

«Утверждено»

Директор ТО управления Роспотребнадзора
Брянской области в Унечском, Мглинском,
Борисовском и Суражском районах
Т. М. Жугля



«Утверждено»

Директор МОУ СОШ с. Писаревка
С.Н.Шевченко

Муниципальное общеобразовательное учреждение - Средняя общеобразовательная школа
села Писаревка Унечского района Брянской области

Примерное двухнедельное меню

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет и от 3 до 7 лет

***Сборник технических нормативов. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях» - Могильный
П., Москва, Дели плюс, 2015***

| Наименование блюда | Выход блюда | | Пищевые вещества | | | | | | Энергетическая ценность | | Номер рецептуры, технологической карты |
|---|-------------|-------------|------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------------------|----------------|---|
| | | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | | | |
| | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| Бутерброд с маслом | 35 | 35 | 2,2 | 2,2 | 4,5 | 4,5 | 15,0 | 15,0 | 114,4 | 114,4 | 1 |
| Каша пшеничная молочная со сливочным маслом | 150 | 200 | 5,4 | 7,2 | 6,2 | 8,3 | 26,3 | 35,0 | 132,3 | 205,4 | 221 |
| Чай с сахаром | 180 | 180 | 0,12 | 0,12 | 0 | 0 | 8,52 | 8,52 | 36,0 | 36,0 | 431 |
| Итого за завтрак | 365 | 415 | 7,72 | 9,52 | 10,7 | 12,8 | 49,82 | 58,52 | 282,7 | 355,8 | - |
| 2-ой завтрак | | | | | | | | | | | |
| Яблоко (или сок) | 100 | 100 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 9,8 | 44,0 | 44,0 | - |
| Итого за 2-ой завтрак | 100 | 100 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 9,8 | 44,0 | 44,0 | - |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| Суп с гречкой | 150 | 200 | 3,42 | 3,8 | 10,34 | 13,6 | 9,72 | 10,8 | 43,62 | 51,8 | 87 |
| Рис отварной | 120 | 150 | 3,93 | 4,92 | 5,53 | 6,92 | 42,33 | 52,92 | 197,7 | 269,4 | 315 |
| Гуляш из мяса птицы | 60 | 80 | 11,6 | 15,46 | 6,73 | 8,97 | 5,13 | 6,84 | 169,73 | 226,31 | 277 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 180 | 0,3 | 0,3 | 0,1 | 0,1 | 29,16 | 29,16 | 112,34 | 112,34 | 376 |
| Хлеб ржаной | 30 | 40 | 1,0 | 1,8 | 0 | 0 | 7,4 | 12,0 | 33,0 | 55,0 | - |
| Итого за обед | 555 | 685 | 20,55 | 26,68 | 22,7 | 29,59 | 94,44 | 113,02 | 559,59 | 719,85 | - |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| Омлет натуральный | 130 | 150 | 13,78 | 15,9 | 16,48 | 18,99 | 4,0 | 4,62 | 194,47 | 245,16 | 216 |
| Кисель из концентрата | 180 | 180 | 0,45 | 0,45 | 0 | 0 | 17,28 | 17,28 | 70,92 | 70,92 | 63 |
| Итого за полдник | 230 | 270 | 7,11 | 9,49 | 2,06 | 2,51 | 50,69 | 66,42 | 223,51 | 294,72 | - |
| Итого за 1 день | 1250 | 1470 | 35,78 | 46,09 | 35,86 | 45,3 | 204,75 | 247,76 | 1109,8 | 1414,37 | - |

