

Утверждаю
 Директор БОУ СОШ № 53



Цикличное МЕНЮ
для детского сада БОУ СОШ № 53 январь - сентябрь 2024 г.

| | Блюдо | Цена | Номер по сборнику рецептов | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Эн.ценность |
|------------------|--|---------------|----------------------------|--------------|----------------|----------------|----------------|------------------|
| 1 | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 1 | Батон с маслом и сыром | 16,11 | | 45 (30/5/10) | 4,92 | 7,155 | 15,485 | 146,65 |
| 2 | Каша молочная пшеничная с маслом | 14,67 | т2/2016 | 200/5 | 7,763 | 7,305 | 37,613 | 239,782 |
| 3 | Чай с молоком и сахаром | 5,07 | 413/2016 | 180 | 1,51 | 1,265 | 12,401 | 64,855 |
| | Итого за Завтрак | 35,85 | | 425 | 14,193 | 15,725 | 65,499 | 451,287 |
| Завтрак 2 | | | | | | | | |
| 4 | Сок фруктовый | 19 | Товар пром | 180 | 5,220 | 4,50 | 7,560 | 97,2 |
| | Итого за Завтрак 2 | 19 | | 95 | 2,375 | 1,14 | 14,535 | 104,5 |
| Обед | | | | | | | | |
| 5 | Салат из свеклы с сыром | 6,05 | 32/2017 | 50 | 2,603 | 4,535 | 3,696 | 66,365 |
| 6 | Рассольник Ленинградский со сметаной | 6,97 | 82/2016 | 210 (200/10) | 2,071 | 5,817 | 14,585 | 119,613 |
| 7 | Каша гречневая рассыпчатая | 8,68 | 54-4г2020 | 135 | 7,364 | 6,148 | 35,48 | 230,62 |
| 8 | Тефтели мясные с соусом | 28,99 | 848/3/2002 | 85 (60/25) | 8,136 | 12,573 | 9,158 | 182,108 |
| 9 | Хлеб пшенично-ржаной | 3,75 | товар пром | 25 | 1,65 | 0,3 | 9,9 | 49,5 |
| 10 | Компот из кураги с вит. С | 7,5 | 394/2016 | 180 | 0,939 | 0,055 | 10,908 | 79,245 |
| | Итого за Обед | 62,74 | | 685 | 22,763 | 29,428 | 83,727 | 727,451 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 11 | Молоко пастеризованное | 14,76 | товар пром | 180 | 5,22 | 4,5 | 8,64 | 97,2 |
| 12 | Вафли, порционнo | 7,12 | товар пром | 40 | 1,56 | 12,24 | 25 | 216,8 |
| | Итого за Полдник | 21,88 | | 220 | 6,78 | 16,74 | 33,64 | 314 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 13 | Запеканка капустная | 16,35 | 165/2016 | 150 | 35,534 | 36,996 | 14,179 | 533,54 |
| 14 | Хлеб пшенично-ржаной | 3,0 | Товар пром | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 |
| 15 | Кисель из клюквы | 9,1 | 54-25хн-20 | 180 | 0,095 | 0,036 | 13,871 | 55,602 |
| | Итого за Ужин | 28,45 | | 350 | 37,149 | 37,192 | 37,89 | 636,142 |
| | Итого за 1 день | 167,92 | | 1 775 | 83,26 | 100,225 | 235,291 | 2 233,38 |
| 2 | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 1 | Батон с маслом | 8,63 | 1/2016 | 35 (30/5) | 2,29 | 4,495 | 15,485 | 111,65 |
| 2 | Каша жидкая молочная кукурузная | 14,51 | 54-1к-2020 | 200 | 6,26 | 6,605 | 36,259 | 229,47 |
| 3 | Кофейный напиток с молоком | 9,4 | 54-23гн-20 | 180 | 3,704 | 2,925 | 11,066 | 85,167 |
| | Итого за Завтрак | 32,54 | | 415 | 12,254 | 14,025 | 62,81 | 426,287 |
