.57
	Батон со слив. маслом	20/20 5/5		1.54	0.685	10.35	95.40	0.0225	0.012	-	5	0.25
	Кофейный напиток на молоке	180 200		6.64 7.10	7.32 7.82	21.49 22.94	176.69 188.57	0.12 0.132	0.38 0.41	5.63 6.37	275.42 294.46	0.23 0.24
				15.85 17.91	21.22 24.34	65.68 76.83	556.92 637.37					
	2-й завтрак											
	Печенье	15/20		1.5 1.88	2.36 2.95	14.98 18.73	83.42 104.28	0.016 0.02	0.016 0.02	-	4 5	0.2 0.25
	Обед											
	Суп гороховый с гречками на к/б	180 200 20/30		12.42 15.10	11.28 12.27	36.50 45.96	216.88 262.38	0.113 0.138	0.073 0.093	7.35 7.35	25.42 34.12	2.17 3.15
	Биточки с подлив.из мяс кур	60 80		9.89 10.78	15.64 16.57	17.56 18.15	250.46 264.76	0.040 0.040	0.070 0.080	0.28 0.31	24.08 26.70	0.87 0.96
	Картофельное порё	120 150		3.59 3.74	5.63 5.79	23.99 24.22	161.04 164.04	0.158 0.16	0.123 0.131	21.31 21.38	43.38 49.38	1.179 1.184
	Хлеб ржаной	40 50		1.08 1.98	0.27 0.36	9.36 12.48	44.55 59.4	0.06 0.08	0.024 0.032	-	10.5 14.0	1.17 1.56
	Напиток лимонный	180 200		0,09	0,025	15,75	60,99	0,004	0,003	2,31	3,57	0,033
				27.07 31.69	33.10 35.02	103.16 116.56	733.92 811.57					
	Полдник											
	Снежок	135 150		3.65 4.05	3.38 3.75	14.58 16.20	106.65 118.50	0.041 0.045	0.176 0.195	1.22 1.35	163.35 181.50	0.135 0.150
	Ужин											
	Творожно-манная запеканка со сметанной подлив.	150 180		22.59 23.25	23.54 24.82	17.50 22.92	374.0 409.30	0.062 0.068	0.62 0.63	0.92 0.93	236.07 237.80	0.48 0.50
	Чай с сахаром	180 200		-	-	9,98 9,98	37,85 37,90	-	-	0,0001 0,001	0,303 0,303	0,030 0,031
				22.59 23.25	23.54 24.82	18.50 32.92	411.85 447.20					
	Итого:			70.66 78.78	83.60 90.88	216.90 261.24	1892.76 2118.92					



ГБОУ СОШ № 1 «ОЦ» с.Кинель-Черкассы СП д/с «Василек»

Возрастная категория: от 2 до 7 лет

Неделя: **вторая**

День: **четверг**

№ ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Выход г р.	Цена	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамины, мг			Минерал. вещества, мг	
				Б	Ж	У		Ккал	B1	B2	C	Ca
	<u>Завтрак</u>											
	Суп молочный пшеничный	150 200		3.01 4.53	3.18 4.78	10.53 15.83	82.75 124.46	0.040 0.060	0.13 0.19	0.58 0.86	99.26 149.29	0.15 0.23
	Батон с сыром	20/20 8/8		5.4	4.56	10.81	105.74	0.027	0.051	0.42	154.55	0.38
	Какао на молоке	180 200		4.45 4.79	4.67 5.0	17.59 17.62	129.62 134.16	0.062 0.067	0.22 0.24	1.93 2.07	179.4 192.3	0.27 0.30
				12.86 14.72	12.41 14.34	38.93 44.26	318.11 364.36					
	<u>2-й завтрак</u>											
	Яблоко	100 100		0.40 0.40	0.40 0.40	9.80 9.80	47.0 47.0	0.03 0.03	0.020 0.020	10.0 10.0	16.0 16.0	2.20 2.20
	<u>Обед</u>											
	Борщ Московский на к/б со сметаной	180 200		8.14 8.84	12.67 13.46	22.51 27.34	158.36 176.56	23.53 33.03	0.091 0.122	0.072 0.094	17.58 28.08	1.50 1.88
	Шницель с подлив.из мяс кур	60 80		9.89 10.78	15.64 16.57	17.56 18.15	250.46 264.76	0.040 0.040	0.070 0.080	0.28 0.31	24.08 26.70	0.87 0.96
	Гречка отварная рассыпчатая	120 150		3.49 4.58	4.68 5.56	13.97 18.36	113.34 143.70	0.073 0.096	0.055 0.071	0.416 0.547	26.66 34.79	1.94 2.55
	Салат с огурцом соленным и луком	40 60		0.2 0.22	1.8 2.2	0.7 0.9	19.2 24.2	0.01 0.01	0.01 0.01	1.84 2.31	7.81 9.82	0.2 0.26
	Хлеб пшеничный	20 30		1.32 1.98	0.18 0.27	7.6 11.4	39.8 59.7	0.04 0.06	- -	- -	4.6 6.9	0.38 0.57
	Хлеб ржаной	40 50		1.08 1.98	0.27 0.36	9.36 12.48	44.55 59.4	0.06 0.08	0.024 0.032	- -	10.5 14.0	1.17 1.56
	Компот из с/ф	180 200		0.198 0.198	-	16.03 21.02	62.76 81.71					
				24.32 28.58	35.24 38.42	87.73 109.65	688.47 810.03					
	<u>Полдник</u>											
	Снежок	135 150		3.65 4.05	3.38 3.75	14.58 16.20	106.65 118.50	0.041 0.045	0.176 0.195	1.22 1.35	163.35 181.50	0.135 0.150
	<u>Ужин</u>											
	Макароны отв с сахаром с маслом	150 180		3.46 4.59	3.71 4.92	30.95 42.90	168.80 221.95	0.052 0.069	0.031 0.039	- -	8.95 11.50	0.68 0.90
	Яйцо отварное	1		3.81	3.45	0.21	47.1	-	0.38	-	-	-
	Чай с сахаром	180 200		-	-	9,98 9,98	37,85 37,90	-	-	0,0001 0,001	0,303 0,303	0,030 0,031
				7.27 8.40	7.16 8.37	41.14 83.11	253.75 306.95					
	Итого:			48.50 56.15	58.59 65.28	192.18 263.02	1413.98 1646.84					