| Наименование блюда | Выход блюда | | Пищевые вещества | | | | | | Энергетическая ценность | | Номер рецептуры, технологической карты |
|---|-------------|-------------|------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------------------|----------------|---|
| | | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | | | |
| | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| Бутерброд с сыром | 35 | 35 | 3,39 | 3,39 | 6,9 | 6,9 | 10,0 | 10,0 | 69,0 | 69,0 | 3 |
| Каша рисовая молочная со сливочным маслом | 150 | 200 | 5,55 | 7,4 | 7,05 | 9,4 | 24,15 | 32,2 | 85,0 | 113,0 | 168 |
| Какао на молоке | 180 | 180 | 3,6 | 3,6 | 4,97 | 4,97 | 26,2 | 26,2 | 195,2 | 195,2 | 395 |
| Итого за завтрак | 365 | 415 | 12,54 | 14,39 | 18,92 | 21,27 | 60,35 | 68,4 | 349,2 | 377,2 | - |
| 2-ой завтрак | | | | | | | | | | | |
| Фрукт | 100 | 100 | 2,8 | 2,8 | 0,96 | 0,96 | 21,56 | 21,56 | 99,86 | 99,86 | - |
| Итого за 2-ой завтрак | 100 | 100 | 2,8 | 2,8 | 0,96 | 0,96 | 21,56 | 21,56 | 99,86 | 99,86 | - |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| Рассольник | 180 | 200 | 4,86 | 5,4 | 4,86 | 5,4 | 8,28 | 9,2 | 89,28 | 99,2 | |
| Картофельное пюре | 120 | 150 | 2,7 | 3,4 | 3,7 | 4,5 | 18,0 | 20,6 | 118,0 | 137,0 | 321 |
| Рыба тушеная с овощами | 60 | 80 | 6,91 | 9,22 | 17,88 | 23,84 | 0,71 | 0,95 | 161,74 | 215,65 | |
| Кисель | 180 | 180 | 0,45 | 0,45 | 0 | 0 | 17,28 | 17,28 | 70,92 | 70,92 | 63 |
| Хлеб | 15 | 25 | 1,0 | 1,8 | 0 | 0 | 7,4 | 12,0 | 33,0 | 55,0 | - |
| Итого за обед | 635 | 735 | 17,54 | 22,37 | 29,71 | 37,66 | 59,52 | 70,16 | 527,28 | 645,88 | - |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| Чай с сахаром | 180 | 180 | 2,8 | 2,8 | 2,8 | 2,8 | 13,6 | 13,6 | 77,0 | 77,0 | 394 |
| Булочка домашняя | 70 | 70 | 6,16 | 6,16 | 4,62 | 4,62 | 39,62 | 39,62 | 202,4 | 202,4 | - |
| Итого за полдник | 250 | 250 | 8,96 | 8,96 | 7,42 | 7,42 | 53,22 | 53,22 | 279,4 | 279,4 | - |
| Итого за 2 день | 1350 | 1500 | 41,84 | 48,52 | 57,01 | 67,31 | 194,65 | 213,34 | 1255,74 | 1402,34 | - |

