

**СОГЛАСОВАНО**

Директор Кировского областного государственного общеобразовательного бюджетного учреждения «Школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья «Хрусталик» г.Кирова»

Л.В. Тиунова



2021 г.

## **ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ 10 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**КИРОВСКОГО ОБЛАСТНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ «ШКОЛА ДЛЯ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ  
«ХРУСТАЛИК» Г. КИРОВА»**

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ**

**г. Киров, 2021**

д.сад

1 день					
Блюдо	Выход, г	Эн.ценност	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	180	152,4	5,28	4,56	22,32
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	45	152,5	4,86	7,31	15,46
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	90,63	2,88	2,43	14,13
<b>Итого</b>		<b>395,53</b>	<b>13,02</b>	<b>14,3</b>	<b>51,91</b>
СОК фруктовый в ассортименте	100	42,9	0,5	0,1	9,89
БАНАН	50	47	0,7	0,4	9,8
<b>Итого</b>		<b>89,9</b>	<b>0,9</b>	<b>0,5</b>	<b>19,69</b>
Соль	5				
Обед					
САЛАТ ИЗ .МОРКОВИ РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛО	50	40,54	0,63	2,72	3,27
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	180	86,04	2,88	4,57	5,83
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	98	2,8	0,4	20,2
рис отварной	100	116	2,23	2,25	23,6
шницель из говядины	80	201,9	12,1	12,4	10,2
подлив	50	33,7	0,4	1,9	3,5
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	38,7			9,7
<b>Итого</b>		<b>614,88</b>	<b>21,04</b>	<b>24,24</b>	<b>76,3</b>
Полдник					
КЕФИР	200	61,94	5,99	0,2	7,99
ПЕЧЕНЬЕ сахарное	50	203,5	3,7	4,7	36,5
<b>Итого</b>		<b>265,44</b>	<b>9,69</b>	<b>4,9</b>	<b>44,49</b>
Ужин 1					
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	144	314,7	10,7	14,5	35
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	51,8			12,9
БАТОН	25	59,5	2	0,2	12,3
ЯБЛОКИ ПЕЧЕННЫЕ	50	40,91	0,21	0,21	9,19
<b>Итого</b>		<b>466,91</b>	<b>12,91</b>	<b>14,91</b>	<b>69,39</b>
<b>ИТОГО за день</b>		<b>1832,66</b>	<b>57,56</b>	<b>58,85</b>	<b>261,78</b>

<b>2 день</b>					
КАША МАННАЯ С МАСЛОМ	180	133,6	5,04	5,6	24,05
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	31,5	5,1	4,6	0,3
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	116	2,55	5	15,46
ЧАЙ С САХАРОМ	180	35,3			8,8
<b>Итого</b>		<b>316,4</b>	<b>12,69</b>	<b>15,2</b>	<b>48,61</b>
Завтрак 2					
банан	100	96	1,5	0,5	21
<b>Итого</b>		<b>96</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>
На весь день					
Соль	5				
Обед					
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ (порция)	60	58	1,32	0,24	6,7
РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	96,5	2,96	4,64	7,84
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	83,7	3,2	2,6	10,9
КОТЛЕТЫ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ	80	155,9	7,68	11,2	6,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	98	2,8	0,4	20,2
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	67,6	0,1		16,5
<b>Итого</b>		<b>559,7</b>	<b>18,06</b>	<b>19,08</b>	<b>68,64</b>
Полдник					
йогурт	200	96	4	3	6
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	75	219,5	4,8	4	38,6
<b>Итого</b>		<b>315,5</b>	<b>8,8</b>	<b>7</b>	<b>44,6</b>
Ужин 1					
МОРКОВЬ ТУШЕНАЯ С РИСОМ	250	293,75	3,9	18	54
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	51,8			12,9
БАТОН	30	78,6	2,25	0,87	15,42
<b>Итого</b>		<b>424,15</b>	<b>6,15</b>	<b>18,87</b>	<b>82,32</b>
<b>ИТОГО за день</b>		<b>1711,75</b>	<b>47,2</b>	<b>60,65</b>	<b>265,17</b>