| Завтрак 2 | | | | | | | | |
| 4 | Фрукт свежий: Яблоко | 23,5 | Товар пром | 150 (1 шт) | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 |
| | Итого за Завтрак 2 | 23,5 | | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 |
| Обед | | | | | | | | |
| 5 | Кабачковая икра | 7,5 | Товар пром | 50 | 0,95 | 4,5 | 3,9 | 60 |
| 6 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 4,55 | 262/1998 | 205 (200/5) | 1,721 | 4,905 | 9,598 | 89,846 |
| 7 | Плов с говядиной | 60,64 | 265/2011 | 150/50 | 19,350 | 17,000 | 24,600 | 329,700 |
| 8 | Хлеб пшенично-ржаной | 3,75 | товар пром | 25 | 1,65 | 0,3 | 9,9 | 49,5 |
| 9 | Компот из сухофруктов с вит. С | 2,3 | 54-1хн-20 | 180 | 0,363 | 0,001 | 16,917 | 72,247 |
| | Итого за Обед | 78,74 | | 255 | 24,034 | 26,656 | 64,865 | 600,793 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 10 | Ряженка, порц. | 7,1 | товар пром | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,56 | 97,2 |
| 11 | Печенье в ассортименте, порц. | 4,16 | товар пром | 40 | 3 | 3,92 | 29,76 | 166,8 |
| | Итого за Полдник | 11,26 | | 220 | 8,22 | 8,42 | 37,32 | 264 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 12 | Сельдь с луком | 9,88 | 76/2017 | 50 | 4,255 | 5,26 | 1,64 | 71,15 |
| 13 | Картофельное пюре с морковью | 10,85 | 946/2/1998 | 150 | 3,328 | 4,77 | 20,432 | 138,785 |
| 14 | Хлеб пшенично-ржаной | 3,0 | Товар пром | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 |
| 15 | Чай с сахаром (для детского сада) | 0,64 | 411/2016 | 180 | 0,06 | 0,015 | 6,308 | 24,017 |
| | Итого за Ужин | 24,37 | | 400 | 9,163 | 10,205 | 38,22 | 280,952 |
| | Итого за 2 день | 170,41 | | 1 840 | 45,281 | 44,993 | 232,523 | 1 531,764 |
| 3 | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 1 | Каша "Дружба" | 14,95 | 54-16к2020 | 200 | 5,305 | 6,626 | 29,82 | 196,648 |
| 2 | Батон с маслом и сыром | 16,11 | | 45 (30/5/10) | 4,92 | 7,155 | 15,485 | 146,65 |
| 3 | Чай с молоком и сахаром | 5,07 | 413/2016 | 180 | 1,51 | 1,265 | 12,401 | 64,855 |
| | Итого за Завтрак | 36,13 | | 425 | 11,735 | 15,046 | 57,706 | 408,153 |
| Завтрак 2 | | | | | | | | |
| 4 | Сок фруктовый | 19,00 | Товар пром | 180 | 3,3 | 1,1 | 46,2 | 211,2 |
| | Итого за завтрак 2 | 19,00 | | 180 | 3,3 | 1,1 | 46,2 | 211,2 |
| Обед | | | | | | | | |
| 5 | Горошек консервированный | 8,00 | товар пром | 40 | 1,240 | 0,080 | 2,600 | 16,000 |
| 6 | Свекольник со сметаной | 5,86 | 95/2018 | 200 | 1,954 | 5,008 | 12,043 | 101,68 |
| 7 | Рис отварной с овощами | 8,15 | 334/2016 | 120 | 2,613 | 3,963 | 25,025 | 145,300 |
| 8 | Котлета рыбная (минтай) | 29,33 | 234/2017 | 60 | 7,641 | 2,400 | 9,737 | 93,450 |
| 9 | Хлеб пшенично-ржаной | 3,75 | товар пром | 25 | 1,65 | 0,3 | 9,9 | 49,5 |
| 10 | Компот из смеси свежих ягод с сахаром | 4,83 | 54-29хн-20 | 180 | 0,093 | 0,074 | 8,1 | 32,257 |
