

СОГЛАСОВАНО
советом родителей
СП «Детский сад № 1» ГБОУ СОШ № 5 г. Сызрани
Протокол № 6 от 24.02.2022 г.

СОГЛАСОВАНО
Заведующий
СП «Детская поликлиника»
ГБУЗ СО «Сызранская ЦГБ»
В.А.Клецов
« 26 » февраля 20 22 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора ГБОУ СОШ №5 г. Сызрани
М.А.Сорокина
Приказ № 24/2 от 26.02.2022 г.



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ С АЛЛЕРГИЧЕСКИМ РИНИТОМ
НА ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД
СП «Детский сад № 1» ГБОУ СОШ № 5 г. Сызрани**

Неделя: первая

День:

Понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность			
		Ясли	Сад	Белки (ясли)	Белки (сад)	Жиры (ясли)	Жиры (сад)	Углеводы (ясли)	Углеводы (сад)	ясли	сад		
ЗАВТРАК													
1.1.4.	Каша рассыпчатая пшениная	150	200	5,26	7,02	1,5	2	25,5	34		135	180	
3.8.5.	Кофейный напиток	150	180	2,34	2,85	2	2,41	10,63	14,36		70	91	
2.1.1.	Батон	25	30	1,87	2,25	1,56	1,87	12,85	22,17		65,5	78,6	
2 ЗАВТРАК													
3.2.	Сок фруктовый/ овощной	150	180	0,75	0,9			15,15	18,18		64	76	
ОБЕД													
5.29.2.	Салат из свеклы с яблоками	40	60	0,44	0,66	2,06	3,09	4,57	6,86		38,68	58,02	
6.8.2. 6.8.6.	Рассольник на мясном бульоне с мясом / Рассольник с мясными консервами (при отсутствии мяса)	150	180	8,44	9,88	9,2	11,11	9,95	13,27		158,55	195	
7.3.2.	Котлеты рубленые (мясные)	50	70	10,9	14,6	10,8	14,5	7,75	13,01		181,03	241,38	
7.1.3.	Макаронные изделия отварные	110	130	3,88	5,04	4,03	5,24	23,98	31,17		148,13	192,56	
3.3.2. 3.4.2.	Компот из сухофруктов/ из свежих фруктов (витаминизированный) Компот	150	180	0,9	1,08			13,41	16,09	0/50	60,9	73,08	
2.1.1.	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	25 35	30 40	3,28	3,55	0,93	1,04	26,17	29,12		125,4	139,54	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК													
8.4.2.2.	Омлет натуральный диетический	55	55	5,8	5,8		10,89	0,89	0,89		125,22	125,22	
2.1.1.	Хлеб пшеничный	25	30	1,65	1,79	0,67	0,74	12,45	13,44		60,34	65,17	
3.1.3.	Чай без сахара	150	180	0,04	0,06	0,01	0,01	0,01	0,01		0,28	0,42	
4.	Фрукт	95	100	0,38	0,39			9,31	9,8		42,75	45,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						35,03	41,27	32,76	38,4	164,87	229,36	1094,75	1319,66

Неделя: первая

День:

