

**Муниципальное унитарное казенное предприятие Соликамского городского округа  
«Комбинат школьного питания»**

**МКУП «КШП»**

618542, Пермский край, г. Соликамск, ул.20 лет Победы,196

Телефоны (34253) 7-85-45, 7-94-35 , 7-98-51

Адрес эл. почты: mkup-kshp@yandex.ru

Согласовано

Директору «МАОУ СОШ №12»

Структурное подразделение

Детский сад № 6 ул.Пушкина, 122

Детский сад № 6ф ул.20л,Победы ,181а



Борчанинова О.В.

« 7 » 2022г.

Утверждаю

Директор МКУП «Комбинат  
школьного питания»

О.Н. Логинов



« 7 » 2022г.

**Примерное 10-дневное меню для организаций питания детей  
от 3-х до 7 лет , с 12-часовым пребыванием детей.**

## **Пояснительная записка к меню по дошкольным учреждениям.**

При составлении Плана-меню для питания детей дошкольного и ясельного возраста были использованы:

- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений (часть 1, часть 2, год издания 2004 Пермская государственная медицинская академия Уральский региональный центр питания).
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений (Пермь 2011г. ГОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им. Акад. Е.А. Вагнера)
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания (год издания 1994);
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений (год издания 2013);
- Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания (авторы : И. М. Скурихин, В.А. Тутельян, год издания 2008)
- Приложение № 9 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Масса порций для детей в зависимости от возраста (в граммах)».

Учитывая рекомендуемый ассортимент основных пищевых продуктов для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях Сан ПиН 2.3/2.4.3590-20

Разработанный рацион включает в себя все группы пищевых продуктов: мясные, молочные, рыбные, овощные, фрукты, сухофрукты.

При отсутствии некоторых продуктов с целью обеспечения полноценного сбалансированного питания разрешается проводить замену на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов. (Приложение № 11 к Сан ПиН 2.3/2.4.3590-20)

Таблица замены блюд

Наименование блюда	Варианты замены блюд	№ рецепт.	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
<b>Каша молочные, омлеты, запеканки:</b>							
Каша пшеничная молочная с маслом 273 (2013)	Каша гречневая молочная с маслом	254 (2013)	205	7,94	8,21	35,13	246,17
	Каша «Дружба» с маслом	266 (2013)	205	6,55	8,33	35,09	241,11
	Каша ячневая молочная с маслом	261 (2013)	205	7,23	6,67	39,54	246,87
	Каша геркулесовая молочная с маслом	272 (2013)	205	6,33	8,9	25,49	207,38
	Каша рисовая молочная с маслом	259 (2013)	205	5,48	6,4	42,55	249,92
	Каша манная молочная с маслом	268 (2013)	205	6,20	8,05	31,09	222,02
	Каша пшеничная молочная с маслом	270 (2013)	205	6,04	7,27	34,29	227,16
	Каша кукурузная с маслом	271 (2013)	205	6,04	7,27	34,29	227,16
Омлет натуральный 307 (2013)	Омлет натуральный с сыром	315 (2013)	130	13,7	20,0	2,1	243,8
	Омлет натуральный с колбасными изделиями	135(2008)	150	4,53	13,88	1,61	149
Запеканка из творога 319 (2013)	Запеканка творожная с яблоками	ТТК 11	150	17,4	10,13	24,0	256,2
	Запеканка из творога «Королевская»	ТТК 1	150	12,3	83,4	20,25	187,13
	Пудинг творожный запеченный	325 (2013)	150	23,6	8,44	38,4	138,02
	Сырники из творога запеченные	327 (2013)	150	26,9	7,0	37,1	320,1
<b>Овощные блюда</b>							
Рулет или запеканка картофельная с овощами 207 (2013)	Котлеты из овощей	213 (2013)	150	6,9	15,9	16,8	229
	Рагу овощное	201 (2013)	150	3,8	8,3	18	162
	Овощи в молочном соусе	204 (2013)	150	4,2	8,85	11,4	142,5
	Котлеты картофельные	212 (2013)	150	4,73	5,24	31,5	192,06
	Картофель тушеный с овощами	Ттк 9	150	2,56	6,4	19,45	145,6
<b>І блюда:</b>							
Борщ с капустой и картофелем 133 (2013)	Борщ из свежей капусты	131 (2013)	200	1,54	5,07	8,04	83,33
	Свекольник	136 (2013)	200	1,54	5,07	8,04	83,33
	Борщ с фасолью и картофелем	134 (2013)	200	2,96	4,08	11,07	52,2
Рассольник «Ленинградский» 139 (2013)	Рассольник «Домашний»	137 (2013)	200	4,02	9,04	25,90	119,68
Суп-пюре с бобовыми 169 (1994)	Суп картофельный с бобовыми	149 (2013) I вар.	200	1,87	3,11	10,89	79,03
Суп-лапша «Домашняя» 162 (2013)	Суп картофельный с макаронными изделиями	152 (2013)	200	2,26	2,29	17,41	99,27
	Суп с макаронными изделиями	163 (2013)	200	1,9	4,07	13,2	96,6
	Суп картофельный с клецками	151 (2013)	200	0,96	2,03	7,03	50,7
Суп картофельный с рыбой 131 (194)	Суп картофельный с рыбными консервами	159 (2013)	200	7,39	5,79	12,84	133,06
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	159 (2013)	200	1,76	2,23	2,17	75,4
Щи из свежей капусты с картофелем 147 (2013)	Щи из свежей капусты	145 (2013)	200	2,58	7,82	9,12	114,35
	Суп крестьянский с крупой	160 (2013)	200	1,85	6,19	12,34	112,47
	Суп из овощей	35(2004)	200	1,54	4,69	10,07	92,19
Суп молочный с крупой 170 (2013)	Суп молочный с макаронными изделиями 171 (2013)	171 (2013)	200	4,94	6,06	18,62	148,54

