

МКОУ школа-интернат
Директор *Сычева С.П.*
школа-интернат
С сентября 2026 г

Примерное 10-и дневное меню для организации питания детей с гипоаллергенным заболеванием в
дошкольных образовательных учреждениях г.Куйбышева

Возрастная категория: от 3 до 7 лет.
С сентября 2026 г.

Примерное 10-ти дневное меню для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях г.Куйбышева

Возрастная категория: от 3 до 7 лет.

С сентября 2026 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
завтрак 1	Бутерброд с повидлом	20/10	1,55	0,58	17,16		79,00	№ 2 Москва 2004г
	Каша жидкая безмолочная овсяная без масла сливочного	150	2,54	1,43	13,87		79,00	№ 54-22к Новосибирск 2022г
итого за завтрак 1	Чай с лимоном и сахаром	180	0,24	0,06	6,52		26,00	№ 54-3гн Новосибирск 2022г
завтрак 2			4,33	2,07	37,55		184,00	
итого за завтрак 2	Напиток из смеси сухофруктов	100	0,11	0,00	9,71		38,00	№ 80 Новосибирск 2000г
	Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85		59,00	№ 101 Москва 2004г
обед	Суп из овощей	180	1,12	3,16	6,98		60,00	№ 36 Пермь 2001г
	Макаронные изделия отварные	120	3,56	4,11	23,74		149,00	№54-1г Новосибирск 2022г
	Шницель натуральный рубленый с луком из мяса птиц	50	9,17	3,69	7,15		113,00	ТУ 10.86.10-004-16923037-2019г
	Соус красный основной	30	0,25	0,62	1,93		14,00	№ 54-3оус Новосибирск 2022г
	Компот из кураги	180	0,94	0,00	18,15		73,00	№ 54-2хн Новосибирск 2022г
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,68		46,00	Пром.
итого за обед	Хлеб "Урожайный"	20	1,42	0,20	9,22		45,00	Пром.
полдник	Чай с сахаром	200	18,93	16,41	80,70		559,00	
	Бутерброд с повидлом	20/10	0,18	0,00	9,91		37,00	№ 54-2гн Новосибирск 2022г
итого за полдник			1,55	0,58	17,16		79,00	№ 2 Москва 2004г
ужин	Капуста тушеная и картофель отварной	150	1,73	0,58	27,07		116,00	
	Чай со смородиной и сахаром	180	1,87	2,19	7,31		57,00	Отработка
	Хлеб пшеничный	20	0,19	0,05	6,39		24,00	№ 54-6гн Новосибирск 2022г
	Хлеб "Урожайный"	20	1,52	0,18	9,68		46,00	Пром.
	Пюре фруктовое	1шт/125гр	1,42	0,20	9,22		45,00	Пром.
итого за ужин			0,63	0,00	11,38		47,00	Пром.
Итого за день:			5,63	2,62	43,98		219,00	
			30,73	21,68	199,01		1 116,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 2							
завтрак 1	Бутерброд с повидлом	20/10	1,55	0,58	17,16	79,00	№ 2 Москва 2004г
	Каша жидкая безмолочная пшеничная без масла сливочного	150	4,31	1,24	27,24	139,00	№ 54-24к Новосибирск 2022г
	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	9,91	37,00	№ 54-2гн Новосибирск 2022г
итого за завтрак 1			6,04	1,82	54,31	255,00	
завтрак 2	Напиток из изюма	100	0,18	0,00	16,58	64,00	№ 215 прейскурант 87
обед	Салат "Объединенье"	50	0,18	0,00	16,58	64,00	
			1,01	1,46	2,18	26,00	№ 39 Новосибирск 2000г
	Свекольник без сметаны	180	1,57	3,78	11,83	86,00	№ 54-18с Новосибирск 2022г
	Картофель отварной	120	1,98	0,40	16,14	79,00	№ 214 Пермь 2001г
	Минтай припущенный	100	19,51	1,10	0,73	91,00	№ 371 Москва 2004г
	Соус белый основной	30	0,17	1,26	1,09	16,00	№ 582 Москва 2004г
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	9,82	40,00	№ 54-32хн Новосибирск 2022г
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,68	46,00	Пром.
	Хлеб "Урожайный"	20	1,42	0,20	9,22	45,00	Пром.
итого за обед			27,32	8,52	60,69	429,00	
полдник	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	9,91	37,00	№ 54-2гн Новосибирск 2022г
	Бутерброд с повидлом	20/10	1,55	0,58	17,16	79,00	№ 2 Москва 2004г
итого за полдник			1,73	0,58	27,07	116,00	
			8,69	2,28	42,85	231,00	№ 54-4г Новосибирск 2022г
ужин	Каша гречневая рассыпчатая	150					
	Котлета рубленая из мяса птицы	50	2,94	8,35	3,07	99,00	ТУ 10.86.10-004-16923037-2019г
	"Особенная"						
	Соус томатный	30	0,24	1,52	1,91	22,00	№ 238 Пермь 2001г.
	Напиток из шиповника	180	0,60	0,00	14,24	20,00	№ 54-13хн Новосибирск 2022г
	Сок фруктовый	1шт/200гр	1,00	0,00	18,20	76,00	№ 707 Москва 2004г
итого за ужин	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,68	46,00	Пром.
	Хлеб "Урожайный"	20	1,42	0,20	9,22	45,00	Пром.
Итого за день:			16,41	12,53	99,17	539,00	
			51,68	23,45	257,82	1 403,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 3							