559,7 18,06 19,08 68,64

МОРКОВЬ ТУШЕНАЯ С РИСОМ 250 293,75 3,9 18 54

1711,75 47,2 60,65 265,17

<b>3 день</b>					
Завтрак 1					
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	170	236,6	7	8,7	32,2
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	116	2,55	5	15,46
ЧАЙ С САХАРОМ	200	52,5			12,7
<b>Итого</b>		<b>405,1</b>	<b>9,55</b>	<b>13,7</b>	<b>60,36</b>
СОК фруктовый в ассортименте	100	44	0,5	0,1	11,89
ГРУША	100	47	0,4	0,3	10,3
<b>Итого</b>		<b>91</b>	<b>0,9</b>	<b>0,4</b>	<b>22,19</b>
На весь день					
Соль	5				
Обед					
сельдь с луком	50	131,67	9,44	9,44	2,13
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	126,9	6,4	3,9	15,9
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	110	2,7	3,38	12,35
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	98	2,8	0,4	20,2
суфле из печени	80	75,5	7,8	2,73	2,79
ПОДЛИВ	50	0,24	1,14	2,1	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	38,7			9,7
<b>Итого</b>		<b>581,01</b>	<b>30,28</b>	<b>21,95</b>	<b>53,37</b>
Полдник					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	104,8	5,6	4,9	9,3
бутерброд с повидлом	50	103,9	1,6	0,6	23,1
<b>Итого</b>		<b>208,7</b>	<b>7,2</b>	<b>5,5</b>	<b>32,4</b>
Ужин 1					
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	51,2			12,9
манная запеканка с изюмом	200	354,7	9,5	11,37	50,5
СОУС СМЕТАННЫЙ	50	38,5	0,6	6,1	2,3
БАТОН	25	65,5	1,87	0,75	12,85
<b>Итого</b>		<b>509,9</b>	<b>11,97</b>	<b>18,22</b>	<b>78,55</b>
<b>ИТОГО за день</b>		<b>1795,71</b>	<b>59,9</b>	<b>59,77</b>	<b>246,87</b>

ПОДЛИВ	50	0,24	1,14	2,1	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	38,7			9,7

БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	50	103,9	1,6	0,6	23,1
<b>Итого</b>		<b>208,7</b>	<b>7,2</b>	<b>5,5</b>	<b>32,4</b>

БАТОН	25	65,5	1,87	0,75	12,85
<b>Итого</b>		<b>509,9</b>	<b>11,97</b>	<b>18,22</b>	<b>78,55</b>

4 день					
Завтрак 1					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	120	209,2	12,2	11,3	15,85
СОУС СМЕТАННЫЙ	50	38,5	0,6	2,2	2,3
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	55	162,15	3,89	5,13	25,12
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	46,08			11,61
<b>Итого</b>		<b>455,93</b>	<b>16,69</b>	<b>18,63</b>	<b>54,88</b>
Завтрак 2					
СОК фруктовый в ассортименте	100	44	0,5	0,1	11,89
ЯБЛОКИ ПЕЧЕНЫЕ	50	40,91	0,21	0,21	9,19
<b>Итого</b>		<b>84,91</b>	<b>0,71</b>	<b>0,31</b>	<b>21,08</b>
На весь день					
Соль	5				
Обед					
РЕДИС С МАСЛОМ	60	64,48	0,6	6,04	1,86
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	180	118,6	4,13	5,49	9,36
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	130	181,08	4,8	4,4	29,2
БИТОЧКИ ИЗ КУР	60	132	6,9	3,8	11,1
ПОДЛИВ	30	20,22	0,24	1,14	2,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	98	2,8	0,4	20,2
кисель из кураги	180	101,5	0,09	0,09	33,26
<b>Итого</b>		<b>715,88</b>	<b>19,56</b>	<b>21,36</b>	<b>107,08</b>
Полдник					
йогурт	200	106,6	4,4	3,3	6,6
мандарин	50	19	0,4	0,1	3,75
ПЕЧЕНЬЕ	30	83,4	2,3	2,3	15,1
<b>Итого</b>		<b>209</b>	<b>7,1</b>	<b>5,7</b>	<b>25,45</b>
Ужин 1					
РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ	70	81	2,2	2,4	2
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	108	1,73	4,03	15,3
БАТОН	25	65,5	1,87	0,75	12,85
ЧАЙ С САХАРОМ	180	47,3			11,5
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	20	5,1	4,6	0,3
<b>Итого</b>		<b>321,8</b>	<b>5,8</b>	<b>7,18</b>	<b>41,65</b>
<b>ИТОГО за день</b>		<b>1787,52</b>	<b>49,86</b>	<b>53,18</b>	<b>250,14</b>

