

| Первый день | | | | | | |
|------------------|--|--------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| № рецепта | Приём пищи, наименование блюда | масса порций | пищевые вещества | | | энергетическая ценность (ккал) |
| | | | белки | жиры | углеводы | |
| завтрак | | | | | | |
| 275 | Омлет запеченый с сыром | 200 | 6,1 | 2 | 23,91 | 207 |
| 69 | Бутерброды (хлеб пшеничный) с маслом сливочным (60/40) | 100 | 4,75 | 2,45 | 26,7 | 200 |
| п/п | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 10,4 | 45 |
| п/п | Йогурт | 108 | 5,2 | 3,5 | 3,7 | 70 |
| 462 | Какао с молоком | 200 | 2,61 | 0,45 | 25,95 | 119 |
| Итого за завтрак | | 708 | 19,06 | 8,8 | 90,66 | 641 |
| обед | | | | | | |
| 65 | Бутерброд с сыром (50/40/10) | 100 | 8,72 | 11,91 | 38,08 | 190 |
| 143 (1) | Борщ с картофелем с мясом говядины со сметаной | 250 | 6,1 | 8,3 | 25,9 | 103 |
| 416 (1) | Плов с курицей | 250 | 12,5 | 7,4 | 30,2 | 287 |
| п/п | Мандарин | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 |
| п/п | Хлеб ржаной | 72 | 4,28 | 2,08 | 25,2 | 112 |
| п/п | Хлеб пшеничный | 10 | 0,81 | 0,1 | 4,88 | 24 |
| 457 (ТТК) | Чай с шиповником | 200 | 0,68 | | 23,05 | 95 |
| Итого за обед | | 982 | 33,89 | 29,99 | 154,81 | 849 |
| всего за день | | | 52,95 | 38,79 | 245,47 | 1490 |
| второй день | | | | | | |
| № рецепта | Приём пищи, наименование блюда | масса порций | пищевые вещества | | | энергетическая ценность (ккал) |
| | | | белки | жиры | углеводы | |
| завтрак | | | | | | |
| 212 | Каша молочная вязкая из крупы "Геркулес" со сливочным маслом | 200 | 9,5 | 13,7 | 61,8 | 345 |
| 464 | Кофейный напиток | 200 | 2,79 | 0,04 | 19,8 | 91 |
| п/п | Йогурт | 108 | 5,2 | 3,5 | 3,7 | 70 |
| п/п | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 10,4 | 45 |
| 63 | Бутерброд (хлеб пшеничный) с сыром (60/40) | 100 | 4,6 | 2,2 | 26 | 180 |
| Итого за завтрак | | 708 | 22,49 | 19,84 | 121,7 | 731 |
| обед | | | | | | |
| 170 (1) | Суп картофельный с гречневой крупой с курицей с курицей | 250 | 5,8 | 8 | 12,8 | 158 |
| 47 | Винегрет овощной | 100 | 4,87 | 12,11 | 25 | 170 |
| 256 | Макароны отварные со сливочным маслом | 180 | 7,38 | 8,4 | 45,2 | 194 |
| 356 | Печень говяжья по-строгановски | 100 | 5,6 | 12,4 | 5,3 | 95 |
| п/п | Груша | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 |
| п/п | Хлеб ржаной | 72 | 4,28 | 2,08 | 25,2 | 112 |
| п/п | Хлеб пшеничный | 60 | 5 | 1,2 | 22 | 130 |
| 483 | Кисель из повидла | 200 | 0,56 | | 17,8 | 112 |
| Итого за обед | | 1062 | 33,89 | 44,49 | 163,6 | 1018 |
| всего за день | | | 56,38 | 64,33 | 285,30 | 1749,00 |

