

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "Школьное питание"
Колеватов Е.С. _____

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ "Совхозная СОШ"
Галкин С.Н. _____



**Основное двухнедельное циклическое меню
для организации питания воспитанников от 1 до 3 лет, от 3 до 7 лет
в МБОУ "Совхозная СОШ"**

| День недели | № рец. | Наименование блюда | Выход, гр. | | Пищевые вещества. | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | |
|----------------|-----------------------------------|-----------------------------------|------------|--------------|-------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|--------------------------------|---------------|
| | | | 1-3 г. | 3-7 г. | Белки, гр. | | Жиры, гр. | | Углеводы, гр. | | 1-3 г. | 3-7 г. |
| | | | | | 1-3 г. | 3-7 г. | 1-3 г. | 3-7 г. | 1-3 г. | 3-7 г. | | |
| 1 День | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| | 235/2021г | Каша пшённная молочная жидкая | 140 | 160 | 5,08 | 5,81 | 5,07 | 5,79 | 24,39 | 27,87 | 163,49 | 186,85 |
| | 576/2021г | Батон нарезной | 25 | 35 | 1,88 | 2,63 | 0,73 | 1,02 | 12,85 | 17,99 | 65,43 | 91,60 |
| | 96/2004г | Масло (порциями) | 5 | 5 | 0,04 | 0,04 | 3,63 | 3,63 | 0,07 | 0,07 | 33,05 | 33,05 |
| | 457/2021г | Чай с сахаром | 180 | 200 | 0,18 | 0,20 | 0,09 | 0,10 | 8,37 | 9,30 | 35,01 | 38,90 |
| | | ИТОГО ЗАВТРАК: | 350 | 400 | 7,18 | 8,67 | 9,51 | 10,53 | 45,67 | 55,23 | 296,97 | 350,39 |
| | 2-ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| | 501/2021г | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 100 | 100 | 0,50 | 0,50 | 0,10 | 0,10 | 10,10 | 10,10 | 43,30 | 43,30 |
| | | ИТОГО 2-ЗАВТРАК: | 100 | 100 | 0,50 | 0,50 | 0,10 | 0,10 | 10,10 | 10,10 | 43,30 | 43,30 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| | 26/2021г | Салат из свеклы отварной | 30 | 50 | 0,42 | 0,70 | 1,83 | 3,05 | 2,29 | 3,82 | 27,31 | 45,51 |
| | 41/2008г | Щи из свежей капусты с картофелем | 150 | 180 | 2,70 | 3,24 | 4,34 | 5,20 | 5,43 | 6,52 | 71,54 | 85,84 |
| 510/2004г | Каша гречневая вязкая | 120 | 150 | 3,60 | 4,50 | 2,78 | 3,48 | 15,64 | 19,55 | 102,00 | 127,50 | |
| 76/2008г | Котлета "Загадка" | 50 | 70 | 5,45 | 7,63 | 8,20 | 11,48 | 4,40 | 6,16 | 113,20 | 158,48 | |
| 494/2021г | Компот из плодов или ягод сушеных | 150 | 180 | 0,23 | 0,27 | 0,01 | 0,01 | 13,13 | 15,75 | 53,47 | 64,16 | |
| 574/2021г | Хлеб ржаной | 20 | 20 | 1,32 | 1,32 | 0,22 | 0,22 | 8,78 | 8,78 | 42,38 | 42,38 | |
| 573/2021г | Хлеб пшеничный | 20 | 20 | 1,54 | 1,54 | 0,16 | 0,16 | 9,90 | 9,90 | 47,20 | 47,20 | |
| | ИТОГО ОБЕД: | 540 | 670 | 15,26 | 19,20 | 17,54 | 23,60 | 59,56 | 70,47 | 457,09 | 571,07 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | |
| 182/2008г | Коржик молочный | 75 | 75 | 4,80 | 4,80 | 8,50 | 8,50 | 48,40 | 48,40 | 289,30 | 289,30 | |
| 469/2021г | Молоко кипяченое | 150 | 180 | 4,35 | 5,22 | 3,75 | 4,50 | 6,83 | 8,19 | 78,45 | 94,14 | |
| | ИТОГО ПОЛДНИК: | 225 | 255 | 9,15 | 10,02 | 12,25 | 13,00 | 55,23 | 56,59 | 367,75 | 383,44 | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 32,08 | 38,39 | 39,39 | 47,23 | 170,56 | 192,38 | 1165,11 | 1348,20 | |
| 2 День | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| | 234/2021г | Каша овсянная "Геркулес" жидкая | 140 | 160 | 4,90 | 5,60 | 5,78 | 6,61 | 19,89 | 22,74 | 151,21 | 172,82 |
| | 576/2021г | Батон нарезной | 25 | 35 | 1,88 | 2,63 | 0,73 | 1,02 | 12,85 | 17,99 | 65,43 | 91,60 |
| | 75/2021г | Сыр полутвердый (порциями) | 8 | 10 | 1,86 | 2,32 | 2,36 | 2,95 | 0,00 | 0,00 | 28,66 | 35,83 |
| | 457/2021г | Чай с сахаром | 180 | 200 | 0,18 | 0,20 | 0,09 | 0,10 | 8,37 | 9,30 | 35,01 | 38,90 |
| | | ИТОГО ЗАВТРАК: | 353 | 405 | 8,81 | 10,75 | 8,96 | 10,67 | 41,11 | 50,03 | 280,31 | 339,14 |
| | 2-ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| | 470/2021г | Кисломолочный напиток | 100 | 120 | 3,00 | 3,60 | 2,50 | 3,00 | 11,00 | 13,20 | 78,50 | 94,20 |
| | | ИТОГО 2-ЗАВТРАК: | 100 | 120 | 3,00 | 3,60 | 2,50 | 3,00 | 11,00 | 13,20 | 78,50 | 94,20 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| | 21/2021г | Салат из моркови | 30 | 50 | 0,36 | 0,60 | 1,50 | 2,50 | 3,36 | 5,60 | 28,38 | 47,30 |
| | 100/2021г | Рассольник ленинградский | 150 | 180 | 2,93 | 3,51 | 4,44 | 5,33 | 9,32 | 11,18 | 88,92 | 106,70 |
| 92/2008г | Картофельное пюре | 120 | 150 | 2,52 | 3,15 | 4,20 | 5,25 | 17,52 | 21,90 | 117,96 | 147,45 | |
| 367/2021г | Птица в соусе с томатом | 90 | 100 | 16,38 | 18,20 | 6,80 | 7,55 | 2,07 | 2,30 | 134,96 | 149,90 | |
| 486/2021г | Компот из свежих плодов и ягод | 150 | 180 | 0,08 | 0,09 | 0,08 | 0,09 | 8,33 | 9,99 | 34,28 | 41,13 | |
| 574/2021г | Хлеб ржаной | 20 | 20 | 1,32 | 1,32 | 0,22 | 0,22 | 8,78 | 8,78 | 42,38 | 42,38 | |
| 573/2021г | Хлеб пшеничный | 20 | 20 | 1,54 | 1,54 | 0,16 | 0,16 | 9,90 | 9,90 | 47,20 | 47,20 | |
| | ИТОГО ОБЕД: | 580 | 700 | 25,12 | 28,41 | 17,39 | 21,10 | 59,27 | 69,65 | 494,07 | 582,10 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | |
| 526/2021г | Оладьи | 80 | 80 | 5,57 | 5,57 | 4,99 | 4,99 | 34,15 | 34,15 | 203,81 | 203,81 | |
| ПП | Сгущенное молоко | 15 | 20 | 0,75 | 1,00 | 1,28 | 1,70 | 8,40 | 11,20 | 48,08 | 64,10 | |
| 462/2021г | Какао с молоком | 150 | 180 | 2,48 | 2,97 | 2,18 | 2,61 | 10,35 | 12,42 | 70,88 | 85,05 | |
| | ИТОГО ПОЛДНИК: | 245 | 280 | 8,79 | 9,54 | 8,44 | 9,30 | 52,90 | 57,77 | 322,76 | 352,96 | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 45,73 | 52,29 | 37,29 | 44,07 | 164,29 | 190,65 | 1175,64 | 1368,20 | |

