



УТВЕРЖДЕНО

приказом

от 27.02.2025 № 64-09

Директор *Н.В.Голуб*

Государственное областное бюджетное общеобразовательное учреждение «Адаптированная школа-интернат № 4»

# Основное (организованное)

## МЕНЮ

для детей в возрасте 3-7 лет

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Великий Новгород

2025 г.

ГБОУ «АШИ №4»

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

**1 день**

Прием пищи Неделя 1 День 1	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак:	Каша вязкая мол. из смеси круп	200	5,60	6,64	33,37	216,30	175/М/ССЖ
	Чай с шиповником	180	0,3	0,06	12,5	48,53	376/И
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	47,0	
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	338/М
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>500</b>				<b>358,83</b>	
Второй завтрак:	Молоко кипяченое	150	4,20	4,80	7,05	87,00	
<b>Итого за 2 завтрак:</b>		<b>150</b>				<b>87,00</b>	
Обед:	Салат Рыбный	60	4,80	4,20	3,6	72,60	49/М/ССЖ
	Щи из свежей капусты с карт. на кур. бульоне со сметаной	200	3,81	6,06	9,20	107,3	82/М/ССЖ
	Оладьи из печени по-кушевски	70	12,25	8,05	11,02	124,0	54-31м-2020
	Соус молочный	20	0,72	1,48	1,92	23,84	54-5с-20
	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,47	2,9	24,76	146,43	171/М/ССЖ
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	389/М
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,2	7,25	35,0	
	Хлеб рж-пшен.	15	1,0	0,2	5,94	30	
<b>Итого за обед:</b>		<b>710</b>				<b>631,17</b>	
Полдник:	Гор. бутерброд с сыром	50	4,79	6,57	12,60	155,00	
	Какао на молоке	200	3,87	3,8	16,09	115,45	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>250</b>				<b>270,45</b>	
Ужин:	Помидор порционно	60	0,0	0,05	1,6	6,60	70/М
	Рыба отв с соусом польским	70	10,7	6,84	0,9	108,00	369/сб.шк 2004
	Рис отварной	130	3,1	3,41	31,6	172,47	302/М/2007
	Напиток ягодный (с	180	0,1	0,05	15,2	59,00	387/М
	Хлеб ржано-пшеничный	10	1,1	0,1	6,60	19	
<b>Итого за ужин:</b>		<b>450</b>				<b>365,07</b>	
Второй ужин:	Кефир	180	5,0	5,76	7,4	90,00	386/М
<b>Итого за 2 ужин:</b>		<b>180</b>				<b>90</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>2240</b>	<b>54,01</b>	<b>59,80</b>	<b>264,20</b>	<b>1803</b>	

ГОБОУ «АШИ №4»

ГОБОУ «АШИ №4»

День: вторник

Неделя: летняя

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

**2 день**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>							
Завтрак:	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	23,20	17,17	27,00	233,00	469/3Ц
	Напиток кофейный на молоке	180	2,64	2,91	14,23	94,80	379/М/ССЖ
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	338/М
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>430</b>				<b>365,80</b>	
Второй завтрак:	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	
<b>Итого за 2 завтрак:</b>		<b>200</b>				<b>92,00</b>	
Обед:	Салат витаминный /2 вариант/	60	1,28	3,11	3,9	48,91	49/М/ССЖ
	Уха с крупой	200	8,86	2,43	10,52	103	181/Л
	Курица тушеная в соусе	80	11,11	12,40	3,04	168,00	290/М
	Макаронные изделия отварные	130	4,79	4,14	30,58	178,9	202/М/ССЖ
	Напиток витаминный	200	0,44	0,15	19,96	88,28	473/К/
	Хлеб рж-пшен.	15	1,0	0,2	5,94	30	
<b>Итого за обед:</b>		<b>685</b>				<b>617,09</b>	
Полдник:	Оладьи с соусом мол.	80	6,82	11,26	20,16	209	401/М
	Напиток ягодный (с термообр.)	180	0,11	0,05	15,16	59	375/М
<b>Итого за полдник:</b>		<b>260</b>				<b>268,00</b>	
Ужин:	Огурцы порционно	60	0,30	0,04	0,94	6,60	
	Шницель из говядины и мяса птицы с маслом сливочным	70	10,03	8,39	8,81	150,60	268/И
	Овощи запеченные	130	3,45	5,71	17,88	138,21	248/И
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,23	0,03	10,13	43,01	377/М/ССЖ
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,0	0,2	5,95	30	
<b>Итого за ужин:</b>		<b>455</b>				<b>368,42</b>	
Второй ужин:	Ацидофилин	170	4,76	4,30	8,84	89,00	386/М
<b>Итого за 2 ужин:</b>		<b>170</b>				<b>89,00</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>2200</b>	<b>55,30</b>	<b>65,2</b>	<b>237,1</b>	<b>1800</b>	