| Наименование блюда | Выход блюда | | Пищевые вещества | | | | | | Энергетическая ценность | | Номер рецептуры, технологической карты |
|---|-------------|-------------|------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------------------|----------------|---|
| | | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | | | |
| | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| Каша геркулесовая молочная со слив.маслом | 150 | 200 | 4,4 | 5,9 | 5,5 | 7,3 | 14,0 | 18,7 | 68,8 | 110,0 | 221 |
| Какао с молоком | 180 | 180 | 2,8 | 2,8 | 2,8 | 2,8 | 13,6 | 13,6 | 77,0 | 77,0 | 394 |
| Хлеб пшеничный | 15 | 25 | 1,0 | 1,8 | 0 | 0 | 7,4 | 12,0 | 33,0 | 55,0 | - |
| Итого за завтрак | 355 | 400 | 19,2 | 22,93 | 26,18 | 32,14 | 43,9 | 58,57 | 349,07 | 444,06 | - |
| 2-ой завтрак | | | | | | | | | | | |
| Сок | 100 | 100 | 0,4 | 0,4 | 0,3 | 0,3 | 10,3 | 10,3 | 42,9 | 42,9 | - |
| Итого за 2-ой завтрак | 100 | 100 | 0,4 | 0,4 | 0,3 | 0,3 | 10,3 | 10,3 | 42,9 | 42,9 | - |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| Салат из моркови | 40 | 50 | 0,43 | 0,54 | 4,92 | 6,15 | 3,44 | 4,3 | 56,16 | 70,2 | 52 |
| Щи из свежей капусты со сметаной | 180 | 200 | 1,68 | 1,8 | 3,96 | 4,4 | 9,9 | 11,0 | 83,7 | 93,0 | 95 |
| Макароны отварные | 120 | 150 | 4,75 | 5,94 | 1,08 | 1,35 | 30,73 | 38,41 | 145,09 | 181,37 | 317 |
| Котлета тушеная | 60 | 80 | 9,1 | 12,13 | 2,4 | 3,19 | 9,14 | 12,18 | 94,52 | 126,03 | 255 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 180 | 0,3 | 0,3 | 0,1 | 0,1 | 29,16 | 29,16 | 112,34 | 112,34 | 376 |
| Хлеб | 15 | 25 | 1,0 | 1,8 | 0 | 0 | 7,4 | 12,0 | 33,0 | 55,0 | - |
| Итого за обед | 595 | 685 | 17,26 | 22,51 | 12,46 | 15,19 | 89,77 | 107,05 | 524,81 | 637,94 | - |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| Сырники со сгущенным молоком | 130 | 150 | 6,78 | 7,8 | 6,26 | 7,2 | 16,18 | 18,61 | 147,46 | 215,58 | |
| Чай с сахаром | 180 | 180 | 2,8 | 2,8 | 2,8 | 2,8 | 13,6 | 13,6 | 77,0 | 77,0 | 394 |
| Итого за полдник | 250 | 250 | 7,92 | 7,92 | 16,22 | 16,22 | 59,69 | 59,69 | 279,53 | 279,53 | - |
| Итого за 3 день | 1300 | 1435 | 44,78 | 53,76 | 55,16 | 63,85 | 203,66 | 235,61 | 1196,31 | 1404,43 | - |

| Наименование блюда | Выход блюда | | Пищевые вещества | | | | | | Энергетическая ценность | | Номер рецептуры, технологической карты |
|--|-------------|-------------|------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------------------|----------------|---|
| | | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | | | |
| | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| Бутерброд с маслом | 35 | 35 | 2,2 | 2,2 | 4,5 | 4,5 | 15,0 | 15,0 | 114,4 | 114,4 | 1 |
| Каша манная молочная со сливочным маслом | 150 | 200 | 4,4 | 5,9 | 5,5 | 7,3 | 14,0 | 18,7 | 68,8 | 110,0 | 221 |
| Какао с молоком | 180 | 180 | 3,2 | 3,2 | 3,1 | 3,1 | 16,3 | 16,3 | 103,0 | 103,0 | 397 |
| Итого за завтрак | 385 | 435 | 12,23 | 13,73 | 19,22 | 21,02 | 54,92 | 59,62 | 349,1 | 390,3 | - |
| 2-ой завтрак | | | | | | | | | | | |
| Фрукт | 100 | 100 | 1,61 | 1,61 | 0,52 | 0,52 | 9,48 | 9,48 | 42,72 | 42,72 | - |
| Итого за 2-ой завтрак | 100 | 100 | 1,61 | 1,61 | 0,52 | 0,52 | 9,48 | 9,48 | 42,72 | 42,72 | - |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| Суп рисовый с мясом птицы | | | | | | | | | | | |
| Капуста тушеная с мясом | 180 | 220 | 20,0 | 24,44 | 15,68 | 19,16 | 18,02 | 22,02 | 267,62 | 367,42 | 132 |
| Компот | 180 | 180 | 0,12 | 0,12 | 0 | 0 | 8,52 | 8,52 | 36,0 | 36,0 | 431 |
| Хлеб | 15 | 25 | 1,0 | 1,8 | 0 | 0 | 7,4 | 12,0 | 33,0 | 55,0 | - |
| Итого за обед | 585 | 675 | 23,47 | 29,57 | 21,18 | 25,33 | 58,79 | 94,77 | 435,71 | 624,67 | - |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| Макароньы с сыром | 130 | 150 | 6,78 | 7,8 | 6,26 | 7,2 | 16,18 | 18,61 | 147,46 | 215,58 | |
| Чай с сахаром | 180 | 180 | 2,8 | 2,8 | 2,8 | 2,8 | 13,6 | 13,6 | 77,0 | 77,0 | 394 |
| Итого за полдник | 310 | 330 | 9,58 | 10,6 | 9,06 | 10,0 | 29,78 | 32,21 | 224,46 | 292,58 | - |
| Итого за 4 день | 1380 | 1540 | 46,89 | 55,51 | 49,98 | 56,87 | 152,97 | 196,08 | 1051,99 | 1350,27 | - |

