





|                                           |        |       |       |        |         |        |       |       |        |        |     |
|-------------------------------------------|--------|-------|-------|--------|---------|--------|-------|-------|--------|--------|-----|
| Завтрак                                   |        |       |       |        |         |        |       |       |        |        |     |
| Каша молочная пшениная с маслом сливочным | 200    | 6,5   | 8,25  | 34,5   | 238,25  | 0,11   | 0,175 | 1,65  | 162,5  | 0,55   | 235 |
| Хлеб пшеничный                            | 30     | 1,5   | 0,26  | 15,42  | 70,02   | 0,09   | 0,85  | 0     | 6,5    | 0,6    | 576 |
| Сыр российский                            | 10     | 2,32  | 2,95  | 0      | 35,83   | 0,008  | 0,1   | 0,14  | 176,2  | 0,2    | 75  |
| Фрукт по сезону                           | 150    | 0,6   | 0,6   | 14,7   | 66      | 0,11   | 0,175 | 1,65  | 162,5  | 0,55   | 82  |
| Какао с молоком                           | 200    | 3,3   | 2,9   | 13,8   | 94,5    | 0,03   | 0,01  | 0,7   | 111,3  | 0,65   | 462 |
| Итого завтрак:                            | 590    | 14,22 | 14,96 | 78,42  | 504,6   | 0,348  | 1,31  | 4,14  | 619    | 2,55   |     |
| Обед                                      |        |       |       |        |         |        |       |       |        |        |     |
| Борщ из свежей капусты, с мясом птицы     | 250\10 | 5,95  | 6,42  | 10,78  | 124,7   | 0,1    | 0,24  | 6,3   | 26,7   | 0,97   | 93  |
| Котлета из говядины                       | 90     | 17,6  | 12,3  | 15     | 241,1   | 0,16   | 14    | 0     | 53     | 2,8    | 339 |
| Соус красный основной                     | 50     | 0,3   | 0,01  | 17,5   | 71,29   | 0      | 0,1   | 0,1   | 16,4   | 0,9    | 422 |
| Рис отварной с маслом сливочным           | 150    | 3,71  | 4,87  | 38,1   | 211,07  | 0,04   | 0,35  | 0     | 9,2    | 0,17   | 205 |
| Хлеб ржаной                               | 50     | 4     | 0,75  | 20,05  | 102,95  | 0,125  | 1,15  | 0     | 16,5   | 2,2    | 574 |
| Чай с сахаром                             | 200    | 0     | 0,01  | 14     | 56,09   | 0,01   | 0     | 0,1   | 0,5    | 0,13   | 457 |
| Итого обед:                               | 800    | 31,56 | 24,36 | 115,43 | 807,2   | 0,435  | 15,84 | 6,5   | 122,3  | 7,17   |     |
| Итого день:                               | 1390   | 45,78 | 39,32 | 193,85 | 1311,8  | 0,783  | 17,15 | 10,64 | 741,3  | 9,72   |     |
| 4 День                                    |        |       |       |        |         |        |       |       |        |        |     |
| Завтрак                                   |        |       |       |        |         |        |       |       |        |        |     |
| Макароны запеченные с сыром               | 150\15 | 9,6   | 8,64  | 5,14   | 136,72  | 0,07   | 0,9   | 0,6   | 34     | 1,27   | 261 |
| Хлеб пшеничный                            | 30     | 1,5   | 0,26  | 15,42  | 70,02   | 0,09   | 0,85  | 0     | 6,5    | 0,6    | 576 |
| Чай с сахаром,с лимоном                   | 200    | 0,2   | 0,05  | 15,04  | 61,41   | 0      | 0,032 | 0     | 5,4    | 0,8    | 459 |
| Фрукт по сезону                           | 150    | 0,6   | 0,6   | 14,7   | 66      | 0,11   | 0,175 | 1,65  | 162,5  | 0,55   | 82  |