Вторник

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность			
		Ясли	Сад	Белки (ясли)	Белки (сад)	Жиры (ясли)	Жиры (сад)	Углеводы (ясли)	Углеводы (сад)	ясли	сад		
ЗАВТРАК													
1.4.3.	Каша рассыпчатая рисовая	150	200	5,26	7,02	1,5	2	25,5	34		135	180	
3.7.5.	Какао	150	180	3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82		89	107	
2.1.1.	Батон	25	30	1,87	2,25	1,56	1,87	12,85	22,17		65,5	78,6	
2 ЗАВТРАК													
3.2.	Сок фруктовый/ овощной	150	180	0,75	0,9			15,15	18,18		64	76	
ОБЕД													
5.2.	Салат из свежих помидоров с луком	40	60	0,45	0,67	2,47	3,71	1,88	2,83		31,64	47,46	
6.3.4.	Суп овощной на курином бульоне с мясом	150	180	5,06	4,96	3,36	4,6	9,86	13,16		90,31	122,22	
7.4.2.	Плов с мясом птицы	160	200	15	18	13,85	16,62	25,08	30,1		285	342	
3.3.2. 3.4.2.	Компот из сухофруктов/ Компот из свежих фруктов (витаминизированный)	150	180	0,15	0,18	0,07	0,09	2,4	2,88	0/50	11,7	14,04	
2.1.1.	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	25 35	30 40	3,28	3,55	0,93	1,04	26,17	29,12		125,4	139,54	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК													
8.39.3.	Фрикадельки рыбные с соусом томатным	60	75	7,04	8,5	2,29	2,9	4,46	5,56		66,44	82,13	
5.22.2.	Салат из картофеля с огурцами солеными	70	75	1,37	1,47	3,66	3,92	6,84	7,32		65,94	70,65	
2.1.1.	Батон	25	30	1,87	2,25	1,56	1,87	12,85	22,17		65,5	78,6	
3.1.4.	Чай без сахара, лимоном	150	180	0,11	0,18	0,02	0,03	7,2	10,3		29,28	41,42	
4.	Фрукт	95	100	0,38	0,39			9,31	9,8		42,75	45,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						30,74	35,99	20,14	25,22	147,43	208,16	882,46	1082,71

Неделя: первая

День:

Среда

№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюд		Пищевые вещества						Энергетическая ценность			
		Ясли	Сад	Белки (ясли)	Белки (сад)	Жиры (ясли)	Жиры (сад)	Углеводы (ясли)	Углеводы (сад)	ясли	сад		
ЗАВТРАК													
1.3.5.	Каша рассыпчатая гречневая	150	200	5,26	7,02	1,5	2	25,5	34		135	180	
3.8.5.	Кофейный напиток	150	180	2,34	2,85	2	2,41	10,63	14,36		70	91	
2.1.1.	Батон	25	30	1,87	2,25	1,56	1,87	12,85	22,17		65,5	78,6	
2 ЗАВТРАК													
3.2.	Сок фруктовый/ овощной	150	180	0,75	0,9			15,15	18,18		64	76	
ОБЕД													
5.3.	Огурец свежий	40	60	0,36	0,4	4,3	5,1	1,5	1,65		5,9	8,5	
6.4.2.	Свекольник на мясном бульоне с мясом, яйцом	150	180	5,95	7,86	6,13	8,14	8,27	11,01		120,94	160,48	
7.5.2.	Жаркое по- домашнему	160	200	18,35	22,02	4,7	5,64	16,32	19,58		180,88	217,05	
3.3.2. 3.4.2.	Компот из сухофруктов/ Компот из свежих фруктов (витаминизированный)	150	180	0,9	1,08			13,41	16,09	0/50	60,9	73,08	
2.1.1.	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	25 35	30 40	3,28	3,55	0,93	1,04	26,17	29,12		125,4	139,54	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК													
5.7.	Свекла отварная	40	60	0,67	1	0,07	0,1	3,98	5,97		17,6	26,4	
5.35.	Яйцо вареное	40	40	4,8	4,8	4	4	0,3	0,3		56,6	56,6	
2.1.1.	Хлеб пшеничный	25	30	1,65	1,79	0,67	0,74	12,45	13,44		60,34	65,17	
3.1.3.	Чай без сахара	150	180	0,04	0,06	0,01	0,01	0,01	0,01		0,28	0,42	
4.	Фрукт	95	100	0,38	0,39			9,31	9,8		42,75	45,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						28,25	33,95	21,17	25,41	139,53	176,1	825,21	840,36

Неделя: первая

День:

Четверг

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюд		Пищевые вещества						Энергетическая ценность			
		Ясли	Сад	Белки (ясли)	Белки (сад)	Жиры (ясли)	Жиры (сад)	Углеводы (ясли)	Углеводы (сад)	ясли	сад		
ЗАВТРАК													
1.4.3.	Каша рассыпчатая рисовая	150	200	5,26	7,02	1,5	2	25,5	34		135	180	
3.7.5.	Какао	150	180	3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82		89	107	
2.1.1.	Батон	25	30	1,87	2,25	1,56	1,87	12,85	22,17		65,5	78,6	
2 ЗАВТРАК													
3.2.	Сок фруктовый/ овощной	150	180	0,75	0,9			15,15	18,18		64	76	
ОБЕД													
5.4.	Помидор свежий	40	60	0,46	0,7	0,06	0,1	1,53	2,3		8,53	12,8	
6.6.1.	Суп гороховый на мясном бульоне с мясом	150	180	8,43	11,17	5,68	7,54	12,21	16,28		133,81	178,36	
7.49.2.	Пюре из отварной говядины/печени говяжьей/сердца	50	70	9,8	11,9	7,9	9,5				111	133,3	
7.24.3.	Каша гречневая рассыпчатая	110	130	7,68	9,08	5,43	6,42	34,62	40,92		218,46	258,18	
3.3.2. 3.4.2.	Компот из сухофруктов/ Компот из свежих фруктов (витаминизированный)	150	180	0,15	0,18	0,07	0,09	2,4	2,88	0/50	11,7	14,04	
2.1.2.	Хлеб ржаной	35	40	1,63	1,76	0,26	0,3	30,72	15,68		65,06	74,37	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК													
8.9.	Рыба, тушенная с овощами в томате	130	150	16,39	19,67	7,65	9,18	3,84	4,61		150	180	
2.1.1.	Батон	25	30	1,87	2,25	1,56	1,87	12,85	22,17		65,5	78,6	
3.1.4.	Чай без сахара, лимоном	150	180	0,11	0,18	0,02	0,03	7,2	10,3		29,28	41,42	
4.	Фрукт	95	100	0,38	0,39			9,31	9,8		42,75	45,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						48,13	59,04	26,51	32,59	181,14	215,11	1189,59	1324,42

Неделя: **первая**День: **Пятница**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность(ккал)			
		Ясли	Сад	Белки (ясли)	Белки (сад)	Жиры (ясли)	Жиры (сад)	Углеводы (ясли)	Углеводы (сад)	ясли	сад		
ЗАВТРАК													
1.5.3.	Каша рассыпчатая овсяная «Геркулес»	150	200	5,26	7,02	1,5	2	25,5	34		135	180	
3.8.5.	Кофейный напиток	150	180	2,34	2,85	2	2,41	10,63	14,36		70	91	
2.1.1.	Батон	25	30	1,87	2,25	1,56	1,87	12,85	22,17		65,5	78,6	
2 ЗАВТРАК													
3.9.2.	Кисель фруктовый/ ягодный	150	180	0,13	0,16	0,06	0,07	20,12	24,15		81,6	97,92	
ОБЕД													
5.25.	Огурец соленый	40	60	0,32	0,48	0,04	0,06	0,68	1,02		5,2	7,8	
6.12.1.	Суп картофельный на мясном бульоне с мясом, с гренками	150	180	6,59	8,72	6,57	8,6	15,54	20,72		146,96	196,02	
7.3.2.	Шницель рубленый (мясной)	50	70	10,9	14,6	10,8	14,5	7,75	13,01		181,03	241,38	
7.7.2.	Сложный гарнир с овощами	110	130	1,84	2,05	2,89	3,21	10,37	11,52		74,96	83,3	
3.3.2. 3.4.2.	Компот из сухофруктов/ Компот из свежих фруктов (витаминизированный)	150	180	0,9	1,08			13,41	16,09	0,50	60,9	73,08	
2.1.1.	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	25 35	30 40	3,28	3,55	0,93	1,04	26,17	29,12		125,4	139,54	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК													
5.11.	Салат из соленых огурцов с луком	40	60	0,37	0,55	2,7	3,66	0,93	1,34		30,26	41,76	
8.42.2.	Омлет натуральный диетический	55	55	5,8	5,8	10,89	10,89	0,89	0,89		125,22	125,22	
2.1.1.	Хлеб пшеничный	25	30	1,65	1,79	0,67	0,74	12,45	13,44		60,34	65,17	
3.1.3.	Чай без сахара	150	180	0,04	0,06	0,01	0,01	0,01	0,01		0,28	0,42	
4.	Фрукт	95	100	0,38	0,39			9,31	9,8		42,75	45,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						41,67	51,35	40,62	49,06	166,61	211,64	1205,4	1466,26