завтрак 1	Бутерброд с повидлом	20/10	1,55	0,58	17,16	79,00	№ 2 Москва 2004г
	Яйцо вареное	1шт	4,80	4,00	0,30	57,00	№ 54-60 Новосибирск 2022г
	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	9,91	37,00	№ 54-2гн Новосибирск 2022г
итого за завтрак 1			6,53	4,58	27,37	173,00	
завтрак 2	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	45,00	№ 10 Москва № 653
итого за завтрак 2			0,40	0,40	9,80	45,00	
обед	Салат "Популярный"	50	0,83	2,82	4,33	46,00	№ 33 Новосибирск 2000г.
	Суп "Кудрявый" без сметаны	180	2,66	3,57	15,14	105,00	Отработка
	Капуста тушеная	120	2,50	2,92	9,75	76,00	№ 54-8г Новосибирск 2022г
	Котлета рубленая из мяса птицы	50	2,94	8,35	3,07	99,00	ТУ 10.86.10-004-16923037-2019г
	"Особенная"	180	0,49	0,00	16,32	69,00	№ 54-1хн Новосибирск 2022г
итого за обед	Компот из смеси сухофруктов	20	1,52	0,18	9,68	46,00	Пром.
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,20	9,22	45,00	Пром.
	Хлеб "Урожайный"		12,36	18,04	67,51	486,00	
полдник	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	9,91	37,00	№ 54-2гн Новосибирск 2022г
итого за полдник	Бутерброд с повидлом	20/10	1,55	0,58	17,16	79,00	№ 2 Москва 2004г
ужин	Каша жидкая безмолочная кукурузная без масла сливочного	150	0,00	0,00	2,30	9,00	№ 54-1к Новосибирск 2022г
	Компот из изюма	180	0,32	0,00	18,17	71,00	№ 54-4хн Новосибирск 2022г
	Сок фруктовый	1шт/200гр	1,00	0,00	18,20	76,00	№ 707 Москва 2004г
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,68	46,00	Пром.
	Хлеб "Урожайный"	20	1,42	0,20	9,22	45,00	Пром.
итого за ужин			4,26	0,38	57,57	247,00	
Итого за день:			25,28	23,98	189,32	1 067,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4							
завтрак 1	Бутерброд с повидлом	20/10	1,55	0,58	17,16	79,00	№ 2 Москва 2004г
	Каша жидкая безмолочная манная без масла сливочного	150	1,94	0,19	16,52	76,00	№ 54-27к Новосибирск 2022г
	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	9,91	37,00	№ 54-2гн Новосибирск 2022г
итого за завтрак 1			3,67	0,77	43,59	192,00	
завтрак 2	Напиток яблочный	100	0,05	0,05	13,20	51,00	№ 701 Москва 2004г