ГБОУ «АШИ №4»

ГБОУ «АШИ №4»

День среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

**3 день**

Прием пищи Неделя 1 День 3	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак:	Каша молочная жидкая манная	200	4,56	6,24	20,24	166,00	181/М
	Какао на молоке	180	3,48	3,4	14,48	103,90	382/М/ССЖ
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,2	7,25	35,0	
	Киви	100	1,5	0,5	21	47	338/М
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>495</b>				<b>351,9</b>	
	Молоко пастеризованное	150	4,20	4,80	7,05	87,00	385/М
<b>Итого за 2 завтрак:</b>		<b>150</b>				<b>87,00</b>	
Обед:	Салат из квашеной капусты курином бульоне со сметаной,	60	0,96	3,0	4,56	51,6	45/2004
	Рыба по-польски	200	3,29	6,90	7,37	105,36	82/М/ССЖ
		70	9,60	12,02	4,55	106	12/Б
	Картофельное пюре	150	2,81	7,8	23,81	179,60	128/М/ССЖ
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	14,9	62,69	342/М/ССЖ
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,3	12,07	58	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,4	0,6	19,80	59	
<b>Итого за обед:</b>		<b>735</b>				<b>622,25</b>	
Полдник:	Булочка Российская	70	4,55	5,49	42,42	234,88	408/М/ССЖ
	Чай с сахаром	180	0,2	0,02	9,95	40,87	376/М/ССЖ
<b>Итого за полдник:</b>		<b>250</b>				<b>275,8</b>	
Ужин:	Помидор порционно	60	0,1	0,05	1,6	6,60	
	Мясо тушеное (свинина)	70	10,43	11,31	2,19	155,51	256/М/ССЖ
	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,47	2,9	24,76	146,43	171/М/ССЖ
	Кофейный напиток б/м	180	0,54	0,27	9,25	37,8	378/М
	Хлеб рж-пшен.	10	0,7	0,1	3,96	20	
<b>Итого за ужин:</b>		<b>450</b>				<b>366,3</b>	
Второй ужин:	Кефир	180	5,0	5,76	7,4	90,00	386/М
<b>Итого за 2 ужин:</b>		<b>200</b>				<b>90,0</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>2280</b>	<b>51,10</b>	<b>64,50</b>	<b>265,10</b>	<b>1793</b>	

ГОВОУ «АШИ №4»

ГОВОУ «АШИ №4»

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

### 4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 1							
День 4							
Завтрак:	Макароны с сыром, свежим огурцом	170	10,09	11,41	33,68	228	204/М
	Напиток кофейный на молоке	180	2,65	2,92	14,24	94,54	379/М/ССЖ
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	338/М
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>450</b>				<b>360,5</b>	
Второй завтрак:	Нектар фруктовый	200	0,54	0,00	22,13	86,0	
<b>Итого за 2 завтрак:</b>		<b>200</b>				<b>86,0</b>	
Обед:	Винегрет овощной с сельдью	60	3,63	5,14	5,79	63,75	67/М/ССЖ
	Суп «Снежок» с мясом птицы	200	4,93	6,70	16,93	188,2	39/К/2004
	Соус болоньезе	70	10,0	8,03	1,34	117,82	274/И
	Рис припущенный с овощами	130	3,00	4,0	28,40	161,69	415/К/ССЖ
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,53	0,05	16,72	70,15	349/М/ССЖ
	Хлеб рж-пшен.	15	1,0	0,2	5,94	30	
<b>Итого за обед:</b>		<b>655</b>				<b>631,61</b>	
Полдник:	Бутерброд с повидлом	50	2,18	6,36	28,00	140	2/сб.шк 2004
Второй завтрак:	Коктейль молочный	200	6,0	6	22,0	142	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>250</b>				<b>282,00</b>	
Ужин:	Икра кабачковая	60	1,60	5,96	8,86	56,00	67/М/ССЖ
	Биточки из курицы с маслом слив.	70	10,56	8,22	8,78	141,68	294/М/ССЖ
	Капуста тушеная	130	2,76	5,82	6,05	103,74	48/КМ
	Кисель из ягод	190	0,57		14,29	50,93	350/М
<b>Итого за ужин:</b>		<b>450</b>				<b>352,35</b>	
2 ужин:	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	389/М
<b>Итого за 2 ужин:</b>		<b>200</b>				<b>92,00</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>2205</b>	<b>51,20</b>	<b>60,80</b>	<b>265,00</b>	<b>1805</b>	