II блюда:							
Суфле из кур 413 (2013)	Кнели из кур с рисом	416 (2013)	60	10,94	12,42	5,05	175,75
	Суфле из кур с рисом	414 (2013)	60	10,9	12,86	1,92	166,6
	Котлеты, биточки, шницели припущенные	417 (2013)	60	7,55	8,53	5,14	127,46
	Жаркое по домашнему с курой	ТТК 30	180	34,6	44,1	41,0	317,4
	Фрикадельки из кур	415 (2013)	60	9,17	8	4,9	127,7
	Тефтели «Нежные» паровые	ТТК № 35	60	8,18	8,96	5,05	133,55
	Рулет «Нежный» с яйцом паровой	ТТК № 84	60	11,50	7,38	5,28	133,36
Котлеты, биточки, шницели «Нежные» паровые ТТК № 35	Тефтели из говядины в молочном соусе	393 (2013)	70/30	10,3	10,7	8	170
	Голубцы ленивые	377 (2013)	100	8,5	8,3	4	125
	Печень говяжья по «Строгановски»	403 (2013)	70/40	18	13,8	4,3	213
	Запеканка картофельная с печенью	ТТК № 28	150	42,5	27,2	47,75	576
	Тефтели из говядины с рисом «Ежики»	395 (2013)	70/30	9,5	15,3	11,4	221
Суфле рыбное 341 (2013)	Тефтели рыбные	355 (2013)	70/30	8,7	5,3	9,6	121
	Котлета рыбная «Любительская»	352 (2013)	60	7,32	2,16	3,72	63,6
	Фрикадельки рыбные	353 (2013)	60	8,82	1,26	4,56	64,8
	Биточки или котлеты рыбные	351 (2013)	60	8,34	1,26	5,76	67,8
Блюда из круп							
Биточки или котлеты манные 296 (2013)	Биточки или котлеты рисовые	295 (2013)	100	3,25	4,2	23,15	147,5
	Биточки или котлеты пшеничные	292 (2013)	100	5	4,9	25,9	172,5
Гарниры:							
Картофельное пюре 434 (2013)	Овощи отварные	427 (2013)	130	1,46	4,88	8,09	86,35
	Капуста тушеная	428 (2013)	130	3,4	4,2	17,5	113,31
	Картофель отварной	431 (2013)	130	2,72	6,1	23,6	158,13
	Сложный гарнир	440 (2013)	150	3,1	5,7	31,8	131
Макаронные изделия отварные 297 (2013)	Макаронные изделия отварные с овощами	300 (2013)	130	2,6	6,76	20	150,8
	Макароны отварные с сыром	301 (2013)	100/15	7	5,8	19,55	158,13
Рис отварной 419 (2013)	Каша гречневая рассыпчатая	243 (2013)	130	7,41	6,8	32,14	219,31
	Каша перловая рассыпчатая	248 (2013)	130	4	5,84	27,3	181,4
	Каша пшеничная рассыпчатая	247 (2013)	130	5,75	7,03	31,75	213,2
Напитки:							
Чай с сахаром 503 (2013) II вар.	Чай с лимоном	504 (2013) II вар.	200	0,07	0,01	15,31	61,62
	Чай с молоком	507 (2013) II вар.	200	1,4	1,6	17,34	89,32
Напиток из шиповн. 538 (2013)	Напиток морковно-яблочный	540 (2013)	200	0,6	0,09	14,74	62,18
Компот из плодов или ягод сушеных 531 (2013)	Компот из свежих плодов или ягод	526 (2013)	200	0,16	-	14,99	60,64
	Компот из яблок с лимоном	528 (2013)	200	0,25	0,25	25,35	104,07
	Компот «Ассорти»	ТТК	200	0,21	0,01	19	76,93
	Кисель из повидла, джема, варенья	517 (2013)	200	0,15	-	38,71	155,43
	Кисель из концентрата плодово- ягодного	516 (2013)	200	1,36	-	29,02	116,19
Какао с молоком 508 (2013)	Кофейный напиток с молоком	514 (2013) II вар.	200	2,79	3,19	19,71	118,69
	Чай с молоком	507 (2013) II вар.	200	1,4	1,6	17,34	89,32
	Молоко кипяченое	534 (2013)	200	5,59	6,38	9,38	117,31