итого за завтрак 2				0,05	0,05	13,20	51,00	
обед	Икра морковная		50	0,89	4,04	5,18	61,00	№ 54-12з Новосибирск 2022г.
	Борщ с капустой и картофелем		180	1,31	3,73	9,85	76,00	№ 110 Москва 2004г
	Плов из грудки куриной		150	17,81	11,76	26,26	310,00	№ 191 Пермь 2001г.
	Компот из кураги		180	0,94	0,00	18,15	73,00	№ 54-2хн Новосибирск 2022г
	Хлеб пшеничный		20	1,52	0,18	9,68	46,00	Пром.
	Хлеб "Урожайный"		20	1,42	0,20	9,22	45,00	Пром.
итого за обед				23,89	19,91	78,34	611,00	
полдник	Чай с сахаром		180	0,18	0,00	9,91	37,00	№ 54-2гн Новосибирск 2022г
	Печенье сахарное		50	2,26	0,00	22,32	124,00	№ 12.6 в Новосибирск 2018г
итого за полдник				2,44	0,00	32,23	161,00	
ужин	Макаронные изделия отварные без масла сливочного		150	5,30	0,56	35,55	172,00	№ 54-1г Новосибирск 2022г
	Чай со смородиной и сахаром		180	0,19	0,05	6,39	24,00	№ 54-6гн Новосибирск 2022г
	Хлеб пшеничный		20	1,52	0,18	9,68	46,00	Пром.
	Хлеб "Урожайный"		20	1,42	0,20	9,22	45,00	Пром.
	Пюре фруктовое	1шт/125гр		0,63	0,00	11,38	47,00	Пром.
итого за ужин				9,06	0,99	72,22	334,00	
Итого за день:				39,11	21,72	239,58	1 349,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 5							
	Бутерброд с повидлом	20/10	1,55	0,58	17,16	79,00	№ 2 Москва 2004г
завтрак 1	Макаронные изделия отварные без масла сливочного	150	5,30	0,56	35,55	172,00	№ 54-1г Новосибирск 2022г
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,24	0,06	6,52	26,00	№ 54-3гн Новосибирск 2022г.
итого за завтрак 1			7,09	1,20	59,23	277,00	
завтрак 2	Напиток из шиповника	100	0,40	0,00	9,49	13,00	№ 54-13хн Новосибирск 2022г
итого за завтрак 2							
обед	Салат "Ералаш"	50	0,80	1,75	4,60	47,00	№ 2 Новосибирск 2000г
	Суп картофельный с горохом	180	4,22	3,98	14,36	110,00	№ 37 Пермь 2001г
	Каша гречневая рассыпчатая	120	5,82	5,26	28,61	188,00	№ 54-4г Новосибирск 2022г
	Куриная грудка отварная	100	30,04	7,14	0,21	237,00	№ 192 Пермь 2001г
	Соус красный основной	30	0,25	0,62	1,93	14,00	№ 54-3соус Новосибирск 2022г
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	9,82	40,00	№ 54-32хн Новосибирск 2022г

итого за обед	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,68	46,00	Пром.
	Хлеб "Урожайный"	20	1,42	0,20	9,22	45,00	Пром.
полдник			44,21	19,27	78,43	727,00	
	Бутерброд с повидлом	20/10	1,55	0,58	17,16	79,00	№ 2 Москва 2004г
итого за полдник	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	9,91	37,00	№ 54-2гн Новосибирск 2022г
			1,73	0,58	27,07	116,00	
ужин	Картофель отварной	150	2,37	0,47	19,37	95,00	№ 214 Пермь 2001г
	Минтай припущенный	100	19,51	1,10	0,73	91,00	№ 371 Москва 2004г
	Чай с яблоком и сахаром	180	0,22	0,09	7,39	29,00	№ 54-46гн Новосибирск 2022г
	Соус томатный	30	0,24	1,52	1,91	22,00	№ 238 Пермь 2001г.
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,68	46,00	Пром.
	Хлеб "Урожайный"	20	1,42	0,20	9,22	45,00	Пром.
			25,28	3,56	48,30	328,00	
итого за ужин			78,31	24,61	213,03	1 448,00	
Итого за день:							