| третий день | | | | | | |
|------------------|--|--------------|------------------|-------|----------|--------------------------------|
| № рецепта | Приём пищи, наименование блюда | масса порций | пищевые вещества | | | энергетическая ценность (ккал) |
| | | | белки | жиры | углеводы | |
| завтрак | | | | | | |
| 225 | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 200 | 6,78 | 14,59 | 31,98 | 335 |
| 64 | Бутерброд (хлеб пшеничный) с маслом и с сыром (60/20/20) | 100 | 3,9 | 8,7 | 24,7 | 192 |
| п/п | Йогурт | 108 | 5,2 | 3,5 | 3,7 | 70 |
| 458 | Чай с медом | 200 | | | 15,04 | 60 |
| Итого за завтрак | | 608 | 15,88 | 26,79 | 75,42 | 657 |
| обед | | | | | | |
| 1 | Салат из капусты белокачанной | 100 | 7,87 | 12,64 | 17,31 | 150 |
| 109 | Суп-харчо | 250 | 7,3 | 6,8 | 12,5 | 162 |
| 377 | Картофельное пюре с маслом сливочным | 180 | 4,1 | 8,48 | 18,78 | 114 |
| ТТК № 1 | Голень куриная запеченая | 120 | 1,35 | 8,21 | 6,01 | 142 |
| п/п | Сок фруктовый (яблочный) | 200 | 0,06 | | 10,71 | 63 |
| п/п | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 10,4 | 45 |
| п/п | Хлеб ржаной | 72 | 4,28 | 2,08 | 25,2 | 112 |
| п/п | Хлеб пшеничный | 60 | 5 | 1,2 | 22 | 130 |
| Итого за обед | | 1082 | 30,36 | 39,81 | 122,91 | 918 |
| всего за день | | | 46,24 | 66,60 | 198,33 | 1575,00 |

| четвёртый день | | | | | | |
|------------------|--|--------------|------------------|-------|----------|--------------------------------|
| № рецепта | Приём пищи, наименование блюда | масса порций | пищевые вещества | | | энергетическая ценность (ккал) |
| | | | белки | жиры | углеводы | |
| завтрак | | | | | | |
| 217 | Каша молочная рисовая вязкая с маслом сливочным | 200 | 21,7 | 16,9 | 67,4 | 380 |
| 69 | Бутерброды (хлеб пшеничный) с маслом сливочным (60/40) | 100 | 4,75 | 2,45 | 26,7 | 200 |
| п/п | Сыр твердый порциями | 15 | 3,84 | 3,9 | | 51 |
| п/п | Йогурт | 108 | 5,2 | 3,5 | 3,7 | 70 |
| 462 | Какао с молоком | 200 | 2,61 | 0,45 | 25,95 | 119 |
| Итого за завтрак | | 623 | 38,1 | 27,2 | 123,75 | 820 |
| обед | | | | | | |
| 122 | Суп с рыбными консервами с крупой перловой | 250 | 5,3 | 8,8 | 20,5 | 129 |
| 14 | Салат из свежих огурцов | 100 | 0,8 | 0,1 | 2,8 | 15 |
| 202 | Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом | 180 | 7 | 7,83 | 24,8 | 150 |
| 349 | Тефтели из мяса говядины п/ф в молочном соусе | 100 | 3 | 0,79 | 4,25 | 169 |
| п/п | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 10,4 | 45 |
| п/п | Сок фруктовый (яблочный) | 200 | 0,06 | | 10,71 | 63 |
| п/п | Хлеб ржаной | 72 | 4,28 | 2,08 | 25,2 | 112 |
| п/п | Хлеб пшеничный | 60 | 5 | 1,2 | 22 | 130 |
| Итого за обед | | 1062 | 25,84 | 21,2 | 120,66 | 813 |
| всего за день | | | 63,94 | 48,40 | 244,41 | 1633,00 |

| пятый день | | | | | | |
|------------------|---|--------------|------------------|-------|----------|--------------------------------|
| № рецепта | Приём пищи, наименование блюда | масса порций | пищевые вещества | | | энергетическая ценность (ккал) |
| | | | белки | жиры | углеводы | |
| завтрак | | | | | | |
| 209 | Каша кукурузная молочная с маслом сливочным | 200 | 10 | 25,9 | 5,5 | 286 |
| 63 | Бутерброд (хлеб пшеничный) с сыром (60/40) | 100 | 4,6 | 2,2 | 26 | 180 |
| п/п | Йогурт | 108 | 5,2 | 3,5 | 3,7 | 70 |
| п/п | Мандарин | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 |
| 464 | Кофейный напиток | 200 | 2,79 | 0,04 | 19,8 | 91 |
| Итого за завтрак | | 708 | 23,39 | 31,84 | 62,5 | 665 |
| обед | | | | | | |
| 21 (ТТК) | Салат из отварной моркови с чесноком и маслом сливочным | 100 | 8,88 | 10,32 | 22,46 | 200 |
| 110 | Солянка сборная мясная (с ветчиной) | 250 | 2,8 | 7,1 | 11,5 | 132 |
| 256 | Макароны отварные со сливочным маслом | 180 | 7,38 | 8,4 | 45,2 | 194 |
| 339 | Котлета из мяса говядины п/ф | 100 | 6 | 3,9 | | 159 |
| 486 | Компот яблочный | 200 | 0,56 | | 17,8 | 112 |
| п/п | Хлеб ржаной | 72 | 4,28 | 2,08 | 25,2 | 112 |
| п/п | Хлеб пшеничный | 60 | 5 | 1,2 | 22 | 130 |
| Итого за обед | | 962 | 34,9 | 33 | 144,16 | 1039 |
| всего за день | | | 58,29 | 64,84 | 206,66 | 1704,00 |

| Шестой день | | | | | | |
|------------------|--|--------------|------------------|-------|----------|--------------------------------|
| № рецепта | Приём пищи, наименование блюда | масса порций | пищевые вещества | | | энергетическая ценность (ккал) |
| | | | белки | жиры | углеводы | |
| завтрак | | | | | | |
| 214 | Каша манная вязкая с маслом сливочным | 200 | 7,7 | 9,08 | 39,12 | 343 |
| 69 | Бутерброды (хлеб пшеничный) с маслом сливочным (60/40) | 100 | 4,75 | 2,45 | 26,7 | 200 |
| п/п | Йогурт | 108 | 5,2 | 3,5 | 3,7 | 70 |
| 458 | Чай с медом | 200 | | | 15,04 | 60 |
| Итого за завтрак | | 608 | 17,65 | 15,03 | 84,56 | 673 |
| обед | | | | | | |
| 123 | Суп картофельный с фрикадельками | 250 | 9,6 | 6,5 | 30,2 | 174 |
| 2 | Салат витаминный | 100 | 6,67 | 12,64 | 17,31 | 150 |
| 385 | Рис отварной рассыпчатый | 180 | 5,02 | 7,24 | 51,8 | 150 |
| 374 | Котлеты рубленые из птицы с соусом молочным | 100 | 5,42 | 5,5 | 3,1 | 216 |
| 459 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,68 | | 23,05 | 95 |
| п/п | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 10,4 | 45 |
| п/п | Хлеб ржаной | 72 | 4,28 | 2,08 | 25,2 | 112 |
| п/п | Хлеб пшеничный | 60 | 5 | 1,2 | 22 | 130 |
| Итого за обед | | 1062 | 37,07 | 35,56 | 183,06 | 1072 |
| всего за день | | | 54,72 | 50,59 | 267,62 | 1745,00 |

| седьмой день | | | | | | |
|------------------|--|--------------|------------------|-------|----------|--------------------------------|
| № рецепта | Приём пищи, наименование блюда | масса порций | пищевые вещества | | | энергетическая ценность (ккал) |
| | | | белки | жиры | углеводы | |
| завтрак | | | | | | |
| 279 | Запеканка из творога | 200 | 11,3 | 10,2 | 24,5 | 317 |
| 69 | Бутерброды (хлеб пшеничный) с маслом сливочным (60/40) | 100 | 4,75 | 2,45 | 26,7 | 200 |
| п/п | Йогурт | 108 | 5,2 | 3,5 | 3,7 | 70 |
| п/п | Мандарин | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 |
| 462 | Какао с молоком | 200 | 2,61 | 0,45 | 25,95 | 119 |
| Итого за завтрак | | 708 | 24,66 | 16,8 | 88,35 | 744 |
| обед | | | | | | |
| 65 | Бутерброд с сыром (50/40/10) | 100 | 8,72 | 11,91 | 38,08 | 190 |
| 113 | Суп гороховый с гренками с мясом говядины п/ф | 250 | 9,6 | 6,5 | 16 | 119 |
| 202 | Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом | 180 | 7 | 7,83 | 24,8 | 150 |
| 324 | Говядина тушеная в кисло-сладком соусе | 100 | 11,8 | 7,34 | 16,88 | 103 |
| п/п | Сок фруктовый (яблочный) | 200 | 0,06 | | 10,71 | 63 |
| п/п | Хлеб ржаной | 72 | 4,28 | 2,08 | 25,2 | 112 |
| п/п | Хлеб пшеничный | 10 | 0,81 | 0,1 | 4,88 | 24 |
| Итого за обед | | 912 | 42,27 | 35,76 | 136,55 | 761 |
| всего за день | | | 66,93 | 52,56 | 224,90 | 1505,00 |

| восьмой день | | | | | | |
|------------------|--|--------------|------------------|-------|----------|--------------------------------|
| № рецепта | Приём пищи, наименование блюда | масса порций | пищевые вещества | | | энергетическая ценность (ккал) |
| | | | белки | жиры | углеводы | |
| завтрак | | | | | | |
| 229 | Каша молочная "Дружба" | 200 | 8,4 | 4,4 | 18,15 | 256 |
| 63 | Бутерброд (хлеб пшеничный) с сыром (60/40) | 100 | 4,6 | 2,2 | 26 | 180 |
| п/п | Йогурт | 108 | 5,2 | 3,5 | 3,7 | 70 |
| п/п | Мандарин | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 |
| 464 | Кофейный напиток | 200 | 2,79 | 0,04 | 19,8 | 91 |
| Итого за завтрак | | 708 | 21,79 | 10,34 | 75,15 | 635 |
| обед | | | | | | |
| 150 (1) | Солянка из птицы | 250 | 5,4 | 4 | 18,2 | 150 |
| 14 | Салат из свежих огурцов | 100 | 0,8 | 0,1 | 2,8 | 15 |
| 152 | Картофель отварной с маслом сливочным | 180 | 1,22 | 6,86 | 16,135 | 150 |
| 339 | Котлета из мяса говядины п/ф | 100 | 6 | 3,9 | | 159 |
| 494 | Компот из чернослива | 200 | 0,33 | 0,2 | 12,24 | 91 |
| п/п | Хлеб ржаной | 72 | 4,28 | 2,08 | 25,2 | 112 |
| п/п | Хлеб пшеничный | 60 | 5 | 1,2 | 22 | 130 |
| Итого за обед | | 962 | 23,03 | 18,34 | 96,575 | 807 |
| всего за день | | | 44,82 | 28,68 | 171,73 | 1442,00 |

| девятый день | | | | | | |
|------------------|--|--------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| № рецепта | Приём пищи, наименование блюда | масса порций | пищевые вещества | | | энергетическая ценность (ккал) |
| | | | белки | жиры | углеводы | |
| завтрак | | | | | | |
| 523 | Блинчики со сгущенным молоком | 200 | 8,49 | 30,61 | 48,75 | 527 |
| 64 | Бутерброд (хлеб пшеничный) с маслом и с сыром (60/20/20) | 100 | 3,9 | 8,7 | 24,7 | 192 |
| п/п | Йогурт | 108 | 5,2 | 3,5 | 3,7 | 70 |
| 458 | Чай с медом | 200 | | | 15,04 | 60 |
| Итого за завтрак | | 608 | 17,59 | 42,81 | 92,19 | 849 |
| обед | | | | | | |
| 100 | Рассольник ленинградский с мясом говядины п/ф и сметаной | 250 | 5 | 7 | 12 | 150 |
| 47 | Винегрет овощной | 100 | 0,8 | 0,1 | 2,8 | 15 |
| ТТК № 3 | Рыба "По-Шумски" | 250 | 10,65 | 25,68 | 41,75 | 428 |
| п/п | Мандарин | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 |
| п/п | Сок фруктовый (яблочный) | 200 | 0,06 | | 10,71 | 63 |
| п/п | Хлеб ржаной | 72 | 4,28 | 2,08 | 25,2 | 112 |
| п/п | Хлеб пшеничный | 60 | 5 | 1,2 | 22 | 130 |
| Итого за обед | | 1032 | 26,59 | 36,26 | 121,96 | 936 |
| всего за день | | | 44,18 | 79,07 | 214,15 | 1785 |

| десятый день | | | | | | |
|------------------|--|--------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| № рецепта | Приём пищи, наименование блюда | масса порций | пищевые вещества | | | энергетическая ценность (ккал) |
| | | | белки | жиры | углеводы | |
| завтрак | | | | | | |
| 139 | Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 6,2 | 8,1 | 14,63 | 200 |
| 69 | Бутерброды (хлеб пшеничный) с маслом сливочным (60/40) | 100 | 4,75 | 2,45 | 26,7 | 200 |
| п/п | Йогурт | 108 | 5,2 | 3,5 | 3,7 | 70 |
| 462 | Какао с молоком | 200 | 2,61 | 0,45 | 25,95 | 119 |
| Итого за завтрак | | 658 | 18,76 | 14,5 | 70,98 | 589 |
| обед | | | | | | |
| 103 | Щи из свежей капусты с картофелем с мясом говядины п/ф | 250 | 9 | 7 | 17 | 130 |
| 65 | Бутерброд с сыром (50/40/10) | 100 | 8,72 | 11,91 | 38,08 | 190 |
| 256 | Спагетти отварные | 200 | 6,95 | 13,16 | 41,97 | 348 |
| 422 | Соус красный основной | 30 | 0,6 | 0,78 | 1,86 | 17 |
| ТТК № 1 | Голень куриная запеченая | 120 | 1,35 | 8,21 | 6,01 | 142 |
| п/п | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 10,4 | 45 |
| п/п | Хлеб ржаной | 72 | 4,28 | 2,08 | 25,2 | 112 |
| п/п | Хлеб пшеничный | 10 | 0,81 | 0,1 | 4,88 | 24 |
| 459 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,68 | | 23,05 | 95 |
| Итого за обед | | 1082 | 32,79 | 43,64 | 168,45 | 1103 |
| всего за день | | | 51,55 | 58,14 | 239,43 | 1 692,00 |

| | | | | | | |
|-------------------------|--|--|---------------|---------------|-----------------|------------------|
| Итого за 10 дней | | | 540,00 | 552,00 | 2 298,00 | 16 320,00 |
| Среднее за 10 дней | | | 54 | 55 | 230 | 1632 |
| | | | 90 | 92 | 383 | 2720 |
| | | | 54 | 55,2 | 229,8 | 1632 |
| | | | 540 | 552 | 2298 | 16320 |

| | | | | | |
|-----|---------|------|------|--------|------|
| | | 0,00 | 0,00 | -0,01 | 0,00 |
| 325 | завтрак | 7004 | 26 | Б10-15 | |
| 035 | обед | 9316 | 34 | Ж30-32 | |
| | | | | У55-60 | |

Наименование сборника рецептур: Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений. Первалов А.Я., Пермь, 2021 г.

Содержание йода в готовых блюдах обусловлено использованием в приготовлении йодированной соли

Итого по Витамину С среднее значение за 10 дней 42,08

Бутерброд 2 шт на порцию