Примерное 10-дневное меню для детей в возрасте от 3х до 7 лет

1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша молочная овсяная из "Геркулеса" жидкая с маслом	205	6,33	8,90	25,49	207,38	272
	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	508 (I вар.)
	Батон	30	3,18	0,80	18,90	110,50	
	Сыр	10	2,30	3,00	0,00	36,40	
	<b>Итого:</b>			<b>15,58</b>	<b>16,63</b>	<b>70,34</b>	<b>508,20</b>
II Завтрак	Фрукт свежий / Сок фруктовый	100	0,40	0,40	9,80	42,00	
	<b>Итого:</b>		<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>42,00</b>	
	Суп крестьянский с крупой	200	2,26	2,29	17,41	99,27	126
	Суфле из куры	70	21,13	24,50	1,43	310,50	413
	Каша гречневая вязкая	130	7,60	4,71	39,00	228,63	464
Обед	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	527
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,23	12,23	59,50	
	Хлеб пшеничный	25	1,60	0,33	14,70	49,60	
	<b>Итого:</b>		<b>35,05</b>	<b>32,06</b>	<b>112,66</b>	<b>861,29</b>	
	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	534
Полдник	Крендель с сахаром	50	3,46	6,53	29,40	190,00	574
	<b>Итого:</b>		<b>9,05</b>	<b>12,91</b>	<b>38,78</b>	<b>307,31</b>	
	Овощное рагу (с соусом томатным)	200	5,06	11,06	24,00	216,00	207(2013)
Ужин	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,64	503 (II вар.)
	Хлеб пшеничный	50	3,20	0,65	29,40	99,20	
	<b>Итого:</b>		<b>8,38</b>	<b>11,71</b>	<b>65,44</b>	<b>363,84</b>	
	<b>Итого:</b>		<b>68,48</b>	<b>63,71</b>	<b>297,02</b>	<b>2082,64</b>	

