



Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
<b>3 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша кукурузная вязкая с маслом сливочным	200/10	2008	184	11,30	11,80	49,20	325,20
Сыр порциями	15	2008	14	3,45	4,45	0,00	54,50
Чай с джемом	200	2008	430	0,30	0,10	14,50	55,60
Мандарин свежий	100	к/к	к/к	0,80	0,20	3,75	19,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>525</b>			<b>15,85</b>	<b>16,55</b>	<b>67,45</b>	<b>454,30</b>
<b>Обед</b>							
Салат из свежих огурцов с маслом растительным	60	2008	19	1,60	3,10	12,56	70,20
Борщ с фасолью и сметаной	200/10	2008	78	3,73	5,20	28,90	142,30
Рыба (филе) отварная	100	2008	228	16,20	10,90	0,00	152,00
Каша рисовая рассыпчатая с маслом сливочным	150	2008	325	3,70	6,30	42,80	293,60
Сок фруктовый (персиковый)	200	2008	442	1,00	0,20	15,00	76,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>720</b>			<b>26,23</b>	<b>25,70</b>	<b>99,26</b>	<b>734,10</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>42,08</b>	<b>42,25</b>	<b>166,71</b>	<b>1188,40</b>
<b>4 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Омлет с морковью, с маслом сливочным	150/10	2012	217	11,10	14,10	22,30	223,30
Какао с молоком	200	2008	433	4,20	3,50	18,80	99,80
Печенье безглютеновое	20	к/к	к/к	1,20	1,60	14,20	75,80
Груша свежая	130	к/к	к/к	0,52	0,40	13,40	61,10
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>545</b>			<b>17,02</b>	<b>19,60</b>	<b>68,70</b>	<b>460,00</b>
<b>Обед</b>							
Салат дальневосточный из морской капусты с маслом растительным	60	2008	62	1,60	3,50	7,20	66,70
Рассольник домашний с курицей и сметаной	200/20/10	2008	90	6,00	6,40	16,80	143,50
Шницель натуральный рубленый	100	АКП*	162	12,60	13,20	8,20	249,00
Каша гречневая рассыпчатая	150	2008	323	3,60	5,60	37,70	206,00
Напиток апельсиновый	200	2008	436	0,20	0,00	25,70	105,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>740</b>			<b>24,00</b>	<b>28,70</b>	<b>95,60</b>	<b>770,20</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>41,02</b>	<b>48,30</b>	<b>164,30</b>	<b>1230,20</b>

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
<b>5 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша "Янтарная" (из пшена с яблоком)	200	2008	187	11,20	11,80	34,10	269,10
Сыр порциями	15	2008	14	3,45	4,45	0,00	54,50
Чай с лимоном	200/5	2008	431	0,20	0,10	15,00	60,00
Груша свежая	150	к/к	к/к	0,70	0,63	18,20	82,90
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>			<b>15,55</b>	<b>16,98</b>	<b>67,30</b>	<b>466,50</b>
<b>Обед</b>							
Салат из красной фасоли с маслом растительным	60	2008	47	4,50	3,40	18,80	84,00
Суп молочный с рисом	200	2008	113	3,70	3,84	25,80	185,70
Говядина отварная	90	2008	252	17,40	11,40	0,00	153,90
Морковь, тушеная с черносливом	150	2008	343	2,00	6,90	29,60	198,00
Компот из свежих яблок	200	2008	394	0,20	0,20	27,90	115,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>			<b>27,80</b>	<b>25,74</b>	<b>102,10</b>	<b>736,60</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>43,35</b>	<b>42,72</b>	<b>169,40</b>	<b>1203,10</b>
<b>6 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша гречневая молочная вязкая с маслом сливочным	200/10	2008	184	8,90	9,30	43,60	283,60
Какао с молоком	200	2008	433	4,20	3,50	18,80	99,80
Сыр порциями	15	2008	14	3,45	4,45	0,00	54,50
Мандарин свежий	100	к/к	к/к	0,80	0,20	3,75	19,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>525</b>			<b>17,35</b>	<b>17,45</b>	<b>66,15</b>	<b>456,90</b>
<b>Обед</b>							
Салат "Свеколка"	60	2008	50	4,80	6,10	9,10	110,40
Суп-пюре из разных овощей	200	2008	115	3,20	4,00	27,73	156,20
Жаркое по-домашнему	250	2008	258	18,30	17,80	47,20	318,60
Напиток лимонный	200	2008	436	0,20	0,00	25,70	105,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>710</b>			<b>26,50</b>	<b>27,90</b>	<b>109,73</b>	<b>690,20</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>43,85</b>	<b>45,35</b>	<b>175,88</b>	<b>1147,10</b>