| | Итого за Обед | 59,92 | | 650 | 19,913 | 20,61 | 75,278 | 558,328 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 11 | Молоко пастеризованное | 14,76 | товар пром | 180 | 5,22 | 4,5 | 8,64 | 97,2 |
| 12 | Булочка домашняя | 3,17 | 452/2016 | 50 | 105,414 | 97,841 | 36,46 | 1 445,319 |
| | Итого за Полдник | 17,93 | | 230 | 110,634 | 102,341 | 45,1 | 1 542,519 |

| | | | | | | | | | |
|----|--|---------------|------------|----------------|----------------|----------------|----------------|------------------|--|
| | Ужин | | | | | | | | |
| 13 | Запеканка творожная с морковью | 22,23 | 238/2/2011 | 100 | 21,117 | 18,127 | 22,529 | 335,492 | |
| 14 | Соус молочный | 4,34 | 369/2016 | 50 | 0,986 | 2,286 | 6,812 | 50,918 | |
| 15 | Хлеб пшенично-ржаной | 3,0 | Товар пром | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,94 | 47 | |
| 16 | Чай с сахаром (для детского сада) | 0,64 | 411/2016 | 180 | 0,06 | 0,015 | 6,308 | 24,017 | |
| | Итого за Ужин | 30,21 | | 350 | 23,683 | 20,588 | 45,489 | 457,427 | |
| | Итого за 3 день | 163,19 | | 1 875 | 169,265 | 159,685 | 269,773 | 3 177,627 | |
| | 4 | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | |
| 1 | Сырники из творога | 26,08 | 219/2017 | 150 (130/20) | 23,996 | 14,832 | 43,869 | 401,232 | |
| 2 | Батон с маслом | 8,63 | 1/2016 | 35 (30/5) | 2,29 | 4,495 | 15,485 | 111,65 | |
| 3 | Чай черный с сахаром | 1,69 | 412/2016 | 180 | 0,114 | 0,021 | 6,488 | 26,057 | |
| | Итого за Завтрак | 36,4 | | 365 | 26,4 | 19,348 | 65,842 | 538,939 | |
| | Завтрак 2 | | | | | | | | |
| 4 | Фрукт, банан | 34,32 | товар пром | 220 | 3,30 | 1,1 | 46,20 | 211,2 | |
| | Итого за Завтрак 2 | 34,32 | | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,56 | 97,2 | |
| | Обед | | | | | | | | |
| 5 | Кукуруза сахарная | 13,00 | товар пром | 40 | 0,88 | 0,16 | 4 | 23,2 | |
| 6 | Суп картофельный с горохом | 3,4 | 54-8с2020 | 200 | 4,934 | 4,484 | 17,272 | 129,5 | |
| 7 | Котлета из курицы | 19,07 | 904/3/2002 | 60 | 10,639 | 8,422 | 9,738 | 148,656 | |
| 8 | Калпуста тушёная | 11,00 | 336/2010 | 150 | 3,100 | 4,860 | 14,140 | 112,65 | |
| 9 | Хлеб пшенично-ржаной | 3,75 | товар пром | 25 | 1,65 | 0,3 | 9,9 | 49,5 | |
| 10 | Компот из свежих яблок | 4,15 | 54-32хн-20 | 180 | 0,144 | 0,144 | 9,815 | 40,482 | |
| | Итого за Обед | 54,37 | | 625 | 23,876 | 16,259 | 70,864 | 513,422 | |
| | Полдник | | | | | | | | |
| 11 | Кефир, порц. | 17,1 | товар пром | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,2 | 95,4 | |
| 12 | Бутерброд с повидлом | 17,95 | фев.10 | 35 (15/20) | 3,317 | 5,000 | 35,100 | 198,500 | |
| | Итого за Полдник | 35,05 | | 240 | 12,824 | 10,563 | 31,269 | 276,405 | |
| | Ужин | | | | | | | | |
| 13 | Гагу овощное (тушеное в сметанном соусе) | 7,01 | 361/372/17 | 150 | 2,53 | 7,993 | 14,743 | 142,062 | |
| 14 | Хлеб пшенично - ржаной | 3,00 | Товар пром | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,75 | |
| 15 | Чай с сахаром (для детского сада) | 0,64 | 411/2016 | 180 | 0,06 | 0,015 | 6,308 | 24,017 | |
| | Итого за Ужин | 10,7 | | 355 | 4,49 | 8,208 | 33,351 | 224,849 | |
| | Итого за 4 день | 171,04 | | 1 765 | 72,81 | 58,878 | 208,886 | 1 650,815 | |
| | 5 | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | |
| 1 | Омлет натуральный | 21,28 | 54-1о-2020 | 150 | 14,411 | 16,971 | 3,532 | 224,82 | |
| 2 | Батон с маслом и сыром | 16,11 | 1/2016 | 45 (30/5/10) | 2,29 | 4,495 | 15,485 | 111,65 | |
| 3 | Какао с молоком | 11,05 | 54-21гн-20 | 180 | 4,487 | 3,6 | 12,362 | 99,747 | |
| | Итого за Завтрак | 48,44 | | 365 | 21,188 | 25,066 | 31,379 | 436,217 | |
| | Завтрак 2 | | | | | | | | |
| 4 | Йогурт питьевой, порц. | 19,00 | Товар пром | 160 | 4,64 | 4 | 6,72 | 86,4 | |
| | Итого за Завтрак 2 | 19 | | 95 | 2,375 | 1,14 | 14,535 | 104,5 | |
| | Обед | | | | | | | | |
| 5 | Винегрет с растительным маслом | 3,15 | 54-16з-20 | 50 | 0,679 | 5,09 | 3,933 | 64,712 | |
| 6 | Щи из свежей капусты, с картофелем со сметаной | 4,63 | 282/3/2002 | 205 (200/5) | 1,745 | 4,931 | 8,431 | 85,946 | |
| 7 | Картофельное пюре | 9,4 | 946/2/2002 | 135 (130/5) | 2,802 | 4,552 | 18,898 | 128,126 | |
| 8 | Оладьи из печени по - Кунцевски | 38,24 | 54-31м-20 | 60 | 11,231 | 12,09 | 3,989 | 161,712 | |
| 9 | Хлеб пшенично-ржаной | 3,75 | товар пром | 25 | 1,65 | 0,3 | 9,9 | 49,5 | |
| 10 | Напиток из шиповника | 4,94 | 54-13хн-20 | 180 | 0,612 | 0,252 | 14,682 | 73,56 | |
| | Итого за Обед | 64,11 | | 655 | 16,804 | 27,215 | 59,833 | 563,556 | |
| | Полдник | | | | | | | | |
| 11 | Молоко пастеризованное | 14,76 | товар пром | 180 | 5,22 | 4,5 | 8,64 | 97,2 | |
| 12 | Пряник шт. | 6,32 | товар пром | 40 (1 шт.) | 2,36 | 1,88 | 30 | 146,4 | |
| | Итого за Полдник | 21,08 | | 220 | 7,58 | 6,38 | 38,64 | 243,6 | |
| | Ужин | | | | | | | | |
| 13 | Макароны отварные с маслом | 14,02 | 572/3/98 | 150 (135/10/5) | 7,84 | 10,892 | 33,2 | 262,87 | |
| 14 | Хлеб пшенично - ржаной | 3,00 | Товар пром | 20 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,75 | |
| 15 | Чай с сахаром (для детского сада) | 0,64 | 411/2016 | 180 | 0,06 | 0,015 | 6,308 | 24,017 | |
| | Итого за Ужин | 17,66 | | 350 | 9,42 | 11,067 | 49,348 | 333,887 | |
| | Итого за 5 день | 170,13 | | 1 685 | 57,367 | 70,868 | 193,735 | 1 681,76 | |
| | 6 | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | |
| 1 | Батон с маслом | 8,63 | 1/2016 | 35 (30/5) | 2,29 | 4,495 | 15,485 | 111,65 | |
| 2 | Каша гречневая молочная жидкая | 19,43 | 54-1к-2020 | 200 | 6,26 | 6,605 | 36,259 | 229,47 | |
| 3 | Кофейный напиток с молоком | 9,4 | 54-23гн-20 | 180 | 3,704 | 2,925 | 11,066 | 85,167 | |
| | Итого за Завтрак | 37,46 | | 415 | 12,254 | 14,025 | 62,81 | 426,287 | |