| Наименование блюда | Выход блюда | | Пищевые вещества | | | | | | Энергетическая ценность | | Номер рецептуры, технологической карты |
|----------------------------------|-------------|-------------|------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------------------|----------------|---|
| | | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | | | |
| | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| Бутерброд с маслом и сыром | 30 | 30 | 6,6 | 6,6 | 8,3 | 8,3 | 14,83 | 14,83 | 163,0 | 163,0 | 1, 3 |
| Суп молочный с вермишелью | 180 | 200 | 5,94 | 6,6 | 5,54 | 6,16 | 24,05 | 26,72 | 132,35 | 207,06 | |
| Чай с сахаром | 180 | 180 | 0,12 | 0,12 | 0 | 0 | 8,52 | 8,52 | 36,0 | 36,0 | 431 |
| Итого за завтрак | 390 | 410 | 13,73 | 14,39 | 14,78 | 15,4 | 49,03 | 51,7 | 349,22 | 423,93 | - |
| 2-ой завтрак | | | | | | | | | | | |
| Сок | 100 | 100 | 1,06 | 1,06 | 0,67 | 0,67 | 17,39 | 17,39 | 72,56 | 72,56 | - |
| Итого за 2-ой завтрак | 100 | 100 | 1,06 | 1,06 | 0,67 | 0,67 | 17,39 | 17,39 | 72,56 | 72,56 | - |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| Салат из свежей капусты | 40 | 60 | 1,07 | 1,6 | 0,38 | 0,56 | 5,61 | 8,41 | 30,91 | 46,37 | 12 |
| Суп гороховый | 180 | 200 | 3,01 | 3,6 | 5,0 | 12,5 | 17,67 | 20,0 | 114,93 | 165,0 | |
| Плов рисовый с курицей | 180 | 200 | 16,8 | 17,98 | 12,2 | 13,56 | 29,97 | 33,3 | 260,99 | 326,66 | 304 |
| Компот | 180 | 180 | 0,3 | 0,3 | 0,1 | 0,1 | 29,16 | 29,16 | 119,34 | 119,34 | |
| Хлеб | 15 | 25 | 1,0 | 1,8 | 0 | 0 | 7,4 | 12,0 | 33,0 | 55,0 | - |
| Итого за обед | 595 | 665 | 22,18 | 25,28 | 17,68 | 26,72 | 89,81 | 102,87 | 559,17 | 712,37 | - |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| Оладьи | 50 | 70 | 3,7 | 5,18 | 4,95 | 6,93 | 12,25 | 17,15 | 100,55 | 140,77 | 449 |
| Какао с молоком | 180 | 180 | 1,19 | 1,19 | 0,94 | 0,94 | 10,15 | 10,15 | 53,87 | 53,87 | |
| Итого за полдник | 230 | 250 | 2,9 | 2,94 | 2,8 | 2,8 | 25,6 | 30,4 | 163,0 | 181,4 | - |
| Итого за 5 день | 1315 | 1425 | 39,87 | 43,67 | 35,93 | 45,59 | 181,83 | 202,36 | 1143,95 | 1390,26 | - |