180 101,5 0,09 0,09 33,26

180 47,3

<b>5 день</b>					
<b>Завтрак 1</b>					
КАША "АССОРТИ"	200	177,6	4,14	4,5	24,03
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	45	152,5	4,86	7,31	16,46
КАКАО С МОЛОКОМ	180	120,5	2,61	2,25	22,3
<b>Итого</b>		<b>450,6</b>	<b>11,61</b>	<b>14,06</b>	<b>62,79</b>
<b>Завтрак 2</b>					
банан	100	96	1,5	0,5	21
<b>Итого</b>		<b>96</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>
<b>На весь день</b>					
Соль	5				
<b>Обед</b>					
СЛОЖНЫЙ ГАРНИР (КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МС	150	105,2	1,9	3,7	15,9
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200	110,5	6,6	4,1	7,8
САЛАТ ИЗ СВ. ОГУРЦОВ	60	36,4	0,5	3,1	1,7
ЗРАЗЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	160,2	8	9,6	14,3
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	200	82		0,2	40
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	98	2,8	0,4	20,2
ПОДЛИВ	30	20,22	0,24	1,14	2,1
<b>Итого</b>		<b>612,52</b>	<b>20,04</b>	<b>22,24</b>	<b>102</b>
<b>Полдник</b>					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	104,8	5,6	4,9	9,3
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	188,9	3,9	7,4	33,2
<b>Итого</b>		<b>293,7</b>	<b>9,5</b>	<b>12,3</b>	<b>42,5</b>
<b>Ужин 1</b>					
салат из от картофеля	120	169,12	2,48	11,31	14,24
омлет с зел. горошком	120	119,48	5,7	4,11	7,08
ЧАЙ С САХАРОМ и лимоном	180	47,3			11,5
БАТОН	30	78,6	2,25	0,87	15,42
<b>Итого</b>		<b>414,5</b>	<b>10,43</b>	<b>16,29</b>	<b>48,24</b>
<b>ИТОГО за день</b>		<b>1867,32</b>	<b>53,08</b>	<b>65,39</b>	<b>276,53</b>
<b>итог за 1 неделю</b>		<b>1799</b>	<b>53,6</b>	<b>59,58</b>	<b>260.1</b>

ХЛЕБ РЖАНОЙ 50 98 2,8 0,4 20,2

293,7 9,5 12,3 42,5

78,6 2,25 0,87 15,42

6 день					
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ	200	157,9	4,86	5,97	22,3
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	45	152,5	2,86	7,31	15,46
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	90,63	3,2	2,7	15,7
<b>Итого</b>		<b>401,03</b>	<b>10,92</b>	<b>15,98</b>	<b>53,46</b>
БАНАН	50	47	0,7	0,4	9,8
СОК фруктовый в ассортименте	100	42,9	0,5	0,1	9,89
<b>Итого</b>		<b>89,9</b>	<b>1,2</b>	<b>0,5</b>	<b>19,69</b>
На весь день					
Соль	5				
Обед					
САЛАТ ИЗ СВ. ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	45,5	0,5	4,1	1,5
ЩИ СО СМЕТАНОЙ	200	81,3	3,2	5,07	10,3
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	152,9	3,5	5	25,5
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ	80	136	6,88	7,88	3,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	98	2,8	0,4	20,2
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	38,65	0,1		9,5
<b>Итого</b>		<b>552,35</b>	<b>16,98</b>	<b>22,45</b>	<b>70,2</b>
Полдник					
СНЕЖОК <small>из напитков</small>	200	125	6	7,2	9,6
МАНДАРИН	50	19	0,4	0,1	3,75
печенье САХАРНОЕ	25	101,8	1,85	2,35	18,25
<b>Итого</b>		<b>245,8</b>	<b>8,25</b>	<b>9,65</b>	<b>31,6</b>
Ужин 1					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	120	228,3	13,3	12,4	16,2
СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ	50	54	0,6	2,2	6,1
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	51,2			12,9
БАТОН	40	95,2	3,2	0,2	19,68
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	63	5,1	4,6	0,3
<b>Итого</b>		<b>491,7</b>	<b>22,2</b>	<b>19,4</b>	<b>55,18</b>
<b>ИТОГО за день</b>		<b>1780,78</b>	<b>59,55</b>	<b>67,98</b>	<b>230,13</b>