| | Завтрак 2 | | | | | | | | |
| 4 | Сок фруктовый | 19 | Товар пром | 180 | 2,375 | 1,14 | 14,535 | 104,5 | |
| | Итого за Завтрак 2 | 19 | | 95 | 2,375 | 1,14 | 14,535 | 104,5 | |
| | Обед | | | | | | | | |
| 5 | Салат из свеклы с огурцами солеными | 3,01 | 55/2017 | 50 | 0,721 | 3,052 | 3,344 | 43,916 | |
| 6 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 13,71 | 89/2016 | 200/20 | 6,252 | 6,654 | 15,429 | 148,937 | |
| 7 | Картофельное пюре | 9,4 | 946/2/2002 | 135 (130/5) | 2,802 | 4,552 | 18,898 | 128,126 | |
| 8 | Суфле рыбное | 24,98 | 284/2016 | 60 | 9,501 | 5,628 | 2,627 | 101,95 | |
| 9 | Хлеб пшенично-ржаной | 3,75 | товар пром | 25 | 1,65 | 0,3 | 9,9 | 49,5 | |
| 10 | Компот из клюквы | 8,53 | 390/2016 | 180 (18/9) | 0,09 | 0,036 | 9,648 | 38,7 | |
| | Итого за Обед | 63,38 | | 650 | 21,016 | 20,222 | 59,845 | 509,129 | |
| | Полдник | | | | | | | | |
| 11 | Молоко пастеризованное | 14,76 | товар пром | 180 | 5,22 | 4,5 | 8,64 | 97,2 | |
| 12 | Пирожки печеные с яблоками | 5,04 | 437/503/16 | 60 | 3,683 | 1,917 | 31,662 | 156,882 | |
| | Итого за Полдник | 19,8 | | 240 | 8,903 | 6,417 | 40,302 | 254,082 | |
| | Ужин | | | | | | | | |
| 13 | Запеканка овощная | 27,46 | 169/2016 | 150 | 30,106 | 32,848 | 31,463 | 543 | |
| 14 | Хлеб пшенично - ржаной | 3,00 | Товар пром | 20 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,75 | |
| 15 | Чай с сахаром (для детского сада) | 0,64 | 411/2016 | 180 | 0,06 | 0,015 | 6,308 | 24,017 | |
| | Итого за Ужин | 31,1 | | 350 | 31,686 | 33,023 | 47,611 | 614,017 | |
| | Итого за 6 день | 170,74 | | 1 750 | 76,234 | 74,827 | 225,103 | 1 908,015 | |

| | | | | | | | | | |
|---------------------------|--|---------------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--|
| 7 | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | |
| 1 | Омлет натуральный | 21,28 | 54-10-2020 | 150 | 14,411 | 16,971 | 3,532 | 224,82 | |
| 2 | Батон с маслом и сыром | 13,11 | | 45 (30/5/10) | 4,92 | 7,155 | 15,495 | 146,65 | |
| 3 | Чай черный с сахаром и лимоном | 1,69 | 412/2016 | 180 | 0,114 | 0,021 | 6,488 | 26,057 | |
| Итого за Завтрак | | 36,08 | | 375 | 19,445 | 24,147 | 25,505 | 397,527 | |
| Завтрак 2 | | | | | | | | | |
| 4 | Фрукт свежий: Мандарин | 25,64 | товар пром | 100 | 5,22 | 4,5 | 7,56 | 97,2 | |
| Итого за Завтрак 2 | | 25,64 | | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,56 | 97,2 | |
| Обед | | | | | | | | | |
| 5 | Горошек консервированный | 8,00 | товар пром | 40 | 1,240 | 0,080 | 2,600 | 16,000 | |
| 6 | Суп с рыбными консервами | 15,82 | 95/2016 | 200 | 2,07 | 3,363 | 16,572 | 105,119 | |
| 7 | Рагу из мяса птицы (филе курицы) | 25 | 887/3/1998 | 200 (160/40) | 13,531 | 11,875 | 20,605 | 233,216 | |
| 8 | Хлеб пшенично-ржаной | 3,75 | товар пром | 25 | 1,65 | 0,3 | 9,9 | 49,5 | |
| 9 | Кисель из клюквы | 9,1 | 54-25хн-20 | 180 | 0,095 | 0,036 | 13,871 | 55,602 | |
| Итого за Обед | | 61,67 | | 645 | 17,666 | 15,614 | 61,948 | 449,037 | |
| Полдник | | | | | | | | | |
| 10 | Ряженка, порц. | 17,1 | товар пром | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,56 | 97,2 | |
| 11 | Вафли, порц. | 7,12 | товар пром | 40 | 1,56 | 12,24 | 25 | 216,8 | |
| Итого за Полдник | | 24,22 | | 220 | 6,78 | 16,74 | 32,56 | 314 | |
| Ужин | | | | | | | | | |
| 12 | Суп молочный с макаронными изделиями. | 16,51 | 120/2017 | 200 | 4,673 | 3,868 | 17,298 | 123,144 | |
| 14 | Хлеб пшенично - ржаной | 3,00 | Товар пром | 20 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,75 | |
| 15 | Чай с сахаром (для детского сада) | 0,64 | 411/2016 | 180 | 0,06 | 0,015 | 6,308 | 24,017 | |
| Итого за Ужин | | 20,15 | | 400 | 6,253 | 4,043 | 33,446 | 194,161 | |
| Итого за 7 день | | 167,76 | | 1 820 | 55,364 | 65,044 | 161,019 | 1 451,925 | |
| 8 | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | |
| 1 | Батон с маслом | 8,63 | 1/2016 | 35 (30/5) | 2,29 | 4,495 | 15,485 | 111,65 | |
| 2 | Каша жидкая молочная манная | 14,22 | 54-27к-20 | 200 | 5,669 | 6,525 | 27,793 | 192,24 | |
| 3 | Чай черный с сахаром | 1,69 | 412/2016 | 180 | 0,114 | 0,021 | 6,488 | 26,057 | |
| Итого за Завтрак | | 24,54 | | 415 | 8,093 | 11,041 | 49,766 | 329,947 | |
| Завтрак 2 | | | | | | | | | |
| 4 | Сок фруктовый | 19 | товар пром | 180 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 | |
| Итого за Завтрак 2 | | 19 | | 180 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 | |
| Обед | | | | | | | | | |
| 5 | Кабачковая икра | 7,5 | Товар пром | 50 | 0,95 | 4,5 | 3,9 | 60 | |
| 6 | Рассольник Ленинградский со сметаной | 5,72 | 82/2016 | 205 (200/5) | 1,941 | 5,067 | 14,405 | 111,513 | |
| 7 | Каша гречневая рассыпчатая | 8,78 | 54-4г2020 | 135 | 7,377 | 6,238 | 35,539 | 231,721 | |
| 8 | Курица тушеная с морковью | 25,09 | 303/2011 | 100(40/20/40) | 11,786 | 10,825 | 4,601 | 152,706 | |
| 9 | Хлеб пшенично-ржаной | 3,75 | товар пром | 25 | 1,65 | 0,3 | 9,9 | 49,5 | |
| 10 | Компот из клюквы | 8,53 | 390/2016 | 180 (18/9) | 0,09 | 0,036 | 9,648 | 38,7 | |
| Итого за Обед | | 59,37 | | 695 | 23,394 | 22,566 | 75,993 | 596,14 | |
| Полдник | | | | | | | | | |
| 11 | Молоко пастеризованное | 14,76 | товар пром | 180 | 5,22 | 4,5 | 8,64 | 97,2 | |
| 12 | Гренки запеченные | 20,40 | 437/500/16 | 35 | 7,772 | 6,229 | 26,048 | 190,893 | |
| Итого за Полдник | | 35,16 | | 240 | 12,992 | 10,729 | 34,688 | 288,993 | |
| Ужин | | | | | | | | | |
| 13 | Сельдь с луком | 13,88 | 76/2017 | 50 | 4,255 | 5,26 | 1,64 | 71,15 | |
| 14 | Рис отварной с овощами | 8,15 | 334/2016 | 120 | 2,613 | 3,963 | 25,025 | 145,3 | |
| 14 | Хлеб пшенично - ржаной | 3,00 | Товар пром | 20 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,75 | |
| 16 | Чай с сахаром (для детского сада) | 0,64 | 411/2016 | 180 | 0,06 | 0,015 | 6,308 | 24,017 | |
| Итого за Ужин | | 25,67 | | 370 | 8,448 | 9,398 | 42,813 | 287,467 | |
| Итого за 8 день | | 173,74 | | 1 820 | 53,727 | 53,934 | 210,76 | 1 539,647 | |
| 9 | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | |
| 1 | Батон с маслом и сыром | 13,11 | | 45 (30/5/10) | 4,92 | 7,155 | 15,485 | 146,65 | |
| 2 | Каша жидкая молочная рисовая | 15,95 | 54-25 1к | 200 | 5,481 | 6,121 | 29,346 | 193,472 | |
| 3 | Чай с сахаром (для детского сада) | 0,64 | 411/2016 | 180 | 0,06 | 0,015 | 6,308 | 24,017 | |
| Итого за Завтрак | | 32,7 | | 425 | 10,461 | 13,291 | 51,139 | 364,139 | |
| Завтрак 2 | | | | | | | | | |
| 4 | Фрукт свежий: Яблоко | 23,5 | Товар пром | 150 (1 шт) | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | |
| Итого за Завтрак 2 | | 23,50 | | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,56 | 97,2 | |
| Обед | | | | | | | | | |
| 5 | Винегрет с растительным маслом | 3,15 | 54-16з-20 | 50 | 0,679 | 5,09 | 3,933 | 64,712 | |
| 6 | Щи из свежей капусты, с картофелем со сметаной | 4,63 | 282/3/2002 | 205 (200/5) | 1,745 | 4,931 | 8,431 | 85,946 | |
| 7 | Картофельное пюре | 9,4 | 946/2/2002 | 135 (130/5) | 2,802 | 4,552 | 18,898 | 128,126 | |
| 8 | Котлета из курицы | 19,07 | 904/3/2002 | 60 | 10,639 | 8,422 | 9,738 | 148,656 | |
| 9 | Хлеб пшенично-ржаной | 3,75 | товар пром | 25 | 1,65 | 0,3 | 9,9 | 49,5 | |
| 10 | Компот из кураги с вит. С | 7,5 | 394/2016 | 180 | 0,939 | 0,055 | 10,908 | 79,245 | |
| Итого за Обед | | 47,5 | | 655 | 18,454 | 23,35 | 61,808 | 556,185 | |
| Полдник | | | | | | | | | |
| 11 | Йогурт питьевой, порц. | 19,56 | Товар пром | 180 | 4,64 | 4 | 6,72 | 86,4 | |
| 12 | Булочка ванильная | 2,91 | 450/2016 | 50 | 4,173 | 3,921 | 29,496 | 168,346 | |
| Итого за Полдник | | 21,47 | | 210 | 8,813 | 7,921 | 36,216 | 254,746 | |
| Ужин | | | | | | | | | |
| 13 | Пудинг из творога с яблоками | 44,46 | 254/2016 | 120/20 | 17,735 | 14,892 | 31,249 | 328,289 | |
| 14 | Хлеб пшенично - ржаной | 3,0 | Товар пром | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | |
| 15 | Чай с сахаром (для детского сада) | 0,64 | 411/2016 | 180 | 0,06 | 0,015 | 6,308 | 24,017 | |
| Итого за Ужин | | 47,7 | | 320 | 19,315 | 15,067 | 47,397 | 399,306 | |
| Итого за 9 день | | 169,87 | | 1 790 | 62,263 | 64,129 | 204,12 | 1 671,576 | |

| 10 | | | | | | | | | |
|---------------------------|--|-----------------|------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|------------------|--|
| Завтрак | | | | | | | | | |
| 1 | Сырники из творога | 17,76 | 219/2017 | 100 | 9,46 | 7,818 | 17,505 | 175,46 | |
| 2 | Соус молочный | 4,34 | 360/2016 | 50 | 0,996 | 2,296 | 6,912 | 50,919 | |