| Наименование блюда | Выход блюда | | Пищевые вещества | | | | | | Энергетическая ценность | | Номер рецептуры, технологической карты |
|--|-------------|-------------|------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------------------|----------------|---|
| | | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | | | |
| | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| Каша гречневая молочная со сливочным маслом | 150 | 200 | 4,3 | 5,3 | 6,4 | 8,0 | 18,6 | 23,3 | 149,0 | 213,0 | 168 |
| Чай с сахаром | 180 | 180 | 2,8 | 2,8 | 2,8 | 2,8 | 13,6 | 13,6 | 77,0 | 77,0 | 394 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 25 | 1,33 | 1,8 | 0 | 0 | 9,84 | 12,0 | 43,89 | 55,0 | - |
| Итого за завтрак | 350 | 405 | 8,43 | 9,9 | 9,2 | 10,8 | 42,04 | 49,8 | 269,89 | 345,0 | - |
| 2-ой завтрак | | | | | | | | | | | |
| Фрукт | 100 | 100 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 9,8 | 44,0 | 44,0 | - |
| Итого за 2-ой завтрак | 100 | 100 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 9,8 | 44,0 | 44,0 | - |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| Огурец соленый | 30 | 50 | 0,3 | 0,4 | 0 | 0 | 0,7 | 1,3 | 5,2 | 7,0 | - |
| Суп картофельный с рисом | 180 | 200 | 6,3 | 7,0 | 8,33 | 13,7 | 14,22 | 15,8 | 111,6 | 169,0 | 83 |
| Картофельное пюре | 120 | 150 | 2,7 | 3,4 | 3,7 | 4,5 | 18,0 | 20,6 | 118,0 | 137,0 | 321 |
| Гуляш из мяса птицы | 60 | 80 | 11,6 | 15,46 | 6,73 | 8,97 | 5,13 | 6,84 | 169,73 | 226,31 | 277 |
| Кисель | 180 | 180 | 0,45 | 0,45 | 0 | 0 | 17,28 | 17,28 | 70,92 | 70,92 | 63 |
| Хлеб | 15 | 25 | 1,0 | 1,8 | 0 | 0 | 7,4 | 12,0 | 33,0 | 55,0 | - |
| Итого за обед | 605 | 715 | 22,8 | 29,18 | 19,44 | 28,19 | 63,91 | 75,59 | 520,21 | 682,86 | - |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| Макароны с сыром | 130 | 150 | 6,78 | 7,8 | 6,26 | 7,2 | 16,18 | 18,61 | 147,46 | 215,58 | - |
| Какао | 180 | 180 | 3,2 | 3,2 | 3,1 | 3,1 | 16,3 | 16,3 | 103,0 | 103,0 | 397 |
| Итого за полдник | 250 | 250 | 9,88 | 9,88 | 6,41 | 6,41 | 63,52 | 63,52 | 279,13 | 279,13 | - |
| Итого за 6 день | 1305 | 1470 | 41,51 | 49,36 | 35,45 | 45,8 | 179,27 | 197,81 | 1113,23 | 1350,99 | - |