7 день					
КАША ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	200	162	4,9	5,52	21,7
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	115,1	4,56	3,85	15,42
КАКАО С МОЛОКОМ	180	120,5	2,61	2,25	32,3
<b>Итого</b>		<b>397,6</b>	<b>12,07</b>	<b>11,62</b>	<b>69,42</b>
ГРУША	100	47	0,4	0,3	10,3
СОК фруктовый в ассортименте	100	42,9	0,5	0,1	9,89
<b>Итого</b>		<b>89,9</b>	<b>0,9</b>	<b>0,4</b>	<b>20,19</b>
На весь день					
Соль	5				
Обед					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	112,7	5,1	3,6	14,8
САЛАТ ИЗ СВ .ОГУРУЦОВ	60	36,4	0,5	3,1	1,7
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	60,8	2,2	3,3	10,3
БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	70	193,48	8,7	13,13	0,96
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	98	2,8	0,4	20,2
КОМПОТ ЛИМОННЫЙ	180	49,95	0,09		11,79
<b>Итого</b>		<b>551,33</b>	<b>19,39</b>	<b>23,53</b>	<b>59,75</b>
Полдник					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	104,8	5,6	4,9	9,3
булочка домашняя	50	178,9	3,28	6,16	27,7
<b>Итого</b>		<b>283,7</b>	<b>8,88</b>	<b>11,06</b>	<b>37</b>
Ужин 1					
ЗРАЗЫ рыбные	70	144,9	8,2	9,24	7,3
РИС ОТВАРНОЙ	130	150,5	2,6	2,86	29,51
ПОДЛИВ	50	33,7	0,4	1,9	3,5
БАТОН	30	71,4	2,4	0,2	15,42
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	66,9	0,2	0,2	13,9
<b>Итого</b>		<b>467,4</b>	<b>13,8</b>	<b>14,4</b>	<b>69,63</b>
САЛАТ ИЗ СВ .ОГУРУЦОВ	60	36,4	0,5	3,1	1,7
<b>ИТОГО за день</b>		<b>1789,93</b>	<b>55,04</b>	<b>61,01</b>	<b>255,99</b>



<b>8 день</b>					
Завтрак 1					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	120	210,3	10,3	12,4	19,2
СОУС СМЕТАННЫЙ	50	38,5	0,6	2,2	2,3
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	68,3	0,9	0,9	14,2
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	116	2,55	5	15,46
<b>Итого</b>		<b>433,1</b>	<b>14,35</b>	<b>20,5</b>	<b>51,16</b>
банан	100	96	1,5	0,5	21
<b>Итого</b>		<b>96</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>
На весь день					
Соль					
Обед	5				
салат свеколка	60	154,69	6,74	8,49	12,75
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	109,29	3,56	4,45	15,2
рыба тушеная в томате с овощами	70	75,88	4,9	4,35	15,6
КАРТОФЕЛЬ отварной	150	141,2	2,8	3,5	15
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	77,39	0,13	0,18	17,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	98	2,8	0,4	20,2
<b>Итого</b>		<b>656,45</b>	<b>20,93</b>	<b>21,37</b>	<b>96,55</b>
Полдник					
ВАФЛИ	30	85,8	0,78	0,9	13,5
КОНФЕТА	20	86,93	0,6	5,93	7,79
биокефир	200	122	4,8	5	11
<b>Итого</b>		<b>294,73</b>	<b>6,18</b>	<b>11,83</b>	<b>32,29</b>
Ужин 1					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	131,3	6,9	8,1	4,1
КУКУРУЗА ПОРЦ	100	58	2,2	0,4	11,2
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	47,3			11,5
БАТОН	30	71,4	2,4	0,2	15,42
<b>Итого</b>		<b>308</b>	<b>11,5</b>	<b>8,7</b>	<b>42,22</b>
<b>ИТОГО за день</b>		<b>1788,28</b>	<b>54,46</b>	<b>62,9</b>	<b>243,22</b>

