

Согласовано: (наименование учебного учреждения)

Директор (ФИО) _____



Утверждаю:

Директор ООО "Центр школьного и дошкольного питания"

Прозорова Е.Н. _____

2025г.

Примерная раскладка десятидневного меню для школьных образовательных учреждений Брянского района в возрасте с 3 до 7 лет в группах с 10,5- часовым пребыванием на весенне-летний период 2024-2025

22

Дети	Наименование блюда	Взвешивание, г	Булгур, г	Манка, г	Макарон., г	Энерг. ценность, ккал	г	Замечания
ЗАВТРАК 1:	Запеканка из творога с морковью	100	11,66	10,29	23,78	234	0,71	252
	Соус молочный сладкий	30	1,51	0,65	4,42	33,83	0,11	369
	Напиток каркаде с сахаром	180	1,2	0,02	10,2	42	2,84	ТТК МУП КШП от 14.02.2021
Итого:			14,37	10,96	38,4	309,83	3,66	
ЗАВТРАК 2:	Напиток кисломолочный "Снежок"	100	1,8	2,5	7	80	1,8	420
Итого:			1,8	2,5	7	80	1,8	
ОБЕД:	Суп гороховый с цыпленком	180/10	5,57	4,85	11,87	98		87
	Салат из свеклы	50	0,71	3,04	4,18	46,95	4,75	34
	Оладьи из печени по- куйцовски	70	14	9,2	12,6	187,4		54-16 м
	Макароны отварные	130	4,82	2,95	23,15	138,22		219
	Кисель из повидла	180	0,08	0	20,03	80,5	0,07	401
	Хлеб ржаной	40	2,11	0,44	19,76	91,96		Брянский Х/Б
Итого:			27,29	20,48	91,59	643,03	4,82	
ПОЛДНИК:	Чай с молоком	200	2,97	2,6	15,9	98,89	1,33	413
	Гренки	60	7,74	12,86	46,78	333,76		124
Итого:			10,71	15,46	62,68	432,65	1,33	
Всего за день			54,17	49,4	199,67	1465,51	11,61	
Дети 2	Наименование блюда	Взвешивание, г	Булгур, г	Манка, г	Макарон., г	Энерг. ценность, ккал	г	
ЗАВТРАК 1:	Суп молочный с овсяными хлопьями	180	4,34	4,57	15,15	119,16	0,82	101
	Батон пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14		Брянский Х/Б
	Повидло фруктовое	15	0	0	6	36		производственное
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	ТТК МУП КШП от 14.02.2021
Итого:			9,56	7,28	50	316,3	1,99	
ЗАВТРАК 2:	Яблоко **	100	1,5	0,5	21	95	10	386
Итого:			1,5	0,5	21	95	13,16	
ОБЕД:	Суп картофельный с рыбой	180/10	1,874	2,262	13,308	81		83/ТТК МУП КШП от 15.02.2021
	Котлета рубленая из птицы	70	11,23	10,13	11,6	183	0,62	№322

Согласовано: (наименование учебного учреждения)

Директор
(ФИО)_____ (подпись)

Утверждаю:
Директор ООО "Центр школьного и дошкольного питания"
Прозорова Е.Н. _____
" __ " _____ 2025г.

Примерная раскладка десятидневного меню для школьных образовательных учреждений Брянского района в возрасте с 3 до 7 лет в группах с 10,5- часовым пребыванием на весенне-летний период 2024-2025