| Кондитерское изделие                      | 50     | 0,16  | 14,25 | 0,26   | 129,93  | 0,0002 | 0,02  | 0     | 0,48   | 0,004  |     |
| Итого завтрак:                            | 595    | 12,06 | 23,8  | 50,56  | 464,08  | 0,2702 | 1,977 | 2,25  | 208,88 | 3,224  |     |
| Обед                                      |        |       |       |        |         |        |       |       |        |        |     |
| Суп картофельный с рисом и мясом птицы    | 250    | 4,76  | 5,1   | 8,62   | 99,42   | 0,1    | 0,24  | 6,3   | 26,7   | 0,97   | 114 |
| Котлета куриная                           | 90     | 18,6  | 12,4  | 6,3    | 211,2   | 0,14   | 0,9   | 0,7   | 215    | 1,55   | 372 |
| Каша гречневая с маслом сливочным         | 150    | 11,06 | 8,26  | 49     | 314,58  | 0,35   | 1,05  | 0     | 27,75  | 7,85   | 202 |
| Соус красный оновной                      | 50     | 0,3   | 0,01  | 17,5   | 71,29   | 0      | 0,1   | 0,1   | 16,4   | 0,9    | 422 |
| Хлеб ржаной                               | 50     | 4     | 0,75  | 20,05  | 102,95  | 0,125  | 1,15  | 0     | 16,5   | 2,2    | 574 |
| Кисель из концентратов витаминизированный | 200    | 0     | 0     | 7,5    | 30      | 0      | 0     | 0     | 1,7    | 0,01   | 484 |
| Итого обед:                               | 790    | 38,72 | 26,52 | 108,97 | 829,44  | 0,715  | 3,44  | 7,1   | 304,05 | 13,48  |     |
| Итого день:                               | 1385   | 50,78 | 50,32 | 159,53 | 1293,52 | 0,9852 | 5,417 | 9,35  | 512,93 | 16,704 |     |
| 5 День                                    |        |       |       |        |         |        |       |       |        |        |     |
| Завтрак                                   |        |       |       |        |         |        |       |       |        |        |     |
| Сырники с повидлом запеченные             | 150\15 | 14,9  | 10    | 26     | 253,6   | 0,08   | 0,6   | 0     | 153    | 0,75   | 253 |
| Фрукт по сезону                           | 150    | 0,6   | 0,6   | 14,7   | 66      | 0,11   | 0,175 | 1,65  | 162,5  | 0,55   | 82  |
| Хлеб пшеничный                            | 30     | 1,5   | 0,26  | 15,42  | 70,02   | 0,09   | 0,85  | 0     | 6,5    | 0,6    | 576 |
| Чай с сахаром                             | 200    | 0,2   | 0,05  | 15,04  | 61,41   | 0      | 0,032 | 0     | 5,4    | 0,8    | 457 |
| Итого завтрак:                            | 545    | 17,2  | 10,91 | 71,16  | 451,03  | 0,28   | 1,657 | 1,65  | 327,4  | 2,7    |     |
| Обед                                      |        |       |       |        |         |        |       |       |        |        |     |
| Суп гороховый с мясом птицы               | 250\10 | 6,4   | 9,38  | 6,6    | 136,42  | 0,04   | 2,33  | 8,5   | 49,5   | 0,64   | 127 |
| Голубцы ленивые с соусом                  | 200\50 | 22    | 24,8  | 8      | 343,2   | 0,04   | 0,3   | 7,2   | 24     | 1,71   | 333 |
| Хлеб ржаной                               | 50     | 4     | 0,75  | 20,05  | 102,95  | 0,125  | 1,15  | 0     | 16,5   | 2,2    | 574 |
| Сок плодово-ягодный                       | 200    | 1     | 0,2   | 20,2   | 86,6    | 0,02   | 0,2   | 4     | 14     | 1,4    | 501 |
| Итого обед:                               | 760    | 33,4  | 35,13 | 54,85  | 669,17  | 0,225  | 3,98  | 19,7  | 104    | 5,95   |     |