ГООБУ «АШИИ №4»  
 ГООБУ «АШИИ №4»  
 День пятница  
 Неделя первая  
 Сезон:осенне-зимний  
 Возрастная категория:3-7 лет

**5 день**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 1							
День 5							
Завтрак:	Омлет из яиц с сыром,зел.гор.	120	14,30	17,29	4,12	222	216/М
	Подгарнировка из св. помидоров	30	0,33	0,06	1,14	7,2	71/М
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,23	0,03	10,13	43,01	377/М/ССЖ
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,2	7,25	35,0	
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	338/М
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>445</b>				<b>354,21</b>	
Второй завтрак:	Молоко пастеризованное	150	4,20	4,80	7,05	87,00	385/М
<b>Итого за 2 завтрак:</b>		<b>150</b>				<b>87,00</b>	
Обед:	Салат Нежный	60	1,07	3,62	10,97	73,80	39/М/ССЖ
	Рассольник ленинградский	200	3,69	3,92	13,36	103,98	96/М/ССЖ
	Нагетсы куриные	70	12,23	9,08	10,53	171,06	326/К/ССЖ
	Соус молочный	20	0,72	1,48	1,92	23,84	54-5с-20
	Макаронные изделия отварные	130	4,79	4,14	30,58	178,9	202/М/ССЖ
	Компот из черной смородины	180	0,2	0,07	11,19	47,42	342/М/ССЖ
	Хлеб рж-пшен.	15	1,0	0,2	5,94	30	
<b>Итого за обед:</b>		<b>675</b>				<b>629</b>	
Полдник:	Творожок	150	10	4	11	120	
	Сок фруктовый	180	1	0,2	18,2	83	389/М
	Зефир	20	0	1,1	8,4	66	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>350</b>				<b>269</b>	
Ужин:	Огурцы сол порц.	60	0,30	0,03	0,93	6,60	262/М
	Пельмени мясные отварные с м.слив.235/5	200	18,68	14,49	40,90	321,42	392/М/ССЖ
	Коф.нап. б/м	200	0,60	0,30	10,28	42,0	378/М
<b>Итого за ужин:</b>		<b>460</b>				<b>370</b>	
Второй ужин:	Кефир	180	5,0	5,76	7,4	90,00	386/М
<b>Итого за 2 ужин:</b>		<b>180</b>				<b>90</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>2260</b>	<b>51,10</b>	<b>59,20</b>	<b>267,70</b>	<b>1795</b>	

ГБОУ «АШИ №4»  
 ГБОУ «АШИ №4»  
 День: суббота  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 3-7 лет

**6 день**

Прием пищи Неделя 1 День 6	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры		
Завтрак:	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	14/М		
	Каша жидкая молочная гречневая	150	5,33	4,35	19,95	140,48	183/М		
	Чай с сахаром	180	0,2	0,02	9,95	40,87	376/М/ССЖ		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71			
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	338/М		
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>470</b>				<b>365</b>			
	Итого за 2 завтрак:	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	389/М	
		<b>Итого за 2 завтрак:</b>	<b>200</b>				<b>92</b>		
		Обед:	Салат из белокочанной капусты	60	0,99	4,1	2,94	52,9	45/М/ССЖ
			Суп картофельный с макар изд на курином бульоне	180	3,59	4,42	13,18	107,22	103/М/ССЖ
Говядина в кисло-сладком соусе			70/30	12,00	8,90	2,90	141,00	251/М	
Рис припущенный с овощами			130	2,98	4,0	28,37	161,69	415/К/ССЖ	
Нектар фруктовый			180	0,49	0,00	19,9	85,00	342/М/ССЖ	
Хлеб пшеничный			15	0,70	0,2	7,20	35		
Хлеб ржано-пшеничный			20	2,2	0,4	13,21	39		
<b>Итого за обед:</b>			<b>685</b>				<b>622</b>		
Полдник:	Горячий бутерброд с сыром		35	3,35	4,59	8,51	108,50	8/М/ССЖ	
	Яйцо вареное		40	5,08	4,6	0,28	62,8	209/М	
	Какао на молоке	180	3,48	3,4	14,48	103,91	382/М/ССЖ		
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>255</b>				<b>275</b>			
Ужин:	Помидор порционно	50	0,1	0,04	1,3	5,50			
	Рагу из куриной грудки	200	10,05	8,39	2,87	288,00	255/М		
	Чай с вареньем	180	1,01	0,03	13,68	46,8	376/М		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,2	0,4	13,21	39			
	<b>Итого за ужин:</b>	<b>450</b>				<b>379</b>			
2 ужин:	Ацидофилин	180	5,04	4,37	6,78	90,70	386/М		
<b>Итого за 2 ужин:</b>	<b>180</b>				<b>91</b>				
<b>Итого за день:</b>		<b>2245</b>	<b>56,96</b>	<b>54,41</b>	<b>263,00</b>	<b>1824</b>			

ГБОУ «АШИ №4»

ГБОУ «АШИ №4»

День: воскресенье

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

## 7 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 1							
День 7							
Завтрак:	Масло сливочное	5	0,03	4,12	0,04	37,4	14/М
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	209/М
	Подгариловка из свежих огурцов	30	0,33	0,06	1,14	7,2	71/М
	Каша жидкая молочная манная	150	5,33	4,35	19,95	140,48	183/М
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,23	0,03	10,13	43,01	377/М/ССЖ
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,3	12,07	58,2	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>430</b>				<b>349</b>	
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	389/М
	<b>Итого за 2 завтрак:</b>	<b>200</b>				<b>92</b>	
	Обед:	Салат из свеклы с раст маслом	60	0,99	4,1	2,94	52,9
Суп фасолевый		200	6,78	4,58	14,40	125,9	54-9с-2020
Плов из отварной говядины		200	15,30	14,70	38,60	348,30	54-11м
Нектар фруктовый		180	0,49	0,00	19,9	85,00	342/М/ССЖ
Хлеб рж-пшен.		15	1,0	0,2	5,94	30	
<b>Итого за обед:</b>		<b>655</b>				<b>642</b>	
Полдник:	Гренки	50	12,1	7,8	44,8	130	
	Коктейль молочный	200	6,0	6	22,0	142	
<b>Итого за полдник:</b>	<b>250</b>				<b>272</b>		
Ужин:	Огурцы соленые порционно	60	0,30	0,03	0,93	6,60	
	Курица, тушеная с морковью	70	9,87	3,99	3,08	88,48	54-25м-2020
	Макаронные изделия отварные	150	5,53	4,78	35,29	206,4	202/М/ССЖ
	Кисель ягодный	180	0,1	0,05	15,2	59,00	387/М
	<b>Итого за ужин:</b>	<b>460</b>				<b>360</b>	
Второй ужин:	Молоко пастериз.	150	4,20	4,80	7,05	87,00	386/М
<b>Итого за 2 ужин:</b>	<b>150</b>				<b>87</b>		
<b>Итого за день:</b>	<b>2145</b>	<b>55,97</b>	<b>62,11</b>	<b>260,42</b>	<b>1802</b>		

итого за 7 дней

1822,52

12600

Среднее значение за 1 день

260,36

1800

норма

60

261

1800



ГОБОУ «АШИ №4»

ГОБОУ «АШИ №4»

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

## 8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 2							
День 8							
Завтрак:	Каша "Геркулес" молочная жидкая	150	4,99	6,38	16,98	162,33	67/КМ/ССЖ
	Напиток кофейный на молоке	180	2,65	2,92	14,24	94,54	379/М/ССЖ
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,0	
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	338/М
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>450</b>				<b>351</b>	
Второй завтрак:	Нектар фруктовый	190	0,49		19,92	86,00	
<b>Итого за 2 завтрак:</b>		<b>190</b>				<b>86</b>	
Обед:	Салат карт.с огур.сол или кап.кв	60	0,90	3,10	6,00	58,00	39/И
	Суп картофельный с рисом , картофель	200	5,36	6,49	13,97	136,03	101/М/ССЖ
	Тефтели из печени и риса в смет. соусе	70	5,36	7,85	6,76	121,30	84/М/ССЖ
	Картофель отварной в молоке	130	3,50	4,28	20,64	135,10	54-10г
	Компот из апельсинов	180	0	0,1	22,6	86	
	Хлеб пшеничный	20	1,19	0,2	7,25	47	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,8	0,5	16,50	49	
<b>Итого за обед:</b>		<b>685</b>				<b>632</b>	
Полдник:	Коржик молочный	60	4,10	7,50	40,75	246,00	279/К
	Напиток вит. Инст.	200	0,00	0,00	18,60	30,00	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>260</b>				<b>276</b>	
Ужин:	Помидор порционно	60	0,1	0,05	1,6	6,60	
	Буженина мясные	70	10,42	7,77	9,31	149,12	299/К/ССЖ
	Капуста тушеная	130	2,76	5,82	6,05	103,74	48/КМ
	Чай с вареньем	180	1,01	0,03	13,68	46,8	376/М
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,8	0,5	16,50	49	
<b>Итого за ужин:</b>		<b>465</b>				<b>355</b>	
Второй ужин:	Кефир	180	5,0	5,76	7,4	90,00	386/М
<b>Итого за 2 ужин:</b>		<b>180</b>				<b>90</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>2230</b>	<b>57,12</b>	<b>60,88</b>	<b>265,52</b>	<b>1790</b>	

ГБОУ «АШИ №4»

ГБОУ «АШИ №4»

День вторник

Неделя вторая

Сезон:осенне-зимний

Возрастная категория:3-7 лет

**9 день**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры	
<b>Неделя 2</b>								
<b>День 9</b>								
<b>Завтрак:</b>	Масло сливочное	5	0,03	4,12	0,04	37,4	14/М	
	Каша «Дружба»	150	3,75	4,35	18,08	126,68	54-16к-2020	
	Какао на молоке	180	3,48	3,4	14,48	103,91	382/М/ССЖ	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,0		
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	338/М	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>455</b>				<b>353</b>		
	<b>Второй завтрак:</b>							
	<b>Итого за 2 завтрак:</b>							
	<b>Обед:</b>	Сок	200	1	0,2	20,2	92	
		Салат из св помидоров и огурцов	60	0,44	3,00	4,09	49,50	24/М
Щи из св. кап с карт. на кур. бульоне со смет.		200	3,80	6,06	9,20	109,3	82/М/ССЖ	
Котлеты домашние		80	8,54	6,29	10,00	159	271/М/ССЖ	
Макаронные изделия отварные		130	2,33	4,47	14,04	104	78/Л	
Компот из смеси сухофруктов		180	0,53	0,05	16,72	70,15	349/М/ССЖ	
Хлеб пшеничный		20	1,58	0,2	9,66	47,0		
Хлеб ржано-пшеничный		30	3,3	0,6	19,81	59		
<b>Итого за обед:</b>		<b>700</b>				<b>597</b>		
<b>Полдник:</b>								
<b>Итого за полдник:</b>	Оладьи из творога с вар.	85	7,3	11,98	21,51	223,22	225/М/ССЖ	
	Напиток из нектара	180	0,09	0,00	13,32	51	389/М	
	Огурцы порц	60	0,30	0,03	0,93	6,60		
	Котлеты рубл из кур.грудки пар.	70	11,07	10,36	7,35	165,6	184/М	
<b>Итого за ужин:</b>	Овощи запеченные	140	3,71	6,14	19,25	148,80	248/И	
	Чай с сахаром	200	0,2	0,02	9,95	45,40	376/М/ССЖ	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,2	0,4	13,21	39		
	<b>Итого за ужин:</b>	<b>490</b>				<b>405</b>		
<b>2 ужин:</b>								
<b>Итого за 2 ужин:</b>								
<b>Итого за день:</b>								
		<b>2290</b>	<b>51,10</b>	<b>60,50</b>	<b>263,10</b>	<b>1813</b>		

ГОБОУ «АШИ №4»

ГОБОУ «АШИ №4»

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

## 10 день

Прием пищи Неделя 2	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
День 10							
Завтрак:	Пудинг из творога (запеченный) с соусом ягодным	150	19,73	10,68	23,97	274,79	222/М/ССЖ
	Напиток вит. Инст.	200	0,00	0,00	18,60	30,00	
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	338/М
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>450</b>				<b>352</b>	
Второй завтрак:	Молоко кипяченое	150	4,20	4,80	7,05	87,00	
<b>Итого за 2 завтрак:</b>		<b>150</b>				<b>87</b>	
Обед:	Салат «Школьный»	60	1,02	4,44	4,44	64,80	39/М/2003
	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной	200	3,26	5,06	8,41	92,90	99/М/ССЖ
	Стрипы из рыбы с соусом сметанным	70/30	12,71	8,30	11,58	172,47	263/М
	Рис припущенный с овощами	130	2,98	4,0	28,37	161,69	415/К/ССЖ
	Компот из св. яблок	180	0,14	0,14	13,4	56,42	342/М/ССЖ
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,2	7,25	35	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,2	0,4	13,21	39	
<b>Итого за обед:</b>		<b>705</b>				<b>622</b>	
Полдник:	Пирожки с мясом и рисом	70	9,22	9,34	26,89	223,56	408/М/ССЖ
	Напиток ягодный (с термообр.)	180	0,1	0,05	15,2	59,00	387/М
<b>Итого за полдник:</b>		<b>250</b>				<b>283</b>	
Ужин:	Огурцы соленные порционно	60	0,01	0,05	1,56	6,60	
	Котлеты рубленые, запеченные с соусом молочным	70	8,54	9,51	7,36	149,34	281/М
	Капуста тушеная	130	2,76	5,82	6,05	103,74	48/КМ
	Какао на молоке	190	3,67	3,6	15,28	109,60	382/М/ССЖ
<b>Итого за ужин:</b>		<b>450</b>				<b>369</b>	
Второй ужин:	Кефир	180	5,0	5,76	7,4	90,00	386/М
<b>Итого за 2 ужин:</b>		<b>180</b>				<b>90</b>	
<b>Итого за ужин:</b>		<b>2185</b>	<b>55,80</b>	<b>59,15</b>	<b>258,00</b>	<b>1304</b>	

ГБОУ «АШИ №4»

ГБОУ «АШИ №4»

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

## 11 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 2							
День 11							
Завтрак:	Масло сливочное	5	0,03	4,12	0,04	37,4	14/М
	Каша молочная жидкая рисовая	150	3,17	5,6	17,26	132,75	222/М/ССЖ
	Напиток кофейный на молоке	180	2,65	2,92	14,24	94,54	379/М/ССЖ
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,0	
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	338/М
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>455</b>				<b>350</b>	
Второй завтрак:	Молоко пастеризованное	150	4,20	4,80	7,05	87,00	
	<b>Итого за 2 завтрак:</b>	<b>150</b>				<b>87</b>	
Обед:	Салат из белокоч. кап., помид. и зел.	60	0,85	3,11	2,40	41,35	50/М/ССЖ
	Суп картофельный с бобовыми (горохом) на курином бульоне	200	6,57	4,05	15,42	124,7	102/М/ССЖ
	Гуляш из куриной грудки	80	12,00	7,68	3,20	158,40	169/Л/2004
	Каша гречневая рассыпчатая	140	5,89	3,1	26,70	157,60	171/М/ССЖ
	Компот из изюма	180	0,70	0,05	16,77	70,82	348/М/ССЖ
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,3	9,66	47	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,2	0,4	13,21	39	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>700</b>				<b>639</b>	
Полдник:	Бутерброд с м/сл., сыром	50	5,81	11,36	13,27	182,72	3/сб.шк/2024
	Нектар фруктовый	200	0,5	0	22,1	94	
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>250</b>				<b>277</b>	
Ужин:	Огурцы порционно	60	0,30	0,03	0,93	6,60	
	Сердце в соусе	70	9,03	6,37	3,08	99,52	262/М
	Макаронные изделия отварные	130	4,79	4,14	30,58	178,9	202/М/ССЖ
	Кисель плод-ягодный	180	0,03	0,01	18,96	74,00	350/М
	Хлеб ржано-пшеничный	10	1,1	0,2	6,00	19	
	<b>Итого за ужин:</b>	<b>450</b>				<b>378</b>	
Второй ужин:	Напиток вит. инстантный	180	0,00	0,00	26,97	27,00	
	Печенье	14	1,06	2,52	9,24	64,40	
	<b>Итого за 2 ужин:</b>	<b>194</b>				<b>91</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>2199</b>	<b>53,65</b>	<b>61,78</b>	<b>262,12</b>	<b>1822</b>	

