



Утверждаю
МБОУ «Шаховская СОШ»
ДО детский сад «Журавлик»
Г.А.Рыбалко
приказ № 240 от 24.05.2025г

Десятидневное меню для детей с 3 до 7 лет
на 2024-2025 учебный год

| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | N рецептуры |
|------------------------------|--|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-----------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 1 | | | | | | | | |
| Завтрак: | | | | | | | | |
| | Каша «Дружба» (рисовая с пшеничной) молочная со сливочным маслом | 200 | 6,21 | 7,73 | 27,71 | 201 | | 4.11 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | | 42 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 7,5 | 15,2 | 64,32 | | 3.1 |
| | ИТОГО завтрак | 410 | 11,46 | 17,64 | 57,27 | 356,32 | | |
| Второй завтрак: | Сок яблочный | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,01 | 46 | | 17 |
| | ИТОГО второй завтрак | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,01 | 46 | | |
| Обед: | Суп свекольный со сметаной | 180 | 1,74 | 3,56 | 9,62 | 77,6 | | 26/1 |
| | Курица тушеная в томатном соусе | 70 | 7,42 | 9,33 | 2,58 | 106 | | 57 |
| | Макароны отварные | 150 | 5,35 | 0,55 | 25,6 | 157,4 | | 40 |
| | Овощная закуска- свекла ломтиком | 60 | 0,85 | 3,65 | 5,19 | 56,34 | | 61 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,31 | 0,01 | 24,37 | 96,76 | | 44.1 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 3,07 | 1,07 | 20,9 | 107,2 | | 8 |
| | ИТОГО обед | 700 | 18,74 | 18,17 | 88,26 | 601,3 | | |
| Полдник: | Кондитерское изделие | 50 | 3,43 | 3,46 | 23,83 | 140 | | пром. изгот. |
| | Снежок | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,2 | 95,4 | | 56 |
| | ИТОГО полдник | 230 | 8,65 | 7,96 | 31,03 | 235,4 | | |
| Ужин: | Омлет | 120 | 14,01 | 23,84 | 1,86 | 207,48 | | 69 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,46 | 37,89 | | 41.1 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,2 | 0,4 | 8,35 | 42,85 | | 8 |
| | ИТОГО ужин | 320 | 15,27 | 24,26 | 19,67 | 288,22 | | |
| Итого за первый день: | | 1760 | 54,62 | 68,13 | 266,24 | 1527,24 | | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | N рецептуры |
|------------------------------|--|----------------|----------------------|---------------|---------------|-----------------------------------|-----------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 2 | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак: | Каша молочная ячневая со сливочным маслом | 200 | 9,04 | 8,2 | 31,98 | 237,42 | | 2.11 |
| | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | | 43.1 |
| | Хлеб пшеничный с повидлом (30/10) | 40 | 2,34 | 5,6 | 16,92 | 184 | | 10 |
| | ИТОГО завтрак | 420 | 15,05 | 16,99 | 64,72 | 528,42 | | |
| Второй завтрак: | Сок | 100 | 0,4 | 0,4 | 10,3 | 44 | | 42 |
| | ИТОГО второй завтрак | 100 | 0,4 | 0,4 | 10,3 | 44 | | |
| Обед: | Борщ с курицей со сметаной | 180 | 7,44 | 5,82 | 9,54 | 124,84 | | 29 |
| | Тефтели из мяса птицы | 80 | 8,8 | 13,06 | 9,66 | 191,33 | | 36 |
| | Соус | 50 | 0,49 | 3,6 | 4,1 | 51,45 | | 43 |
| | Гарнир – гречка со сливочным маслом | 135 | 6,15 | 7,77 | 30,67 | 217,21 | | 39.1 |
| | Овощная закуска-морковь кусочком | 50 | 0,85 | 3,65 | 5,19 | 56,34 | | 1.22 |