КОНФЕТА	20	86,93	0,6	5,93	7,79
биокефир	200	122	4,8	5	11

ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	47,3			11,5
КУКУРУЗА ПОРЦ	100	58	2,2	0,4	11,2

9 день					
Завтрак 1					
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ	200	175,5	11,2	10,3	35,7
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	162,1	2,55	5	15,46
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	79,6	2,88	2,43	14,13
<b>Итого</b>		<b>417,2</b>	<b>16,63</b>	<b>17,73</b>	<b>65,29</b>
Завтрак 2					
СОК фруктовый в ассортименте	100	42,9	0,5	0,1	9,89
ЯБЛОКИ ПЕЧЕННЫЕ	50	40,91	0,21	0,21	9,19
<b>Итого</b>		<b>83,81</b>	<b>0,71</b>	<b>0,31</b>	<b>19,08</b>
Соль	5				
Обед					
салат из разных овощей	50	53,52	0,82	3,6	4,34
СУП ЛАПША НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	84	3,12	4,08	8,08
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	83,7	3,2	2,67	15,2
КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	70	157,3	10,6	8,27	9,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	98	2,8	0,4	20,2
кисель	180	101,5	0,09	0,09	30,05
<b>Итого</b>		<b>578,02</b>	<b>20,63</b>	<b>19,11</b>	<b>87,77</b>
Полдник					
ЙОГУРТ	180	86,4	3,6	2,7	5,4
сдоба обыкновенная	75	219,5	4,8	4	38,6
<b>Итого</b>		<b>305,9</b>	<b>8,4</b>	<b>6,7</b>	<b>44</b>
Ужин 1					
САЛАТ ИЗ ОТ. СВЕКЛЫ	60	49,56	0,4	1,96	13,4
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ	180	214,2	8,9	11,66	13,74
ЧАЙ ИЗ ШИПОВНИКА	180	66,9	0,2	0,2	15,9
БАТОН	30	78,6	2,4	0,2	15,42
<b>Итого</b>		<b>409,26</b>	<b>11,9</b>	<b>14,02</b>	<b>58,46</b>
<b>ИТОГО за день</b>		<b>1794,19</b>	<b>58,27</b>	<b>57,87</b>	<b>274,6</b>

578,02

20,63

19,11

87,77

409,26

11,9

14,02

58,46

<b>10 день</b>					
Завтрак 1					
КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ	200	168,9	4,9	5,3	25,5
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	115,1	4,56	3,85	15,42
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	68,3	0,9	0,9	14,2
<b>Итого</b>		<b>352,3</b>	<b>10,36</b>	<b>10,05</b>	<b>55,12</b>
Завтрак 2					
банан	100	96	1,5	0,5	21
<b>Итого</b>		<b>96</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>
На весь день					
Соль	5				
Обед					
СВ. ПОМИДОР	50	12		0,1	1,9
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	121,9	4,4	5,06	11,1
печень по -строгановски	80	160	8,4	9,6	5,9
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	110	2,7	3,4	12,35
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	98	2,8	0,4	20,2
компот из апельсинов	180	140,7	0,4	0,08	33,97
<b>Итого</b>		<b>642,6</b>	<b>18,7</b>	<b>18,64</b>	<b>85,42</b>
Полдник					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	104,8	5,6	4,9	9,3
пирожки с повидлом	60	189	2,5	2,8	37,5
<b>Итого</b>		<b>293,8</b>	<b>8,1</b>	<b>7,7</b>	<b>46,8</b>
Ужин 1					
МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА	180	291,3	5,5	10,08	45,9
КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ	50	38	0,9	0,9	7,66
ЧАЙ С САХАРОМ	180	30,3			11,5
БАТОН	30	71,4	2,1	0,2	15,42
<b>Итого</b>		<b>431</b>	<b>8,5</b>	<b>11,18</b>	<b>80,48</b>
<b>ИТГО за день</b>		<b>1815,7</b>	<b>47,16</b>	<b>48,07</b>	<b>288,82</b>
<b>итого за 2 неделю</b>		<b>1798</b>	<b>54</b>	<b>59,6</b>	<b>259,5</b>

для приготовления используется йодированная соль.

источник рецептуры: сборник технических нормативов для питания детей г. Екатеринбург.

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга.