

| Первый день | | | | | | |
|---------------|--|----------------------|------------------|--------------|------------------|--------------------------------|
| № рецепта | Приём пищи, наименование блюда | масса порций (грамм) | пищевые вещества | | | энергетическая ценность (ккал) |
| | | | белки (грамм) | жиры (грамм) | углеводы (грамм) | |
| 65 | Бутерброд с сыром (35/21/5) | 60 | 5,3 | 7,4 | 8,5 | 106 |
| 143(1) | Борщ с картофелем и с фасолью с мясом говядины | 250 | 6,1 | 8,3 | 25,9 | 103 |
| 416(1) | Плов с курицей | 200 | 10,14 | 6,43 | 28,65 | 187 |
| п/п | Мандарин | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 |
| п/п | Хлеб ржаной | 28 | 2,6 | 0,2 | 13,4 | 74 |
| п/п | Хлеб пшеничный | 17,5 | 3 | 0,8 | 18 | 90 |
| 457(ТТК) | Чай с шиповником | 200 | 0,68 | | 23,05 | 95 |
| всего за день | | 855,5 | 28,62 | 23,33 | 125 | 693 |

| второй день | | | | | | |
|---------------|---|----------------------|------------------|--------------|------------------|--------------------------------|
| № рецепта | Приём пищи, наименование блюда | масса порций (грамм) | пищевые вещества | | | энергетическая ценность (ккал) |
| | | | белки (грамм) | жиры (грамм) | углеводы (грамм) | |
| 170(1) | Суп картофельный с гречневой крупой с курицей | 250 | 5,8 | 8 | 12,8 | 158 |
| 47 | Винегрет овощной | 60 | 2 | 8 | 14,67 | 125 |
| 256 | Макароны отварные со сливочным маслом | 180 | 7,38 | 8,4 | 45,2 | 194 |
| 356 | Печень говяжья по-строгановски | 100 | 5,6 | 12,4 | 5,3 | 95 |
| п/п | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 |
| п/п | Хлеб ржаной | 28 | 2,6 | 0,2 | 13,4 | 74 |
| п/п | Хлеб пшеничный | 52,5 | 4 | 1 | 20 | 100 |
| 483 | Кисель из повидла | 200 | 0,56 | | 17,8 | 112 |
| всего за день | | 970,50 | 28,34 | 38,30 | 139,47 | 905,00 |

| третий день | | | | | | |
|---------------|--------------------------------------|----------------------|------------------|--------------|------------------|--------------------------------|
| № рецепта | Приём пищи, наименование блюда | масса порций (грамм) | пищевые вещества | | | энергетическая ценность (ккал) |
| | | | белки (грамм) | жиры (грамм) | углеводы (грамм) | |
| 1 | Салат из капусты белокочанной | 60 | 5,4 | 7,53 | 6,31 | 119 |
| 109 | Суп-харчо | 250 | 7,3 | 6,8 | 12,5 | 162 |
| 377 | Картофельное пюре с маслом сливочным | 180 | 4,1 | 8,48 | 18,78 | 114 |
| ТТК № 1 | Голень куриная запеченая | 120 | 1,35 | 8,21 | 6,01 | 142 |
| п/п | Сок фруктовый (яблочный) | 200 | 0,06 | | 10,71 | 63 |
| п/п | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 10,4 | 45 |
| п/п | Хлеб ржаной | 28 | 2,6 | 0,2 | 13,4 | 74 |
| п/п | Хлеб пшеничный | 52,5 | 4 | 1 | 20 | 100 |
| всего за день | | 990,50 | 25,21 | 32,62 | 98,11 | 819,00 |

| четвёртый день | | | | | | |
|----------------|---|----------------------|------------------|--------------|------------------|--------------------------------|
| № рецепта | Приём пищи, наименование блюда | масса порций (грамм) | пищевые вещества | | | энергетическая ценность (ккал) |
| | | | белки (грамм) | жиры (грамм) | углеводы (грамм) | |
| 122 | Суп с рыбными консервами с крупой перловой | 250 | 5,3 | 8,8 | 20,5 | 129 |
| 53 | Салат из свеклы отварной с чесноком и маслом растительным | 60 | 0,81 | 6 | 4,3 | 76 |
| 202 | Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом | 180 | 7 | 7,83 | 24,8 | 150 |
| 349 | Тефтели из мяса говядины п/ф в молочном соусе | 100 | 3 | 0,79 | 4,25 | 169 |
| п/п | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 10,4 | 45 |
| п/п | Сок фруктовый (яблочный) | 200 | 0,06 | | 10,71 | 63 |
| п/п | Хлеб ржаной | 28 | 2,6 | 0,2 | 13,4 | 74 |
| п/п | Хлеб пшеничный | 52,5 | 4 | 1 | 20 | 100 |
| всего за день | | 970,50 | 23,17 | 25,02 | 108,36 | 806,00 |