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 6	Бутерброд с повидлом	20/10	1,55	0,58	17,16	79,00	№ 2 Москва 2004г
	Яйцо вареное	1шт	4,80	4,00	0,30	57,00	№ 54-60 Новосибирск 2022г
	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	9,91	37,00	№ 54-2гн Новосибирск 2022г
итого за завтрак 1			6,53	4,58	27,37	173,00	
завтрак 2	Напиток из свежемороженных ягод	100	0,00	0,00	9,98	38,00	№ 262 Пермь 2001г
			0,00	0,00	9,98	38,00	
обед	Салат "Здоровье"	50	0,73	5,05	3,29	61,00	№ 15 Прейскурант 87
	Суп картофельный с крупой рисовой	180	1,79	4,11	11,93	93,00	№ 138 Москва 2004г
	Каша перловая рассыпчатая	120	2,81	4,45	19,99	133,00	№ 54-5гн Новосибирск 2022г.
	Котлета рубленая из мяса птицы "Особенная"	50	2,94	8,35	3,07	99,00	ТУ 10.86.10-004-16923037-2019г
	Соус томатный	30	0,24	1,52	1,91	22,00	№ 238 Пермь 2001г.
итого за обед	Компот из смеси сухофруктов	180	0,49	0,00	16,32	69,00	№ 54-1хн Новосибирск 2022г
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,68	46,00	Пром.
	Хлеб "Урожайный"	20	1,42	0,20	9,22	45,00	Пром.
			11,94	23,86	75,41	568,00	
	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	9,91	37,00	№ 54-2гн Новосибирск 2022г
полдник	Бутерброд с повидлом	20/10	1,55	0,58	17,16	79,00	№ 2 Москва 2004г

ИТОГО за полдник		1,73	0,58	27,07	116,00	
ужин	Каша жидкая безмолочная пшеничная без масла сливочного	150	4,31	1,24	27,24	№ 54-24к Новосибирск 2022г
	Компот из изюма	180	0,32	0,00	18,17	№ 54-4хн Новосибирск 2022г
	Пюре фруктовое	1шт/125гр	0,63	0,00	11,38	Пром.
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,68	Пром.
	Хлеб "Урожайный"	20	1,42	0,20	9,22	Пром.
Итого за ужин			8,20	1,62	75,69	348,00
Итого за день:			28,40	30,64	215,52	1 243,00

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
День 7			Б	Ж	У		
завтрак 1	Бутерброд с повидлом	20/10	1,55	0,58	17,16	79,00	№ 2 Москва 2004г
	Каша жидкая безмолочная овсяная без масла сливочного	150	2,54	1,43	13,87	79,00	№ 54-22к Новосибирск 2022г
	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	9,91	37,00	№ 54-2гн Новосибирск 2022г
			4,27	2,01	40,94	195,00	
Итого за завтрак 1	Напиток яблочный	100	0,05	0,05	13,20	51,00	№ 701 Москва 2004г
Итого за завтрак 2			0,05	0,05	13,20	51,00	
	Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85	59,00	№ 101 Москва 2004г
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,60	4,71	8,93	81,00	№ 55 Пермь 2001г
	Картофель отварной	120	1,98	0,40	16,14	79,00	№ 214 Пермь 2001г
	Шницель натуральный рубленый с луком из мяса птиц	50	9,17	3,69	7,15	113,00	ТУ 10.86.10-004-16923037-2019г
обед	Соус красный основной	30	0,25	0,62	1,93	14,00	№ 54-3соус Новосибирск 2022г
	Компот из кураги	180	0,94	0,00	18,15	73,00	№ 54-2хн Новосибирск 2022г
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,68	46,00	Пром.
	Хлеб "Урожайный"	20	1,42	0,20	9,22	45,00	Пром.
			17,83	14,25	75,05	510,00	
Итого за обед	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	9,91	37,00	№ 54-2гн Новосибирск 2022г
полдник	Печенье сахарное	50	2,26	0,00	22,32	124,00	№ 12.6 в Новосибирск 2018г
			2,44	0,00	32,23	161,00	
Итого за полдник	Каша ячневая безмолочная жидкая без масла сливочного	150	0,00	0,00	3,74	14,00	№ 106 Пермь 2001г
	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	9,91	37,00	№ 54-2гн Новосибирск 2022г