еделя: первая, третья

| День недели | № рец. | Наименование блюда | Выход, гр. | | Пищевые вещества. | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | |
|----------------|-----------------------------|-------------------------------------|------------|--------------|-------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|--------------------------------|---------------|
| | | | | | Белки, гр. | | Жиры, гр. | | Углеводы, гр. | | | |
| | | | 1-3 г. | 3-7 г. | 1-3 г. | 3-7 г. | 1-3 г. | 3-7 г. | 1-3 г. | 3-7 г. | 1-3 г. | 3-7 г. |
| 3 День | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| | 236/2021г | Каша рисовая молочная жидкая | 140 | 160 | 3,50 | 4,00 | 4,45 | 5,09 | 21,98 | 25,12 | 141,99 | 162,27 |
| | 576/2021г | Батон нарезной | 25 | 35 | 1,88 | 2,63 | 0,73 | 1,02 | 12,85 | 17,99 | 65,43 | 91,60 |
| | 96/2004г | Масло (порциями) | 5 | 5 | 0,04 | 0,04 | 3,63 | 3,63 | 0,07 | 0,07 | 33,05 | 33,05 |
| | 462/2021г | Какао с молоком | 180 | 200 | 2,97 | 3,30 | 2,61 | 2,90 | 12,42 | 13,80 | 85,05 | 94,50 |
| | | ИТОГО ЗАВТРАК: | 350 | 400 | 8,39 | 9,97 | 11,41 | 12,63 | 47,32 | 56,98 | 325,51 | 381,41 |
| | 2-ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| | 82/2021г | Фрукты свежие | 150 | 150 | 0,60 | 0,60 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 14,70 | 66,60 | 66,60 |
| | | ИТОГО 2-ЗАВТРАК: | 150 | 150 | 0,60 | 0,60 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 14,70 | 66,60 | 66,60 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| | 14/2008г | Салат из свежих овощей | 30 | 50 | 0,38 | 0,63 | 1,50 | 2,50 | 2,64 | 4,40 | 25,56 | 42,60 |
| | 63/2013г | Суп картофельный с яйцом (пуштышды) | 150 | 180 | 3,65 | 4,37 | 5,07 | 6,08 | 9,86 | 11,83 | 99,63 | 119,56 |
| | 97/2008г | Макаронные изделия отварные | 120 | 150 | 4,36 | 5,45 | 5,40 | 6,75 | 27,00 | 33,75 | 174,02 | 217,53 |
| | 88/2008г | Котлета рыбная "Нептун" | 50 | 70 | 6,40 | 8,96 | 6,80 | 9,52 | 4,95 | 6,93 | 106,60 | 149,24 |
| | 457/2021г | Чай с сахаром | 150 | 180 | 0,15 | 0,18 | 0,08 | 0,09 | 6,98 | 8,37 | 29,18 | 35,01 |
| 574/2021г | Хлеб ржаной | 25 | 25 | 1,65 | 1,65 | 0,28 | 0,28 | 10,98 | 10,98 | 52,98 | 52,98 | |
| 573/2021г | Хлеб пшеничный | 25 | 25 | 1,93 | 1,93 | 0,20 | 0,20 | 12,38 | 12,38 | 59,00 | 59,00 | |
| | ИТОГО ОБЕД: | 550 | 680 | 18,50 | 23,16 | 19,32 | 25,42 | 74,77 | 88,63 | 546,96 | 675,91 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | |
| 134/2013г | Омлет с овощами | 75 | 75 | 3,48 | 3,48 | 4,76 | 4,76 | 3,12 | 3,12 | 69,20 | 69,20 | |
| 573/2021г | Хлеб пшеничный | 25 | 25 | 1,93 | 1,93 | 0,20 | 0,20 | 12,38 | 12,38 | 59,00 | 59,00 | |
| 495/2021г | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 180 | 0,45 | 0,54 | 0,08 | 0,09 | 15,08 | 18,09 | 62,78 | 75,33 | |
| | ИТОГО ПОЛДНИК: | 250 | 280 | 5,86 | 5,95 | 5,03 | 5,05 | 30,57 | 33,59 | 190,97 | 203,53 | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 33,34 | 39,67 | 36,36 | 43,69 | 167,36 | 193,89 | 1130,04 | 1327,45 | |
| 4 День | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| | 230/2021г | Каша манная молочная жидкая | 140 | 160 | 4,24 | 4,85 | 4,49 | 5,14 | 21,32 | 24,37 | 142,70 | 163,09 |
| | 576/2021г | Батон нарезной | 25 | 35 | 1,88 | 2,63 | 0,73 | 1,02 | 12,85 | 17,99 | 65,43 | 91,60 |
| | 96/2004г | Масло (порциями) | 5 | 5 | 0,04 | 0,04 | 3,63 | 3,63 | 0,07 | 0,07 | 33,05 | 33,05 |
| | 457/2021г | Чай с сахаром | 180 | 200 | 0,18 | 0,20 | 0,09 | 0,10 | 8,37 | 9,30 | 35,01 | 38,90 |
| | | ИТОГО ЗАВТРАК: | 350 | 400 | 6,34 | 7,71 | 8,93 | 9,88 | 42,61 | 51,72 | 276,18 | 326,63 |
| | 2-ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| | 470/2021г | Кисломолочный напиток | 100 | 120 | 3,00 | 3,60 | 2,50 | 3,00 | 11,00 | 13,20 | 78,50 | 94,20 |
| | | ИТОГО 2-ЗАВТРАК: | 100 | 120 | 3,00 | 3,60 | 2,50 | 3,00 | 11,00 | 13,20 | 78,50 | 94,20 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| | 30/2008г | Винегрет овощной | 30 | 50 | 0,39 | 0,65 | 2,97 | 4,95 | 2,52 | 4,20 | 38,37 | 63,95 |
| | 115/2021г | Суп картофельный с клецками | 150 | 180 | 2,94 | 3,53 | 4,59 | 5,51 | 8,16 | 9,79 | 85,71 | 102,85 |
| | 534/2004г | Капуста тушеная | 120 | 150 | 3,00 | 3,75 | 5,52 | 6,90 | 12,84 | 16,05 | 113,04 | 141,30 |
| | 202/2013г | Котлеты рубленные из птицы | 50 | 70 | 7,90 | 11,06 | 8,21 | 11,50 | 4,52 | 6,33 | 123,59 | 173,02 |
| | 495/2021г | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 180 | 0,45 | 0,54 | 0,08 | 0,09 | 15,08 | 18,09 | 62,78 | 75,33 |
| 574/2021г | Хлеб ржаной | 20 | 20 | 1,32 | 1,32 | 0,22 | 0,22 | 8,78 | 8,78 | 42,38 | 42,38 | |
| 573/2021г | Хлеб пшеничный | 20 | 20 | 1,54 | 1,54 | 0,16 | 0,16 | 9,90 | 9,90 | 47,20 | 47,20 | |
| | ИТОГО ОБЕД: | 540 | 670 | 17,54 | 22,39 | 21,75 | 29,33 | 61,79 | 73,14 | 513,06 | 646,03 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | |
| 741/2004г | Ватрушка с творогом | 75 | 75 | 4,46 | 4,46 | 2,98 | 2,98 | 44,12 | 44,12 | 221,14 | 221,14 | |
| 464/2021г | Кофейный напиток | 150 | 180 | 1,05 | 1,26 | 0,90 | 1,08 | 8,55 | 10,26 | 46,50 | 55,80 | |
| | ИТОГО ПОЛДНИК: | 225 | 255 | 5,51 | 5,72 | 3,88 | 4,06 | 52,67 | 54,38 | 267,64 | 276,94 | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 32,39 | 39,42 | 37,06 | 46,26 | 168,07 | 192,44 | 1135,38 | 1343,80 | |
| 5 Дней | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| | 265/2021г | Запеканка из макарон с творогом | 140 | 160 | 9,59 | 10,96 | 3,43 | 3,92 | 28,56 | 32,64 | 183,47 | 209,68 |
| | 576/2021г | Батон нарезной | 25 | 35 | 1,88 | 2,63 | 0,73 | 1,02 | 12,85 | 17,99 | 65,43 | 91,60 |
| | 75/2021г | Сыр полутвердый (порциями) | 8 | 10 | 1,86 | 2,32 | 2,36 | 2,95 | 0,00 | 0,00 | 28,66 | 35,83 |
| | 460/2021г | Чай с молоком | 180 | 200 | 1,44 | 1,60 | 1,17 | 1,30 | 10,35 | 11,50 | 57,69 | 64,10 |
| | | ИТОГО ЗАВТРАК: | 353 | 405 | 14,76 | 17,51 | 7,69 | 9,19 | 51,76 | 62,13 | 335,25 | 401,21 |
| | 2-ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| | 501/2021г | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 100 | 100 | 0,50 | 0,50 | 0,10 | 0,10 | 10,10 | 10,10 | 43,30 | 43,30 |
| | | ИТОГО 2-ЗАВТРАК: | 100 | 100 | 0,50 | 0,50 | 0,10 | 0,10 | 10,10 | 10,10 | 43,30 | 43,30 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| | 13/2008г | Салат из свежей капусты | 30 | 50 | 0,44 | 0,73 | 1,80 | 3,00 | 2,52 | 4,20 | 28,02 | 46,70 |
| | 128/2021г | Суп-лапша домашняя | 150 | 180 | 2,97 | 3,56 | 4,07 | 4,88 | 8,57 | 10,28 | 82,73 | 99,27 |
| | 443/2004г | Плов | 150 | 200 | 16,20 | 21,60 | 8,85 | 11,80 | 28,35 | 37,80 | 257,85 | 343,80 |
| | 495/2021г | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 180 | 0,45 | 0,54 | 0,08 | 0,09 | 15,08 | 18,09 | 62,78 | 75,33 |
| | 574/2021г | Хлеб ржаной | 20 | 20 | 1,32 | 1,32 | 0,22 | 0,22 | 8,78 | 8,78 | 42,38 | 42,38 |
| 573/2021г | Хлеб пшеничный | 20 | 20 | 1,54 | 1,54 | 0,16 | 0,16 | 9,90 | 9,90 | 47,20 | 47,20 | |
| | ИТОГО ОБЕД: | 520 | 650 | 22,92 | 29,29 | 15,17 | 20,15 | 73,19 | 89,05 | 520,95 | 654,68 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | |
| 545/2021г | Сдоба обыкновенная | 70 | 70 | 5,60 | 5,60 | 1,96 | 1,96 | 33,46 | 33,46 | 173,88 | 173,88 | |
| 457/2021г | Чай с сахаром | 150 | 180 | 0,15 | 0,18 | 0,08 | 0,09 | 6,98 | 8,37 | 29,18 | 35,01 | |
| | ИТОГО ПОЛДНИК: | 220 | 250 | 5,75 | 5,78 | 2,04 | 2,05 | 40,44 | 41,83 | 203,06 | 208,89 | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 43,93 | 53,07 | 24,99 | 31,48 | 175,49 | 203,11 | 1102,55 | 1308,08 | |