| Наименование блюда | Выход блюда | | Пищевые вещества | | | | | | Энергетическая ценность | | Номер рецептуры, технологической карты |
|---|-------------|-------------|------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------------------|----------------|--|
| | | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | | | |
| | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| Каша пшеничная молочная со сливочным маслом | 150 | 200 | 5,4 | 7,2 | 6,2 | 8,3 | 26,3 | 35,0 | 132,3 | 205,4 | 221 |
| Бутерброд с маслом | 35 | 35 | 2,2 | 2,2 | 4,5 | 4,5 | 15,0 | 15,0 | 114,4 | 114,4 | 1 |
| Какао | 180 | 180 | 3,2 | 3,2 | 3,1 | 3,1 | 16,3 | 16,3 | 103,0 | 103,0 | 397 |
| Итого за завтрак | 365 | 415 | 10,8 | 12,6 | 13,8 | 15,9 | 57,6 | 66,3 | 349,7 | 422,8 | - |
| 2-ой завтрак | | | | | | | | | | | |
| Сок | 100 | 100 | 1,29 | 1,29 | 0,9 | 0,9 | 8,86 | 8,86 | 43,19 | 43,19 | - |
| Итого за 2-ой завтрак | 100 | 100 | 1,29 | 1,29 | 0,9 | 0,9 | 8,86 | 8,86 | 43,19 | 43,19 | - |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| Борщ со сметаной | 180 | 200 | 1,8 | 2,0 | 5,05 | 5,6 | 8,3 | 9,2 | 86,0 | 95,3 | 57 |
| Макароны отварные | 120 | 150 | 4,75 | 5,94 | 1,08 | 1,35 | 30,73 | 38,41 | 145,09 | 181,37 | 317 |
| Рыба тушеная с овощами | 60 | 80 | 6,91 | 9,22 | 17,88 | 23,84 | 0,71 | 0,95 | 161,74 | 215,65 | |
| Компот из сухофруктов | 180 | 180 | 0,3 | 0,3 | 0,1 | 0,1 | 29,16 | 29,16 | 112,34 | 112,34 | 376 |
| Хлеб | 15 | 25 | 1,0 | 1,8 | 0 | 0 | 7,4 | 12,0 | 33,0 | 55,0 | - |
| Итого за обед | 585 | 685 | 15,16 | 19,93 | 24,13 | 30,93 | 78,7 | 93,72 | 549,84 | 679,11 | - |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| Оладьи | 50 | 70 | 3,7 | 5,18 | 4,95 | 6,93 | 12,25 | 17,15 | 100,55 | 140,77 | 449 |
| Чай с сахаром | 180 | 180 | 2,8 | 2,8 | 2,8 | 2,8 | 13,6 | 13,6 | 77,0 | 77,0 | 394 |
| Итого за полдник | 230 | 250 | 6,5 | 7,98 | 7,75 | 9,73 | 25,85 | 30,75 | 177,55 | 217,77 | - |
| Итого за 7 день | 1280 | 1450 | 33,75 | 41,8 | 46,58 | 57,46 | 171,01 | 199,63 | 1120,28 | 1362,87 | - |