| | Кисель из концентрата | 180 | 0,4 | 0,018 | 25,24 | 102,72 | | 40.1 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 3,68 | 1,28 | 25,08 | 128,64 | | 8 |
| | ИТОГО обед | 735 | 27,81 | 35,198 | 109,48 | 872,49 | | |
| Полдник: | Кондитерское изделие | 50 | 3,43 | 3,46 | 23,83 | 140 | | пром. изгот. |
| | Чай | 180 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41 | | 56.1 |
| | ИТОГО полдник | 230 | 3,55 | 3,48 | 34,03 | 181 | | |
| Ужин: | Макаронны отварные с маслом и сыром | 200 | 11,17 | 10,28 | 31,78 | 264 | | 70 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,46 | 37,89 | | 41.1 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,2 | 0,4 | 8,35 | 42,85 | | 8 |
| | ИТОГО ужин | 400 | 12,43 | 10,7 | 49,59 | 344,74 | | |
| Итого за второй день: | | 1885 | 59,24 | 66,768 | 268,12 | 1970,65 | | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | N рецептуры |
|------------------------------|---|----------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|-----------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 3 | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак: | Каша молочная пшеничная со сливочным маслом | 200 | 7,57 | 6,43 | 25,22 | 186,49 | | 10.1 |
| | Чай с молоком | 180 | 3,12 | 3,22 | 18,7 | 113,06 | | 10.22 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,94 | 4,64 | 16,38 | 64,32 | | 10.4 |
| | ИТОГО завтрак | 410 | 13,63 | 14,29 | 60,3 | 363,87 | | |
| | | | | | | | | |
| Второй завтрак: | Фрукты яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 10,3 | 44 | | 42 |
| | ИТОГО второй завтрак | 100 | 0,4 | 0,4 | 10,3 | 44 | | |
| Обед: | Суп гороховый со сметаной | 180 | 5,49 | 5,27 | 16,32 | 135 | | 2.5 |
| | Рыба тушеная с овощами | 80 | 14,35 | 5,03 | 6,02 | 146,2 | | 38 |
| | Рис отварной | 135 | 3,7 | 4,8 | 36,5 | 203,5 | | 32.1 |
| | Овощная закуска – огурец кусочком | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 6,78 | | 62 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,31 | 0,01 | 24,37 | 96,76 | | 44.1 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 3,68 | 1,28 | 25,08 | 128,64 | | 8 |
| | ИТОГО обед | 695 | 27,95 | 16,45 | 109,43 | 716,88 | | |
| | | | | | | | | |
| Полдник: | Булочка домашняя | 50 | 3,64 | 6,26 | 26,96 | 179 | | 50.1 |
| | Напиток шиповника | 180 | 0,61 | 0,25 | 18,67 | 79 | | 53 |
| | ИТОГО полдник | 230 | 4,25 | 6,51 | 45,63 | 258 | | |
| | | | | | | | | |
| Ужин: | Жаркое по-домашнему | 200 | 9,78 | 14,1 | 19,88 | 326,2 | | 32 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,46 | 37,89 | | 41.1 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,2 | 0,4 | 8,35 | 42,85 | | 8 |
| | ИТОГО ужин | 400 | 11,04 | 14,52 | 37,69 | 406,94 | | |
| Итого за третий день: | | 1835 | 57,27 | 52,17 | 263,35 | 1789,69 | | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | N рецептуры |
|---------------------------------|---|----------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|-----------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 4 | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак: | Каша молочная пшеница со сливочным маслом | 200 | 5,63 | 8,8 | 72,4 | 314,28 | | 1 |
| | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | | 43.1 |
| | Хлеб пшеничный с повидлом(30/10) | 40 | 2,4 | 7,5 | 15,2 | 184 | | 3.1 |
