

| Первый день | | | | | | |
|---------------|--|----------------------|------------------|--------------|------------------|--------------------------------|
| № рецепта | Приём пищи, наименование блюда | масса порций (грамм) | пищевые вещества | | | энергетическая ценность (ккал) |
| | | | белки (грамм) | жиры (грамм) | углеводы (грамм) | |
| 65 | Бутерброд с сыром (35/21/5) | 60 | 5.3 | 7.4 | 8.5 | 106 |
| 94 | Борщ с картофелем с мясом говядины со сметаной | 250 | 6.1 | 8.3 | 25.9 | 103 |
| 330 | Плов из говядины | 200 | 10.14 | 6.43 | 28.65 | 187 |
| п/п | Мандарин | 100 | 0.8 | 0.2 | 7.5 | 38 |
| п/п | Хлеб ржаной | 28 | 2.6 | 0.2 | 13.4 | 74 |
| п/п | Хлеб пшеничный | 17.5 | 3 | 0.8 | 18 | 90 |
| 457 | Чай с сахаром | 200 | 0.68 | | 23.05 | 95 |
| всего за день | | 855.5 | 28.62 | 23.33 | 125 | 693 |

| второй день | | | | | | |
|---------------|---------------------------------------|----------------------|------------------|--------------|------------------|--------------------------------|
| № рецепта | Приём пищи, наименование блюда | масса порций (грамм) | пищевые вещества | | | энергетическая ценность (ккал) |
| | | | белки (грамм) | жиры (грамм) | углеводы (грамм) | |
| 115 | Суп картофельный с клецками с курицей | 250 | 5.8 | 8 | 12.8 | 158 |
| 47 | Винегрет овощной | 60 | 2 | 8 | 14.67 | 125 |
| 256 | Макароны отварные со сливочным маслом | 180 | 7.38 | 8.4 | 45.2 | 194 |
| 326 | Бефстроганов | 100 | 5.6 | 12.4 | 5.3 | 95 |
| п/п | Груша | 100 | 0.4 | 0.3 | 10.3 | 47 |
| п/п | Хлеб ржаной | 28 | 2.6 | 0.2 | 13.4 | 74 |
| п/п | Хлеб пшеничный | 52.5 | 4 | 1 | 20 | 100 |
| 483 | Кисель из повидла | 200 | 0.56 | | 17.8 | 112 |
| всего за день | | 970.50 | 28.34 | 38.30 | 139.47 | 905.00 |

| третий день | | | | | | |
|---------------|--------------------------------------|-------------------------|------------------|-----------------|---------------------|-----------------------------------|
| № рецепта | Приём пищи, наименование блюда | масса порций (грамм) | пищевые вещества | | | энергетическая ценность (ккал) |
| | | | белки (грамм) | жиры (грамм) | углеводы (грамм) | |
| 1 | Салат из капусты белокочанной | 60 | 5.4 | 7.53 | 6.31 | 119 |
| 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 | 28 | 2.6 | 0.2 | 13.4 | 74 |
| п/п | Хлеб пшеничный | 52.5 | 4 | 1 | 20 | 100 |
| всего за день | | 990.50 | 25.21 | 32.62 | 98.11 | 819.00 |

| четвёртый день | | | | | | |
|----------------|--|-------------------------|------------------|-----------------|---------------------|-----------------------------------|
| № рецепта | Приём пищи, наименование блюда | масса порций (грамм) | пищевые вещества | | | энергетическая ценность (ккал) |
| | | | белки (грамм) | жиры (грамм) | углеводы (грамм) | |
| 122 | Суп с рыбными консервами | 250 | 5.3 | 8.8 | 20.5 | 129 |
| 47 | Винегрет овощной | 60 | 2 | 8 | 14.67 | 125 |
| 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 | 28 | 2.6 | 0.2 | 13.4 | 74 |
| п/п | Хлеб пшеничный | 52.5 | 4 | 1 | 20 | 100 |
| всего за день | | 970.50 | 24.36 | 27.02 | 118.73 | 855.00 |