| Наименование блюда | Выход блюда | | Пищевые вещества | | | | | | Энергетическая ценность | | Номер рецептуры, технологической карты |
|------------------------------|-------------|-------------|------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------------------|----------------|---|
| | | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | | | |
| | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| Каша рисовая | 150 | 200 | 3,54 | 4,72 | 8,22 | 10,96 | 27,6 | 36,8 | 190,13 | 253,5 | 221 |
| Чай с сахаром | 180 | 180 | 2,8 | 2,8 | 2,8 | 2,8 | 13,6 | 13,6 | 77,0 | 77,0 | 394 |
| Хлеб пшеничный | 15 | 25 | 1,0 | 1,8 | 0 | 0 | 7,4 | 12,0 | 33,0 | 55,0 | - |
| Итого за завтрак | 365 | 425 | 7,65 | 9,63 | 11,25 | 13,99 | 63,77 | 77,57 | 349,2 | 434,57 | - |
| 2-ой завтрак | | | | | | | | | | | |
| Фрукт | 100 | 100 | 0,4 | 0,4 | 0,3 | 0,3 | 10,3 | 10,3 | 42,9 | 42,9 | - |
| Итого за 2-ой завтрак | 100 | 100 | 0,4 | 0,4 | 0,3 | 0,3 | 10,3 | 10,3 | 42,9 | 42,9 | - |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| Суп пшенный с мясом птицы | 180 | 200 | 1,5 | 2,0 | 8,3 | 11,5 | 8,81 | 9,78 | 60,7 | 67,44 | 113 |
| Гречка рассыпчатая | 120 | 150 | 3,93 | 4,92 | 5,53 | 6,92 | 42,33 | 52,92 | 197,7 | 269,4 | 315 |
| Гуляш из курицы | 60 | 80 | 7,44 | 9,92 | 2,4 | 3,2 | 2,04 | 2,72 | 60,18 | 80,24 | - |
| Компот | 180 | 180 | 0,36 | 0,36 | 0,18 | 0,18 | 8,46 | 8,46 | 39,06 | 39,06 | - |
| Хлеб | 15 | 25 | 1,0 | 1,8 | 0 | 0 | 7,4 | 12,0 | 33,0 | 55,0 | - |
| Итого за обед | 595 | 695 | 16,56 | 22,49 | 17,7 | 23,73 | 72,44 | 90,99 | 425,84 | 563,54 | - |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| Булочка домашняя | 70 | 70 | 6,16 | 6,16 | 4,62 | 4,62 | 39,62 | 39,62 | 202,4 | 202,4 | - |
| Какао | 180 | 180 | 3,2 | 3,2 | 3,1 | 3,1 | 16,3 | 16,3 | 103,0 | 103,0 | 397 |
| Итого за полдник | 230 | 250 | 7,9 | 9,78 | 6,1 | 7,3 | 49,8 | 63,2 | 279,5 | 354,3 | - |
| Итого за 8 день | 1290 | 1470 | 32,51 | 42,3 | 35,35 | 45,32 | 196,31 | 242,06 | 1097,44 | 1395,31 | - |

| Наименование блюда | Выход блюда | | Пищевые вещества | | | | | | Энергетическая ценность | | Номер рецептуры, технологической карты |
|---|-------------|-------------|------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------------------|----------------|---|
| | | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | | | |
| | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| Каша манная молочная со сливочным маслом | 150 | 200 | 4,4 | 5,9 | 5,5 | 7,3 | 14,0 | 18,7 | 68,8 | 110,0 | 221 |
| Бутерброд с маслом | 35 | 35 | 2,2 | 2,2 | 4,5 | 4,5 | 15,0 | 15,0 | 114,4 | 114,4 | 1 |
| Какао | 180 | 180 | 3,2 | 3,2 | 3,1 | 3,1 | 16,3 | 16,3 | 103,0 | 103,0 | 397 |
| Итого за завтрак | 365 | 415 | 6,7 | 8,2 | 10,0 | 11,8 | 41,0 | 45,7 | 229,2 | 270,4 | - |
| 2-ой завтрак | | | | | | | | | | | |
| Сок | 100 | 100 | 2,8 | 2,8 | 0,96 | 0,96 | 21,56 | 21,56 | 99,86 | 99,86 | - |
| Итого за 2-ой завтрак | 100 | 100 | 2,8 | 2,8 | 0,96 | 0,96 | 21,56 | 21,56 | 99,86 | 99,86 | - |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| Салат из моркови | 40 | 50 | 0,43 | 0,54 | 4,92 | 6,15 | 3,44 | 4,3 | 56,16 | 70,2 | 52 |
| Суп вермишелевый | 180 | 200 | 6,3 | 7,0 | 6,3 | 9,0 | 18,0 | 26,0 | 150,3 | 237,0 | 223 |
| Картофель тушеный | 120 | 150 | 2,7 | 3,4 | 3,7 | 4,5 | 18,0 | 20,6 | 118,0 | 137,0 | 321 |
| Котлета тушеная | 60 | 80 | 9,84 | 13,12 | 1,0 | 1,34 | 0,22 | 0,29 | 48,71 | 79,2 | |
| Кисель | 180 | 180 | 0,45 | 0,45 | 0 | 0 | 17,28 | 17,28 | 70,92 | 70,92 | 63 |
| Хлеб | 15 | 25 | 1,0 | 1,8 | 0 | 0 | 7,4 | 12,0 | 33,0 | 55,0 | - |
| Итого за обед | 615 | 715 | 21,17 | 26,98 | 16,6 | 22,01 | 65,52 | 82,24 | 488,85 | 666,95 | - |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| Творожная запеканка со сгущенным молоком | 130 | 150 | 6,78 | 7,8 | 6,26 | 7,2 | 16,18 | 18,61 | 147,46 | 215,58 | |
| Чай с сахаром | 180 | 180 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 12,0 | 12,0 | 46,0 | 46,0 | 431 |
| Итого за полдник | 230 | 250 | 6,41 | 7,53 | 9,43 | 11,21 | 41,15 | 47,13 | 279,53 | 312,8 | - |
| Итого за 9 день | 1310 | 1480 | 37,08 | 45,51 | 36,99 | 45,98 | 169,23 | 196,63 | 1097,44 | 1350,01 | - |