| Итого день:                               | 1305   | 50,6  | 46,04 | 126,01 | 1120,2  | 0,505  | 5,637 | 21,35 | 431,4  | 8,65   |     |



| 6 День                                        |        |       |       |        |         |        |        |       |        |       |     |  |  |
|-----------------------------------------------|--------|-------|-------|--------|---------|--------|--------|-------|--------|-------|-----|--|--|
| <b>Завтрак</b>                                |        |       |       |        |         |        |        |       |        |       |     |  |  |
| Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным | 200    | 6,5   | 4,75  | 51     | 272,75  | 0,3    | 1,85   | 2,92  | 51,75  | 4,68  | 212 |  |  |
| Хлеб пшеничный                                | 50     | 3,75  | 0,65  | 25,7   | 123,65  | 0,09   | 0,85   | 0     | 6,5    | 0,6   | 576 |  |  |
| Кисло-молочный продукт йогурт                 | 125    | 9,65  | 6,18  | 6,76   | 121,26  | 0,08   | 0      | 0     | 235,4  | 0,19  |     |  |  |
| Кофейный напиток с молоком                    | 200    | 2,8   | 2,5   | 13,6   | 88,1    | 0,03   | 0      | 0,7   | 108,3  | 0,1   | 466 |  |  |
| <b>Итого завтрак:</b>                         | 575    | 20,7  | 12,23 | 113,2  | 645,07  | 0,58   | 2,907  | 4,57  | 461,55 | 6,82  |     |  |  |
| <b>Обед</b>                                   |        |       |       |        |         |        |        |       |        |       |     |  |  |
| Огурец свежий                                 | 60     | 1     | 6,1   | 3,5    | 72,9    | 0,04   | 2,8    | 6,2   | 23     | 0,79  |     |  |  |
| Суп картофельный с мясом птицы                | 250\10 | 11,16 | 9,3   | 6,6    | 154,74  | 0,36   | 0,27   | 6,9   | 36,6   | 4,88  | 112 |  |  |
| Ежики из мяса птицы в соусе                   | 90\50  | 8,4   | 6,5   | 9,7    | 130,9   | 0,05   | 0,75   | 0     | 35     | 0,9   | 371 |  |  |
| Капуста тушеная                               | 150    | 3,9   | 5,39  | 26,4   | 169,71  | 0,2    | 0,1    | 0     | 48,21  | 1,41  | 377 |  |  |
| Фрукт по сезону                               | 150    | 0,6   | 0,6   | 14,7   | 66      | 0,11   | 0,175  | 1,65  | 162,5  | 0,55  | 82  |  |  |
| Хлеб ржаной                                   | 50     | 4     | 0,75  | 20,05  | 102,95  | 0,125  | 1,15   | 0     | 16,5   | 2,2   | 574 |  |  |
| Напиток Каркаде                               | 200    | 0     | 0,01  | 14     | 56,09   | 0,01   | 0      | 0,1   | 0,5    | 0,13  | 461 |  |  |
| <b>Итого обед:</b>                            | 1010   | 29,06 | 28,65 | 94,95  | 753,29  | 0,895  | 5,245  | 14,85 | 322,31 | 10,86 |     |  |  |
| <b>Итого день:</b>                            | 1585   | 49,12 | 37,9  | 193,91 | 1312,62 | 1,365  | 7,977  | 17,77 | 621,36 | 17,13 |     |  |  |
| <b>7 День</b>                                 |        |       |       |        |         |        |        |       |        |       |     |  |  |
| <b>Завтрак</b>                                |        |       |       |        |         |        |        |       |        |       |     |  |  |
| Каша рисовая молочная с маслом сливочным      | 250    | 7,2   | 8,1   | 24,62  | 200,18  | 0,09   | 0,36   | 1,12  | 204,25 | 0,64  | 205 |  |  |