22

День 1	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал.	С	№ рецептуры
ЗАВТРАК 1:	Запеканка из творога с морковью	100	11.66	10.29	23.78	234	0.71	252
	Соус молочный сладкий	30	1.51	0.65	4.42	33.83	0.11	369
	Напиток каркаде с сахаром	180	1.2	0.02	10.2	42	2.84	ТТК МУП КШП от 14.02.2021
Итого :			14.37	10.96	38.4	309.83	3.66	
ЗАВТРАК 2:	Напиток кисломолочный "Снежок"	100	1.8	2.5	7	80	1.8	420
			1.8	2.5	7	80	1.8	
ОБЕД:	Суп гороховый с цыпленком	180/10	5.57	4.85	11.87	98		87
	Салат из свеклы	50	0.71	3.04	4.18	46.95	4.75	34
	Оладьи из печени по- кунцовски	70	14	9.2	12.6	187.4		54-16 м
	Макароны отварные	130	4.82	2.95	23.15	138.22		219
	Кисель из повидла	180	0.08	0	20.03	80.5	0.07	401
	Хлеб ржаной	40	2.11	0.44	19.76	91.96		Брянский Х/Б
Итого :			27.29	20.48	91.59	643.03	4.82	
ПОЛДНИК:	Чай с молоком	200	2.97	2.6	15.9	98.89	1.33	413
	Гренки	60	7.74	12.86	46.78	333.76		124
Итого :			10.71	15.46	62.68	432.65	1.33	
Всего за день			54.17	49.4	199.67	1465.51	11.61	
День 2	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал.		
ЗАВТРАК 1:	Суп молочный с овсяными хлопьями	180	4.34	4.57	15.15	119.16	0.82	101
	Батон пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14		Брянский Х/Б
	Повидло фруктовое	15	0	0	6	36		производственное
	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	1.17	ТТК МУП КШП от 14.02.2021
Итого :			9.56	7.28	50	316.3	1.99	
ЗАВТРАК 2:	Яблоко **	100	1.5	0.5	21	95	10	386
			1.5	0.5	21	95	13.16	
ОБЕД:	Суп картофельный с рыбой	180/10	1.874	2.262	13.308	81		83/ТТК МУП КШП от 15.02.2021
	Котлета рубленая из птицы	70	11.23	10.13	11.6	183	0.62	№322
	Капуста тушеная	130	2.69	4.2	12.26	97.659		354
	Компот из сухофруктов	180	0.4	0.018	25.24	102.73	0.36	ТТК МУП КШП от 14.02.2021
	Хлеб ржаной	40	2.11	0.44	19.76	91.96		Брянский Х/Б
Итого :			18.304	17.05	82.168	556.349	0.98	

ПОЛДНИК:	Напиток каркаде с сахаром	200	1.2	0.02	10.2	42	2.84	ТТК МУП КШП от 14.02.2021
	Булочка "домашняя" *	50	3.64	6.26	26.96	179		452
Итого :			4.84	6.28	37.16	221	2.84	
Всего за день			34.204	31.11	190.328	1188.649	18.97	
День 3	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал.		№ рецептуры
ЗАВТРАК 1:	Каша жидкая молочная манная	150	4.79	5.06	22.8	156.8	0	54-27к
	Батон пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14		Брянский Х/Б
	Сыр (порциями)	7	1.62	2.07	0	25.2	0.05	7
	Чай с сахаром и лимоном	180/8/7	0.12	0.02	10.2	41	2.83	ТТК МУП КШП от 14.02.2021
Итого :			8.9	7.45	47.49	293.14	2.88	
ЗАВТРАК 2:	Сок (нектар)	100	0.375		9.9	38	1.8	418
Итого :			0.375	0	9.9	38	1.8	
ОБЕД:	Салат из горошка зеленого консервированного	50	1.49	2.59	3.13	41.8	5.5	10
	Борщ с карт, цыпленком,яйцом, сметаной	180/10/20/5	3.03	5.34	9.42	97.95	4.59	64/317
	Плов с мясом	200	29.51	29.58	48.22	571.2		ТТК МУП КШП от 26.02.2021
	Напиток из протертых ягод	180	0.111	0.011	23.98	96.33	12.96	ТТК МУП КШП от 15.02.2022
	Хлеб ржаной	40	2.11	0.44	19.76	91.96		Брянский Х/Б
Итого :			36.251	37.961	104.51	899.24	23.05	
ПОЛДНИК:	Пирожок печеный с повидлом	50	3.6	1.46	34.73	166	0.02	437
	Кефир	200	5.22	4.5	7.2	90	1.26	420
Итого :			8.82	5.96	41.93	256	1.28	
Всего за день			54.346	51.371	203.83	1486.38	29.01	
День 4	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал.		№ рецептуры
ЗАВТРАК 1:	Макароны отварные с сыром	150	8.38	7.71	23.84	198		220
	Батон пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14		Брянский Х/Б
	Какао с молоком сгущенным	180	3.15	2.97	20.07	120.06	1.43	54-22 гн
Итого :			13.9	2.97	20.07	120.06	1.43	
ЗАВТРАК 2:	Напиток лимонный	100	0.225	0.005	17	69.3	11.7	ТТК МУП КШП от 18.08.2022
Итого :			0.225	0.005	17	69.3	11.7	
ОБЕД:	Томаты свежие в нарезке*** (урожай 2025)	50	0.55	1.75	1.9	11	7	70/71 с-к 2017г
	Бульон с гренками и цыпленком	180 /20 /10	2.02	1.803	1.79	31.52		116/123/137
	Яйцо	1/2	3.15	2.8	0.3	39		
	Картофельное пюре	130	2.65	4.16	24.77	118.83	22.01	339
	Рыба запеченая	70	10.1	5.97	7.98	126		268
	Кисель из повидла	180	0.08	0	20.03	80.5	0.07	401
	Хлеб ржаной	40	2.11	0.44	19.76	91.96		Брянский Х/Б
Итого :			20.66	16.923	76.53	498.81	29.08	
ПОЛДНИК:	Рожок сладкий	50	3.16	0.4	24.1	105.4		Брянский Х/Б
	Чай с молоком	200	2.97	2.6	15.9	98.89	1.33	413