| Наименование блюда 10 день | Выход блюда | | Пищевые вещества | | | | | | Энергетическая ценность | | Номер рецептуры, технологической карты |
|---|-------------|-------------|------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------------------|---------------|---|
| | | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | | | |
| | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 | 1,5-3 | 3-7 | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| Каша геркулесовая молочная с маслом слив. | 150 | 200 | 4,4 | 5,9 | 5,5 | 7,3 | 14,0 | 18,7 | 68,8 | 110,0 | 320 |
| Чай с сахаром | 180 | 180 | 2,8 | 2,8 | 2,8 | 2,8 | 13,6 | 13,6 | 77,0 | 77,0 | 394 |
| Хлеб пшеничный | 15 | 25 | 1,0 | 1,8 | 0 | 0 | 7,4 | 12,0 | 33,0 | 55,0 | - |
| Итого за завтрак | 375 | 415 | 11,36 | 13,35 | 11,05 | 11,32 | 78,28 | 90,56 | 335,95 | 394,22 | - |
| 2-ой завтрак | | | | | | | | | | | |
| Фрукт | 100 | 100 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 9,8 | 44,0 | 44,0 | - |
| Итого за 2-ой завтрак | 100 | 100 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 9,8 | 44,0 | 44,0 | - |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| Винегрет | 40 | 60 | 0,69 | 0,92 | 3,6 | 4,8 | 3,67 | 4,89 | 51,6 | 68,8 | 45 |
| Рассольник | 180 | 200 | 4,86 | 5,4 | 4,86 | 5,4 | 8,28 | 9,2 | 65,28 | 82,2 | 128 |
| Голубцы ленивые со сметаной | 120 | 150 | 3,93 | 4,92 | 5,53 | 6,92 | 42,33 | 52,92 | 197,7 | 269,4 | 315 |
| Чай с сахаром | 180 | 180 | 2,8 | 2,8 | 2,8 | 2,8 | 13,6 | 13,6 | 77,0 | 77,0 | 394 |
| Хлеб | 15 | 25 | 1,0 | 1,8 | 0 | 0 | 7,4 | 12,0 | 33,0 | 55,0 | - |
| Итого за обед | 595 | 695 | 21,59 | 31,31 | 25,13 | 35,56 | 73,22 | 92,6 | 539,4 | 719,06 | - |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| Омлет натуральный | 130 | 150 | 13,78 | 15,9 | 16,48 | 18,99 | 4,0 | 4,62 | 194,47 | 245,16 | 216 |
| Кисель | 180 | 180 | 0,45 | 0,45 | 0 | 0 | 17,28 | 17,28 | 70,92 | 70,92 | 63 |
| Итого за полдник | 230 | 250 | 8,33 | 10,54 | 3,6 | 3,91 | 48,54 | 62,52 | 237,51 | 301,72 | - |
| Итого за 10 день | 1300 | 1460 | 41,68 | 55,6 | 40,18 | 51,19 | 209,84 | 255,48 | 1156,86 | 1459,0 | - |