| Хлеб пшеничный                                | 50     | 3,75  | 0,65  | 25,7   | 123,65  | 0,09   | 0,85   | 0     | 6,5    | 0,6   | 576 |  |  |
| Сыр российский                                | 10     | 4,64  | 5,9   | 0      | 71,66   | 0,008  | 0,1    | 0,14  | 176,2  | 0,2   | 75  |  |  |
| Чай с сахаром с лимоном                       | 200    | 0,2   | 0,05  | 15,04  | 61,41   | 0      | 0,032  | 0     | 5,4    | 0,8   | 459 |  |  |
| <b>Итого завтрак:</b>                         | 510    | 15,79 | 14,7  | 65,36  | 456,9   | 0,188  | 1,342  | 1,26  | 392,35 | 2,24  |     |  |  |
| <b>Обед</b>                                   |        |       |       |        |         |        |        |       |        |       |     |  |  |
| Помидор свежий                                | 50     | 0,44  | 0,1   | 1,35   | 8,06    | 0,05   | 3      | 13,4  | 17     | 0,7   |     |  |  |
| Суп с макаронными изделиями и мясом птицы     | 250\10 | 5,01  | 8,23  | 9,7    | 132,91  | 0,058  | 3,29   | 1,17  | 30,7   | 1,16  | 129 |  |  |
| Котлета "Школьная"                            | 90     | 15,7  | 11    | 13,3   | 215     | 0,03   | 0,3    | 0     | 27     | 1,04  | 347 |  |  |
| Соус красный основной                         | 50     | 0,3   | 0,01  | 17,5   | 71,29   | 0      | 0,1    | 0,1   | 16,4   | 0,9   | 422 |  |  |
| Макаронны отварные с маслом сливочным         | 150    | 5,58  | 4,95  | 29,55  | 185,07  | 0,078  | 1      | 0     | 16     | 1,4   | 256 |  |  |
| Хлеб ржаной                                   | 50     | 4     | 0,75  | 20,05  | 102,95  | 0,125  | 1,15   | 0     | 16,5   | 2,2   | 574 |  |  |
| Напиток из шиповника                          | 200    | 0,67  | 0,27  | 18,3   | 78,31   | 0,01   | 0,8    | 80    | 11,9   | 0,61  | 496 |  |  |
| <b>Итого обед:</b>                            | 850    | 31,7  | 25,31 | 109,75 | 793,59  | 0,351  | 9,64   | 94,67 | 135,5  | 8,01  |     |  |  |
| <b>Итого день:</b>                            | 1360   | 47,49 | 40,01 | 175,11 | 1250,49 | 0,539  | 10,982 | 95,93 | 527,85 | 10,25 |     |  |  |
| <b>8 День</b>                                 |        |       |       |        |         |        |        |       |        |       |     |  |  |
| <b>Завтрак</b>                                |        |       |       |        |         |        |        |       |        |       |     |  |  |
| Каша молочная пшеничная с маслом сливочным    | 250    | 6,5   | 8,25  | 34,5   | 238,25  | 0,11   | 0,175  | 1,65  | 162,5  | 0,55  | 232 |  |  |
| Хлеб пшеничный                                | 30     | 1,5   | 0,26  | 15,42  | 70,02   | 0,09   | 0,85   | 0     | 6,5    | 0,6   | 576 |  |  |
| Кондитерское изделие                          | 50     | 0,16  | 14,25 | 0,26   | 129,93  | 0,0002 | 0,02   | 0     | 0,48   | 0,004 |     |  |  |
| Кофейный напиток с молоком                    | 200    | 2,8   | 2,5   | 13,6   | 88,1    | 0,03   | 0      | 0,7   | 108,3  | 0,1   | 465 |  |  |
| <b>Итого завтрак:</b>                         | 530    | 10,96 | 25,26 | 63,78  | 526,3   | 0,2302 | 1,045  | 2,35  | 277,78 | 1,254 |     |  |  |
| <b>Обед</b>                                   |        |       |       |        |         |        |        |       |        |       |     |  |  |