Итого :			6.13	3	40	204.29	1.33	
Всего за день			40.915	22.898	153.6	892.46	43.54	
День 5	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал.		№ рецептуры
ЗАВТРАК 1:	Каша молочная "Дружба"	150	4.24	5.56	21.08	118.9	0	Сборник рецептов ДОУ, 2004 г
	Батон пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14		Брянский Х/Б
	Сыр (порциями)	7	1.62	2.07	0	25.2	0.05	7
	Чай с сахаром	180	0.063	0.018	13.5	54	0.027	411
Итого :			8.293	7.948	49.07	268.24	0.077	
ЗАВТРАК 2:	Молоко кипяченое	100	2.29	2.04	3.8	42.54	1.02	419
Итого :			2.29	2.04	3.8	42.54	1.02	
ОБЕД:	Винегрет овощной	50	6.83	30.9	42.2	47.4	5.12	46
	Щи с цыпленком и сметаной	180/10/5	2.98	5.32	6.32	85.04	4.86	317
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7.45	5.28	33.49	21.126		330
	Тефтели мясные с соусом сметанно-томатным	80/30	11.18	12.53	14.63	216	1.03	304 (2в)
	Компот из сухофруктов	180	0.4	0.018	25.24	102.73	0.36	ТТК МУП КШП от 14.02.2021
	Хлеб ржаной	40	2.11	0.44	19.76	91.96		Брянский Х/Б
Итого :			30.95	54.488	141.64	564.256	11.37	
ПОЛДНИК:	Блинчики с сахаром	50/5	30.45	3.1	14.91	98		430
	Напиток из протертых ягод	200	0.111	0.011	23.98	96.33	12.96	ТТК МУП КШП от 15.02.2022
Итого :			30.561	3.111	38.89	194.33	12.96	
Всего за день			72.094	67.587	233.4	1069.366	25.427	
День 6	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал.		№ рецептуры
ЗАВТРАК 1:	Оладьи из творога	100	13.98	9.71	22.42	233		253
	Соус молочный сладкий	30	1.51	0.65	4.42	33.83	0.11	369
	Какао с молоком сгущенным	180	3.15	2.97	20.07	120.06	1.43	54-22 гн
Итого :			18.64	13.33	46.91	386.89	1.54	
ЗАВТРАК 2:	Сок (нектар)	100	0.375		9.9	38	1.8	418
Итого :			0.375	0	9.9	38	1.8	
ОБЕД:	Огурец консервир	50	0.42	0.05	0.85	10		ТТК МУП КШП от 15.02.2021
	Уха из свежей рыбы с крупой	180	5.77	5.76	10.31	117	126	ТТК МУП КШП от 15.02.2021
	Птица тушеная в соусе с овощами	200	11.37	7.37	20.88	195	9.24	319
	Напиток каркаде с сахаром	180	1.2	0.02	10.2	42	2.84	ТТК МУП КШП от 14.02.2021
	Хлеб ржаной	40	2.11	0.44	19.76	91.96		Брянский Х/Б
Итого :			20.87	13.64	62	455.96	138.08	
ПОЛДНИК:	Ватрушка с повидлом *	50	2.23	1.49	22.06	111		441
	Молоко кипяченое	200	4.58	4.08	7.59	85.07	2.04	419
Итого :			6.81	5.57	29.65	196.07	2.04	
Всего за день			46.695	32.54	148.46	1076.92	143.46	
День 7	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал.		№ рецептуры
ЗАВТРАК 1:	Суп молочный с хлопьями овсяными "Геркулес"	180	4.34	4.57	15.15	119.16	0.82	101