ГОВОУ «АШИ №4»

ГОВОУ «АШИ №4»

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

## 12 день

Прем лица Неделя 2 День 12	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры	
Завтрак:	Масло сливочное	5	0,03	4,12	0,04	37,4	14/М	
	Омлет из яиц с зеленым горошком	150	12,74	3,04	11,83	153,50	210/М/ССЖ	
	Какао на молоке	180	3,48	3,4	14,48	103,91	382/М/ССЖ	
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,1	4,83	24		
	Киви	100	1,5	0,5	21	47	338/М	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>445</b>				<b>366</b>		
	Нектар фрукт.	190	0,49		19,92	85,00		
	<b>Итого за 2 завтрак:</b>	<b>190</b>				<b>85</b>		
	Обед:	Салат овощной с яблоками	60	0,69	3,13	4,33	49,43	39/И
		Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	15/М
Щи по-уральски с крупой		200	1,44	3,44	5,36	62,4	82/М/ССЖ	
Котлеты рыбные любительские		80	17,88	2,49	4,77	109,30	86/КМ	
Картофельное пюре		140	3,18	7,3	22,22	167,70	128/М/ССЖ	
Компот из сухофруктов		180	0,28	0,01	21,90	87,08	40/Кур/2006	
Хлеб пшеничный		20	1,58	0,2	9,66	47,0		
Хлеб ржано-пшеничный		20	2,2	0,4	13,21	39		
<b>Итого за обед:</b>		<b>715</b>				<b>617</b>		
Полдник:		Творожок	150	10	4	11	120	
	Сок фруктовый	180	1	0,2	18,2	83	389/М	
	Зефир	20	0	1,1	8,4	66		
<b>Итого за полдник:</b>	<b>350</b>				<b>269</b>			
Ужин:	Помидор порц.	60	0,1	0,05	1,6	6,60		
	Пельмени мясные отварные с маслом сливочным	200	18,68	14,49	40,90	321,42	392/М/ССЖ	
	Чай с сахаром	200	0,2	0,02	11,05	45,41	376/М/ССЖ	
<b>Итого за ужин:</b>	<b>460</b>				<b>373</b>			
Второй ужин:	Ацидофиллин	170	4,76	4,30	8,84	89,00	386/М	
	<b>Итого за 2 ужин:</b>	<b>170</b>				<b>89</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>2330</b>	<b>52,10</b>	<b>58,15</b>	<b>258,85</b>	<b>1799</b>		

ГБОУ «АШИ №4»

ГБОУ «АШИ №4»

