

УТВЕРЖДЕНО:  
директор МБОУ «СОШ № 20  
с углубленным изучением  
отдельных предметов»  
Н.А.Халилуллина/



**Примерное десятидневное меню структурного подразделения  
МБОУ «СОШ №20 с углубленным изучением отдельных предметов»  
на холодный период**

**(РАННИЙ ВОЗРАСТ)**

структурное подразделение МБОУ "СОШ № 20 с углубленным изучением отдельных предметов"

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Ранний возраст

День: понедельник

Сезон: Холодный период

Неделя: 1

Возраст: Ранний возраст

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак второй</b>															
	Сок фруктовый(нектар) РВ	80	0,4		10,8	46,8		3,4	1105		17	15,3	8,5	0,2	
	Вода питьевая бутилированная РВ	110													
<b>Итого за Завтрак второй</b>			0,4		10,8	46,8		3,4	1105		17	15,3	8,5	0,2	
<b>Ужин уплотненный</b>															
	Пюре из гороха с луком РВ*	130	8,6	3,9	19,1	147,3	0,3	0,3			34,3	86,1	33	2,6	
	Чай с сахаром РВ	130	0,2	0,1	10	37,9		0,1			5,2	8,2	4,4	0,9	
	Булочка Домашняя РВ	60	3,4	6,5	28	186	0,1		0,1		7,2	29,3	5,3	0,4	
	Хлеб пшеничный РВ	25	1,9	0,2	12,2	59,5					5	16,3	3,5	0,3	
<b>Итого за Ужин уплотненный</b>			14,1	10,7	69,3	430,7	0,4	0,4	0,1		51,7	139,9	46,2	4,2	
<b>Завтрак 1</b>															
	Каша рисовая вязкая РВ	130	2,2	4,5	26,5	156,3			0,1		3,1	46	15	0,3	
	Кофейный напиток ( цикорий) с молоком	130	1,8	2,1	10,3	65,1		0,8			78,1	58,5	9,1	0,1	
	Бутерброд с маслом РВ	35	7,5	2,9	51,4	248									
<b>Итого за Завтрак 1</b>			11,5	9,5	88,2	469,4		0,8	0,1		81,2	104,5	24,1	0,4	
<b>Обед</b>															
	Салат из свеклы отварной РВ	40	0,9	5,1	5,2	69		4,1			28,8	24,9	13,2	0,9	
	Щи из свежей капусты с картофелем РВ	130	1,3	4,9	5,5	71,5		18,6	0,1		27,6	29,6	11,6	0,5	
	Картофельное пюре РВ*	70	1,6	4,3	10,7	89,5	0,1	12,6	0,1		27,9	49,2	16,4	0,6	
	Котлета мясная РВ	60	11,4	8,1	6	142,8	0,1	0,2			19,1	19,9	3,5	0,1	
	Компот из свежемороженых ягод РВ	130	0,1		12,8	50,5		2,6	17		6,5	5,1	4,4	0,1	
	Хлеб ржаной РВ	34	2,6	0,3	16,5	80,9					6,8	22,1	4,8	0,4	
<b>Итого за Обед</b>			17,9	22,7	56,7	504,2	0,2	38,1	17,2		116,7	150,8	53,9	2,6	
<b>Итого за день</b>			43,9	42,9	225	1451,1	0,6	42,7	1122,4		266,6	410,5	132,7	7,4	

структурное подразделение МБОУ "СОШ № 20 с углубленным изучением отдельных предметов"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Ранний возраст