Неделя: **вторая**

День:

Понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность			
		Ясли	Сад	Белки (ясли)	Белки (сад)	Жиры (ясли)	Жиры (сад)	Углеводы (ясли)	Углеводы (сад)	ясли	сад		
ЗАВТРАК													
1.6.4.	Каша рассыпчатая пшеничная	150	200	5,26	7,02	1,5	2	25,5	34		135	180	
3.7.5.	Какао	150	180	3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82		89	107	
2.1.1.	Батон	25	30	1,87	2,25	1,56	1,87	12,85	22,17		65,5	78,6	
2 ЗАВТРАК													
3.2.	Сок фруктовый/ овощной	150	180	0,75	0,9			15,15	18,18		64	76	
ОБЕД													
5.7.	Свекла отварная	40	60	0,67	1	0,07	0,1	3,98	5,97		17,6	26,4	
6.1.2 6.2.	Щи на мясном бульоне с мясом / Щи с рыбными консервами (при отсутствии мяса)	150	180	5,79	7,09	8,8	10,95	5,08	6,78		124,35	156	
7.13.2.	Каша гречневая с мясом (печенью) «По – купечески»	160	200	24,36	29,33	17,03	20,43	32,83	39,39		384,8	461,75	
3.3.2. 3.4.2.	Компот из сухофруктов/ Компот из свежих фруктов (витаминизированный)	150	180	0,9	1,08			13,41	16,09	0/50	60,9*	73,08	
2.1.1.	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	25 35	30 40	3,28	3,55	0,93	1,04	26,17	29,12		125,4	139,54	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК													
5.1.	Салат из отварной свеклы	40	60	0,67	1	2,43	3,65	3,98	5,97		37,56	56,34	
5.35.	Яйцо вареное	40	40	4,8	4,8	4	4	0,3	0,3		56,6	56,6	
2.1.1.	Хлеб пшеничный	25	30	1,65	1,79	0,67	0,74	12,45	13,44		60,34	65,17	
3.1.3.	Чай без сахара	150	180	0,04	0,06	0,01	0,01	0,01	0,01		0,28	0,42	
4.	Фрукт	95	100	0,38	0,39			9,31	9,8		42,75	45,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						29,21	34,6	22,69	26,51	141,15	177,65	879,28	1060,2

Неделя: **вторая**

День:

Вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность			
		Ясли	Сад	Белки (ясли)	Белки (сад)	Жиры (ясли)	Жиры (сад)	Углеводы (ясли)	Углеводы (сад)	ясли	сад		
ЗАВТРАК													
1.8.3.	Каша рассыпчатая из смеси круп «Дружба»	150	200	5,26	7,02	1,5	2	25,5	34		135	180	
3.8.5.	Кофейный напиток	150	180	2,34	2,85	2	2,41	10,63	14,36		70	91	
2.1.1.	Батон	25	30	1,87	2,25	1,56	1,87	12,85	22,17		65,5	78,6	
2 ЗАВТРАК													
3.2.	Сок фруктовый/ овощной	150	180	0,75	0,9			15,15	18,18		64	76	
ОБЕД													
5.8.	Салат из зеленого горошка консервированного с луком	40	60	0,86	1,29	2,27	3,41	2,8	4,21		35,14	52,71	
6.7.4.	Борщ на курином бульоне с мясом	150	180	4,25	5,85	5,94	8,03	7,69	10,26		100,24	134,72	
7.9.2.	Запеканка вермишелевая с куриным мясом	160	200	17,06	20,47	10,93	13,12	31,29	37,55		292,5	351	
3.3.2. 3.4.2.	Компот из сухофруктов/ Компот из свежих фруктов (витаминизированный)	150	180	0,15	0,18	0,07	0,09	2,4	2,88	0/50	11,7	14,04	
2.1.1.	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	25 35	30 40	3,28	3,55	0,93	1,04	26,17	29,12		125,4	139,54	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК													
8.7.2.	Котлета рыбная	50	70	7,61	10,14	2,45	3,26	5,33	7,1		74	98,66	
7.22.3.	Картофель отварной	90	90	1,98	2,34	3,78	5,13	15,95	18,2		105,9	131,17	
2.1.1.	Батон	25	30	1,87	2,25	1,56	1,87	12,85	22,17		65,5	78,6	
3.1.4.	Чай без сахара, лимоном	150	180	0,11	0,18	0,02	0,03	7,2	10,3		29,28	41,42	
4.	Фрукт	95	100	0,38	0,39			9,31	9,8		42,75	45,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						47,77	59,66	33,01	42,26	185,12	227,18	1216,91	1512,51