День: суббота

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

### 13 день

Прием пищи Неделя 2	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
День 13							
Завтрак:	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	14/М
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	209/М
	Суп молочный с пшеном	150	2,95	3,11	11,11	98	121/М
	Чай с сахаром	180	0,2	0,02	9,95	40,87	376/М/ССЖ
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,0	
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	338/М
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>500</b>				<b>361</b>	
Второй завтрак:	Напиток кофейный на молоке	180	2,64	2,91	14,24	94,00	379/М/ССЖ
<b>Итого за 2 завтрак:</b>		<b>180</b>				<b>94</b>	
Обед:	Икра кабачковая	60	1,60	5,96	8,86	56,00	67/М/ССЖ
	Суп картофельный с клецками, курицей	180	6,03	8,38	17,55	168,5	98/М/ССЖ
	Рагу из куриной грудки	200	12,86	16,08	22,14	288,33	289/М/ССЖ
	Нектар фруктовый	180	0,49	0,00	19,9	85,00	342/М/ССЖ
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,2	0,4	13,21	39	
	<b>Итого за обед:</b>		<b>640</b>				<b>637</b>
Вареники ленивые с маслом слив. Чай с молоком		70	8,51	12,61	10,3	189,33	218/М/ССЖ
		180	1,3	1	14,8	77	945/3Ц
<b>Итого за полдник:</b>		<b>250</b>				<b>266</b>	
Ужин:	Огурцы порционно	60	0,30	0,03	0,93	6,60	
	Фрикадельки в смет.-том. соусе	80	7,01	7,85	9,17	135,00	288/355/М/ССЖ
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,31	3,3	28,57	168,96	171/М/ССЖ
	Кисель из ягод	180	0,54		13,54	48,25	
<b>Итого за ужин:</b>		<b>470</b>				<b>359</b>	
Второй ужин:	Кефир	180	5,0	5,76	7,4	90,00	386/М
<b>Итого за 2 ужин:</b>		<b>180</b>				<b>90</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>2220</b>	<b>56,04</b>	<b>55,56</b>	<b>260,20</b>	<b>1807</b>	

ГБОУ «АШИ №4»

ГБОУ «АШИ №4»

День воскресенья

Неделя вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

**14 день**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 2							
День 14							
Завтрак:	Масло сливочное	5	0,03	4,12	0,04	37,4	14/М
	Суп молочный с макаронными изд.	150	5,39	4,88	17,66	136,50	93/М
	Какао на молоке	180	3,48	3,4	14,48	103,91	382/М/ССЖ
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,2	7,25	35	
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	338/М
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>450</b>				<b>356</b>	
	Молоко кипяченое	150	4,20	4,80	7,05	87,00	385/М
<b>Итого за 2 завтрак:</b>		<b>150</b>				<b>87</b>	
Обед:	Салат из свежкы с яблоками	60	0,60	3,00	5,00	60,00	50/М/ССЖ
	Суп с рыбными консервами	200	6,89	6,72	11,47	133,80	99/М/ССЖ
	Голубцы ленивые с мясом	230	18,40	14,07	23,46	245,30	181/М 2007
	Нектар фруктовый	180	0,49	0,00	19,9	85,00	342/М/ССЖ
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,1	4,83	23	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,3	0,6	19,82	59	
<b>Итого за обед:</b>		<b>710</b>				<b>607</b>	
Полдник:	Сырники с морковью соус см.50/20	70	6,37	9,26	15,08	141	221/М
	Коктейль молочный	180	5,4	5,40	19,8	128,00	387/М
<b>Итого за полдник:</b>		<b>250</b>				<b>269</b>	
Ужин:	Огурцы сол.порч.	60	0,30	0,03	0,93	6,60	
	Куриное филе в сырном соусе	70	10,96	8,99	0,58	125,74	322/К/ССЖ
	Рис отварной	130	5,47	2,9	24,76	146,43	171/М/ССЖ
	Напиток ягодный (с термообр.)	180	0,1	0,05	15,2	59,00	387/М
	Хлеб ржано-пшеничный	10	1,1	0,2	6,60	20	
<b>Итого за ужин:</b>		<b>450</b>				<b>358</b>	
Второй ужин:	Ацидофиллин	170	4,76	4,30	8,84	89,00	386/М
<b>Итого за 2 ужин:</b>		<b>170</b>				<b>89</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>2180</b>	<b>51,10</b>	<b>61,32</b>	<b>260,10</b>	<b>1765</b>	
	итого за 7 дней		376,96	417,40	1828,72		12600
	Среднее значение за 1 день		53,85	59,63	261,2		1800
	норма		54,00	60	261		1800
	итого за 14 дней		752,62	843,42	3651,24		25200
	Среднее значение за 1 день		53,76	60,24	260,8		1800
	норма		54,00	60	261		1800