2 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Запеканка из творога	150	24,00	25,20	23,90	425,0	319
	Соус молочный сладкий	30	0,76	1,60	4,90	37,05	224
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	505 (II вар.)
	Батон	30	3,18	0,80	18,90	110,50	
	Масло сливочное	5	0,05	3,60	0,05	33,00	
	<b>Итого:</b>		<b>28,06</b>	<b>31,21</b>	<b>63,06</b>	<b>242,17</b>	
II Завтрак	Фрукт свежий / Сок фруктовый	100	0,75	0,00	17,10	72,00	
	<b>Итого:</b>		<b>0,75</b>	<b>0,00</b>	<b>17,10</b>	<b>72,00</b>	
	Пи из свежей капусты с картофелем с/см	200	1,67	5,06	8,51	86,26	144
	Тефтели "Нежные" в соусе смет.с томатом	60/30	10,46	16,90	10,90	235,75	ТТК 79
	Макаронны отварные	100	3,68	3,53	23,55	140,73	297
Обед	Компот из изюма	200	0,33	0,00	22,66	91,98	531
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,23	12,23	59,50	
	Хлеб пшеничный	25	1,60	0,33	14,70	49,60	
	<b>Итого:</b>		<b>19,64</b>	<b>26,05</b>	<b>92,55</b>	<b>663,82</b>	
	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	534
Полдник	Сдоба обыкновенная	50	4,40	2,83	29,44	155,83	589
	<b>Итого:</b>		<b>9,99</b>	<b>9,21</b>	<b>38,82</b>	<b>273,14</b>	
	Каша пшеничная молочная с маслом	205	6,20	8,04	31,08	247,36	ТТК 5
Ужин	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32	507 (II вар.)
	Хлеб пшеничный	50	3,20	0,65	29,40	99,20	
	<b>Итого:</b>		<b>10,80</b>	<b>10,29</b>	<b>77,82</b>	<b>435,88</b>	
	<b>Итого:</b>		<b>69,24</b>	<b>76,76</b>	<b>289,35</b>	<b>1690,01</b>	

## 3 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша молочная "Дружба" с маслом	205	6,55	8,33	35,09	241,11	266
	Кофейный напиток на молоке	200	1,40	1,60	17,35	89,32	514 (П вар.)
	Батон	30	3,18	0,80	18,90	110,50	
	Повидло	10	0,04	0,00	6,50	25,00	
	<b>Итого:</b>			<b>11,17</b>	<b>10,73</b>	<b>77,84</b>	<b>465,93</b>
II Завтрак	Фрукт свежий / Сок фруктовый	100	0,40	0,40	9,80	42,00	
	<b>Итого:</b>		<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>42,00</b>	<b>137</b>
Обед	Рассольник домашний со сметаной	200	8,30	20,80	51,20	245,0	134
	Котлета рыбная Любительская	70	9,33	2,78	4,77	81,36	434
	Картофельное пюре	100	2,40	9,80	13,37	180,50	526
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,00	14,99	60,64	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,23	12,23	59,50	
	Хлеб пшеничный	25	1,60	0,33	14,70	49,60	
	<b>Итого:</b>			<b>23,69</b>	<b>33,94</b>	<b>111,26</b>	<b>431,60</b>
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	534
	Булочка "Чайная"	50	3,86	2,80	24,11	141,11	562
	<b>Итого:</b>		<b>9,45</b>	<b>9,18</b>	<b>33,49</b>	<b>258,42</b>	<b>171</b>
Ужин	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,58	6,12	19,73	156,08	538
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	21,06	46,87	
	Хлеб пшеничный	50	3,20	0,65	29,40	99,20	
	<b>Итого:</b>		<b>9,46</b>	<b>6,77</b>	<b>70,19</b>	<b>302,15</b>	
<b>Итого:</b>			<b>54,17</b>	<b>61,02</b>	<b>302,58</b>	<b>1500,10</b>	



4 День

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Омлет натуральный	150	11,64	18,06	3,05	221,33	307
	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,64	503 (II вар.)
	Батон	30	3,18	0,80	18,90	110,50	
	Сыр	10	2,30	3,00	0,00	36,40	
	<b>Итого:</b>		<b>17,24</b>	<b>21,86</b>	<b>33,99</b>	<b>416,87</b>	
II Завтрак	Фрукт свежий / Сок фруктовый	100	0,75	0,00	17,10	72,00	
	<b>Итого:</b>		<b>0,75</b>	<b>0,00</b>	<b>17,10</b>	<b>72,00</b>	72
Обед	Суп картофельный с рыбной консервой	200	6,62	8,31	21,28	184,48	72
	Биточек "Нежный"	70	11,00	12,25	10,50	194,42	ТТК-79
	Капуста тушеная	130	3,40	4,20	17,48	113,30	ТТК
	Компот из кураги	200	0,33	0,00	22,66	91,98	531
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,23	12,23	59,50	
	Хлеб пшеничный	25	1,60	0,33	14,70	49,60	
	<b>Итого:</b>		<b>24,85</b>	<b>25,32</b>	<b>98,85</b>	<b>693,28</b>	
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	534
	Шанежка с картофелем	50	5,25	5,16	27,66	178,33	572
	<b>Итого:</b>		<b>10,84</b>	<b>11,54</b>	<b>37,04</b>	<b>295,64</b>	
Ужин	Каша кукурузная молочная с маслом	205	7,44	8,07	35,28	243,92	271
	Кисель плодово-ягодный	200	1,36	0,00	29,02	116,19	516
	Хлеб пшеничный	50	3,20	0,65	29,40	99,20	
	<b>Итого:</b>		<b>12,00</b>	<b>8,72</b>	<b>93,70</b>	<b>459,31</b>	
	<b>Итого:</b>		<b>65,68</b>	<b>67,44</b>	<b>280,68</b>	<b>1937,10</b>	