Неделя: **вторая**День: **Среда**

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюд		Пищевые вещества						Энергетическая ценность			
		Ясли	Сад	Белки (ясли)	Белки (сад)	Жиры (ясли)	Жиры (сад)	Углеводы (ясли)	Углеводы (сад)	ясли	сад		
ЗАВТРАК													
7.1.3.	Макаронные изделия отварные	110	130	3,88	5,04	4,03	5,24	23,98	31,17		148,13	192,56	
3.7.5.	Какао	150	180	3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82		89	107	
2.1.1.	Батон	25	30	1,87	2,25	1,56	1,87	12,85	22,17		65,5	78,6	
2 ЗАВТРАК													
3.2.	Сок фруктовый/ овощной	150	180	0,75	0,9			15,15	18,18		64	76	
ОБЕД													
5.19. 5.33.2.	Салат из кукурузы консервированной/ Икра морковная (при отсутствии кукурузы консервированной)	40	60	0,8	1,2	2,8	4,2	4	6		45,3	68	
6.13.1.	Суп картофельный на мясном бульоне с мясом, с клецками мучными	150	180	6,88	9,11	4,73	6,28	8,55	11,4		104,4	139,28	
7.10.	Голубцы ленивые	160	200	13,26	15,91	11,9	14,58	18,79	22,56		204,99	245,99	
3.3.2. 3.4.2.	Компот из сухофруктов/ Компот из свежих фруктов (витаминизированный)	150	180	0,9	1,08			13,41	16,09	0/50	60,9	73,08	
2.1.1.	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	25 35	30 40	3,28	3,55	0,93	1,04	26,17	29,12		125,4	139,54	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК													
5.33.2.	Икра морковная	40	60	0,8	1,2	2,8	4,2	4	6		45,3	68	
5.35.	Яйцо вареное	40	40	4,8	4,8	4	4	0,3	0,3		56,6	56,6	
2.1.1.	Хлеб пшеничный	25	30	1,65	1,79	0,67	0,74	12,45	13,44		60,34	65,17	
3.1.3.	Чай без сахара	150	180	0,04	0,06	0,01	0,01	0,01	0,01		0,28	0,42	
4.	Фрукт	95	100	0,38	0,39			9,31	9,8		42,75	45,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						42,44	47,94	32,82	45,35	161,93	202,06	1112,89	1355,29

Неделя: **вторая**

День:

Четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюд		Пищевые вещества						Энергетическая ценность			
		Ясли	Сад	Белки (ясли)	Белки (сад)	Жиры (ясли)	Жиры (сад)	Углеводы (ясли)	Углеводы (сад)	ясли	сад		
ЗАВТРАК													
1.10.3.	Каша рассыпчатая перловая	150	200	5,26	7,02	1,5	2	25,5	34		135	180	
3.8.5.	Кофейный напиток	150	180	2,34	2,85	2	2,41	10,63	14,36		70	91	
2.1.1.	Батон	25	30	1,87	2,25	1,56	1,87	12,85	22,17		65,5	78,6	
2 ЗАВТРАК													
3.2.	Сок фруктовый/ овощной	150	180	0,75	0,9			15,15	18,18		64	76	
ОБЕД													
5.34. 5.3.	Салат из редиса с зеленым луком, яйцами/ Огурец свежий (при отсутствии редиса)	40	60	0,34	0,51	2,07	3,1	1,91	2,87		27,68	41,52	
6.16.	Суп – лапша «Домашний» на курином бульоне с мясом	150	180	4,32	5,94	5,3	7,2	7,2	9,6		93,91	136,28	
7.11.2	Котлета рубленая куриная	50	70	11,52	15,36	9,65	12,86	9,98	13,3		164	218,66	
7.22.2.	Картофель отварной	60	60	1,12	1,12	4,04	4,04	8,73	8,73		75,76	75,76	
3.3.2. 3.4.2.	Компот из сухофруктов/ Компот из свежих фруктов (витаминизированный)	150	180	0,15	0,18	0,07	0,09	2,4	2,88	0/50	11,7	14,04	
2.1.1.	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	25 35	30 40	3,28	3,55	0,93	1,04	26,17	29,12		125,4	139,54	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК													
5.20.	Салат из свежих огурцов с луком	40	60	0,3	0,45	2,43	3,65	0,95	1,42		26,92	40,38	
8.42.2.	Омлет натуральный диетический	55	55	5,8	5,8	10,89	10,89	0,89	0,89		125,22	125,22	
2.1.1.	Батон	25	30	1,87	2,25	1,56	1,87	12,85	22,17		65,5	78,6	
3.1.3.	Чай без сахара	150	180	0,04	0,06	0,01	0,01	0,01	0,01		0,28	0,42	
4	Фрукт	95	100	0,38	0,39			9,31	9,8		42,75	45,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						39,34	48,63	42,01	51,03	144,53	189,5	1093,62	1341,07

Неделя: вторая

День:

Пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность(ккал)			
		Ясли	Сад	Белки (ясли)	Белки (сад)	Жиры (ясли)	Жиры (сад)	Углеводы (ясли)	Углеводы (сад)	ясли	сад		
ЗАВТРАК													
1.9.3.	Каша рассыпчатая из смеси круп «7 злаков»	150	200	5,26	7,02	1,5	2	25,5	34		135	180	
3.7.5.	Какао	150	180	3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82		89	107	
2.1.1.	Батон	25	30	1,87	2,25	1,56	1,87	12,85	22,17		65,5	78,6	
2 ЗАВТРАК													
3.9.2.	Кисель фруктовый/ ягодный	150	180	0,13	0,16	0,06	0,07	20,12	24,15		81,6	97,92	
ОБЕД													
5.9.	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком	40	60	0,39	0,59	2,47	3,71	1,88	2,83		31,64	47,46	
6.19.1.	Суп картофельный на мясном бульоне с мясом	150	180	4,82	6,18	3,92	4,97	9,98	11,97		94,61	118,12	
7.8.2.	Тефтели мясо-крупяные в томатном соусе	160	200	10,48	12,57	11,74	14,09	13,71	16,45		202,5	243	
3.3.2. 3.4.2.	Компот из сухофруктов/ Компот из свежих фруктов (витаминизированный)	150	180	0,9	1,08			13,41	16,09	0,50	60,9	73,08	
2.1.1.	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	25 35	30 40	3,28	3,55	0,93	1,04	26,17	29,12		125,4	139,54	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК													
7.30.2.	Солянка овощная	130	150	2,29	2,64	5,24	6,05	13,71	15,82		111,67	128,85	
2.1.1.	Батон	25	30	1,87	2,25	1,56	1,87	12,85	22,17		65,5	78,6	
3.1.4.	Чай без сахара, лимоном	150	180	0,11	0,18	0,02	0,03	7,2	10,3		29,28	41,42	
4.	Фрукт	95	100	0,38	0,39			9,31	9,8		42,75	45,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						34,93	42,53	31,72	38,89	179,65	230,69	1135,35	1319,04

Пронумеровано, прошнуровано
и скреплено печатью 11

_____ листа(ов)

Директор ГБОУ СОШ №5

Л.А. Сорокина