	Бутерброд с маслом	30/ 5	2.45	7.55	14.62	136		1
	Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89	1.2	413
Итого :			9.46	14.46	44.08	344.16	2.02	
ЗАВТРАК 2:	Яблоко **	100	1.5	0.5	21	95	10	386
Итого :			1.5	0.5	21	95	10	
ОБЕД:	Салат из свеклы	50	0.71	3.04	4.18	46.95	4.75	34
	Суп с вермешелью и цыпленком	180 /10	2.15	2.04	11.32	5.68	72.29	ТТК МУП КШП от 15.02.2021
	Шницель мясной	70	7.74	22.81	10.99	280		299
	Соус сметанный с томатом	30	0.53	1.5	2.11	24.05	0.4	373
	Рис отварной	130	3.16	4.65	31.76	177.66		332
	Компот из сухофруктов	180	0.4	0.018	25.24	102.73	0.36	ТТК МУП КШП от 14.02.2021
	Хлеб ржаной	40	2.11	0.44	19.76	91.96		Брянский Х/Б
Итого:			16.8	34.498	105.36	729.03	77.8	
ПОЛДНИК:	Напиток из протертых ягод	200	0.1	0.01	23.98	96.3	13.2	ТТК МУП КШП от 15.02.2022
	Булочка "дорожная" *	50	3.39	6.98	26.07	181		452
Итого:			3.49	6.99	50.05	277.3	13.2	
Всего за день			31.25	56.448	220.49	1445.49	103.02	
День 8	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал.		№ рецептуры
ЗАВТРАК 1:	Салат из горошка зеленого консервированного	50	1.49	2.59	3.13	41.8	5.5	10
	Омлет натуральный с маслом сливочным	80/5	7.52	13.46	1.51	229	0.15	229
	Батон пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14		Брянский Х/Б
	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	1.17	ТТК МУП КШП от 14.02.2021
Итого:			14.23	18.76	33.49	431.94	6.82	
ЗАВТРАК 2:	Кефир	100	2.6	2.25	3.6	45	0.63	420
Итого:			2.6	2.25	3.6	45	0.63	
ОБЕД:	Икра морковная	50	1	3.5	5	57	3.23	54-12з
	Борщ с капустой и карт.цыпленком, сметаной	180/10/5	3.03	5.34	9.42	97.95	4.59	63/317
	Котлета рыбная Любительская	70	8.54	2.98	6.9	88.8		272
	Макароны отварные	130	4.82	2.95	23.15	138.22		219
	Кисель из повидла	180	0.08	0	20.03	80.5	0.07	401
	Хлеб ржаной	40	2.11	0.44	19.76	91.96		Брянский Х/Б
Итого:			15.55	6.37	69.84	399.48	0.07	
ПОЛДНИК:	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	0.03	411
	Рожок сладкий	50	3.16	0.4	24.1	105.4		Брянский Х/Б
Итого:			3.23	0.42	39.1	165.4	0.03	
Всего за день			35.61	27.8	146.03	1041.82	7.55	
День 9	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал.		№ рецептуры
ЗАВТРАК 1:	Пудинг из творога с яблоками	100	6.82	6.03	7.37	111	0.69	254
	Соус молочный сладкий	30	1.51	0.65	4.42	33.83	0.11	369
	Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89	1.2	413
Итого:			11	9.02	26.1	233.83	2	
ЗАВТРАК 2:	Напиток лимонный	100	0.225	0.005	17	69.3	11.7	ТТК МУП КШП от 18.08.2022