День: вторник

Сезон: Холодный период

Возраст: Ранний возраст

Неделя: 1

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
<b>Завтрак второй</b>																	
	Сок фруктовый(нектар) РВ	80	0,4		10,8	46,8		3,4	1105		17	15,3	8,5	0,2			
	Вода питьевая бутилированная РВ	110			10,8	45,8		3,4	1105		17	15,3	8,5	0,2			
<b>Итого за Завтрак второй</b>																	
<b>Ужин уплотненный</b>																	
	Залежанка из творога РВ	100	17,7	25,1	16,8	366,5	0,1	0,6	0,2		175,1	264,2	29,9	0,9			
	Соус молочный (сладкий) РВ	30	0,8	1,6	4,8	35,5		0,3			28	21,7	3,4				
	Молоко кипяченое РВ	130	4,2	4,8	7,1	87	0,1	2	0,1		180	135	21	0,1			
	Печенье РВ	30	3	0,3	19,4	95,2											
<b>Итого за Ужин уплотненный</b>																	
<b>Завтрак 1</b>																	
	Каша ячневая вязкая РВ	130	0,1	3,4	5,1	49,7					0,6	0,8					
	Какао с молоком РВ	130	3,3	3,6	25,2	141,4		1,3			121,5	103,1	17,8	0,4			
	Бутерброд с сыром ДШК	40	7,5	2,9	51,4	248											
<b>Итого за Завтрак 1</b>																	
<b>Обед</b>																	
	Зеленый горошек отварной*	40															
	Свекольник РВ	130	3,1	5,6	9,3	99,8	0,1	9,9	0,1		30,7	39,7	16,1	0,9			
	Голубцы ленивые РВ	100	14	11,2	11,1	201,5	0,1	38,6	0,1		44	44,9	19,1	0,7			
	Соус сметанный РВ	30	0,8	4,6	1,8	52,2		0,1	0,1		14,9	22,1	1,7	0,1			
	Кисель из концентрата плодового или ягодного РВ	130			169,7	644					3,4			0,5			
	Хлеб ржаной РВ*	34	2,6	0,3	16,5	80,9					6,8	22,1	4,8	0,4			
<b>Итого за Обед</b>																	
<b>Итого за день</b>																	

Структурное подразделение МБОУ "СОШ № 20 с углубленным изучением отдельных предметов"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Сезон: Холодный период

День: среда

Возраст: Ранний возраст

Неделя: 1

Рацион: Ранний возраст

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Б1	С	А		Е	Са	Р	Mg	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
<b>Завтрак второй</b>																			
	Сок фруктовый(нектар) РВ	80	0,4		10,8	46,8		3,4	1105		17	15,3	8,5	0,2					
	Вода питьевая бутилированная РВ	110						3,4	1105		17	15,3	8,5	0,2					
<b>Итого за Завтрак второй</b>																			
<b>Ужин уплотненный</b>																			
	Винегрет овощной РВ	90	1,9	14	9,4	172,9	0,1	22,5			36,2	49,9	20,8	1					
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	62,8		0,1			22	76,8	4,8	1					
	Чай с сахаром РВ	130	0,2	0,1	10	37,9		0,1			5,2	8,2	4,4	0,9					
	Баранка РВ	30	9	2,3	69,2	337					5	16,3	3,5	0,3					
	Хлеб пшеничный РВ	25	1,9	0,2	12,2	59,5					68,4	151,2	33,5	3,2					
<b>Итого за Ужин уплотненный</b>																			
<b>Завтрак 1</b>																			
	Суп молочный с макаронными изделиями РВ	130	4,2	5,1	15,3	123,9	0,1	1,4	0,1		135,9	106,8	17,1	0,3					
	Бутерброд с повидлом РВ	35	7,5	2,9	51,4	248					96,3	72	11,2	0,1					
	Кофейный напиток с молоком РВ	130	2,6	2,8	16,9	98,1		1			232,2	178,8	28,3	0,4					
<b>Итого за Завтрак 1</b>																			
<b>Обед</b>																			
	Овощи порционные (огурцы соленые) РВ	40	0,7	0,1	2,3	14,4		15	0,7		8,4	15,6	12	0,5					
	Суп картофельный с бобовыми (горох) РВ	130	3	2,8	10,5	80,3	0,1	6,6			21,5	45,6	17	1,1					
	Картофельное пюре РВ	70	4,3	8,9	28,9	218,1	0,2	34	0,1		62,1	128,8	43,5	1,6					
	Котлеты или биточки рыбные РВ	60	9,7	2,1	6,4	84	0,1	0,6			29,3	129,8	18,6	0,6					
524.02	Компот из мандаринов с яблоками РВ	130									6,8	22,1	4,8	0,4					
	Хлеб ржаной РВ	34	2,6	0,3	16,5	80,9					128,1	341,9	95,9	4,2					
<b>Итого за Обед</b>																			
<b>Итого за День</b>																			

Структурное подразделение МБОУ "СОШ № 20 с углубленным изучением отдельных предметов"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Сезон: Холодный период

Рацион: Ранний возраст

День: четверг

Возраст: Ранний возраст

Неделя: 1

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак второй</b>															
	Сок фруктовый(нектар) РВ	80	0,4		10,8	46,8		3,4	1105		17	15,3	8,5	0,2	
	Вода питьевая бутилированная РВ	110						3,4	1105		17	15,3	8,5	0,2	
<b>Итого за Завтрак второй</b>															
<b>Ужин уплотненный</b>															
	Макаронные изделия отварные РВ	90	34,5	44,1	211,1	1341	0,4		0,5		56,6	235,4	53,5	5,3	
	Икра кабачковая	40	0,8	3	4,4	47			6,6	0,1	24,4	15,9	9,5	0,5	
	Молоко кипяченое РВ	130	4,2	4,8	7,1	87	0,1	2	0,1		180	135	21	0,1	
	Шанежка с картофелем	50	4,4	2,9	27,5	155,6	0,1	2,5			26,3	53,7	10,6	0,6	
		43,9	54,8	250,1	1630,6		0,6	11,1	0,7		287,3	440	94,6	6,5	
<b>Итого за Ужин уплотненный</b>															
<b>Завтрак 1</b>															
	Каша "Дружба" РВ	130				94,8			1,2			107,2	84,7	16,3	0,9
	Чай с молоком	130	2,6	2,8	16										
	Бутерброд с сыром РВ	35	7,5	2,9	51,4	248						107,2	84,7	16,3	0,9
<b>Итого за Завтрак 1</b>															
<b>Обед</b>															
	Салат из квашеной капусты РВ*	40	0,6	4	1,1	43,7			10			16,6	12,2	5,7	0,2
	Рассольник ленинградский РВ	130	1,2	2,7	9,8	70,5	0,1	9,6				15,5	36,3	13,9	0,6
	Картофельное пюре РВ	40	2,5	5,1	16,5	124,6	0,1	19,4	0,1			35,5	73,6	24,8	0,9
	Капуста тушеная РВ	30	1,5	2,6	6,8	56		30	0,1			31,8	25,5	12,9	0,5
	Суфле куриное РВ	60	25,1	28,3	3,8	370	0,1	0,2	0,2			46,1	247,6	26,6	2,4
	Компот из смеси сухофруктов РВ*	130	0,3	0,1	27,9	109		21,6				12,7	8,3	4,7	0,2
	Хлеб ржаной РВ*	34	2,6	0,3	16,5	80,9						6,8	22,1	4,8	0,4
		33,8	43,1	82,4	854,7		0,3	90,8	0,4			165	425,6	93,4	5,2
<b>Итого за Обед</b>															
<b>Итого за День</b>															
		88,2	103,6	410,7	2874,9		0,9	106,5	1106,1			576,5	965,6	212,8	12,8

Структурное подразделение МБОУ "СОШ № 20 с углубленным изучением отдельных предметов"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Ранний возраст

День: пятница

Сезон: Холодный период

Неделя: 1

Возраст: Ранний возраст

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак второй</b>															
	Сок фруктовый(нектар) РВ	80	0,4		10,8	46,8		3,4	1105		17	15,3	8,5	0,2	
	Вода питьевая бутилированная РВ	110													
<b>Итого за Завтрак второй</b>			0,4		10,8	46,8		3,4	1105		17	15,3	8,5	0,2	
<b>Ужин уплотненный</b>															
	Омлет натуральный РВ	90	5,7	7,8	1,4	98,6		0,3	0,1		50,7	98,1	8	1	
	Салат из свеклы с зеленым горошком РВ	40	0,5	4,1	2,7	50		3,3			12,5	14,3	7,5	0,5	
	Хлеб пшеничный РВ	25	1,9	0,2	12,2	59,5					5	16,3	3,5	0,3	
	Печенье РВ	30	3	0,3	19,4	95,2									
	Йогурт питьевой РВ	130													
	Яблоки*	110	0,4	0,4	10,9	50		18,3			17,8	12,2	10	2,4	
<b>Итого за Ужин уплотненный</b>			11,5	12,8	46,6	353,3		21,9	0,1		85,3	140,9	29	4,2	
<b>Завтрак 1</b>															
	Каша пшеничная жидкая РВ	130		2,5	3,1	34,4					0,4	0,6			
	Какао с молоком РВ	130	3,3	3,6	25,2	141,4		1,3			121,5	103,1	17,8	0,4	
	Бутерброд с маслом РВ*	35	7,5	2,9	51,4	248									
<b>Итого за Завтрак 1</b>			10,8	9	79,7	423,8		1,3			121,9	103,7	17,8	0,4	
<b>Обед</b>															
7.02	Салат из квашеной капусты с луком РВ	40	0,6	4	1,1	43,7				10		16,6	12,2	5,7	0,2
	Суп из овощей (протертый) РВ	130	4,4	6,3	5	95		0,1	10,3	0,1	21,8	26,6	9,2	0,4	
	Запеканка картофельная с мясом РВ	100	15,3	14,1	17,6	261,7		0,2	19,8	0,1	20	67,2	24,5	1,1	
	Соус сметанный РВ	30	0,8	4,6	1,8	52,2			0,1	0,1	14,9	22,1	1,7	0,1	
	Напиток из шиповника РВ	130			11	41,7					0,2				
	Хлеб ржаной РВ*	34	2,6	0,3	16,5	80,9					6,8	22,1	4,8	0,4	
<b>Итого за Обед</b>			23,7	29,3	53	575,2		0,3	40,2	0,3	80,3	150,2	45,9	2,2	
<b>Итого за день</b>			46,4	51,1	190,1	1399,1		0,3	66,8	1105,4	304,5	410,1	101,2	7	

структурное подразделение МБОУ "СОШ № 20 с углубленным изучением отдельных предметов"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Ранний возраст

Сезон: Холодный период

Неделя: 2

Возраст: Ранний возраст

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Завтрак второй</b>																
	Сок фруктовый(нектар) РВ	80	0,4		10,8	46,8		3,4	1105		17	15,3	8,5	0,2		
	Вода питьевая бутилированная РВ	110														
<b>Итого за Завтрак второй</b>			0,4		10,8	46,8		3,4	1105		17	15,3	8,5	0,2		
<b>Ужин уплотненный</b>																
	Залежанка капустная РВ	100	5,3	9,1	19,2	180,9	0,1	51,3	0,1		67,9	73,1	24,3	1,2		
	Соус сметанный РВ	30	0,8	4,6	1,8	52,2		0,1	0,1		14,9	22,1	1,7	0,1		
	Молоко кипяченое РВ	130	4,2	4,8	7,1	87	0,1	2	0,1		180	135	21	0,1		
	Булочка "Веснушка с изюмом" РВ	60	4,9	2,3	3,7	189,4	0,1				16,1	49,1	9,6	0,8		
	Хлеб пшеничный РВ	25	1,9	0,2	12,2	59,5					5	16,3	3,5	0,3		
<b>Итого за Ужин уплотненный</b>			17,1	21	77,3	569	0,3	53,4	0,3		283,9	295,6	60,1	2,5		
<b>Завтрак 1</b>																
	Каша пшеничная вязкая РВ	130	5,9	7,4	32,1	219	0,2	0,9	0,1		102,2	147,4	40,2	1,2		
	Кофейный напиток с молоком РВ	130	2,6	2,8	16,9	98,1		1			96,3	72	11,2	0,1		
	Бутерброд с маслом РВ	35	7,5	2,9	51,4	248										
<b>Итого за Завтрак 1</b>			16	13,1	100,4	565,1	0,2	1,9	0,1		198,5	219,4	51,4	1,3		
<b>Обед</b>																
	Зеленый горошек отварной*	40														
	Борщ с капустой и картофелем РВ**	130	1,7	6,5	10,3	106,7	0,1	18,1	0,2		39,3	42,8	18,6	1		
	Картофельное пюре РВ	70	4,3	8,9	28,9	218,1	0,2	34	0,1		62,1	128,8	43,5	1,6		
	Котлета мясная рв	60	11,4	8,1	6	142,8	0,1	0,2			19,1	19,9	3,5	0,1		
	Компот из свежемороженных ягод РВ	130	0,1		12,8	50,5		2,6	17		6,5	5,1	4,4	0,1		
	Хлеб ржаной РВ*	34	2,6	0,3	16,5	80,9					6,8	22,1	4,8	0,4		
<b>Итого за Обед</b>			20,1	23,8	74,5	599	0,4	54,9	17,3		133,8	218,7	74,8	3,2		
<b>Итого за день</b>			53,6	57,9	263	1779,9	0,9	113,6	1122,7		633,2	749	194,8	7,2		

Структурное подразделение МБОУ "СОШ № 20 с углубленным изучением отдельных предметов"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Ранний возраст

День: вторник

Сезон: Холодный период

Возраст: Ранний возраст

Неделя: 2

№ рец	Прием пищи	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)																																				
				Б	Ж	У	Б	С	А		Е	Ca	P	Mg	Fe																																						
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15																																						
<b>Завтрак второй</b>																																																					
		Сок фруктовый(нектар) РВ	80	0.4		10.8	46.8							3.4	1105		17	15.3	8.5	0.2																																	
		Вода питьевая бутилированная РВ	110											3.4	1105		17	15.3	8.5	0.2																																	
<b>Итого за Завтрак второй</b>																																																					
<b>Ужин уплотненный</b>																																																					
		Картофельное пюре РВ*	80	1.8	4.9	12.3	102.3	0.1	14.4	0.1				31.9	56.2	18.8	0.7																																				
		Сельдь соленая РВ	50	0.1	6	0.8	79.4		0.9					2.8	5.2	1.3	0.1																																				
		Чай с сахаром РВ	130	0.2	0.1	10	37.9		0.1					5.2	8.2	4.4	0.9																																				
		Печенье РВ	30	3	0.3	19.4	95.2							5	16.3	3.5	0.3																																				
		Хлеб пшеничный РВ	25	1.9	0.2	12.2	59.5							44.9	85.9	28	2																																				
<b>Итого за Ужин уплотненный</b>																																																					
<b>Завтрак 1</b>																																																					
		Каша манная РВ	130	2.1	2.7	16.6	100.1							4.4	17.6	3.6	0.2																																				
		Какао с молоком РВ	130	3.3	3.6	25.2	141.4		1.3					121.5	103.1	17.8	0.4																																				
		Бутерброд с сыром РВ	35	7.5	2.9	51.4	248																																														
<b>Итого за Завтрак 1</b>																																																					
<b>Обед</b>																																																					
		Салат из свеклы отварной РВ	40	0.9	5.1	5.2	69		4.1					28.8	24.9	13.2	0.9																																				
		Суп картофельный с рыбными консервами РВ	130	1.1	1.9	9.5	61	0.1	9					13.7	33.9	12.4	0.5																																				
		Капуста тушеная РВ	70	3.5	5.9	15.9	130.7	0.1	70	0.3				74.2	59.4	30	1.2																																				
		Тефтели из говядины с рисом ("ежики") РВ	60	9.1	12.8	9.6	190.8	0.1	2	0.1				12.7	98.4	18.1	0.8																																				
		Компот из плодов сушеных (курага) *РВ	130	1		26	103.7		0.8	0.7				32.3	29.2	21	0.7																																				
		Хлеб ржаной РВ*	34	2.6	0.3	16.5	80.9							6.8	22.1	4.8	0.4																																				
<b>Итого за Обед</b>																																																					
<b>Итого за день</b>																																																					



Структурное подразделение МБОУ "СОШ № 20 с углубленным изучением отдельных предметов"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Ранний возраст

Сезон: Холодный период

День: среда

Возраст: Ранний возраст

Неделя: 2

№ рец	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак второй</b>														
	Сок фруктовый РВ	80	0,4		10,8	46,8		3,4	1105		17	15,3	8,5	0,2
	Вода питьевая бутилированная РВ	110												
	Вода питьевая бутилированная РВ	110	0,4		10,8	46,8		3,4	1105		17	15,3	8,5	0,2
<b>Итого за Завтрак второй</b>														
<b>Ужин уплотненный</b>														
	Макаронны отварные мл**	80	2,8	3,6	18,9	120,9	0,1				5,6	24,3	4,3	0,4
	Икра кабачковая**	50	0,8	3	4,4	47		6,6	0,1		24,4	15,9	9,5	0,5
	Молоко кипяченое РВ	130	4,2	4,8	7,1	87	0,1	2	0,1		180	135	21	0,1
	Хлеб пшеничный РВ	25	1,9	0,2	12,2	59,5					5	16,3	3,5	0,3
	Пряники РВ	30	6	4,2	7,5	358								
	Пряники РВ	30	15,7	15,8	117,6	672,4	0,2	8,6	0,2		215	191,5	38,3	1,3
<b>Итого за Ужин уплотненный</b>														
<b>Завтрак 1</b>														
	Суп молочный с крупой РВ*	130	6,2	8,3	24,1	195,3	0,1	2,3	0,1		213,1	186	33,7	0,3
	Кофейный напиток ( цикорий) с молоком	130	1,8	2,1	10,3	65,1		0,8			78,1	58,5	9,1	0,1
	Бутерброд с повидлом РВ *	35	7,5	2,9	51,4	248								
	Бутерброд с повидлом РВ *	35	15,5	13,3	85,8	508,4	0,1	3,1	0,1		291,2	244,5	42,8	0,4
<b>Итого за Завтрак 1</b>														
<b>Обед</b>														
	Овощи порционные (огурцы соленные) РВ	40	0,7	0,1	2,3	14,4		15	0,7		8,4	15,6	12	0,5
	Борщ с фасолью и картофелем РВ	130	1,7	6,5	10,3	106,7	0,1	18,1	0,2		39,3	42,8	18,6	1
	Суфле рыбное РВ*	60	8,8	1,8	5,8	75,1	0,1	0,6			25,2	117,3	16,9	0,5
	Картофельное пюре РВ	70	4,3	8,9	28,9	218,1	0,2	34	0,1		62,1	128,8	43,5	1,6
	Кисель из концентрата плодового или ягодного РВ	130			169,7	644					3,4			0,5
	Хлеб ржаной РВ*	34	2,6	0,3	16,5	80,9					6,8	22,1	4,8	0,4
	Хлеб ржаной РВ*	34	18,1	17,6	233,5	1139,2	0,4	67,7	1		145,2	326,6	95,8	4,5
<b>Итого за Обед</b>														
<b>Итого за день</b>														

Структурное подразделение МБОУ "СОШ № 20 с углубленным изучением отдельных предметов"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Ранний возраст

День: четверг

Сезон: Холодный период

Неделя: 2

Возраст: Ранний возраст

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак второй</b>														
	Сок фруктовый(нектар) РВ	80	0.4		10.8	46.8		3.4	1105		17	15.3	8.5	0.2
	Вода питьевая бутылированная РВ	110												
<b>Итого за Завтрак второй</b>			0.4		10.8	46.8		3.4	1105		17	15.3	8.5	0.2
<b>Ужин уплотненный</b>														
	Салат картофельный с зеленым горошком и сол огурцами*мл*	90	3.1	11.4	10.9	160.1	0.1	13.6	0.1		17.4	67.6	18.9	0.9
	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	62.8			0.1		22	76.8	4.8	1
	Хлеб пшеничный РВ	25	1.9	0.2	12.2	59.5					5	16.3	3.5	0.3
	Кисель из концентрата плодового или ягодного РВ	130			169.7	644					3.4			0.5
	Булочка Российская*	60	3.9	4.7	36.2	202	0.1				9.4	36.2	6.4	0.5
<b>Итого за Ужин уплотненный</b>			14	20.9	229.3	1128.4	0.2	13.6	0.2		57.2	196.9	33.6	3.2
<b>Завтрак 1</b>														
	Каша гречневая вязкая РВ	130	5.6	6.4	21.4	165.5	0.1	1.3	0.1		124.8	156.1	58	1.6
	Какао с молоком РВ	130	3.3	3.6	25.2	141.4		1.3			121.5	103.1	17.8	0.4
	Бутерброд с сыром РВ	35	7.5	2.9	51.4	248								
<b>Итого за Завтрак 1</b>			16.4	12.9	98	554.9	0.1	2.6	0.1		246.3	259.2	75.8	2
<b>Обед</b>														
	Салат из свеклы отварной РВ	40	0.9	5.1	5.2	69		4.1			28.8	24.9	13.2	0.9
	Суп картофельный с клецками РВ	130	1.3	3.2	8.3	68.3		5.9			13.5	27.5	8.4	0.4
	Капуста тушеная РВ	70	3.5	5.9	15.9	130.7	0.1	7.0	0.3		74.2	59.4	30	1.2
	Суфле куриное РВ	60	25.1	28.3	3.8	370	0.1	0.2	0.2		46.1	247.6	26.6	2.4
	Компот из смеси сухофруктов РВ*	130	0.3	0.1	27.9	109		21.6			12.7	8.3	4.7	0.2
	Хлеб ржаной РВ*	34	2.6	0.3	16.5	80.9					6.8	22.1	4.8	0.4
<b>Итого за Обед</b>			33.7	42.9	77.6	827.9	0.2	101.8	0.5		182.1	389.8	87.7	5.5
<b>Итого за день</b>			64.5	76.7	415.7	2558	0.5	121.4	1105.8		502.6	861.2	205.6	10.9

Структурное подразделение МБОУ "СОШ № 20 с углубленным изучением отдельных предметов"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Ранний возраст

День: пятница

Сезон: Холодный период

Возраст: Ранний возраст

Неделя: 2

№ рец	Прием пищи	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Завтрак второй</b>																	
		Сок фруктовый(нектар) РВ	80	0,4		10,8	46,8		3,4	1105		17	15,3	8,5	0,2		
		Вода питьевая бутилированная РВ	110														
		<b>Итого за Завтрак второй</b>		0,4		10,8	46,8		3,4	1105		17	15,3	8,5	0,2		
<b>Ужин уплотненный</b>																	
		Залежанка творожная с морковью РВ	100	7,6	13,4	13,8	207,4		0,4	0,1		83,4	117,3	14,3	0,5		
		Соус кисельный из концентрата плодового или ягодного	30			169,7	644					3,4			0,5		
		Йогурт питьевой РВ	130														
		Печенье РВ	30	3	0,3	19,4	95,2										
		Яблоки	110	0,4	0,4	10,9	50		18,3			17,8	12,2	10	2,4		
		<b>Итого за Ужин уплотненный</b>		11	14,1	213,8	996,6		18,7	0,1		104,6	129,5	24,3	3,4		
<b>Завтрак 1</b>																	
		Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" РВ	130					0,2	2,5			232,9			2,1		
		Бутерброд с маслом РВ	35	7,5	2,9	51,4	248										
		Кофейный напиток с молоком РВ	130	2,6	2,8	16,9	98,1		1			96,3	72	11,2	0,1		
		<b>Итого за Завтрак 1</b>		10,1	5,7	68,3	346,1		0,2	3,5		329,2	72	11,2	2,2		
<b>Обед</b>																	
		Салат из квашеной капусты РВ*	40	0,6	4	1,1	43,7		10			16,6	12,2	5,7	0,2		
		Суп картофельный с макаронными изделиями РВ***	130	3,7	4	21,2	138,2	0,1	17,6	1,3		26,7	112	26,1	1		
		Жаркое по-домашнему из мясных консервов РВ	130	1,6	2,7	12,2	82,1	0,1	15,7	0,1		9,9	45,6	18,2	0,8		
		Напиток из шиповника РВ	130			11	41,7					0,2					
		Хлеб ржаной РВ*	34	2,6	0,3	16,5	80,9					6,8	22,1	4,8	0,4		
		<b>Итого за Обед</b>		8,5	11	62	386,6	0,2	43,3	1,4		60,2	191,9	54,8	2,4		
		<b>Итого за день</b>		30	30,8	354,9	1776,1	0,4	68,9	1106,5		511	408,7	98,8	8,2		