| | ИТОГО завтрак | 410 | 11,7 | 19,49 | 103,42 | 605,28 | | |
| | | | | | | | | |
| Второй завтрак: | Сок яблочный | 100 | 0,4 | 0,4 | 10,3 | 44 | | 42 |
| | ИТОГО второй завтрак | 100 | 0,4 | 0,4 | 10,3 | 44 | | |
| Обед: | Суп картофельный с крупой на кур бульоне со сметаной | 180 | 2,18 | 2,84 | 14,29 | 91,5 | | 16.1 |
| | Овощная закуска – свекла ломтиком | 60 | 0,85 | 3,65 | 5,19 | 56,34 | | 1.22 |
| | Капуста тушеная с мясом | 200 | 19,7 | 15,0 | 13,65 | 269 | | 68.1 |
| | Кисель из концентрата | 180 | 0,4 | 0,02 | 25,24 | 102,72 | | 40.1 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 3,68 | 1,28 | 25,08 | 128,64 | | 8 |
| | ИТОГО обед | 680 | 26,81 | 22,79 | 83,45 | 648,2 | | |
| | | | | | | | | |
| Полдник: | Кондитерское изделие | 50 | 3,43 | 3,46 | 23,83 | 140 | | пром. изгот. |
| | Чай | 180 | 5,48 | 4,88 | 9,07 | 102 | | 55 |
| | ИТОГО полдник | 230 | 8,91 | 8,34 | 32,9 | 242 | | |
| | | | | | | | | |
| Ужин: | Суп из рыбной консервы | 180 | 6,88 | 9,23 | 14,32 | 192,29 | | 25 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,46 | 37,89 | | 41.1 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,2 | 0,4 | 8,35 | 42,85 | | 8 |
| | Яйцо порционное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | | 59 |
| | ИТОГО ужин | 420 | 13,24 | 14,25 | 32,43 | 336,03 | | |
| Итого за четвертый день: | | 1850 | 61,06 | 65,27 | 262,5 | 1842,51 | | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | N рецептуры |
|-----------------------------|--|----------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|-----------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 5 | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак: | Каша рябчик | 200 | 6,65 | 7,6 | 28,15 | 206,6 | | 4/1 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | | 42 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,34 | 5,6 | 16,92 | 64,32 | | 10 |
| | ИТОГО завтрак | 420 | 11,84 | 15,61 | 59,43 | 361,92 | | |
| | | | | | | | | |
| Второй завтрак: | Сок яблочный | 100 | 0,4 | 0,4 | 10,3 | 44 | | 42 |
| | ИТОГО второй завтрак | 100 | 0,4 | 0,4 | 10,3 | 44 | | |
| | | | | | | | | |
| Обед: | Суп фасолевый | 180 | 5,12 | 5,35 | 27,95 | 128,25 | | 6,2 |
| | Сосиска отварная | 80 | 5,23 | 6,48 | 11,5 | 139,21 | | 35 |
| | Гарнир — перловка отварная со слив. масл | 150 | 4,2 | 6,4 | 29,2 | 218 | | 63 |
| | Овощная закуска- огурец соленный | 60 | 0,57 | 0,11 | 2,42 | 12,08 | | 1,25 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,31 | 0,01 | 24,37 | 96,76 | | 44.1 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 3,68 | 1,28 | 25,08 | 128,64 | | 8 |
| | ИТОГО обед | 710 | 19,11 | 19,6 | 120,52 | 722,94 | | |
| | | | | | | | | |
| Полдник: | Кондитерское изделие | 50 | 3,43 | 3,46 | 23,83 | 140 | | пром. изгот. |
| | Чай с лимоном | 180 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41 | | 56.1 |
| | ИТОГО полдник | 230 | 3,55 | 3,48 | 34,03 | 181 | | |
| | | | | | | | | |
| Ужин: | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 140/40 | 19,6 | 16,7 | 43,1 | 475,3 | | 22.1 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,46 | 37,89 | | 41.1 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,2 | 0,4 | 8,35 | 42,85 | | 8 |
| | ИТОГО ужин | 380 | 20,86 | 56,21 | 60,91 | 556,04 | | |