| пятый день | | | | | | |
|---------------|---------------------------------------|----------------------|------------------|--------------|------------------|--------------------------------|
| № рецепта | Приём пищи, наименование блюда | масса порций (грамм) | пищевые вещества | | | энергетическая ценность (ккал) |
| | | | белки (грамм) | жиры (грамм) | углеводы (грамм) | |
| 2 | Салат витаминный | 60 | 4.5 | 7.3 | 6.3 | 120 |
| 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 |
| 483 | Кисель из повидла | 200 | 0.56 | | 17.8 | 112 |
| п/п | Хлеб ржаной | 28 | 2.6 | 0.2 | 13.4 | 74 |
| п/п | Хлеб пшеничный | 52.5 | 4 | 1 | 20 | 100 |
| всего за день | | 870.50 | 27.84 | 27.90 | 114.20 | 891.00 |

| Шестой день | | | | | | |
|---------------|----------------------------------|----------------------|------------------|--------------|------------------|--------------------------------|
| № рецепта | Приём пищи, наименование блюда | масса порций (грамм) | пищевые вещества | | | энергетическая ценность (ккал) |
| | | | белки (грамм) | жиры (грамм) | углеводы (грамм) | |
| 123 | Суп картофельный с фрикадельками | 250 | 9.6 | 6.5 | 30.2 | 174 |
| 14 | Салат из свежих огурцов | 100 | 0.8 | 0.1 | 2.8 | 15 |
| 385 | Рис отварной рассыпчатый | 180 | 5.02 | 7.24 | 51.8 | 150 |
| 367 | Птица (курица) в соусе с томатом | 100 | 5.42 | 5.5 | 3.1 | 216 |
| 457 | Чай с сахаром | 200 | 0.68 | | 23.05 | 95 |
| п/п | Яблоко | 100 | 0.4 | 0.4 | 10.4 | 45 |
| п/п | Хлеб ржаной | 28 | 2.6 | 0.2 | 13.4 | 74 |
| п/п | Хлеб пшеничный | 52.5 | 4 | 1 | 20 | 100 |
| всего за день | | 1010.50 | 28.52 | 20.94 | 154.75 | 869.00 |

| седьмой день | | | | | | |
|---------------|--|-------------------------|------------------|-----------------|---------------------|-----------------------------------|
| № рецепта | Приём пищи, наименование блюда | масса порций (грамм) | пищевые вещества | | | энергетическая ценность (ккал) |
| | | | белки (грамм) | жиры (грамм) | углеводы (грамм) | |
| 65 | Бутерброд с сыром (35/21/5) | 60 | 5.3 | 7.4 | 8.5 | 106 |
| 113 | Суп гороховый с гречками 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 |
| 327 | Гуляш из мяса говядины п/ф | 100 | 11.8 | 7.34 | 16.88 | 103 |
| п/п | Сок фруктовый (яблочный) | 200 | 0.06 | | 10.71 | 63 |
| п/п | Хлеб ржаной | 28 | 2.6 | 0.2 | 13.4 | 74 |
| п/п | Хлеб пшеничный | 17.5 | 3 | 0.8 | 18 | 90 |
| всего за день | | 835.50 | 39.36 | 30.07 | 108.29 | 705.00 |

| восьмой день | | | | | | |
|---------------|--------------------------------|-------------------------|------------------|-----------------|---------------------|-----------------------------------|
| № рецепта | Приём пищи, наименование блюда | масса порций (грамм) | пищевые вещества | | | энергетическая ценность (ккал) |
| | | | белки (грамм) | жиры (грамм) | углеводы (грамм) | |
| 98 | Свекольник | 250 | 5.4 | 4 | 18.2 | 150 |
| 45 | Салат сельдь с картофелем | 60 | 2 | 6.7 | 8.83 | 104 |
| 380 | Капуста тушеная | 180 | 1.22 | 6.86 | 16.135 | 150 |
| 339 | Котлета из мяса говядины п/ф | 100 | 6 | 3.9 | | 159 |
| 494 | Компот плодов или ягод сушеных | 200 | 0.33 | 0.2 | 12.24 | 91 |
| п/п | Хлеб ржаной | 28 | 2.6 | 0.2 | 13.4 | 74 |
| п/п | Хлеб пшеничный | 52.5 | 4 | 1 | 20 | 100 |
| всего за день | | 870.50 | 21.55 | 22.86 | 88.81 | 828.00 |