у/лпп	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,68	46,00	Пром.
	Хлеб "Урожайный"	20	1,42	0,20	9,22	45,00	Пром.
	Пюре фруктовое	1шт/125гр	0,63	0,00	11,38	47,00	Пром.
	Итого за ужин		3,75	0,38	43,93	189,00	
	Итого за день:		28,34	16,69	205,35	1 106,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 8	Бутерброд с повидлом	20/10	1,55	0,58	17,16	79,00	№ 2 Москва 2004г
	Каша жидкая безмолочная кукурузная без масла сливочного	150	0,00	0,00	2,30	9,00	№ 54-1к Новосибирск 2022г
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,24	0,06	6,52	26,00	№ 54-3гн Новосибирск 2022г
	Напиток из шиповника	100	1,79	0,64	25,98	114,00	№ 54-13хн Новосибирск 2022г
	Итого за завтрак 1		0,40	0,00	9,49	13,00	
Итого за завтрак 2	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	1,36	2,63	8,78	59,00	№ 43 Москва 2004г.
	Суп картофельный	180	1,81	2,13	14,38	86,00	№ 64 Пермь 2001г
	Макаронные изделия отварные	120	3,56	4,11	23,74	149,00	№ 54-1г Новосибирск 2022г
	Котлета "Особенная" из мяса птицы	50	7,42	6,50	4,76	107,00	ТУ 10.86.10-004-16923037-2019г
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	9,82	40,00	№ 54-32хн Новосибирск 2022г
Итого за обед	Соус белый основной	30	0,17	1,26	1,09	16,00	№ 582 Москва 2004г
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,68	46,00	Пром.
	Хлеб "Урожайный"	20	1,42	0,20	9,22	45,00	Пром.
	Чай с сахаром	200	17,40	17,15	81,47	548,00	
	Бутерброд с повидлом	20/10	0,18	0,00	9,91	37,00	№ 54-2гн Новосибирск 2022г
Итого за полдник	Рагу из овощей	150	1,73	0,58	27,07	79,00	№ 2 Москва 2004г
	Чай со смородиной и сахаром	180	2,64	14,14	14,16	116,00	
	Пюре фруктовое	1шт/125гр	0,19	0,05	6,39	193,00	№ 83 Пермь 2001г
	Хлеб пшеничный	20	0,63	0,00	11,38	24,00	№ 54-6гн Новосибирск 2022г
	Хлеб "Урожайный"	20	1,52	0,18	9,68	47,00	Пром.
Итого за ужин	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,20	9,22	46,00	Пром.
	Хлеб "Урожайный"	20	1,42	0,20	9,22	45,00	Пром.
	Итого за ужин		6,40	14,57	50,83	355,00	

Итого за день:				27,72	32,94	194,84	1 146,00
----------------	--	--	--	-------	-------	--------	----------

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
День 9			Б	Ж	У		
завтрак 1	Бутерброд с повидлом	20/10	1,55	0,58	17,16	79,00	№ 2 Москва 2004г
	Макаронные изделия отварные	150	5,33	6,17	35,60	223,00	№54-1г Новосибирск 2022г
	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	9,91	37,00	№ 54-2гн Новосибирск 2022г
итого за завтрак 1			7,06	6,75	62,67	339,00	
завтрак 2	Напиток из свежемороженных ягод	100	0,00	0,00	9,98	38,00	№ 262 Пермь 2001г
итого за завтрак 2			0,00	0,00	9,98	38,00	
обед	Икра морковная	50	0,89	4,04	5,18	61,00	№ 54-12з Новосибирск 2022г.
	Борщ с капустой и картофелем	180	1,31	3,73	9,85	76,00	№ 110 Москва 2004г
	Каша гречневая рассыпчатая	120	5,82	5,26	28,61	188,00	№ 54-4г Новосибирск 2022г
	Куриная грудка отварная	100	30,04	7,14	0,21	237,00	№ 192 Пермь 2001г
	Соус томатный	30	0,24	1,52	1,91	22,00	№ 238 Пермь 2001г.
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,49	0,00	16,32	69,00	№ 54-1хн Новосибирск 2022г
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,68	46,00	Пром.
	Хлеб "Урожайный"	20	1,42	0,20	9,22	45,00	Пром.
	Чай с сахаром	200	41,73	22,07	80,98	744,00	
	Бутерброд с повидлом	20/10	0,18	0,00	9,91	37,00	№ 54-2гн Новосибирск 2022г
итого за обед			1,55	0,58	17,16	79,00	№ 2 Москва 2004г
полдник	Каша "Дружба"	150	1,74	0,38	27,07	116,00	
	Чай с яблоком и сахаром	180	1,74	0,38	17,26	80,00	№ 54-16к Новосибирск 2022г
	Фрукт свежий	150	0,22	0,09	7,39	29,00	№ 54-46г Новосибирск 2022г
	Хлеб пшеничный	20	0,40	0,40	9,80	45,00	№ 10.4а Новосибирск 2018г
	Хлеб "Урожайный"	20	1,52	0,18	9,68	46,00	Пром.
ужин	Чай с сахаром	200	1,42	0,20	9,22	45,00	Пром.
	Бутерброд с повидлом	20/10	5,30	1,25	53,35	245,00	
итого за ужин			55,82	30,65	234,05	1 482,00	
Итого за день:							