| Итого за пятый день: | | 1830 | 55,76 | 81,4 | 285,19 | 1865,9 | | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | N рецептуры |
|------------------------|--|----------------|----------------------|---------------|---------------|-----------------------------------|-----------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 6 | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак: | Каша манная молочная с маслом | 200 | 2,65 | 1,87 | 20,5 | 267,85 | | 3 |
| | Чай с молоком | 180 | 3,12 | 3,22 | 18,7 | 113,06 | | 10.22 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 7,5 | 15,2 | 64,32 | | 3.1 |
| | ИТОГО завтрак | 410 | 8,17 | 12,59 | 54,4 | 445,23 | | |
| | | | | | | | | |
| Второй завтрак: | Сок яблочный | 100 | 0,4 | 0,4 | 10,3 | 44 | | 42 |
| | ИТОГО второй завтрак | 100 | 0,4 | 0,4 | 10,3 | 44 | | |
| | | | | | | | | |
| Обед: | Суп рисовый с курицей со сметаной | 180 | 2,24 | 4,7 | 9,8 | 90,9 | | 30.1 |
| | Макаронные изделия отварные со сливочным маслом | 150 | 7,14 | 0,74 | 26,6 | 209,9 | | 40 |
| | Курица тушеная в томатном соусе | 70 | 7,42 | 9,33 | 2,58 | 106 | | 57 |
| | Овощная закуска – морковь кусочком | 50 | 4 | 3,8 | 6,7 | 75,61 | | 60 |
| | Кисель из концентрата | 180 | 0,4 | 0,02 | 25,24 | 102,72 | | 40.1 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 3,68 | 1,28 | 25,08 | 128,64 | | 8 |
| | ИТОГО обед | 690 | 24,88 | 19,87 | 96 | 713,77 | | |
| Полдник: | Кондитерское изделие | 50 | 3,43 | 3,46 | 23,83 | 140 | | пром. изгот. |
| | Чай | 180 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41 | | 56.1 |
| | ИТОГО полдник | 230 | 3,55 | 3,48 | 34,03 | 181 | | |
| | | | | | | | | |
| Ужин: | Суп с гренками | 180 | 17,0 | 15,0 | 22,8 | 91,5 | | 6.9 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,46 | 37,89 | | 41.1 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,2 | 0,4 | 8,35 | 42,85 | | 8 |
| | ИТОГО ужин | 380 | 18,21 | 15,402 | 40,61 | 172,24 | | |
| | Итого за шестой день: | 1810 | 55,21 | 51,742 | 235,34 | 1556,24 | | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | N рецептуры |
|-------------------------------|--|----------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|--------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 7 | | | | | | | | |
| Завтрак: | Суп молочный вермишелевый со сливочным маслом | 200 | 7,18 | 6,51 | 23,54 | 182 | | 3.1 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | | 42 |
| | Хлеб пшеничный с повидлом(30/10 | 40 | 2,34 | 5,6 | 16,92 | 184 | | 10 |
| | ИТОГО завтрак | 420 | 12,37 | 14,52 | 54,82 | 457 | | |
| | | | | | | | | |
| Второй завтрак: | Сок яблочный | 100 | 0,4 | 0,4 | 10,3 | 44 | | 42 |
| | ИТОГО второй завтрак | 100 | 0,4 | 0,4 | 10,3 | 44 | | |
| Обед: | Рассольник со сметаной | 180 | 1,69 | 4,69 | 13,68 | 103,88 | | 1.1 |
| | Котлета из курицы | 70 | 9,84 | 8,02 | 7,16 | 139,13 | | 36,1 |
| | Соус | 50 | 0,49 | 3,6 | 4,1 | 51,45 | | 43 |
| | Гарнир – гречка со сливочным маслом | 135 | 6,15 | 7,77 | 30,67 | 217,21 | | 39.1 |
| | Овощная закуска - свекла кусочком | 50 | 0,96 | 3,04 | 4,18 | 46,95 | | 61 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,31 | 0,01 | 24,37 | 96,76 | | 44.1 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 3,68 | 1,28 | 25,08 | 128,64 | | 8 |
| | ИТОГО обед | 725 | 23,12 | 28,41 | 109,24 | 784,02 | | |
| | | | | | | | | |
| Полдник: | Кондитерское изделие | 50 | 3,43 | 3,46 | 23,83 | 140 | | пром. изгот. |
| | Снежок | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,2 | 95,4 | | 56 |
| | ИТОГО полдник | 230 | 8,65 | 7,96 | 31,03 | 235,4 | | |
| | | | | | | | | |
| Ужин: | Каша рисовая молочная с маслом | 200 | 7,7 | 10,00 | 68,9 | 107 | | 44/1 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,46 | 37,89 | | 41.1 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,2 | 0,4 | 8,35 | 42,85 | | 8 |
| | ИТОГО ужин | 400 | 8,96 | 10,42 | 86,71 | 346,74 | | |
| Итого за седьмой день: | | 1885 | 57,1 | 61,72 | 292,1 | 1867,16 | | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | N рецептуры |
|-------------------------------|-----------------------------------|----------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|-----------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 8 | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак: | Каша геркулесовая с маслом | 200 | 6,12 | 7,38 | 35,60 | 198 | | 2 |
| | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | | 43.1 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,94 | 4,64 | 16,38 | 64,32 | | 10.4 |
| | ИТОГО завтрак | 410 | 12,73 | 15,21 | 67,8 | 369,32 | | |
| Второй завтрак: | Фрукты яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 10,3 | 44 | | 42 |
| | ИТОГО второй завтрак | 100 | 0,4 | 0,4 | 10,3 | 44 | | |
| Обед: | Суп полевой с курицей со сметаной | 180 | 8,54 | 9 | 21,8 | 202 | | 25/2 |
| | Сосиска отварная | 80 | 5,23 | 6,48 | 11,5 | 139,21 | | 35 |
| | Горошница | 150 | 17,58 | 8,5 | 18,8 | 170 | | 63.1 |
| | Овощная закуска – огурец кусочком | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 6,78 | | 62 |
| | Кисель из концентрата | 180 | 0,4 | 0,018 | 25,24 | 102,72 | | 40.1 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 3,68 | 1,28 | 25,08 | 128,64 | | 8 |
| | ИТОГО обед | 710 | 35,85 | 25,34 | 103,56 | 749,35 | | |
| Полдник: | Булочка домашняя | 50 | 3,64 | 6,26 | 26,96 | 179 | | 50.1 |
| | Напиток шиповника | 180 | 0,61 | 0,25 | 18,67 | 79 | | 53 |
| | ИТОГО полдник | 230 | 4,25 | 6,51 | 45,63 | 258 | | |
| Ужин: | Картофель тушеный с курицей | 180 | 6,3 | 4,9 | 9,7 | 199,8 | | 38.1 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,46 | 37,89 | | 41.1 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,2 | 0,4 | 8,35 | 42,85 | | 8 |
| | ИТОГО ужин | 380 | 7,56 | 5,32 | 27,51 | 280,54 | | |
| Итого за восьмой день: | | 1810 | 60,79 | 52,78 | 254,8 | 1701,21 | | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | N рецептуры |
|-------------------------------|--|----------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|-----------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 9 | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак: | Каша молочная пшеничная со сливочным маслом | 200 | 4,02 | 6,6 | 53,6 | 235,71 | | 1 |
| | Чай с молоком | 180 | 3,12 | 3,22 | 18,7 | 113,06 | | 10.22 |
| | Хлеб пшеничный с повидлом | 40 | 2,4 | 7,5 | 15,2 | 184 | | 3.1 |
| | ИТОГО завтрак | 420 | 13,68 | 20,56 | 81,7 | 532,77 | | |
| Второй завтрак: | Сок яблочный | 100 | 0,4 | 0,4 | 10,3 | 44 | | 42 |
| | ИТОГО второй завтрак | 100 | 0,4 | 0,4 | 10,3 | 44 | | |
| | | | | | | | | |
| Обед: | Щи на курином бульоне со сметаной | 180 | 2,95 | 4,8 | 6,87 | 94,49 | | 7.1 |
| | Плов из птицы | 200 | 17,8 | 18,48 | 33,46 | 380 | | 37 |
| | Овощная закуска – огурец кусочком | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 6,78 | | 62 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,31 | 0,01 | 24,37 | 96,76 | | 44.1 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 3,68 | 1,28 | 25,08 | 128,64 | | 8 |
| | ИТОГО обед | 680 | 25,16 | 24,63 | 90,92 | 706,67 | | |
| | | | | | | | | |
| Полдник: | Кондитерское изделие | 50 | 3,43 | 3,46 | 23,83 | 140 | | пром. изгот. |
| | Чай лимоном | 180 | 5,48 | 4,88 | 9,07 | 41 | | 55 |
| | ИТОГО полдник | 230 | 8,91 | 8,34 | 32,9 | 181 | | |
| | | | | | | | | |
| Ужин: | Макароны, запеченные с яйцом | 200 | 7,7 | 6,91 | 23,03 | 185 | | 54.1 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,46 | 37,89 | | 41.1 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,2 | 0,4 | 8,35 | 42,85 | | 8 |
| | | | | | | | | |
| | ИТОГО ужин | 420 | 8,96 | 7,33 | 40,84 | 265,74 | | |
| Итого за девятый день: | | 1850 | 51,11 | 61,26 | 256,66 | 1730,18 | | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | N рецептуры |
|-------------------------------|--|----------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|--------------|-----------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 10 | | | | | | | | |
| Завтрак: | Каша рисовая молочная с маслом | 200 | 7,7 | 10,00 | 68,9 | 308,6 | | 5 |
| | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | | 43.1 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,34 | 5,6 | 16,92 | 64,32 | | 10 |
| | ИТОГО завтрак | 410 | 13,71 | 18,79 | 101,64 | 479,92 | | |
| | | | | | | | | |
| Второй завтрак: | Сок яблочный | 100 | 0,4 | 0,4 | 10,3 | 44 | | 42 |
| | ИТОГО второй завтрак | 100 | 0,4 | 0,4 | 10,3 | 44 | | |
| | | | | | | | | |
| Обед: | Суп картофельный с вермишелью с курицей | 180 | 6,61 | 3,56 | 12,46 | 128,04 | | 27 |
| | Пюре картофельное | 150 | 3,4 | 53,4 | 20,5 | 152,5 | | 33 |
| | Котлеты рыбные | 70 | 10,59 | 6,47 | 4,17 | 117 | | 37.1 |
| | Овощная закуска- огурец соленый | 60 | 0,57 | 0,11 | 2,42 | 12,08 | | 1,25 |
| | Кисель из концентрата | 180 | 0,4 | 0,018 | 25,24 | 102,72 | | 40.1 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 3,68 | 1,28 | 25,08 | 128,64 | | 8 |
| | | | | | | | | |
| | ИТОГО обед | 700 | 25,25 | 64,84 | 89,87 | 640,98 | | |
| Полдник: | Кондитерское изделие | 50 | 3,43 | 3,46 | 23,83 | 140 | | пром. изгот. |
| | Чай | 180 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41 | | 56.1 |
| | ИТОГО полдник | 230 | 3,55 | 3,48 | 34,03 | 181 | | |
| Ужин: | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 140/40 | 19,6 | 16,7 | 43,1 | 475,3 | | 22.1 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,46 | 37,89 | | 41.1 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,2 | 0,4 | 8,35 | 42,85 | | 8 |
| | ИТОГО ужин | 380 | 20,86 | 17,12 | 60,91 | 556,04 | | |
| Итого за десятый день: | | 1790 | 63,77 | 94,63 | 296,75 | 1901,94 | | |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ШАХОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА"**, Рыбалко Галина Александровна, Директор

27.05.25 07:57 (MSK)

Сертификат C8CCD71C79308105559DEA8359DE483F