Итого:			0.225	0.005	17	69.3	11.7	
ОБЕД:	Суп картофельный с крупой и цыпленком	180/10	3	2.97	8.71	76.89	0	86
	Голубцы ленивые	200	14.12	9.04	20.26	219		315
	Компот из сухофруктов	180	0.4	0.018	25.24	102.73	0.36	ТТК МУП КШП от 14.02.2021
	Хлеб ржаной	40	2.11	0.44	19.76	91.96		Брянский Х/Б
Итого:			19.63	12.468	73.97	490.58	0.36	
ПОЛДНИК:	Напиток из протертых ягод	200	0.1	0.01	23.98	96.3	13.2	ТТК МУП КШП от 15.02.2022
	Гренки	60	7.74	12.86	46.78	333.76		124
Итого:			7.84	12.87	70.76	430.06	13.2	
Всего за день			38.695	34.363	187.83	1223.77	27.26	
День 10	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал.		№ рецептуры
ЗАВТРАК 1:	Каша вязкая молочная манная	150	7.41	9.49	37.99	287	0	182
	Батон пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14		Брянский Х/Б
	Сыр (порциями)	7	1.62	2.07	0	25.2	0.05	7
	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	1.17	ТТК МУП КШП от 14.02.2021
Итого:			14.25	14.27	66.84	473.34	1.22	
ЗАВТРАК 2:	Молоко кипяченое	100	2.29	2.04	3.8	42.54	1.02	419
Итого:			2.29	2.04	3.8	42.54	1.02	
ОБЕД:	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0.49	3.08	1.87	37.1	8.38	15
	Рассольник с цыпленком и сметаной	180/10/5	3.24	5.49	12.22	111.22	3.96	82/317
	Цыплята тушеные с морковью	70	7.33	4.53	3.47	101.3		321
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7.45	5.28	33.49	21.126		330
	Напиток каркаде с сахаром	180	1.2	0.02	10.2	42	2.84	ТТК МУП КШП от 14.02.2021
	Хлеб ржаной	40	2.11	0.44	19.76	91.96		Брянский Х/Б
Итого:			21.82	18.84	81.01	404.706	15.18	
ПОЛДНИК:	Печенье Бежицкое "Слана"	40	5.3	6.27	37.3	226.6		Бежицкий Х/Б
	Кисель из повидла	200	0.09	0	22.25	89.44	0.08	401
Итого:			5.39	6.27	59.55	316.04	0.08	
Всего за день			43.75	41.42	211.2	1236.626	17.5	

* Пирог Открытый; Булочка Домашняя; Пирожок печеный с повидлом; Ватрушка с повидлом; Булочка Дорожная - допускается замена на Булочка "Семицветик"; "Ромашка"; "Рожок" (производитель хлебокомбинат)

** ЯБЛОКО - допускается выдача иных фруктов.

***ТОМАТЫ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ-допускается выдача огурца свежего в нарезке

Примечание:

1) Меню разработано в соответствии с СанПин 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологических требования к организации общественного питания населения".

2) Используемая литература "Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях" 2016г. Под редакцией М.П. Могильного и В.А.Тутельяна.

3) Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях, 2022г.

4) При разработки данного меню были использованы технико-технологические карты, разработанные технологом МУП КШП Брянского района.

5) Производители хлебобулочных изделий для дошкольных образовательных учреждений, осуществляет Бежицкий хлебокомбинат и Брянский хлебокомбинат №1.