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
День 10			Б	Ж	У		
	Бутерброд с повидлом	20/10	1,55	0,58	17,16	79,00	№ 2 Москва 2004г

завтрак 1	Каша жидкая безмолочная манная без масла сливочного	150	1,94	0,19	16,52	76,00	№ 54-27к Новосибирск 2022г
итого за завтрак 1	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	9,91	37,00	№ 54-2гн Новосибирск 2022г
завтрак 2	Напиток яблочный	100	3,67	0,77	43,59	192,00	
итого за завтрак 2			0,05	0,05	13,20	51,00	№ 701 Москва 2004г
обед	Салат "Витаминка"	50	0,71	2,61	5,80	44,00	№ 1 Новосибирск 2000г
	Суп картофельный с горохом	180	4,22	3,98	14,36	110,00	№ 37 Пермь 2001г
	Жаркое по-домашнему	150	17,70	8,97	14,00	237,00	№ 54-28м Новосибирск 2022г
	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	9,91	37,00	№ 54-2гн Новосибирск 2022г
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,68	46,00	Пром.
итого за обед	Хлеб "Урожайный"	20	1,42	0,20	9,22	45,00	Пром.
полдник	Чай с сахаром	200	25,75	15,94	62,97	519,00	
	Бутерброд с повидлом	20/10	0,18	0,00	9,91	37,00	№ 54-2гн Новосибирск 2022г
итого за полдник			1,55	0,58	17,16	79,00	№ 2 Москва 2004г
ужин	Рис отварной	120	1,73	0,58	27,07	116,00	
	Минтай припущенный	100	3,78	0,54	38,56	178,00	№ 201 Пермь 2001г
	Соус белый основной	30	19,51	1,10	0,73	91,00	№ 371 Москва 2004г
	Компот из изюма	180	0,17	1,26	1,09	16,00	№ 582 Москва 2004г
	Пюре фруктовое	1шт/125гр	0,32	0,00	18,17	71,00	№ 54-4хн Новосибирск 2022г
итого за ужин	Хлеб пшеничный	20	0,63	0,00	11,38	47,00	Пром.
	Хлеб "Урожайный"	20	1,52	0,18	9,68	46,00	Пром.
			1,42	0,20	9,22	45,00	Пром.
Итого за день:			27,35	3,28	88,83	494,00	
			58,55	20,62	235,66	1 372,00	

Итого за весь период		423,94	246,98	2 184,18	12 732,00	
Среднее значение за период		42,39	24,70	218,42	1 273,20	
Приложение:						

1. При отсутствии каких-либо продуктов в целях обеспечения полноценного питания разрешается проводить замену на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам СанПиН 2.3/2.4.3590-20(Приложение№11).
 2. На полдник включаются молочные и кисломолочные продукты: кефир, снежок, ряженка.
 3. Разрешается включать в меню кондитерские изделия без крема (конфеты).
- В данном меню калорийность распределена между приемами пищи:
- Завтрак 1. 20%
- Завтрак 2. 5%

Обед.	35%
Полдник.	15%
Ужин	25%

Техник-технолог 1 категории отдела питания



Н.М.Павлова