| Огурец свежий                                 | 60     | 0,4   | 0,05  | 1,4    | 7,65    | 0,032  | 2,24   | 4,96  | 18,4   | 0,63  |     |  |  |
| Щи из свежей капусты с мясом птицы            | 200\10 | 5,76  | 7,1   | 9,24   | 123,9   | 0,1    | 0,24   | 6,3   | 26,7   | 0,97  | 104 |  |  |
| Котлета "Любительская" рыбная                 | 90     | 12,5  | 8,5   | 5,2    | 147,3   | 0,07   | 1,3    | 0,7   | 43     | 0,87  | 308 |  |  |
| Картофельное пюре с маслом сливочным          | 150    | 3,9   | 5,39  | 26,4   | 169,71  | 0,2    | 0,1    | 0     | 48,21  | 1,41  | 377 |  |  |
| Хлеб ржаной                                   | 50     | 4     | 0,75  | 20,05  | 102,95  | 0,13   | 1,15   | 0     | 16,5   | 2,2   | 574 |  |  |



|                               |      |       |       |        |         |        |       |       |        |       |     |
|-------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|--------|-------|-------|--------|-------|-----|
| Кисло-молочный продукт йогурт | 125  | 9,65  | 6,18  | 6,76   | 121,26  | 0,08   | 0     | 0     | 235,4  | 0,19  |     |
| Компот из сухофруктов         | 200  | 0,5   | 0,2   | 15,6   | 66,2    | 0,02   | 0,2   | 9,1   | 19,1   | 0,93  | 495 |
| Итого обед:                   | 885  | 36,31 | 28,12 | 83,25  | 738,97  | 0,595  | 2,99  | 16,1  | 388,91 | 6,57  |     |
| Итого день:                   | 1415 | 47,27 | 53,38 | 147,03 | 1265,27 | 0,8252 | 4,035 | 18,45 | 666,69 | 7,824 |     |

9 День

|                                          |        |       |       |        |         |        |        |       |        |        |     |
|------------------------------------------|--------|-------|-------|--------|---------|--------|--------|-------|--------|--------|-----|
| <b>Завтрак</b>                           |        |       |       |        |         |        |        |       |        |        |     |
| Запеканка творожная со ступенным молоком | 150\15 | 15,9  | 7,7   | 15     | 192,9   | 0,08   | 0,6    | 0     | 153    | 0,75   | 279 |
| Какао с молоком                          | 200    | 3,3   | 2,9   | 13,8   | 94,5    | 0,03   | 0,1    | 0,7   | 111,3  | 0,65   | 462 |
| Хлеб пшеничный                           | 30     | 3,75  | 0,65  | 25,7   | 123,65  | 0,09   | 0,85   | 0     | 6,5    | 0,6    | 576 |
| Фрукт по сезону                          | 150    | 0,6   | 0,6   | 14,7   | 66      | 0,11   | 0,175  | 1,65  | 162,5  | 0,55   | 82  |
| Кондитерское изделие                     | 50     | 0,16  | 14,25 | 0,26   | 129,93  | 0,0002 | 0,02   | 0     | 0,48   | 0,004  |     |
| Итого завтрак:                           | 595    | 23,71 | 26,1  | 69,46  | 606,98  | 0,3102 | 1,655  | 2,35  | 433,78 | 2,554  |     |
| <b>Обед</b>                              |        |       |       |        |         |        |        |       |        |        |     |
| Огурец свежий                            | 50     | 0,4   | 0,05  | 1,4    | 7,65    | 0,032  | 2,24   | 4,96  | 18,4   | 0,63   |     |
| Суп картофельный с рыбными консервами    | 250\10 | 10,74 | 11,49 | 6      | 170,37  | 0,1    | 3,06   | 6,7   | 25,8   | 2,1    | 122 |
| Котлета куриная "Нежная"                 | 90     | 18,6  | 12,4  | 6,3    | 211,2   | 0,14   | 0,9    | 0,7   | 215    | 1,55   | 373 |
| Каша гречневая с маслом сливочным        | 150    | 11,06 | 8,26  | 19     | 194,58  | 0,35   | 1,05   | 0     | 27,75  | 7,85   | 202 |