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
<b>7 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша кукурузная вязкая с маслом сливочным	150/10	2008	184	12,30	13,20	31,10	256,30
Яйцо варёное	1/2 шт./20	к/к	к/к	2,55	2,30	0,15	31,50
Чай с сахаром	200	2008	430	0,10	0,00	7,00	28,30
Яблоко печёное	150	2008	423	0,60	0,60	46,60	195,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>			<b>15,55</b>	<b>16,10</b>	<b>84,85</b>	<b>511,10</b>
<b>Обед</b>							
Салат из квашеной капусты с маслом растительным	60	2008	40	0,96	3,06	14,62	49,80
Борщ с картофелем, говядиной и сметаной	200/20/10	2008	76	7,06	7,71	18,70	148,80
Рагу из птицы	250	2008	309	18,60	16,30	39,60	390,20
Компот из свежих яблок	200	2008	394	0,20	0,20	27,90	115,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>740</b>			<b>26,82</b>	<b>27,27</b>	<b>100,82</b>	<b>703,80</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>42,37</b>	<b>43,37</b>	<b>185,67</b>	<b>1214,90</b>
<b>8 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша рисовая рассыпчатая с изюмом (паровая)	180	2008	183	11,96	12,20	59,40	365,00
Сыр порциями	15	2008	14	3,45	4,45	0,00	54,50
Чай с лимоном	200/10	2008	431	0,20	0,10	7,30	31,60
Груша свежая	150	к/к	к/к	0,70	0,53	18,20	82,90
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>			<b>16,31</b>	<b>17,28</b>	<b>84,90</b>	<b>534,00</b>
<b>Обед</b>							
Салат из овощей с морской капустой и маслом растительным	60	2008	64	1,90	6,20	12,60	85,80
Суп любительский с курицей	200/20	2008	93	7,12	5,00	23,10	144,80
Руллет картофельный с говядиной	250	2008	299	18,20	17,10	42,40	372,80
Напиток из плодов шиповника	200	2008	441	0,70	0,30	24,40	103,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>			<b>27,92</b>	<b>28,60</b>	<b>102,50</b>	<b>706,40</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>44,23</b>	<b>45,88</b>	<b>187,40</b>	<b>1240,40</b>

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	7	
				г	г	г	
<b>9 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша "Янтарная" (из пшена с яблоком)	180	2008	187	9,20	11,80	34,10	239,00
Чай с джемом	200	2008	430	0,30	0,10	14,50	55,60
Сыр порциями	20	2008	14	6,00	6,25	0,70	83,00
Печенье безглютеновое	20	к/к	к/к	1,20	1,60	14,20	75,80
Мандарин свежий	100	к/к	к/к	0,80	0,20	3,75	19,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>			<b>17,50</b>	<b>19,95</b>	<b>67,25</b>	<b>472,40</b>
<b>Обед</b>							
Салат из помидоров с луком и маслом растительным	60	2008	22	0,50	3,20	12,40	39,90
Рассольник с говядиной и сметаной	200/20/10	2008	89	6,64	6,70	22,80	150,60
Плов с куриным филе	250	2008	311	18,00	17,18	45,60	433,10
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1,00	0,20	19,17	90,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>740</b>			<b>26,14</b>	<b>27,28</b>	<b>99,97</b>	<b>713,60</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>43,64</b>	<b>47,23</b>	<b>167,22</b>	<b>1186,00</b>
<b>10 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200/10	2008	189	11,80	12,30	41,05	296,30
Яйцо варёное	1шт./40	к/к	к/к	5,10	4,60	0,30	63,00
Чай с лимоном	200/5	2008	430	0,20	0,10	15,00	60,00
Яблоко свежее	150	к/к	к/к	0,48	0,00	12,60	57,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>610</b>			<b>17,58</b>	<b>17,00</b>	<b>68,95</b>	<b>476,30</b>
<b>Обед</b>							
Салат из соленых огурцов с луком и маслом растительным	60	2008	20	1,62	3,06	1,56	40,20
Борщ с фасолью и сметаной	200/10	2008	78	3,73	5,20	28,90	142,30
Котлета мясо-картофельная по-хлыновски	100	2008	275	17,30	14,00	17,50	220,00
Овоши припущенные	150	АКП*	337	2,40	6,50	26,70	145,00
Компот из изюма	200	АКП*	к/к	0,30	0,00	32,80	134,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>720</b>			<b>25,35</b>	<b>28,76</b>	<b>107,46</b>	<b>681,50</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>42,93</b>	<b>45,76</b>	<b>176,41</b>	<b>1157,80</b>

Дни	Б, г	Ж,г	У, г	Э.Ц., ккал
Всего за 1 день:	43,08	45,4	170,35	1210,2
Всего за 2 день:	42,28	43,33	166,1	1151,9
Всего за 3 день:	42,08	42,25	166,71	1188,4
Всего за 4 день:	41,0	48,3	164,3	1230
Всего за 5 день:	43,35	42,72	169,4	1203
<b>ИТОГО:</b>	<b>211,8</b>	<b>222,0</b>	<b>333,7</b>	<b>1203,1</b>
<b>В среднем за 1 день:</b>	<b>42,4</b>	<b>44,4</b>	<b>66,7</b>	<b>240,6</b>
Всего 6 за день:	43,85	45,35	175,88	1147
Всего за 7 день:	42,37	43,37	185,67	1215
Всего за 8 день:	44,23	45,88	187,4	1240
Всего за 9 день:	43,64	47,23	167,22	1186
Всего за 10 день:	42,93	53,82	208,25	1478
<b>ИТОГО:</b>	<b>217,0</b>	<b>235,7</b>	<b>924,4</b>	<b>6266,4</b>
<b>В среднем за 1 день:</b>	<b>43,4</b>	<b>47,1</b>	<b>184,9</b>	<b>1253,3</b>

\*АКП - акт контрольной проработки

\*Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, Дели принт, 2011. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.

\*Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, Москва Дели принт, 2012 г

\*Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб, 2008, под редакцией

\*Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: Для предприятий общественного питания/Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко. 2009 г

\* Выход порций готовых блюд соответствует СанПиН 2.3-2.4.3590-20

Допускаются отклонения в случае сбоев поставки в наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.