| 3 | Батон с маслом | 8,63 | 1/2016 | 35 (30/5) | 2,29 | 4,495 | 15,485 | 111,65 | |
| 4 | Кофейный напиток с молоком | 9,4 | 54-23гн-20 | 180 | 3,704 | 2,925 | 11,066 | 85,167 | |
| Итого за Завтрак | | 40 | | 360 | 16,4 | 13,899 | 50,803 | 390,145 | |
| Завтрак 2 | | | | | | | | | |
| 5 | Сок фруктовый | 19 | товар пром | 180 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 | |
| Итого за Завтрак 2 | | 19,0 | | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | |
| Обед | | | | | | | | | |
| 6 | Салат из моркови с яблоками | 3,3 | 41/2016 | 50 | 0,431 | 2,61 | 3,936 | 41,855 | |
| 7 | Суп картофельный с макаронными изделиями. | 5,54 | 103/2017 | 200 | 2,623 | 2,242 | 19,145 | 107,601 | |
| 8 | Запеканка картофельная с мясопродуктами (сердце гов.) и маслом | 27,68 | 308/2016 | 180/5 | 14,012 | 12,07 | 31,07 | 289,96 | |
| 9 | Хлеб пшеничный | 3,25 | Товар пром | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,75 | |
| 10 | Компот из сухофруктов с вит. С | 2,3 | 54-1хн-20 | 180 | 0,363 | 0,001 | 16,917 | 72,247 | |
| Итого за Обед | | 42,07 | | 635 | 19,329 | 17,123 | 83,368 | 570,413 | |
| Полдник | | | | | | | | | |
| 11 | Молоко пастеризованное | 14,76 | товар пром | 180 | 5,22 | 4,5 | 8,64 | 97,2 | |
| 12 | Ватрушка с повидлом | 4,66 | 695/1996 | 50 | 3,249 | 2,407 | 32,531 | 162,004 | |
| Итого за Полдник | | 19,42 | | 230 | 8,469 | 6,907 | 41,171 | 259,204 | |
| Ужин | | | | | | | | | |
| 13 | Котлеты капустно-морковные с маслом | 24,45 | 156/2016 | 150/5 | 8,046 | 8,84 | 28,877 | 229,61 | |
| 14 | Хлеб пшеничный | 2,6 | Товар пром | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | |
| 15 | Кисель из клюквы | 9,1 | 54-25хн-20 | 180 | 0,095 | 0,036 | 13,871 | 55,602 | |
| Итого за Ужин | | 36,15 | | 350 | 9,661 | 9,036 | 52,588 | 332,212 | |
| Итого за 10 день | | 156,64 | | 1 725 | 54,459 | 47,565 | 242,63 | 1 622,474 | |
| ИТОГО ЗА ПЕРИОД | | 1 681,44 | | 17 845 | 730,03 | 740,148 | 2 183,84 | ##### | |
| Среднее ЗА ПЕРИОД | | 168,14 | | 1 785 | 73,003 | 74,015 | 218,384 | 1 646,896 | |
| СООТНОШЕНИЕ | | | | | 1 | 1,01 | 2,99 | | |

Литература :

- 1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания изд. "Дело и сервис" Москва 2002г.
- 2 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях изд. Дели-плюс 2016г. (разработчики Могильный М.П., Тютельян В.А. и др.)
- 3 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях изд. Дели-плюс 2017г. (разработчики Могильный М.П., Тютельян В.А. и др.)
- 4 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания изд. Хлебпродинформ" Москва 1996г.
- 5 СБОРНИК РЕЦЕПТУР блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающимся 1-4-х классов общеобразовательных организаций изд. Новосибирск 2020 (разработчик
- 6 Химический состав и калорийность продуктов питания под редакцией Ф.Е. Будягина 1961