Неделя: вторая, четвертая

| День недели | № рец. | Наименование блюда | Выход, гр. | | Пищевые вещества. | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | |
|----------------|-------------------------------|--|------------|--------------|-------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|--------------------------------|---------------|
| | | | 1-3 г. | 3-7 г. | Белки, гр. | | Жиры, гр. | | Углеводы, гр. | | 1-3 г. | 3-7 г. |
| | | | | | 1-3 г. | 3-7 г. | 1-3 г. | 3-7 г. | 1-3 г. | 3-7 г. | | |
| 6 день | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| | 268/2021г | Омлет натуральный | 120 | 135 | 10,33 | 11,62 | 15,68 | 17,64 | 2,58 | 2,90 | 192,80 | 216,90 |
| | 576/2021г | Батон нарезной | 25 | 35 | 1,88 | 2,63 | 0,73 | 1,02 | 12,85 | 17,99 | 65,43 | 91,60 |
| | 21/2021г | Салат из моркови | 30 | 30 | 0,36 | 0,36 | 1,50 | 1,50 | 3,36 | 3,36 | 28,38 | 28,38 |
| | 457/2021г | Чай с сахаром | 180 | 200 | 0,18 | 0,20 | 0,09 | 0,10 | 8,37 | 9,30 | 35,01 | 38,90 |
| | | ИТОГО ЗАВТРАК: | 355 | 400 | 12,75 | 14,81 | 18,00 | 20,26 | 27,16 | 33,55 | 321,62 | 375,78 |
| | 2-ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| | 501/2021г | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 100 | 100 | 0,50 | 0,50 | 0,10 | 0,10 | 10,10 | 10,10 | 43,30 | 43,30 |
| | | ИТОГО 2-ЗАВТРАК: | 100 | 100 | 0,50 | 0,50 | 0,10 | 0,10 | 10,10 | 10,10 | 43,30 | 43,30 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| | 43/2021г | Салат картофельный с солеными огурцами или капустой квашеной | 30 | 50 | 0,63 | 1,05 | 1,89 | 3,15 | 2,47 | 4,12 | 29,41 | 49,01 |
| | 46/2008г | Суп картофельный с мак. изделиями | 150 | 180 | 3,18 | 3,82 | 4,17 | 5,00 | 11,25 | 13,50 | 95,25 | 114,30 |
| | 311/2004г | Каша пшеничная жидкая | 120 | 150 | 2,62 | 3,27 | 2,18 | 2,73 | 14,87 | 18,59 | 89,59 | 111,99 |
| | 82/2008г | Колбаска "Витаминка" | 50 | 70 | 8,60 | 12,04 | 8,70 | 12,18 | 1,64 | 2,29 | 119,24 | 166,94 |
| | 495/2021г | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 180 | 0,45 | 0,54 | 0,08 | 0,09 | 15,08 | 18,09 | 62,78 | 75,33 |
| 574/2021г | Хлеб ржаной | 20 | 20 | 1,32 | 1,32 | 0,22 | 0,22 | 8,78 | 8,78 | 42,38 | 42,38 | |
| 573/2021г | Хлеб пшеничный | 20 | 20 | 1,54 | 1,54 | 0,16 | 0,16 | 9,90 | 9,90 | 47,20 | 47,20 | |
| | ИТОГО ОБЕД: | 540 | 670 | 18,34 | 23,58 | 17,40 | 23,53 | 63,98 | 75,26 | 485,84 | 607,15 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | |
| 523/2021г | Блинчики | 100 | 100 | 7,63 | 7,63 | 11,87 | 11,87 | 30,66 | 30,66 | 259,99 | 259,99 | |
| ПП | Сгущенное молоко | 15 | 20 | 0,75 | 1,00 | 1,28 | 1,70 | 8,40 | 11,20 | 48,08 | 64,10 | |
| 457/2021г | Чай с сахаром | 180 | 200 | 0,18 | 0,20 | 0,09 | 0,10 | 8,37 | 9,30 | 35,01 | 38,90 | |
| | ИТОГО ПОЛДНИК: | 295 | 320 | 8,56 | 8,83 | 13,24 | 13,67 | 47,43 | 51,16 | 343,08 | 362,99 | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 40,14 | 47,71 | 48,73 | 57,56 | 148,67 | 170,07 | 1193,84 | 1389,22 | |
| 7 день | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| | 236/2021г | Каша рисовая молочная жидкая | 140 | 160 | 3,50 | 4,00 | 4,45 | 5,09 | 21,98 | 25,12 | 141,99 | 162,27 |
| | 576/2021г | Батон нарезной | 25 | 35 | 1,88 | 2,63 | 0,73 | 1,02 | 12,85 | 17,99 | 65,43 | 91,60 |
| | 96/2004г | Масло сливочное порционно | 5 | 5 | 0,04 | 0,04 | 3,63 | 3,63 | 0,07 | 0,07 | 33,05 | 33,05 |
| | 464/2021г | Кофейный напиток | 200 | 200 | 1,40 | 1,40 | 1,20 | 1,20 | 11,40 | 11,40 | 62,00 | 62,00 |
| | | ИТОГО ЗАВТРАК: | 370 | 400 | 6,82 | 8,07 | 10,00 | 10,93 | 46,30 | 54,58 | 302,46 | 348,91 |
| | 2-ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| | 470/2021г | Кисломолочный напиток | 100 | 120 | 3,00 | 3,60 | 2,50 | 3,00 | 11,00 | 13,20 | 78,50 | 94,20 |
| | | ИТОГО 2-ЗАВТРАК: | 100 | 120 | 3,00 | 3,60 | 2,50 | 3,00 | 11,00 | 13,20 | 78,50 | 94,20 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| | ТК-2 | Огурцы свежие порционно | 30 | 50 | 0,21 | 0,35 | 0,03 | 0,05 | 0,57 | 0,95 | 3,39 | 5,65 |
| | 60/2008г | Уха со взбитым яйцом | 150 | 180 | 8,10 | 9,72 | 2,16 | 2,59 | 7,50 | 9,00 | 81,84 | 98,21 |
| | 176/2013г | Жаркое по-домашнему | 230 | 250 | 13,11 | 14,25 | 21,74 | 23,63 | 21,62 | 23,50 | 334,54 | 363,63 |
| | 486/2021г | Компот из свежих плодов и ягод | 150 | 180 | 0,08 | 0,09 | 0,08 | 0,09 | 8,33 | 9,99 | 34,28 | 41,13 |
| | 574/2021г | Хлеб ржаной | 20 | 20 | 1,32 | 1,32 | 0,22 | 0,22 | 8,78 | 8,78 | 42,38 | 42,38 |
| 573/2021г | Хлеб пшеничный | 20 | 20 | 1,54 | 1,54 | 0,16 | 0,16 | 9,90 | 9,90 | 47,20 | 47,20 | |
| | ИТОГО ОБЕД: | 600 | 700 | 24,36 | 27,27 | 24,38 | 26,74 | 56,70 | 62,12 | 543,62 | 598,19 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | |
| 286/2021г | Сырники из творога запеченные | 70 | 70 | 20,72 | 20,72 | 5,46 | 5,46 | 22,33 | 22,33 | 221,34 | 221,34 | |
| ПП | Сгущенное молоко | 15 | 20 | 0,75 | 1,00 | 1,28 | 1,70 | 8,40 | 11,20 | 48,08 | 64,10 | |
| 457/2021г | Чай с сахаром | 150 | 180 | 0,15 | 0,18 | 0,08 | 0,09 | 6,98 | 8,37 | 29,18 | 35,01 | |
| | ИТОГО ПОЛДНИК: | 235 | 270 | 21,62 | 21,90 | 6,81 | 7,25 | 37,71 | 41,90 | 298,59 | 320,45 | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 55,79 | 60,84 | 43,69 | 47,92 | 151,70 | 171,80 | 1223,17 | 1361,76 | |
| 8 день | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| | 230/2021г | Каша манная молочная жидкая | 140 | 160 | 4,24 | 4,85 | 4,49 | 5,14 | 21,32 | 24,37 | 142,70 | 163,09 |
| | 576/2021г | Батон нарезной | 25 | 35 | 1,88 | 2,63 | 0,73 | 1,02 | 12,85 | 17,99 | 65,43 | 91,60 |
| | 96/2004г | Масло сливочное порционно | 5 | 5 | 0,04 | 0,04 | 3,63 | 3,63 | 0,07 | 0,07 | 33,05 | 33,05 |
| | 457/2021г | Чай с сахаром | 180 | 200 | 0,18 | 0,20 | 0,09 | 0,10 | 8,37 | 9,30 | 35,01 | 38,90 |
| | | ИТОГО ЗАВТРАК: | 350 | 400 | 6,34 | 7,71 | 8,93 | 9,88 | 42,61 | 51,72 | 276,18 | 326,63 |
| | 2-ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| | 82/2021г | Фрукты свежие | 150 | 150 | 0,60 | 0,60 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 14,70 | 66,60 | 66,60 |
| | | ИТОГО 2-ЗАВТРАК: | 150 | 150 | 0,60 | 0,60 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 14,70 | 66,60 | 66,60 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| | 5/2021г | Салат из капусты белокачанной и огурцов | 30 | 50 | 0,30 | 0,50 | 1,80 | 3,00 | 0,93 | 1,55 | 21,12 | 35,20 |
| | 48/2008г | Суп крестьянский с крупой | 150 | 180 | 2,73 | 3,28 | 4,49 | 5,38 | 5,94 | 7,13 | 75,05 | 90,05 |
| | 97/2008г | Макаронные изделия отварные | 120 | 150 | 4,36 | 5,45 | 5,40 | 6,75 | 27,00 | 33,75 | 174,02 | 217,53 |
| | 63/2008г | Гуляш | 90 | 100 | 10,80 | 12,00 | 21,60 | 24,00 | 4,50 | 5,00 | 255,60 | 284,00 |
| | 495/2021г | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 180 | 0,45 | 0,54 | 0,08 | 0,09 | 15,08 | 18,09 | 62,78 | 75,33 |
| 574/2021г | Хлеб ржаной | 20 | 20 | 1,32 | 1,32 | 0,22 | 0,22 | 8,78 | 8,78 | 42,38 | 42,38 | |
| 573/2021г | Хлеб пшеничный | 20 | 20 | 1,54 | 1,54 | 0,16 | 0,16 | 9,90 | 9,90 | 47,20 | 47,20 | |
| | ИТОГО ОБЕД: | 580 | 700 | 21,50 | 24,62 | 33,74 | 39,60 | 72,13 | 84,20 | 678,14 | 791,69 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | |
| 540/2021г | Шанежка с картофелем | 75 | 75 | 4,71 | 4,71 | 4,28 | 4,28 | 26,76 | 26,76 | 164,42 | 164,42 | |
| 457/2021г | Чай с сахаром | 150 | 180 | 0,15 | 0,18 | 0,08 | 0,09 | 6,98 | 8,37 | 29,18 | 35,01 | |
| | ИТОГО ПОЛДНИК: | 225 | 255 | 4,86 | 4,89 | 4,36 | 4,37 | 33,74 | 35,13 | 193,60 | 199,43 | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 33,29 | 37,82 | 47,63 | 54,45 | 163,17 | 185,75 | 1214,52 | 1384,35 | |

Неделя: вторая, четвертая

| Дополнительно | № рец. | Наименование блюда | Выход, гр. | | Пищевые вещества. | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | |
|------------------|-----------|---------------------------------------|------------|------------|-------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------------------------|----------------|
| | | | | | Белки, гр. | | Жиры, гр. | | Углеводы, гр. | | | |
| | | | 1-3 г. | 3-7 г. | 1-3 г. | 3-7 г. | 1-3 г. | 3-7 г. | 1-3 г. | 3-7 г. | 1-3 г. | 3-7 г. |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | |
| | 160/2004г | Суп молочный с макаронными изделиями | 150 | 180 | 4,20 | 5,04 | 4,74 | 5,69 | 14,82 | 17,78 | 118,74 | 142,49 |
| | 576/2021г | Батон нарезной | 25 | 35 | 1,88 | 2,63 | 0,73 | 1,02 | 12,85 | 17,99 | 65,43 | 91,60 |
| | 96/2004г | Масло сливочное порционно | 5 | 5 | 0,04 | 0,04 | 3,63 | 3,63 | 0,07 | 0,07 | 33,05 | 33,05 |
| | 457/2021г | Чай с сахаром | 180 | 200 | 0,18 | 0,20 | 0,09 | 0,10 | 8,37 | 9,30 | 35,01 | 38,90 |
| | | ИТОГО ЗАВТРАК: | 360 | 420 | 6,30 | 7,91 | 9,18 | 10,43 | 36,11 | 45,14 | 252,22 | 306,03 |
| 2-ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | |
| | 470/2021г | Кисломолочный напиток | 100 | 120 | 3,00 | 3,60 | 2,50 | 3,00 | 11,00 | 13,20 | 78,50 | 94,20 |
| | | ИТОГО 2-ЗАВТРАК: | 100 | 120 | 3,00 | 3,60 | 2,50 | 3,00 | 11,00 | 13,20 | 78,50 | 94,20 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | |
| | 44/2013г | Салат "Космос" | 30 | 50 | 1,75 | 2,91 | 4,39 | 7,31 | 1,73 | 2,88 | 53,37 | 88,95 |
| | 47/2008г | Суп картофельный с бобовыми | 150 | 180 | 4,62 | 5,54 | 4,28 | 5,13 | 10,71 | 12,85 | 99,80 | 119,75 |
| | 510/2004г | Каша гречневая вязкая | 120 | 150 | 3,60 | 4,50 | 2,78 | 3,48 | 15,64 | 19,55 | 102,00 | 127,50 |
| | 81/2008г | Фрикадельки "Петушок" | 50 | 70 | 7,15 | 10,01 | 8,55 | 11,97 | 4,75 | 6,65 | 124,55 | 174,37 |
| | 486/2021г | Компот из свежих плодов и ягод | 150 | 180 | 0,08 | 0,09 | 0,08 | 0,09 | 8,33 | 9,99 | 34,28 | 41,13 |
| | 574/2021г | Хлеб ржаной | 20 | 20 | 1,32 | 1,32 | 0,22 | 0,22 | 8,78 | 8,78 | 42,38 | 42,38 |
| | 573/2021г | Хлеб пшеничный | 20 | 20 | 1,54 | 1,54 | 0,16 | 0,16 | 9,90 | 9,90 | 47,20 | 47,20 |
| | | ИТОГО ОБЕД: | 540 | 670 | 20,05 | 25,91 | 20,45 | 28,36 | 59,83 | 70,60 | 503,57 | 641,28 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | |
| | 773/2004г | Булочка "Веснушка" | 70 | 70 | 5,32 | 5,32 | 4,34 | 4,34 | 39,48 | 39,48 | 218,26 | 218,26 |
| | 457/2021г | Чай с сахаром | 150 | 180 | 0,15 | 0,18 | 0,08 | 0,09 | 6,98 | 8,37 | 29,18 | 35,01 |
| | | ИТОГО ПОЛДНИК: | 220 | 250 | 5,47 | 5,50 | 4,42 | 4,43 | 46,46 | 47,85 | 247,44 | 253,27 |
| | | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 34,82 | 42,92 | 36,55 | 46,22 | 153,39 | 176,79 | 1081,73 | 1294,78 |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | |
| | 229/2021г | Каша "Дружба" | 140 | 160 | 3,50 | 4,00 | 4,48 | 5,12 | 18,83 | 21,54 | 129,64 | 148,22 |
| | 576/2021г | Батон нарезной | 25 | 35 | 1,88 | 2,63 | 0,73 | 1,02 | 12,85 | 17,99 | 65,43 | 91,60 |
| | 75/2021г | Сыр по-тутвердый (порциями) | 8 | 10 | 1,86 | 2,32 | 2,36 | 2,95 | 0,00 | 0,00 | 28,66 | 35,83 |
| | 464/2021г | Кофейный напиток | 180 | 200 | 1,26 | 1,40 | 1,08 | 1,20 | 10,26 | 11,40 | 55,80 | 62,00 |
| | | ИТОГО ЗАВТРАК: | 353 | 405 | 8,49 | 10,35 | 8,65 | 10,29 | 41,94 | 50,93 | 279,53 | 337,65 |
| 2-ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | |
| | 501/2021г | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 100 | 100 | 0,50 | 0,50 | 0,10 | 0,10 | 10,10 | 10,10 | 43,30 | 43,30 |
| | | ИТОГО 2-ЗАВТРАК: | 100 | 100 | 0,50 | 0,50 | 0,10 | 0,10 | 10,10 | 10,10 | 43,30 | 43,30 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | |
| | 13/2008г | Салат из свежей капусты | 30 | 50 | 0,44 | 0,73 | 1,80 | 3,00 | 2,52 | 4,20 | 28,02 | 46,70 |
| | 39/2008г | Борщ с капустой и картофелем | 150 | 180 | 2,66 | 3,19 | 4,34 | 5,20 | 6,71 | 8,05 | 76,46 | 91,75 |
| | 478/2004г | Запеканка картофельная с мясом | 150 | 200 | 15,00 | 20,00 | 14,70 | 19,60 | 24,75 | 33,00 | 291,30 | 388,40 |
| | 495/2021г | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 180 | 0,45 | 0,54 | 0,08 | 0,09 | 15,08 | 18,09 | 62,78 | 75,33 |
| | 574/2021г | Хлеб ржаной | 20 | 20 | 1,32 | 1,32 | 0,22 | 0,22 | 8,78 | 8,78 | 42,38 | 42,38 |
| | 573/2021г | Хлеб пшеничный | 20 | 20 | 1,54 | 1,54 | 0,16 | 0,16 | 9,90 | 9,90 | 47,20 | 47,20 |
| | | ИТОГО ОБЕД: | 520 | 650 | 21,40 | 27,31 | 21,29 | 28,27 | 67,73 | 82,02 | 548,13 | 691,76 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | |
| | ПП | Печенье сахарное для детского питания | 30 | 45 | 2,31 | 3,47 | 4,83 | 7,25 | 20,61 | 30,92 | 135,15 | 202,73 |
| | 469/2021г | Молоко кипяченое | 150 | 180 | 4,35 | 5,22 | 3,75 | 4,50 | 6,83 | 8,19 | 78,45 | 94,14 |
| | | ИТОГО ПОЛДНИК: | 180 | 225 | 6,66 | 8,69 | 8,58 | 11,75 | 27,44 | 39,11 | 213,60 | 296,87 |
| | | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 37,05 | 46,84 | 38,62 | 50,40 | 147,21 | 182,15 | 1084,56 | 1369,57 |

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

| | |
|-------|---|
| 2004г | Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах . Москва 2004г (Под общей редакцией В.Т Лапиной) |
| 2008г | Сборник технических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных учреждениях УР. Ижевск 2008 г. |
| 2013г | Сборник технических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для организации питания детей в дошкольных организациях УР. Ижевск 2013 г. |
| 2021г | Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для детских садов, общеобразовательных школах. Уральский региональный центр питания. Пермь 2021 г. (Под общей редакцией А.Я. Превалова) |

Примерное меню.