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша манная молочная с маслом	205	6,20	8,04	31,08	247,36	ТТк 5
	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	508 (I вар.)
	Батон	30	3,18	0,80	18,90	110,50	
	Масло сливочное	5	0,05	3,60	0,05	33,00	
	<b>Итого:</b>		<b>13,20</b>	<b>16,37</b>	<b>75,98</b>	<b>544,78</b>	
II Завтрак	Фрукт свежий / Сок фруктовый	100	0,60	0,09	14,74	62,18	
	<b>Итого:</b>		<b>0,60</b>	<b>0,09</b>	<b>14,74</b>	<b>62,18</b>	
Обед	Свекольник со сметаной	200	1,54	5,07	8,04	83,33	136
	Жаркое по домашнему со свиной	180	20,28	15,58	19,9	273,3	394
	Компот из с/фр "Ассорти"	200	0,19	0,00	18,99	76,72	ТТК 10
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,23	12,23	59,50	
	Хлеб пшеничный	25	1,60	0,33	14,70	49,60	
	<b>Итого:</b>		<b>25,51</b>	<b>21,21</b>	<b>73,86</b>	<b>542,45</b>	
	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	534
	Кондитерские изделия	50	4,22	8,18	36,11	166,66	
	<b>Итого:</b>		<b>9,81</b>	<b>14,56</b>	<b>45,49</b>	<b>283,97</b>	
	Ужин	Макаронны отварные	200	7,77	6,44	21,72	175,70
Икра кабачковая		30	1,90	9,80	7,70	191,00	табл.24сб2004
Чай с лимоном		200	0,07	0,01	15,31	61,62	505 (II вар.)
Хлеб пшеничный		50	3,20	0,65	29,40	99,20	
<b>Итого:</b>			<b>12,94</b>	<b>16,90</b>	<b>74,13</b>	<b>527,52</b>	
<b>Итого:</b>			<b>62,06</b>	<b>69,13</b>	<b>284,20</b>	<b>1960,90</b>	

6 День

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшениная молочная с маслом	205	7,46	8,07	35,32	244,00	270
	Кофейный напиток на молоке	200	1,40	1,60	17,35	89,32	514 (II вар.)
	Батон	30	3,18	0,80	18,90	110,50	
	Повидло	10	0,04	0,00	6,50	25,00	
	<b>Итого:</b>			<b>12,08</b>	<b>10,47</b>	<b>78,07</b>	<b>468,82</b>
II Завтрак	Фрукт свежий / Сок фруктовый	100	0,40	0,40	9,80	42,00	
	<b>Итого:</b>		<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>42,00</b>	
	Суп из овощей со сметаной	200	1,54	4,69	10,07	92,19	35
	Биточек куриный паровой	70	11,02	12,45	7,52	186,09	178
	каша рисовая вязкая	130	1,88	3,16	18,87	111,47	464
Обед	Компот из изюма	200	0,33	0,00	22,66	91,98	531
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,23	12,23	59,50	
	Хлеб пшеничный	25	1,60	0,33	14,70	49,60	
	<b>Итого:</b>		<b>18,27</b>	<b>20,86</b>	<b>86,05</b>	<b>590,83</b>	<b>534</b>
	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	583
Полдник	Булочка домашняя	50	3,70	6,50	30,16	194,16	
	<b>Итого:</b>		<b>9,29</b>	<b>12,88</b>	<b>39,54</b>	<b>311,47</b>	<b>79</b>
	Запеканка картофельная с овощами	200	6,61	19,78	41,93	372,26	
Ужин	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	21,06	46,87	538
	Хлеб пшеничный	50	3,20	0,65	29,40	99,20	
	<b>Итого:</b>		<b>10,49</b>	<b>20,43</b>	<b>92,39</b>	<b>518,33</b>	
	<b>Итого:</b>		<b>73,01</b>	<b>92,54</b>	<b>318,50</b>	<b>2344,45</b>	