| пятый день | | | | | | |
|---------------|--|----------------------|------------------|--------------|------------------|--------------------------------|
| № рецепта | Приём пищи, наименование блюда | масса порций (грамм) | пищевые вещества | | | энергетическая ценность (ккал) |
| | | | белки (грамм) | жиры (грамм) | углеводы (грамм) | |
| 21(ТТК) | Салат из отварной моркови с чесноком и маслом растительным | 60 | 2 | 6,7 | 8,83 | 104 |
| 110 | Солянка сборная мясная (с ветчиной) | 250 | 2,8 | 7,1 | 11,5 | 132 |
| 256 | Макароны отварные со сливочным маслом | 180 | 7,38 | 8,4 | 45,2 | 194 |
| 339 | Котлета из мяса говядины п/ф | 100 | 6 | 3,9 | | 159 |
| 486 | Компот яблочный | 200 | 0,56 | | 17,8 | 112 |
| п/п | Хлеб ржаной | 28 | 2,6 | 0,2 | 13,4 | 74 |
| п/п | Хлеб пшеничный | 52,5 | 4 | 1 | 20 | 100 |
| всего за день | | 870,50 | 25,34 | 27,30 | 116,73 | 875,00 |

| Шестой день | | | | | | |
|---------------|---|----------------------|------------------|--------------|------------------|--------------------------------|
| № рецепта | Приём пищи, наименование блюда | масса порций (грамм) | пищевые вещества | | | энергетическая ценность (ккал) |
| | | | белки (грамм) | жиры (грамм) | углеводы (грамм) | |
| 123 | Суп картофельный с фрикадельками | 250 | 9,6 | 6,5 | 30,2 | 174 |
| 2 | Салат витаминный | 60 | 4,5 | 7,3 | 6,3 | 120 |
| 385 | Рис отварной рассыпчатый | 180 | 5,02 | 7,24 | 51,8 | 150 |
| 374 | Котлета рубленая из птицы с соусом молочным | 100 | 5,42 | 5,5 | 3,1 | 216 |
| 457 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,68 | | 23,05 | 95 |
| п/п | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 10,4 | 45 |
| п/п | Хлеб ржаной | 28 | 2,6 | 0,2 | 13,4 | 74 |
| п/п | Хлеб пшеничный | 52,5 | 4 | 1 | 20 | 100 |
| всего за день | | 970,50 | 32,22 | 28,14 | 158,25 | 974,00 |

| седьмой день | | | | | | |
|---------------|--|-------------------------|------------------|-----------------|---------------------|-----------------------------------|
| № рецепта | Приём пищи, наименование блюда | масса порций (грамм) | пищевые вещества | | | энергетическая ценность (ккал) |
| | | | белки (грамм) | жиры (грамм) | углеводы (грамм) | |
| 65 | Бутерброд с сыром (35/21/5) | 60 | 5,3 | 7,4 | 8,5 | 106 |
| 113 | Суп гороховый с гречками с мясом говядины п/ф | 250 | 9,6 | 6,5 | 16 | 119 |
| 202 | Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом | 180 | 7 | 7,83 | 24,8 | 150 |
| 324 | Говядина тушеная в кисло-сладком соусе | 100 | 11,8 | 7,34 | 16,88 | 103 |
| п/п | Сок фруктовый (яблочный) | 200 | 0,06 | | 10,71 | 63 |
| п/п | Хлеб ржаной | 28 | 2,6 | 0,2 | 13,4 | 74 |
| п/п | Хлеб пшеничный | 17,5 | 3 | 0,8 | 18 | 90 |
| всего за день | | 835,50 | 39,36 | 30,07 | 108,29 | 705,00 |