Приложение 1

| Приём пищи | Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|-----------------------|--------------------------------------|-------------|----------------------|--------|---------|--------------------------------|-----------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 1 | | | | | | | | |
| завтрак: | | | 8,91 | 11,82 | 64,50 | 399,89 | 10,02 | |
| | Каша манная жидкая молочная | 200.000 | 3,000 | 4,760 | 26,300 | 160,000 | 0.000 | 111/1 |
| | Батон | 30.000 | 2,280 | 0,240 | 14,760 | 70,500 | 0.000 | 317 |
| | Масло порциями | 5.000 | 0,040 | 3,630 | 0,070 | 33,000 | 0.000 | 5 |
| | Чай с молоком или сливками | 180.000 | 3,190 | 2,790 | 13,570 | 92,390 | 0,020 | 263 |
| | Яблоки свежие | 100.000 | 0,400 | 0,400 | 9,800 | 44,000 | 10,000 | 248/1 |
| обед: | | | 21,43 | 20,84 | 89,82 | 634,80 | 124,30 | |
| | Щи из свежей капусты с картофелем | 150.000 | 1,050 | 2,930 | 5,090 | 50,850 | 11,090 | 56 |
| | Бульон мясной | 50.000 | 0,530 | 0,120 | 0,360 | 4,600 | 0,250 | 48 |
| | Пюре картофельное | 150.000 | 3,060 | 4,800 | 20,450 | 138,000 | 18,170 | 216 |
| | Тефтели мясные (2-й вариант) | 80.000 | 11,780 | 8,320 | 13,740 | 177,340 | 0,600 | 188 |
| | Салат из моркови и яблок | 60.000 | 0,520 | 3,130 | 4,720 | 49,200 | 4,170 | 20 |
| | Напиток из плодов шиповника | 180.000 | 0,610 | 0,250 | 17,080 | 73,210 | 90,000 | 267 |
| | Хлеб пшеничный | 30.000 | 2,280 | 0,240 | 14,760 | 70,500 | 0.000 | 310 |
| | Хлеб ржаной | 30.000 | 1,470 | 0,300 | 13,440 | 63,000 | 0.000 | 311 |
| | Соль | 4.800 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0,000 | 0.000 | 314 |
| | Сметана | 5.000 | 0,130 | 0,750 | 0,180 | 8,100 | 0,020 | 319 |
| полдник: | | | 12,77 | 17,42 | 63,05 | 460,01 | 2,47 | |
| | Булочка домашняя | 100.000 | 7,280 | 12,520 | 53,960 | 358,000 | 0.000 | 292 |
| | Молоко кипяченое | 180.000 | 5,490 | 4,900 | 9,090 | 102,010 | 2,470 | 269 |
| Итого за первый день: | | 1534.800 | 43.110 | 50.080 | 217.370 | 1494.700 | 136.790 | |
| День 2 | | | | | | | | |
| завтрак: | | | 14,03 | 13,71 | 65,02 | 435,51 | 13,18 | |
| | Каша вязкая молочная "Дружба" | 200.000 | 6,220 | 7,720 | 27,700 | 201,000 | 1,940 | 107 |
| | Батон | 30.000 | 2,280 | 0,240 | 14,760 | 70,500 | 0.000 | 317 |
| | Сыр порциями | 10.000 | 2,320 | 2,960 | 0.000 | 36,000 | 0,070 | 6 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180.000 | 2,810 | 2,390 | 12,760 | 84,010 | 1,170 | 264 |
| | Яблоки свежие | 100.000 | 0,400 | 0,400 | 9,800 | 44,000 | 10,000 | 248/1 |
| обед: | | | 26,39 | 22,07 | 103,26 | 724,38 | 37,55 | |
| | Суп картофельный с клецками | 150.000 | 1,680 | 2,270 | 9,230 | 64,160 | 3,140 | 65 |
| | Бульон из кур | 50.000 | 0,240 | 0.000 | 0,270 | 2,050 | 0,100 | 49 |
| | Макаронные изделия отварные с маслом | 150.000 | 8,520 | 6,540 | 40,880 | 256,500 | 0.000 | 124 |
| | Рыба, тушенная с овощами (сад) | 80.000 | 7,780 | 3,950 | 3,040 | 83,920 | 2,980 | 156/1 |
| | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 180.000 | 0,900 | 0.000 | 18,180 | 76,810 | 3,600 | 268 |
| | Салат "Космос" (удмуртское блюдо) | 60.000 | 3,520 | 8,770 | 3,460 | 107,440 | 27,730 | 44 |
| | Соль | 4.800 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0,000 | 0.000 | 314 |
| | Хлеб пшеничный | 30.000 | 2,280 | 0,240 | 14,760 | 70,500 | 0.000 | 310 |
| | Хлеб ржаной | 30.000 | 1,470 | 0,300 | 13,440 | 63,000 | 0.000 | 311 |
| полдник: | | | 21,67 | 14,88 | 32,51 | 350,59 | 0,33 | |
| | Запеканка из творога | 100.000 | 17,730 | 12,070 | 13,260 | 232,300 | 0,210 | 149 |
| | Молоко сгущеное | 10.000 | 0,750 | 0,020 | 5,680 | 25,900 | 0,100 | 316 |
| | Чай с молоком или сливками | 180.000 | 3,190 | 2,790 | 13,570 | 92,390 | 0,020 | 263 |
| Итого за второй день: | | 1544.800 | 62.090 | 50.660 | 200.790 | 1510.480 | 51.060 | |
| День 3 | | | | | | | | |
| завтрак: | | | 10,58 | 8,86 | 73,27 | 374,79 | 11,44 | |
| | Каша вязкая ячневая молочная | 200.000 | 4,120 | 5,060 | 32,660 | 192,500 | 0.000 | 106/44 |
| | Батон | 30.000 | 2,280 | 0,240 | 14,760 | 70,500 | 0.000 | 317 |
| | Какао с молоком | 180.000 | 3,780 | 3,260 | 15,550 | 106,790 | 1,440 | 266 |
| | Груши свежие | 100.000 | 0,400 | 0,300 | 10,300 | 5,000 | 10,000 | 248/2 |
| обед: | | | 23,09 | 17,98 | 97,38 | 845,94 | 35,03 | |
| | Борщ с капустой и картофелем | 150.000 | 1,100 | 2,940 | 7,650 | 61,500 | 6,170 | 52 |
| | Бульон мясной | 50.000 | 0,530 | 0,120 | 0,360 | 4,600 | 0,250 | 48 |
| | Жаркое по-домашнему (сад) | 220.000 | 16,500 | 11,660 | 32,250 | 499,400 | 17,970 | 176/2 |
| | салат из белокочанной капусты | 60.000 | 0,680 | 1,950 | 3,760 | 36,240 | 10,260 | 13 |
| | Хлеб пшеничный | 30.000 | 2,280 | 0,240 | 14,760 | 70,500 | 0.000 | 310 |
| | Хлеб ржаной | 30.000 | 1,470 | 0,300 | 13,440 | 63,000 | 0.000 | 311 |
| | Соль | 4.800 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0,000 | 0.000 | 314 |
| | Компот из изюма | 180.000 | 0,400 | 0,020 | 24,980 | 102,600 | 0,360 | 253/1 |
| | Сметана | 5.000 | 0,130 | 0,750 | 0,180 | 8,100 | 0,020 | 319 |
| полдник: | | | 10,92 | 10,59 | 44,07 | 314,90 | 0,28 | |
| | Омлет с рисом | 100.000 | 9,330 | 10,410 | 21,650 | 217,500 | 0,260 | 136 |
| | Хлеб пшеничный | 20.000 | 1,520 | 0,160 | 9,840 | 47,000 | 0.000 | 310 |
| | Чай с сахаром | 180.000 | 0,070 | 0,020 | 12,580 | 50,400 | 0,020 | 261 |
| Итого за третий день: | | 1539.800 | 44.590 | 37.430 | 214.720 | 1535.630 | 46.750 | |
| День 4 | | | | | | | | |
| завтрак: | | | 10,97 | 14,06 | 70,26 | 410,89 | 10,02 | |
| | Каша вязкая геркулесовая молочная | 200.000 | 5,060 | 7,100 | 31,560 | 210,000 | 0.000 | 106/33 |
| | Батон | 30.000 | 2,280 | 0,240 | 14,760 | 70,500 | 0.000 | 317 |

| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|--------------------------|---|-------------|----------------------|--------|---------|--------------------------------|-----------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| | Масло порциями | 5.000 | 0,040 | 3,630 | 0,070 | 33,000 | 0,000 | 5 |
| | Чай с молоком или сливками | 180.000 | 3,190 | 2,790 | 13,570 | 92,390 | 0,020 | 263 |
| | Груши свежие | 100.000 | 0,400 | 0,300 | 10,300 | 5,000 | 10,000 | 248/2 |
| обед: | | | 22,21 | 20,98 | 85,92 | 623,83 | 38,80 | |
| | Суп картофельный на рыбном бульоне | 200.000 | 4,800 | 2,720 | 14,040 | 99,620 | 10,340 | 61 |
| | Рагу из овощей | 150.000 | 3,350 | 6,060 | 15,240 | 130,010 | 21,500 | 87 |
| | Птица тушеная | 80.000 | 9,410 | 8,620 | 2,350 | 124,500 | 2,350 | 198 |
| | Салат из солёных огурцов с луком | 60.000 | 0,500 | 3,020 | 1,110 | 33,600 | 4,250 | 29 |
| | Компот из сушеных фруктов | 180.000 | 0,400 | 0,020 | 24,980 | 102,600 | 0,360 | 253 |
| | Хлеб пшеничный | 30.000 | 2,280 | 0,240 | 14,760 | 70,500 | 0,000 | 310 |
| | Хлеб ржаной | 30.000 | 1,470 | 0,300 | 13,440 | 63,000 | 0,000 | 311 |
| | Соль | 4.800 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 314 |
| полдник: | | | 18,66 | 12,73 | 50,78 | 390,58 | 2,53 | |
| | Ватрушки с творогом | 100.000 | 13,170 | 7,830 | 41,690 | 288,570 | 0,060 | 283/1 |
| | Молоко кипяченое | 180.000 | 5,490 | 4,900 | 9,090 | 102,010 | 2,470 | 269 |
| Итого за четвёртый день: | | 1529.800 | 51.840 | 47.770 | 206.960 | 1425.300 | 51.350 | |
| День 5 | | | | | | | | |
| завтрак: | | | 10,82 | 13,23 | 71,04 | 446,79 | 11,44 | |
| | Каша пшеничная жидкая молочная | 200.000 | 4,320 | 5,700 | 30,860 | 192,500 | 0,000 | 111/6 |
| | Хлеб пшеничный | 30.000 | 2,280 | 0,240 | 14,760 | 70,500 | 0,000 | 310 |
| | Масло порциями | 5.000 | 0,040 | 3,630 | 0,070 | 33,000 | 0,000 | 5 |
| | Какао с молоком | 180.000 | 3,780 | 3,260 | 15,550 | 106,790 | 1,440 | 266 |
| | Яблоки свежие | 100.000 | 0,400 | 0,400 | 9,800 | 44,000 | 10,000 | 248/1 |
| обед: | | | 37,80 | 20,75 | 70,55 | 562,52 | 32,66 | |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями | 150.000 | 1,620 | 1,700 | 10,290 | 62,850 | 4,950 | 64 |
| | Бульон мясной | 50.000 | 0,530 | 0,120 | 0,360 | 4,600 | 0,250 | 48 |
| | Капуста тушеная | 150.000 | 3,020 | 5,660 | 10,140 | 109,500 | 18,300 | 84 |
| | Котлета "Здоровье" | 80.000 | 10,860 | 9,600 | 5,030 | 149,710 | 0,000 | 184 |
| | Салат из горошка зеленого консервированного | 60.000 | 17,890 | 3,110 | 3,750 | 50,160 | 6,600 | 12 |
| | Чай с лимоном | 180.000 | 0,130 | 0,020 | 12,780 | 52,200 | 2,560 | 262 |
| | Хлеб пшеничный | 30.000 | 2,280 | 0,240 | 14,760 | 70,500 | 0,000 | 310 |
| | Хлеб ржаной | 30.000 | 1,470 | 0,300 | 13,440 | 63,000 | 0,000 | 311 |
| | Соль | 4.800 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 314 |
| полдник: | | | 8,08 | 5,24 | 22,76 | 170,50 | 1,40 | |
| | Кефир, бифидфрут | 200.000 | 5,800 | 5,000 | 8,000 | 100,000 | 1,400 | 270 |
| | Батон | 30.000 | 2,280 | 0,240 | 14,760 | 70,500 | 0,000 | 317 |
| Итого за пятый день: | | 1479.800 | 56.700 | 39.220 | 164.350 | 1179.810 | 45.500 | |
| День 6 | | | | | | | | |
| завтрак: | | | 13,67 | 12,11 | 71,73 | 448,09 | 10,09 | |
| | Каша пшеничная жидкая молочная | 200.000 | 5,480 | 5,720 | 33,600 | 205,200 | 0,000 | 111/5 |
| | Батон | 30.000 | 2,280 | 0,240 | 14,760 | 70,500 | 0,000 | 317 |
| | Сыр порциями | 10.000 | 2,320 | 2,960 | 0,000 | 36,000 | 0,070 | 6 |
| | Чай с молоком или сливками | 180.000 | 3,190 | 2,790 | 13,570 | 92,390 | 0,020 | 263 |
| | Яблоки свежие | 100.000 | 0,400 | 0,400 | 9,800 | 44,000 | 10,000 | 248/1 |
| обед: | | | 29,12 | 29,01 | 124,53 | 876,55 | 9,45 | |
| | Рассольник ленинградский | 150.000 | 1,260 | 3,080 | 9,960 | 72,450 | 4,530 | 60 |
| | Бульон мясной | 50.000 | 0,530 | 0,120 | 0,360 | 4,600 | 0,250 | 48 |
| | Сметана | 5.000 | 0,130 | 0,750 | 0,180 | 8,100 | 0,020 | 319 |
| | Макаронные изделия отварные с маслом | 150.000 | 8,520 | 6,540 | 40,880 | 256,500 | 0,000 | 124 |
| | Тефтели мясные (1-й вариант) | 80.000 | 11,820 | 13,240 | 15,620 | 228,000 | 0,860 | 187 |
| | Салат из свёклы с сыром и чесноком | 60.000 | 2,710 | 4,720 | 4,350 | 70,800 | 3,430 | 37 |
| | Хлеб пшеничный | 30.000 | 2,280 | 0,240 | 14,760 | 70,500 | 0,000 | 310 |
| | Хлеб ржаной | 30.000 | 1,470 | 0,300 | 13,440 | 63,000 | 0,000 | 311 |
| | Соль | 4.800 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 314 |
| | Компот из кураги | 180.000 | 0,400 | 0,020 | 24,980 | 102,600 | 0,360 | 253/2 |
| полдник: | | | 9,06 | 10,58 | 39,31 | 285,12 | 2,64 | |
| | Оладьи | 50.000 | 3,530 | 5,640 | 19,040 | 140,770 | 0,170 | 275 |
| | Молоко кипяченое | 180.000 | 5,490 | 4,900 | 9,090 | 102,010 | 2,470 | 269 |
| | Джем, повидло | 20.000 | 0,040 | 0,040 | 11,180 | 42,340 | 0,000 | 313 |
| Итого за шестой день: | | 1509.800 | 51.850 | 51.700 | 235.570 | 1609.760 | 22.180 | |
| День 7 | | | | | | | | |
| завтрак: | | | 9,27 | 11,62 | 82,15 | 471,25 | 11,17 | |
| | Каша рисовая жидкая молочная | 200.000 | 2,640 | 4,860 | 33,560 | 188,740 | 0,000 | 111/2 |
| | Батон | 30.000 | 2,280 | 0,240 | 14,760 | 70,500 | 0,000 | 317 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180.000 | 2,810 | 2,390 | 12,760 | 84,010 | 1,170 | 264 |
| | Масло порциями | 5.000 | 0,040 | 3,630 | 0,070 | 33,000 | 0,000 | 5 |
| | Бананы свежие | 100.000 | 1,500 | 0,500 | 21,000 | 95,000 | 10,000 | 248/3 |
| обед: | | | 18,26 | 11,32 | 91,27 | 535,07 | 32,44 | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|------------------------|---|-------------|----------------------|--------|---------|--------------------------------|-----------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| | Нугылишyd (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо) | 150.000 | 3,300 | 1,920 | 16,500 | 89,280 | 3,450 | 66 |
| | Бульон мясной | 50.000 | 0,530 | 0,120 | 0,360 | 4,600 | 0,250 | 48 |
| | Пюре картофельное | 150.000 | 3,060 | 4,800 | 20,450 | 138,000 | 18,170 | 216 |
| | Рыба, припущенная с овощами | 80.000 | 5,900 | 0,240 | 2,520 | 36,000 | 0,820 | 154 |
| | Винегрет овощной | 60.000 | 0,820 | 3,700 | 5,060 | 56,880 | 6,150 | 8 |
| | Хлеб пшеничный | 30.000 | 2,280 | 0,240 | 14,760 | 70,500 | 0,000 | 310 |
| | Хлеб ржаной | 30.000 | 1,470 | 0,300 | 13,440 | 63,000 | 0,000 | 314 |
| | Соль | 4.800 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 314 |
| | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 180.000 | 0,900 | 0,000 | 18,180 | 76,810 | 3,600 | 268 |
| полдник: | | | 27,12 | 18,03 | 38,61 | 424,99 | 0,52 | |
| | Сырники из творога | 120.000 | 22,430 | 15,200 | 13,680 | 280,800 | 0,300 | 142 |
| | Молоко сгущеное | 20.000 | 1,500 | 0,040 | 11,360 | 51,800 | 0,200 | 316 |
| | Чай с молоком или сливками | 180.000 | 3,190 | 2,790 | 13,570 | 92,390 | 0,020 | 263 |
| Итого за седьмой день: | | 1569.800 | 54.650 | 40.970 | 212.030 | 1431.310 | 44.130 | |
| День 8 | | | | | | | | |
| завтрак: | | | 10,69 | 8,51 | 54,97 | 339,29 | 10,94 | |
| | Суп молочный с рисом | 200.000 | 4,820 | 5,080 | 16,840 | 132,400 | 0,920 | 69 |
| | Батон | 30.000 | 2,280 | 0,240 | 14,760 | 70,500 | 0,000 | 317 |
| | Чай с молоком или сливками | 180.000 | 3,190 | 2,790 | 13,570 | 92,390 | 0,020 | 263 |
| | Яблоки свежие | 100.000 | 0,400 | 0,400 | 9,800 | 44,000 | 10,000 | 248/1 |
| обед: | | | 24,24 | 19,88 | 90,62 | 639,02 | 21,95 | |
| | Пуштышyd (суп картофельный со взбитым яйцом, удмуртское блюдо) на курином бульоне | 200.000 | 3,920 | 3,200 | 9,040 | 80,260 | 9,340 | 63/2 |
| | Каша вязкая гречневая | 150.000 | 4,800 | 4,860 | 20,970 | 146,250 | 0,000 | 106/1 |
| | Салат "Сезонный" (удмуртское блюдо) | 60.000 | 1,090 | 2,990 | 4,790 | 50,410 | 11,850 | 16 |
| | Гуляш из отварного мяса (сад) | 80.000 | 10,280 | 8,270 | 2,640 | 126,000 | 0,400 | 177/1 |
| | Хлеб пшеничный | 30.000 | 2,280 | 0,240 | 14,760 | 70,500 | 0,000 | 310 |
| | Хлеб ржаной | 30.000 | 1,470 | 0,300 | 13,440 | 63,000 | 0,000 | 311 |
| | Компот из сушеных фруктов | 180.000 | 0,400 | 0,020 | 24,980 | 102,600 | 0,360 | 253 |
| | Соль | 4.800 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 314 |
| полдник: | | | 12,67 | 19,03 | 40,04 | 467,01 | 2,75 | |
| | "Гребешок" из дрожжевого теста | 100.000 | 7,180 | 14,130 | 30,950 | 365,000 | 0,280 | 285 |
| | Молоко кипяченое | 180.000 | 5,490 | 4,900 | 9,090 | 102,010 | 2,470 | 269 |
| Итого за восьмой день: | | 1524.800 | 47.600 | 47.420 | 185.630 | 1445.320 | 35.640 | |
| День 9 | | | | | | | | |
| завтрак: | | | 14,00 | 12,02 | 83,97 | 500,79 | 11,51 | |
| | Каша вязкая ячневая молочная | 200.000 | 4,120 | 5,060 | 32,660 | 192,500 | 0,000 | 106/44 |
| | Батон | 30.000 | 2,280 | 0,240 | 14,760 | 70,500 | 0,000 | 317 |
| | Сыр порциями | 10.000 | 2,320 | 2,960 | 0,000 | 36,000 | 0,070 | 6 |
| | Какао с молоком | 180.000 | 3,780 | 3,260 | 15,550 | 106,790 | 1,440 | 266 |
| | Бананы свежие | 100.000 | 1,500 | 0,500 | 21,000 | 95,000 | 10,000 | 248/3 |
| обед: | | | 28,38 | 17,74 | 95,05 | 651,62 | 15,07 | |
| | Суп картофельный на рыбном бульоне | 200.000 | 4,800 | 2,720 | 14,040 | 99,620 | 10,340 | 61 |
| | Пюре гороховое с маслом | 150.000 | 13,640 | 6,860 | 35,030 | 255,000 | 0,000 | 120 |
| | Котлеты, биточки, шницели из говядины | 80.000 | 5,620 | 4,580 | 4,090 | 79,500 | 0,460 | 181 |
| | Салат из солёных огурцов с луком | 60.000 | 0,500 | 3,020 | 1,110 | 33,600 | 4,250 | 29 |
| | Хлеб пшеничный | 30.000 | 2,280 | 0,240 | 14,760 | 70,500 | 0,000 | 310 |
| | Хлеб ржаной | 30.000 | 1,470 | 0,300 | 13,440 | 63,000 | 0,000 | 311 |
| | Соль | 4.800 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 314 |
| | Чай с сахаром | 180.000 | 0,070 | 0,020 | 12,580 | 50,400 | 0,020 | 261 |
| полдник: | | | 14,88 | 11,11 | 43,47 | 330,88 | 0,17 | |
| | Пудинг из творога (запеченный) | 100.000 | 11,650 | 8,280 | 18,720 | 196,150 | 0,150 | 146 |
| | Чай с молоком или сливками | 180.000 | 3,190 | 2,790 | 13,570 | 92,390 | 0,020 | 263 |
| | Джем, повидло | 20.000 | 0,040 | 0,040 | 11,180 | 42,340 | 0,000 | 313 |
| Итого за девятый день: | | 1554.800 | 57.260 | 40.870 | 222.490 | 1483.290 | 26.750 | |
| День 10 | | | | | | | | |
| завтрак: | | | 11,25 | 8,25 | 56,16 | 343,71 | 12,09 | |
| | Суп молочный с макаронными изделиями | 200.000 | 5,760 | 5,220 | 18,840 | 145,200 | 0,920 | 68 |
| | Хлеб пшеничный | 30.000 | 2,280 | 0,240 | 14,760 | 70,500 | 0,000 | 310 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180.000 | 2,810 | 2,390 | 12,760 | 84,010 | 1,170 | 264 |
| | Яблоки свежие | 100.000 | 0,400 | 0,400 | 9,800 | 44,000 | 10,000 | 248/1 |
| обед: | | | 31,35 | 26,89 | 102,87 | 780,48 | 32,83 | |
| | Агырчишyd (рассольник, удмуртское блюдо) на курином бульоне | 200.000 | 3,260 | 2,040 | 11,120 | 75,840 | 23,540 | 59/2 |
| | Плов из птицы (сад) | 220.000 | 22,480 | 20,640 | 37,400 | 425,330 | 1,060 | 200/2 |
| | Салат из свёклы с изюмом и курагой | 60.000 | 0,960 | 3,670 | 7,970 | 69,000 | 4,630 | 36 |
| | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 180.000 | 0,900 | 0,000 | 18,180 | 76,810 | 3,600 | 268 |
| | Хлеб пшеничный | 30.000 | 2,280 | 0,240 | 14,760 | 70,500 | 0,000 | 310 |