| Компот из свежих фруктов                 | 200    | 0,5   | 0,2   | 15,6   | 67      | 0,02   | 0,2    | 4     | 14     | 0,93   | 488 |
| Хлеб ржаной                              | 50     | 4     | 0,75  | 20,05  | 102,95  | 0,125  | 1,15   | 0     | 19,1   | 2,2    | 574 |
| Итого обед:                              | 800    | 45,3  | 33,15 | 68,35  | 753,75  | 0,767  | 8,6    | 16,36 | 320,05 | 15,26  |     |
| Итого День:                              | 1395   | 69,01 | 59,25 | 137,81 | 1360,73 | 1,0772 | 10,255 | 18,71 | 753,83 | 17,814 |     |

10 День

|                                          |        |       |       |        |         |       |       |        |       |      |     |
|------------------------------------------|--------|-------|-------|--------|---------|-------|-------|--------|-------|------|-----|
| <b>Завтрак</b>                           |        |       |       |        |         |       |       |        |       |      |     |
| Каша молочная рисовая с маслом сливочным | 250    | 7,77  | 8,25  | 39,05  | 261,53  | 0,097 | 0,65  | 1,725  | 171   | 0,58 | 236 |
| Чай с сахаром с лимоном                  | 200\15 | 0,2   | 0,05  | 15,04  | 61,41   | 0     | 0,032 | 0      | 5,4   | 0,8  | 459 |
| Кондитерское изделие                     | 50     | 0,6   | 0,6   | 14,7   | 66,6    | 0,03  | 0,2   | 7      | 16    | 2,21 |     |
| Хлеб пшеничный                           | 30     | 3,75  | 0,65  | 25,7   | 123,65  | 0,09  | 0,85  | 0      | 6,5   | 0,6  | 576 |
| Итого завтрак:                           | 545    | 12,32 | 9,55  | 94,49  | 513,19  | 0,217 | 1,732 | 8,725  | 198,9 | 4,19 |     |
| <b>Обед</b>                              |        |       |       |        |         |       |       |        |       |      |     |
| Помидор свежий                           | 60     | 0,96  | 3,72  | 3,96   | 53,16   | 0,04  | 2,8   | 6,2    | 23    | 0,79 |     |
| Рассольник "Ленинградский" с мясом птицы | 250\10 | 5,76  | 6     | 9,24   | 114     | 0,1   | 0,24  | 6,3    | 26,7  | 0,97 | 100 |
| Гуляш из мяса птицы                      | 60\50  | 13,9  | 10,4  | 14,5   | 207,2   | 0,06  | 0,9   | 0      | 9     | 1,95 | 367 |
| Макароны отварные с маслом сливочным     | 150    | 5,58  | 4,95  | 29,55  | 185,07  | 0,078 | 1     | 0      | 16    | 1,4  | 256 |
| Сок плодово-ягодный                      | 200    | 1     | 0,2   | 20,2   | 86,6    | 0,02  | 0,2   | 4      | 14    | 1,4  | 501 |
| Хлеб ржаной                              | 50     | 4     | 0,75  | 20,05  | 102,95  | 0,125 | 1,15  | 0      | 16,5  | 2,2  | 574 |
| Итого обед:                              | 830    | 31,2  | 26,02 | 97,5   | 748,98  | 0,423 | 6,29  | 16,5   | 105,2 | 8,71 |     |
| Итого День:                              | 1375   | 43,52 | 35,57 | 191,99 | 1262,17 | 0,64  | 8,022 | 25,225 | 304,1 | 12,9 |     |

Примечание:

1. Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд, кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, оздоровительных учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений (Пермь, 2021г, сост. А.Я. Перевалов, Н.В. Тапешкина. -Изд-е 4-е доп. И испр.)
2. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник М.:ДелтаПринт, 2007г.. Скурихин И.М. ТутельянВ.А.