| восьмой день | | | | | | |
|---------------|---|-------------------------|------------------|-----------------|---------------------|-----------------------------------|
| № рецепта | Приём пищи, наименование блюда | масса порций (грамм) | пищевые вещества | | | энергетическая ценность (ккал) |
| | | | белки (грамм) | жиры (грамм) | углеводы (грамм) | |
| 150(1) | Солянка из птицы | 250 | 5,4 | 4 | 18,2 | 150 |
| 53 | Салат из свеклы отварной с чесноком и маслом растительным | 60 | 0,81 | 6 | 4,3 | 76 |
| 152 | Картофель отварной с маслом сливочным | 180 | 1,22 | 6,86 | 16,135 | 150 |
| 339 | Котлета из мяса говядины п/ф | 100 | 6 | 3,9 | | 159 |
| 494 | Компот из чернослива | 200 | 0,33 | 0,2 | 12,24 | 91 |
| п/п | Хлеб ржаной | 28 | 2,6 | 0,2 | 13,4 | 74 |
| п/п | Хлеб пшеничный | 52,5 | 4 | 1 | 20 | 100 |
| всего за день | | 870,50 | 20,36 | 22,16 | 84,275 | 800,00 |

девятый день

| № рецепта | Приём пищи, наименование блюда | масса порций (грамм) | пищевые вещества | | | энергетическая ценность (ккал) |
|----------------------|---|----------------------|------------------|--------------|------------------|--------------------------------|
| | | | белки (грамм) | жиры (грамм) | углеводы (грамм) | |
| 100 | Рассольник ленинградский с мясом говядины п/ф | 250 | 5 | 7 | 12 | 150 |
| 47 | Винегрет овощной | 60 | 2 | 8 | 14,67 | 125 |
| ТТК № 3 | Рыба «По-Шумски» | 200 | 6,69 | 13,67 | 24,79 | 256 |
| | | | | | | |
| п/п | Мандарин | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 |
| п/п | Сок фруктовый (яблочный) | 200 | 0,06 | | 10,71 | 63 |
| п/п | Хлеб ржаной | 28 | 2,6 | 0,2 | 13,4 | 74 |
| п/п | Хлеб пшеничный | 52,5 | 4 | 1 | 20 | 100 |
| всего за день | | 890,50 | 21,15 | 30,07 | 103,07 | 806,00 |

десятый день

| № рецепта | Приём пищи, наименование блюда | масса порций (грамм) | пищевые вещества | | | энергетическая ценность (ккал) |
|---------------------------|--|----------------------|------------------|---------------|------------------|--------------------------------|
| | | | белки (грамм) | жиры (грамм) | углеводы (грамм) | |
| 103 | Щи из свежей капусты с картофелем с мясом говядины п/ф | 250 | 8,88 | 7 | 11,74 | 147 |
| 65 | Бутерброд с сыром (35/21/5) | 60 | 5,3 | 7,4 | 8,5 | 106 |
| 256 | Макаронные изделия отварные | 180 | 2,94 | 6,5 | 40,98 | 248 |
| 422 | Соус красный основной | 30 | 0,6 | 0,78 | 1,86 | 17 |
| ТТК № 1 | Голень куриная запеченная | 120 | 1,35 | 8,21 | 6,01 | 142 |
| п/п | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 10,4 | 45 |
| п/п | Хлеб ржаной | 28 | 2,6 | 0,2 | 13,4 | 74 |
| п/п | Хлеб пшеничный | 17,5 | 3 | 0,8 | 18 | 90 |
| 459 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,68 | | 23,05 | 95 |
| всего за день | | 985,50 | 25,75 | 31,29 | 133,94 | 964,00 |
| Итого за 10 дней | | | 269,50 | 276,50 | 1 172,51 | 8 225,00 |
| Среднее за 10 дней | | | 26,95 | 27,65 | 117,25 | 822,50 |

| | | | |
|--------|--------|----------|----------|
| 77 | 79 | 335 | 2350 |
| 26,95 | 27,65 | 117,25 | 822,50 |
| 26,95 | 27,65 | 117,25 | 822,5 |
| 269,50 | 276,50 | 1 172,50 | 8 225,00 |

0,00

0,00

-0,01

0,00

Наименование сборника рецептур: Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений. Перевалов А.Я., Пермь, 2021 г.

Меню составлено согласно требований СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Согласно Приложения 12 ОО с временем нахождения ребенка до 6 часов один прием пищи - обед.

Согласно Приложения 10 таблица 3 обед для ОО 30-35%. Принимаем 35 %