| Приём пищи | Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|--|-------------------|-------------|----------------------|---------|----------|-----------------------------------|-----------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| | Хлеб ржаной | 30.000 | 1,470 | 0,300 | 13,440 | 63,000 | 0.000 | 311 |
| | Соль | 4.800 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0,000 | 0.000 | 314 |
| полдник: | | | 8,08 | 5,24 | 22,76 | 170,50 | 1,40 | |
| | Кефир, бифидфрут | 200.000 | 5,800 | 5,000 | 8,000 | 100,000 | 1,400 | 270 |
| | Батон | 30.000 | 2,280 | 0,240 | 14,760 | 70,500 | 0.000 | 317 |
| Итого за десятый день: | | 1464.800 | 50.680 | 40.380 | 181.790 | 1294.690 | 46.320 | |
| Итого за весь период: | | 15253.000 | 520.370 | 446.500 | 2041.700 | 14410.290 | 506.470 | |
| Среднее значение за период | | 1525.300 | 52.037 | 44.650 | 204.170 | 1441.029 | 50.647 | |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | | | 14.691 | 27.670 | 57.639 | | | |

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "Школьное питание"
Колеватов Е.С.



Основное двухнедельное циклическое меню
для организации питания учащихся с 7 до 11 лет и 12 до 18 лет
в МБОУ "Совхозная СОШ"

| День недели | № рец. | Наименование блюда | Выход, гр. | | Пищевые вещества. | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | |
|------------------------------|--------------------|--------------------------------------|------------|--------------|-------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------------------------|-------------|
| | | | | | Белки, гр. | | Жиры, гр. | | Углеводы, гр. | | | |
| | | | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет |
| 1 день | ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| | 26/2021г | Салат из свеклы отварной | 60 | 100 | 0,84 | 1,40 | 3,66 | 6,10 | 4,58 | 7,63 | 54,61 | 91,02 |
| | 41/2008г | Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 250 | 3,60 | 4,50 | 5,78 | 7,23 | 7,24 | 9,05 | 95,38 | 119,23 |
| | 510/2004г | Каша гречневая вязкая | 150 | 180 | 4,50 | 5,40 | 3,48 | 4,18 | 19,55 | 23,45 | 127,50 | 153,00 |
| | 76/2008г | Котлета "Загадка" | 90 | 100 | 9,81 | 10,90 | 14,76 | 16,40 | 7,92 | 8,80 | 203,76 | 226,40 |
| | 494/2021г | Компот из плодов или ягод сушеных | 200 | 200 | 0,30 | 0,30 | 0,01 | 0,01 | 17,50 | 17,50 | 71,29 | 71,29 |
| | 574/2021г | Хлеб ржаной | 25 | 25 | 1,65 | 1,65 | 0,28 | 0,28 | 10,98 | 10,98 | 52,98 | 52,98 |
| | 573/2021г | Хлеб пшеничный | 50 | 50 | 3,85 | 3,85 | 0,40 | 0,40 | 24,75 | 24,75 | 118,00 | 118,00 |
| | ИТОГО ОБЕД: | 775 | 905 | 24,55 | 28,00 | 28,37 | 34,59 | 92,51 | 102,16 | 723,52 | 831,91 | |
| 2 день | ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| | 21/2021г | Салат из моркови | 60 | 100 | 0,72 | 1,20 | 3,00 | 5,00 | 6,72 | 11,20 | 56,76 | 94,60 |
| | 100/2021г | Рассольник ленинградский | 250 | 250 | 4,88 | 4,88 | 7,40 | 7,40 | 15,53 | 15,53 | 148,20 | 148,20 |
| | 92/2008г | Картофельное пюре | 150 | 200 | 3,15 | 4,20 | 5,25 | 7,00 | 21,90 | 29,20 | 147,45 | 196,60 |
| | 367/2021г | Птица в соусе с томатом | 100 | 100 | 18,20 | 18,20 | 7,55 | 7,55 | 2,30 | 2,30 | 149,95 | 149,95 |
| | 486/2021г | Компот из свежих плодов и ягод | 200 | 200 | 0,10 | 0,10 | 0,10 | 0,10 | 11,10 | 11,10 | 45,70 | 45,70 |
| | 574/2021г | Хлеб ржаной | 25 | 30 | 1,65 | 1,98 | 0,28 | 0,33 | 10,98 | 13,17 | 52,98 | 63,57 |
| | 573/2021г | Хлеб пшеничный | 50 | 50 | 3,85 | 3,85 | 0,40 | 0,40 | 24,75 | 24,75 | 118,00 | 118,00 |
| | ИТОГО ОБЕД: | 835 | 930 | 32,55 | 34,41 | 23,98 | 27,78 | 93,27 | 107,25 | 719,04 | 816,62 | |
| 3 день | ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| | 14/2008г | Салат из свежих овощей | 60 | 100 | 0,75 | 1,25 | 3,00 | 5,00 | 5,28 | 8,80 | 51,12 | 85,20 |
| | 63/2013г | Суп картофельный с яйцом (пуштышлыд) | 200 | 250 | 4,86 | 6,08 | 6,76 | 8,45 | 13,14 | 16,43 | 132,84 | 166,05 |
| | 97/2008г | Макаронные изделия отварные | 150 | 180 | 5,45 | 6,53 | 6,75 | 8,10 | 33,75 | 40,50 | 217,53 | 261,04 |
| | 88/2008г | Котлета рыбная "Нептун" | 90 | 100 | 11,52 | 12,80 | 12,24 | 13,60 | 8,91 | 9,90 | 191,88 | 213,20 |
| | 457/2021г | Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,20 | 0,20 | 0,10 | 0,10 | 9,30 | 9,30 | 38,90 | 38,90 |
| | 574/2021г | Хлеб ржаной | 25 | 25 | 1,65 | 1,65 | 0,28 | 0,28 | 10,98 | 10,98 | 52,98 | 52,98 |
| | 573/2021г | Хлеб пшеничный | 50 | 50 | 3,85 | 3,85 | 0,40 | 0,40 | 24,75 | 24,75 | 118,00 | 118,00 |
| | ИТОГО ОБЕД: | 775 | 905 | 28,28 | 32,36 | 29,53 | 35,93 | 106,11 | 120,65 | 803,25 | 935,36 | |
| 4 день | ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| | 30/2008г | Винегрет овощной | 60 | 100 | 0,78 | 1,30 | 5,94 | 9,90 | 5,04 | 8,40 | 76,74 | 127,90 |
| | 115/2021г | Суп картофельный с клецками | 200 | 250 | 3,92 | 4,90 | 6,12 | 7,65 | 10,88 | 13,60 | 114,28 | 142,85 |
| | 534/2004г | Калуста тушеная | 150 | 180 | 3,75 | 4,50 | 6,90 | 8,28 | 16,05 | 19,26 | 141,30 | 169,56 |
| | 202/2013г | Котлеты рубленые из птицы | 90 | 100 | 14,22 | 15,80 | 14,78 | 16,43 | 8,13 | 9,04 | 222,46 | 247,18 |
| | 495/2021г | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 200 | 0,60 | 0,60 | 0,10 | 0,10 | 20,10 | 20,10 | 83,70 | 83,70 |
| | 574/2021г | Хлеб ржаной | 25 | 25 | 1,65 | 1,65 | 0,28 | 0,28 | 10,98 | 10,98 | 52,98 | 52,98 |
| | 573/2021г | Хлеб пшеничный | 50 | 50 | 3,85 | 3,85 | 0,40 | 0,40 | 24,75 | 24,75 | 118,00 | 118,00 |
| | ИТОГО ОБЕД: | 775 | 905 | 28,77 | 32,60 | 34,52 | 43,03 | 95,93 | 106,12 | 809,45 | 942,16 | |
| 5 день | ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| | 13/2008г | Салат из свежей капусты | 60 | 100 | 0,87 | 1,45 | 3,60 | 6,00 | 5,04 | 8,40 | 56,04 | 93,40 |
| | 128/2021г | Суп-лапша домашняя | 200 | 250 | 3,96 | 4,95 | 5,42 | 6,78 | 11,42 | 14,28 | 110,30 | 137,88 |
| | 462/2004г | Тефтели 2-й вариант | 90 | 100 | 5,70 | 6,33 | 13,19 | 14,65 | 9,50 | 10,55 | 179,43 | 199,37 |
| | 311/2004г | Каша пшенная жидкая | 150 | 180 | 3,27 | 3,92 | 3,27 | 3,92 | 18,20 | 21,83 | 115,29 | 138,35 |
| | 495/2021г | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 200 | 0,60 | 0,60 | 0,10 | 0,10 | 20,10 | 20,10 | 83,70 | 83,70 |
| | 574/2021г | Хлеб ржаной | 25 | 25 | 1,65 | 1,65 | 0,28 | 0,28 | 10,98 | 10,98 | 52,98 | 52,98 |
| | 573/2021г | Хлеб пшеничный | 50 | 50 | 3,85 | 3,85 | 0,40 | 0,40 | 24,75 | 24,75 | 118,00 | 118,00 |
| | ИТОГО ОБЕД: | 775 | 905 | 19,90 | 22,75 | 26,25 | 32,12 | 99,98 | 110,88 | 715,74 | 823,67 | |
| 6 день | ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| | ТТК-2 | Салат "Свежесть" | | 100 | 0,00 | 2,08 | 0 | 5,12 | 0,00 | 5,69 | 0,00 | 77,16 |
| | 39/2008г | Борщ с капустой и картофелем | | 250 | 0,00 | 4,43 | 0,00 | 7,23 | 0,00 | 11,18 | 0,00 | 127,43 |
| | 443/2004г | Плов* | | 250 | 0,00 | 27,00 | 0 | 14,75 | 0,00 | 47,25 | 0,00 | 429,75 |
| | 457/2021г | Чай с сахаром | | 200 | 0,00 | 0,20 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 9,30 | 0,00 | 38,90 |
| | 574/2021г | Хлеб ржаной | | 25 | 0,00 | 1,65 | 0,00 | 0,28 | 0,00 | 10,98 | 0,00 | 52,98 |
| | 573/2021г | Хлеб пшеничный | | 50 | 0,00 | 3,85 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 24,75 | 0,00 | 118,00 |
| | | ИТОГО ОБЕД: | | 0 | 875 | 0,00 | 39,21 | 0,00 | 27,87 | 0,00 | 109,14 | 0,00 |
| * замена кулинарного изделия | | | | | | | | | | | | |
| 492/2004г | Плов из птицы | | 250 | 0,00 | 20,25 | 0 | 19,75 | 0,00 | 45,25 | 0,00 | 439,75 | |