День 2 Вторник	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал.
Завтрак 1:	Пудинг творожный	110	21.45	13.61	20.55	287.68
	Соус молочный	60	2.66	4.5	10.2	82.38
	Кофейный напиток с молоком	200	4.6	5.0	21.4	132.5
	Хлеб пшеничный	40	2.74	1.6	40.0	110.2
	Масло сливочное 72%	5.0	0.05	4.15	0.05	37.5
Итого :			31.5	28.86	92.2	650.26
Завтрак 2:	Сок фруктовый	50	0.25	0.05	5.5	23.0
Итого :			31.75	28.91	97.7	673.26
Обед :	Салат из свеклы с раст. Маслом	50	0.52	3.05	5.76	53.6
	Щи с мясом и сметаной	200	3.06	3.47	17.36	180.51
	Плов с мясом	230	21.85	13.15	31.2	342.65
	Кисель	200	0.4	0.0	19.2	80.0
	Хлеб ржаной	40	2.3	0.4	17.8	83.6
Итого :			27.61	17.02	85.56	686.76
Полдник :	Молоко	200	5.6	6.4	4.7	58.0
	Хлеб пшеничный	40	2.74	1.6	40.0	110.2
Итого :			8.34	8.0	44.7	168.2
Всего :			67.7	53.93	227.96	1528.22

№ рецептуры
61
82
63
80
71
25
3
35
70
81
67
80

День 3 Среда	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал.	№ рецептуры
Завтрак 1:	Каша молочная пшеничная	200.00	9.4	11.5	39.6	248.45	52
	Цикорий с молоком	200	4.6	5.0	21.4	132.5	64
	Хлеб пшеничный	40	2.74	1.6	40.0	110.2	80
	Масло сливочное 72,5 %	5.0	0.05	4.15	0.05	37.5	
Итого :			16.79	22.25	101.05	528.65	
Завтрак 2:	Сок фруктовый	50	0.25	0.05	5.5	23.0	71
Итого :			17.04	22.3	106.55	551.65	
Обед :	Салат из свеклы с раст. Маслом	50	0.52	3.05	5.76	53.6	25
	Суп картофельный с мясом и сметаной	200	3.78	2.0	15.5	112.52	12
	Биточки мясные	80	18.9	10.84	9.33	208.52	29
	Макароны с маслом сливочным	150	3.9	4.1	20.84	138.25	49
	Компот из сухофруктов	200	0.1	0.1	16.1	107.44	68
	Хлеб ржаной	40	2.3	0.4	17.8	83.6	81
Итого :			29.5	20.49	85.3	703.93	
Полдник :	Чай с молоком	200	5.6	6.4	4.7	58.0	64
	Пирожки с повидлом	60	4.94	4.65	44.4	237.35	77
Итого :			10.54	11.05	49.1	295.35	
Всего :			57.08	53.84	240.95	1550.93	

День 4 Четверг	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал.
Завтрак 1:	Каша молочная "Таллинская"	200	8.19	9.56	33.96	246.15
	Чай с молоком	200	5.6	6.4	4.7	58.0
	Хлеб пшеничный	40	2.74	1.6	40.0	110.2
	Масло сливочное 72%	5	0.05	4.15	0.05	37.5
Итого :			16.58	21.71	78.71	451.85
Завтрак 2:	Сок фруктовый	50.0	0.25	0.05	5.5	23.0
Итого :			16.83	21.76	84.21	474.85
Обед :	Салат капуст.-морковн. с раст. маслом	50.0	0.92	3.02	15.27	50.98
	Борщ с мясом и сметаной	200	11.56	3.47	11.78	158.04
	Котлета рыбная	80	6.53	4.33	4.36	129.63
	Картофельное пюре	150	3.28	5.25	8.06	148.68
	Компот из сухофруктов	200	0.1	0.1	16.1	107.44
	Хлеб ржаной	40	2.3	0.4	17.8	83.6
Итого :			24.69	16.57	73.37	529.9
Полдник :	Молоко	200	5.6	6.4	4.7	58.0
	Гренки	60	4.86	6.35	18.15	184.85
Итого :			10.46	12.75	22.85	242.85
Всего :			51.98	51.08	180.43	1247.6