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Запеканка "Королевская "	150	12,30	83,40	20,25	187,13	ТТК 1
	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,64	503 (П вар.)
	Батон	30	3,18	0,80	18,90	110,50	
	Сыр	10	2,30	3,00	0,00	36,40	
	<b>Итого:</b>		<b>17,90</b>	<b>87,20</b>	<b>51,19</b>	<b>382,67</b>	
П Завтрак	Фрукт свежий / Сок фруктовый	100	0,75	0,00	17,10	72,00	
	<b>Итого:</b>		<b>0,75</b>	<b>0,00</b>	<b>17,10</b>	<b>72,00</b>	
Обед	Рассолыник "Ленинградский" со сметаной	200	4,02	9,04	25,59	119,68	139
	Рулет "Нежный" с яйцом	70	11,02	7,44	4,46	129,01	ТТК
	Каша гречневая вязкая	130	7,60	4,71	39,00	228,63	464
	Компот из кураги	200	0,33	0,00	22,66	91,98	531
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,23	12,23	59,50	
	Хлеб пшеничный	25	1,60	0,33	14,70	49,60	
	<b>Итого:</b>		<b>26,47</b>	<b>21,75</b>	<b>118,64</b>	<b>678,40</b>	
	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	534
	Пирожок печеный с яблоками	50	2,08	1,69	12,69	74,21	562
	<b>Итого:</b>		<b>7,67</b>	<b>8,07</b>	<b>22,07</b>	<b>191,52</b>	
Полдник	Каша пшеничная молочная с маслом	205	6,04	7,27	34,29	227,16	273
	Кисель плодово-ягодный	200	1,36	0,00	29,02	116,19	516
Ужин	Хлеб пшеничный	50	3,20	0,65	29,40	99,20	
	<b>Итого:</b>		<b>10,60</b>	<b>7,92</b>	<b>92,71</b>	<b>442,55</b>	
	<b>Итого:</b>		<b>63,39</b>	<b>124,94</b>	<b>301,71</b>	<b>1767,14</b>	

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша Дружба молочная с маслом	205	5,12	6,62	32,61	210,13	274
	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	508 (I вар.)
	Батон	30	3,18	0,80	18,90	110,50	
	Масло сливочное	5	0,05	3,60	0,05	33,00	
	<b>Итого:</b>		<b>12,12</b>	<b>14,95</b>	<b>77,51</b>	<b>507,55</b>	
II Завтрак	Фрукт свежий / Сок фруктовый	100	0,40	0,40	9,80	42,00	
	<b>Итого:</b>		<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>42,00</b>	
Обед	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	1,52	5,33	8,00	65,00	133
	Картофельная запеканка с рыбой	190	14,00	9,35	25,73	243,05	62
	Соус томатный	30	0,54	3,67	5,24	56,15	265
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,00	14,99	60,64	526
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,23	12,23	59,50	
	Хлеб пшеничный	25	1,60	0,33	14,70	49,60	
	<b>Итого:</b>		<b>19,72</b>	<b>18,91</b>	<b>80,89</b>	<b>533,94</b>	
	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	534
Манник	50	11,00	8,44	19,11	251,33	ТТК 7	
	<b>Итого:</b>		<b>16,59</b>	<b>14,82</b>	<b>28,49</b>	<b>368,64</b>	
Полдник	Макароны запеченные с сыром	200	9,20	7,20	39,00	258,00	302
	Чай с сахаром с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	
	Хлеб пшеничный	50	3,20	0,65	29,40	99,20	505 (II вар.)
	<b>Итого:</b>		<b>12,47</b>	<b>7,86</b>	<b>83,71</b>	<b>418,82</b>	
Ужин	<b>Итого:</b>		<b>61,86</b>	<b>53,47</b>	<b>277,76</b>	<b>1826,80</b>	