| № рецепта | Наименование блюда | Выход, гр. | | Пищевые вещества | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | |
|-----------|--|------------|------------|------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------------------------|---------------|
| | | 7-11 лет | 12-18 лет | Белки, гр. | | Жиры, гр. | | Углеводы, гр. | | 7-11 лет | 12-18 лет |
| | | | | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | 7-11 лет | 12-18 лет | | |
| 43/2021г | Салат картофельный с солеными огурцами или капустой квашеной | 60 | 100 | 1,26 | 2,10 | 3,78 | 6,30 | 4,94 | 8,23 | 58,81 | 98,02 |
| 46/2008г | Суп картофельный с мак. изделиями | 200 | 250 | 4,24 | 5,30 | 5,56 | 6,95 | 15,00 | 18,75 | 127,00 | 158,75 |
| 311/2004г | Каша пшеничная жидкая | 150 | 180 | 3,27 | 3,92 | 2,73 | 3,28 | 18,59 | 22,30 | 111,99 | 134,39 |
| 82/2008г | Колбаска "Витамина" | 90 | 100 | 15,48 | 17,20 | 15,66 | 17,40 | 2,94 | 3,27 | 214,63 | 238,48 |
| 495/2021г | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 200 | 0,60 | 0,60 | 0,10 | 0,10 | 20,10 | 20,10 | 83,70 | 83,70 |
| 574/2021г | Хлеб ржаной | 25 | 25 | 1,65 | 1,65 | 0,28 | 0,28 | 10,98 | 10,98 | 52,98 | 52,98 |
| 573/2021г | Хлеб пшеничный | 50 | 50 | 3,85 | 3,85 | 0,40 | 0,40 | 24,75 | 24,75 | 118,00 | 118,00 |
| | ИТОГО ОБЕД: | 775 | 905 | 30,35 | 34,62 | 28,51 | 34,70 | 97,29 | 108,38 | 767,11 | 884,31 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | |
| 26/2021г | Салат из свеклы отварной | 60 | 100 | 0,84 | 1,40 | 3,66 | 6,10 | 4,58 | 7,63 | 54,61 | 91,02 |
| 122/2021г | Суп с рыбными консервами | 200 | 250 | 7,04 | 8,80 | 9,48 | 11,85 | 12,06 | 15,08 | 161,72 | 202,15 |
| 176/2013г | Жаркое по-домашнему | 230 | 250 | 13,11 | 14,25 | 21,74 | 23,63 | 21,62 | 23,50 | 334,54 | 363,63 |
| 486/2021г | Компот из свежих плодов и ягод | 200 | 200 | 0,10 | 0,10 | 0,10 | 0,10 | 11,10 | 11,10 | 45,70 | 45,70 |
| 574/2021г | Хлеб ржаной | 25 | 25 | 1,65 | 1,65 | 0,28 | 0,28 | 10,98 | 10,98 | 52,98 | 52,98 |
| 573/2021г | Хлеб пшеничный | 50 | 50 | 3,85 | 3,85 | 0,40 | 0,40 | 24,75 | 24,75 | 118,00 | 118,00 |
| | ИТОГО ОБЕД: | 765 | 875 | 26,59 | 30,05 | 35,65 | 42,35 | 85,08 | 93,03 | 767,54 | 873,47 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | |
| 5/2021г | Салат из капусты белокачанной и огурцов | 60 | 100 | 0,60 | 1,00 | 3,60 | 6,00 | 1,86 | 3,10 | 42,24 | 70,40 |
| 48/2008г | Суп крестьянский с крупой | 200 | 250 | 3,64 | 4,55 | 5,98 | 7,48 | 7,92 | 9,90 | 100,06 | 125,08 |
| 97/2008г | Макаронные изделия отварные | 150 | 180 | 5,45 | 6,53 | 6,75 | 8,10 | 33,75 | 40,50 | 217,53 | 261,04 |
| 63/2008г | Гуляш | 90 | 100 | 10,80 | 12,00 | 21,60 | 24,00 | 4,50 | 5,00 | 255,60 | 284,00 |
| 495/2021г | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 200 | 0,60 | 0,60 | 0,10 | 0,10 | 20,10 | 20,10 | 83,70 | 83,70 |
| 574/2021г | Хлеб ржаной | 25 | 25 | 1,65 | 1,65 | 0,28 | 0,28 | 10,98 | 10,98 | 52,98 | 52,98 |
| 573/2021г | Хлеб пшеничный | 50 | 50 | 3,85 | 3,85 | 0,40 | 0,40 | 24,75 | 24,75 | 118,00 | 118,00 |
| | ИТОГО ОБЕД: | 775 | 905 | 26,59 | 30,18 | 38,71 | 46,35 | 103,86 | 114,33 | 870,11 | 995,19 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | |
| 44/2013г | Салат "Космос" | 60 | 100 | 3,49 | 5,82 | 8,77 | 14,62 | 3,46 | 5,76 | 106,74 | 177,90 |
| 47/2008г | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 250 | 6,16 | 7,70 | 5,70 | 7,13 | 14,28 | 17,85 | 133,06 | 166,33 |
| 510/2004г | Каша гречневая вязкая | 150 | 180 | 4,50 | 5,40 | 3,48 | 4,18 | 19,55 | 23,45 | 127,50 | 153,00 |
| 81/2008г | Фрикадельки "Петушок" | 90 | 100 | 12,87 | 14,30 | 15,39 | 17,10 | 8,55 | 9,50 | 224,19 | 249,10 |
| 486/2021г | Компот из свежих плодов и ягод | 200 | 200 | 0,10 | 0,10 | 0,10 | 0,10 | 11,10 | 11,10 | 45,70 | 45,70 |
| 574/2021г | Хлеб ржаной | 25 | 25 | 1,65 | 1,65 | 0,28 | 0,28 | 10,98 | 10,98 | 52,98 | 52,98 |
| 573/2021г | Хлеб пшеничный | 50 | 50 | 3,85 | 3,85 | 0,40 | 0,40 | 24,75 | 24,75 | 118,00 | 118,00 |
| | ИТОГО ОБЕД: | 775 | 905 | 32,62 | 38,82 | 34,12 | 43,80 | 92,66 | 103,39 | 808,17 | 963,00 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | |
| 18/2021г | Салат из свежих помидоров и огурцов | 60 | 100 | 0,60 | 1,00 | 3,66 | 6,10 | 2,10 | 3,50 | 43,74 | 72,90 |
| 39/2008г | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 250 | 3,54 | 4,43 | 5,78 | 7,23 | 8,94 | 11,18 | 101,94 | 127,43 |
| 451/2004г | Шницель | 90 | 100 | 14,31 | 15,90 | 12,96 | 14,40 | 14,40 | 16,00 | 231,48 | 257,20 |
| 92/2008г | Картофельное пюре | 150 | 180 | 3,15 | 3,78 | 5,25 | 6,30 | 21,90 | 26,28 | 147,45 | 176,94 |
| 495/2021г | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 200 | 0,60 | 0,60 | 0,10 | 0,10 | 20,10 | 20,10 | 83,70 | 83,70 |
| 574/2021г | Хлеб ржаной | 20 | 25 | 1,32 | 1,65 | 0,22 | 0,28 | 8,78 | 10,98 | 42,38 | 52,98 |
| 573/2021г | Хлеб пшеничный | 40 | 50 | 3,08 | 3,85 | 0,32 | 0,40 | 19,80 | 24,75 | 94,40 | 118,00 |
| | ИТОГО ОБЕД: | 760 | 905 | 26,60 | 31,21 | 28,29 | 34,80 | 96,02 | 112,78 | 745,09 | 889,14 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | |
| 68/2004г | Салат столичный | | 100 | 0,00 | 6,48 | 0,00 | 11,50 | 0,00 | 5,73 | 0,00 | 152,34 |
| 128/2021г | Суп-лапша домашняя | | 250 | 0,00 | 4,95 | 0,00 | 6,78 | 0,00 | 14,28 | 0,00 | 137,88 |
| 196/2013г | Капуста тушеная с мясом | | 250 | 0,00 | 18,28 | 0 | 24,75 | 0,00 | 15,68 | 0,00 | 358,55 |
| 457/2021г | Чай с сахаром | | 200 | 0,00 | 0,20 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 9,30 | 0,00 | 38,90 |
| 574/2021г | Хлеб ржаной | | 25 | 0,00 | 1,65 | 0,00 | 0,28 | 0,00 | 10,98 | 0,00 | 52,98 |
| 573/2021г | Хлеб пшеничный | | 50 | 0,00 | 3,85 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 24,75 | 0,00 | 118,00 |
| | ИТОГО ОБЕД: | 0 | 875 | 0,00 | 35,41 | 0,00 | 43,80 | 0,00 | 80,71 | 0,00 | 858,64 |

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

| | |
|-------|---|
| 2004г | Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Москва 2004г (Под общей редакцией В.Т. Лапшиной) |
| 2008г | Сборник технических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных учреждениях УР. Ижевск 2008 г. |
| 2013г | Сборник технических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для организации питания детей в дошкольных организациях УР. Ижевск 2013 г. |
| 2021г | Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для детских садов, общеобразовательных школах. Уральский региональный центр питания. Пермь 2021 г. (Под общей редакцией А.А. Превалова) |