№ рецептуры
64
80
71
20
16
29
42
68
81
67
78

День 5 Пятница	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал.	№ рецептуры
Завтрак:	Каша молочная овсяная	200	6.7	9.0	14.6	108.2	54
	Кофейный напиток с молоком	200	4.6	5	21.4	132.5	63
	Хлеб пшеничный	40	2.74	1.6	40.0	110.2	81
	Масло сливочное 72.5%	5.0	0.05	4.15	0.05	37.5	
Итого:			14.09	19.75	76.05	388.4	
Завтрак №2:	Сок фруктовый	50	0.25	0.05	5.5	23.0	71
Итого:			14.34	19.8	81.55	411.4	
Обед:	Винегрет	50	3.65	5	13.86	126.2	28
	Суп "Уральский" с мясом	200	11.96	3.84	11.56	170.5	8
	Запеканка картофельная с мясом	230	27.16	7.55	21.67	261.59	46
	Соус сметанный	50	1.65	4.79	2.95	76.97	83
	Кисель	200	0.4	0.0	19.2	80.0	70
	Хлеб ржаной	40	2.3	0.4	17.8	83.6	81
Итого:			47.12	21.58	87.24	798.86	
Полдник:	Молоко	200	5.6	6.4	4.7	58.0	67
	Хлеб пшеничный	40	2.74	1.6	40.0	110.2	80
Итого:			8.34	8.0	44.7	168.2	
Всего:			69.8	49.38	213.49	1378.46	

День 6 Понедельник	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал.	№ рецептуры
Завтрак:	Омлет с зеленым горошком	120	7.85	9.06	3.21	124.93	50
	Какао с молоком	200	4.2	4.8	12.01	99.01	62
	Хлеб пшеничный	40	2.74	1.6	40.0	110.2	81
	Масло сливочное 72.5%	5.0	0.05	4.15	0.05	37.5	
Итого:			14.84	19.61	55.27	371.64	
Завтрак:	Сок фруктовый	50	0.25	0.05	5.5	23.0	71
Итого:			15.09	19.66	60.77	394.64	
Обед:	Суп рыбный	200	13.5	1.09	10.39	105.15	7
	Голубцы ленивые	230	15.49	10.92	17.7	204.9	32
	Компот из сухофруктов	200	0.1	0.1	16.1	107.44	68
	Хлеб ржаной	40	2.3	0.4	17.8	83.6	81
Итого:			31.39	12.51	61.99	501.09	
Полдник:	Чай с сахаром	200	12	3.06	13.0	19.28	65
	Печенье	30	6.15	3.5	19.8	141.0	
Итого:			18.15	6.56	32.8	160.28	
Всего:			64.63	38.73	155.56	1056.01	

День 7 Вторник	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал.	№ рецептуры
Завтрак 1:	Запеканка творожная	110	21.45	13.61	20.55	287.68	60
	Соус шоколадный	70	2.19	2.8	14.2	82.7	85
	Чай с молоком	200	4.26	3.4	15.77	98.6	64
	Хлеб пшеничный	40	2.74	1.6	40.0	110.2	81
	Масло сливочное 72.5%	5.0	0.05	4.15	0.05	37.5	
Итого:			26.43	22.16	74.8	518.08	
Завтрак 2:	Сок фруктовый	50	0.25	0.05	5.5	23.0	71
Итого:			30.94	25.61	96.07	639.68	
Обед:	Икра свекольная	50	0.85	5.0	6.33	74.33	
	Рассольник с мясом и сметаной	200	11.15	3.57	20.64	195.65	11
	Печень по-строгановски	80	12.3	17.6	3.46	182.5	36
	Макароны с маслом сливочн.	150	3.9	4.1	20.84	138.25	49
	Кисель	200	0.4	0.0	19.2	80.0	70
	Хлеб ржаной	40	2.3	0.4	17.8	83.6	81
Итого:			31.1	30.67	87.67	754.33	
Полдник:	Молоко	200	5.6	6.4	4.7	58.0	67
	Хлеб пшеничный	40	2.74	1.6	40.0	110.2	81
Итого:			8.34	8.0	44.7	168.2	
Всего:			70.38	64.28	228.44	1562.21	