9 День

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Омлет с колбасой	150	4,53	13,88	1,61	149	135
	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32	506 (II вар.)
	Батон	30	3,18	0,80	18,90	110,50	
	Повидло	10	0,04	0,00	6,50	25,00	
	<b>Итого:</b>		<b>9,15</b>	<b>16,28</b>	<b>44,35</b>	<b>373,82</b>	
II Завтрак	Фрукт свежий / Сок фруктовый	100	0,75	0,00	17,10	72,00	
	<b>Итого:</b>		<b>0,75</b>	<b>0,00</b>	<b>17,10</b>	<b>72,00</b>	
	Суп-пюре с бобовыми	200	1,87	3,11	10,89	79,03	36
	Гренки пшеничные	10	1,13	0,11	7,00	34,42	176
	Биточек "Нежный"	60	11,00	12,25	10,50	194,42	ТГК 79
	Рис отварной	130	3,20	5,26	29,30	177,32	419
	Соус сметанный с томатом	30	0,32	1,12	2,08	19,68	637
	Компот из с/фр "Ассорти"	200	0,19	0,00	18,99	76,72	ТГК 10
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,23	12,23	59,50	
	Хлеб пшеничный	25	1,60	0,33	14,70	49,60	
<b>Итого:</b>		<b>21,21</b>	<b>22,41</b>	<b>105,69</b>	<b>690,69</b>		
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	534
	Ватрушка с творогом	50	3,00	1,44	18,50	98,33	560
	<b>Итого:</b>		<b>8,59</b>	<b>7,82</b>	<b>27,88</b>	<b>215,64</b>	
Ужин	Картофель тушеный с овощами	200	2,84	7,11	21,61	161,77	ТГК 9
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	21,06	46,87	
	Хлеб пшеничный	50	3,20	0,65	29,40	99,20	538
	<b>Итого:</b>		<b>6,72</b>	<b>7,76</b>	<b>72,07</b>	<b>307,84</b>	
<b>Итого:</b>		<b>46,42</b>	<b>54,27</b>	<b>267,09</b>	<b>1659,99</b>		

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом	205	7,23	6,67	39,54	246,87	99
	Кофейный напиток на молоке	200	1,40	1,60	17,35	89,32	514 (II вар.)
	Батон	30	3,18	0,80	18,90	110,50	
	<b>Итого:</b>		<b>11,81</b>	<b>9,07</b>	<b>75,79</b>	<b>446,69</b>	
II Завтрак	Фрукт свежий / Сок фруктовый	100	0,60	0,09	14,74	62,18	
	<b>Итого:</b>		<b>0,60</b>	<b>0,09</b>	<b>14,74</b>	<b>62,18</b>	
Обед	Суп картофельный с вермишелью	200	1,96	3,91	11,13	87,50	162
	Жаркое по-домашнему с курой	200	20,50	15,75	20,12	303,71	ТТК
	Компот из изюма	200	0,33	0,00	22,66	91,98	531
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,23	12,23	59,50	
	Хлеб пшеничный	25	1,60	0,33	14,70	49,60	
	<b>Итого:</b>		<b>26,29</b>	<b>20,22</b>	<b>80,84</b>	<b>592,29</b>	
	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	534
Кондитерские изделия	50	4,75	9,20	40,62	187,50		
<b>Итого:</b>		<b>10,34</b>	<b>15,58</b>	<b>50,00</b>	<b>304,81</b>		
Полдник	Суп молочный с крупой	200	3,71	4,55	14,00	111,41	170
	Кисель плодово-ягодный	200	1,02	0,00	21,80	87,14	
Ужин	Хлеб пшеничный	50	3,20	0,65	29,40	99,20	516
	<b>Итого:</b>		<b>7,93</b>	<b>5,20</b>	<b>65,20</b>	<b>297,75</b>	
	<b>Итого:</b>		<b>56,97</b>	<b>50,16</b>	<b>286,57</b>	<b>1703,72</b>	

Анализ среднего значения калорийности за 10 дней

Дата	Б	Ж	У	Энергетическая ценность
1 день	68,48	63,71	297,02	2082,64
2 день	69,24	76,76	289,35	1690,01
3 день	54,17	61,02	302,58	1500,10
4 день	65,68	67,44	280,68	1937,10
5 день	62,06	69,13	284,20	1960,90
6 день	73,01	92,54	318,50	2344,45
7 день	63,39	124,94	301,71	1767,14
8 день	61,86	53,47	277,76	1826,80
9 день	46,42	54,27	267,09	1659,99
10 день	56,97	50,16	286,57	1703,72
Итого:	62,13	71,34	290,56	1847,28