девятый день

| № рецепта | Приём пищи, наименование блюда | масса порций (грамм) | пищевые вещества | | | энергетическая ценность (ккал) |
|----------------------|--|----------------------|------------------|--------------|------------------|--------------------------------|
| | | | белки (грамм) | жиры (грамм) | углеводы (грамм) | |
| 100 | Рассольник ленинградский с мясом говядины п/ф и сметаной | 250 | 5 | 7 | 12 | 150 |
| 14 | Салат из свежих огурцов | 100 | 0.8 | 0.1 | 2.8 | 15 |
| 377 | Картофельное пюре с маслом сливочным | 180 | 4.1 | 8.48 | 18.78 | 114 |
| 298 | Рыба тушеная в сметанном соусе | 120 | 2.59 | 5.19 | 6.01 | 142 |
| 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 | 28 | 2.6 | 0.2 | 13.4 | 74 |
| п/п | Хлеб пшеничный | 52.5 | 4 | 1 | 20 | 100 |
| всего за день | | 1030.50 | 19.95 | 22.17 | 91.20 | 696.00 |

десятый день

| № рецепта | Приём пищи, наименование блюда | масса порций (грамм) | пищевые вещества | | | энергетическая ценность (ккал) |
|---------------------------|--|----------------------|------------------|---------------|------------------|--------------------------------|
| | | | белки (грамм) | жиры (грамм) | углеводы (грамм) | |
| 103 | Щи из свежей капусты с картофелем с мясом говядины п/ф | 250 | 9 | 7 | 17 | 130 |
| 65 | Бутерброд с сыром (35/21/5) | 60 | 5.3 | 7.4 | 8.5 | 106 |
| 207 | Каша перловая рассыпчатая | 180 | 2.94 | 6.5 | 40.98 | 248 |
| 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 | 28 | 2.6 | 0.2 | 13.4 | 74 |
| п/п | Хлеб пшеничный | 17.5 | 3 | 0.8 | 18 | 90 |
| 483 | Кисель из повидла | 200 | 0.56 | | 17.8 | 112 |
| всего за день | | 985.50 | 25.75 | 31.29 | 133.95 | 964.00 |
| Итого за 10 дней | | | 269.50 | 276.50 | 1,172.51 | 8,225.00 |
| Среднее за 10 дней | | | 26.95 | 27.65 | 117.25 | 822.50 |

| | | | |
|--------|--------|----------|----------|
| 77 | 79 | 335 | 2350 |
| 26.95 | 27.65 | 117.25 | 822.50 |
| 26.95 | 27.65 | 117.25 | 822.5 |
| 269.50 | 276.50 | 1,172.50 | 8,225.00 |
| 0.00 | 0.00 | -0.01 | 0.00 |

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.

Меню составлено согласно требований СанПиН

2.3/2.4.3590-20

Согласно Приложения 12 ОО с временем нахождения ребенка до 6 часов один прием пищи - обед.

Согласно Приложения 10 таблица 3 обед для ОО 30-35%. Принимаем 35 %

| Первый день | | | | | | |
|---------------|--|----------------------|------------------|--------------|------------------|--------------------------------|
| № рецепта | Приём пищи, наименование блюда | масса порций (грамм) | пищевые вещества | | | энергетическая ценность (ккал) |
| | | | белки (грамм) | жиры (грамм) | углеводы (грамм) | |
| 65 | Бутерброд с сыром (50/40/10) | 100 | 8.72 | 11.91 | 38.08 | 190 |
| 94 | Борщ с картофелем с мясом говядины со сметаной | 250 | 6.1 | 8.3 | 25.9 | 103 |
| 330 | Плов из говядины | 250 | 12.5 | 7.4 | 30.2 | 287 |
| п/п | Мандарин | 100 | 0.8 | 0.2 | 7.5 | 38 |
| п/п | Хлеб ржаной | 42 | 3 | 0.25 | 13.8 | 112 |
| п/п | Хлеб пшеничный | 20 | 3.2 | 0.85 | 18.8 | 92 |
| 457 | Чай с сахаром | 200 | 0.68 | | 23.05 | 95 |
| всего за день | | 962 | 35 | 28.91 | 157.33 | 917 |

| второй день | | | | | | |
|---------------|---------------------------------------|----------------------|------------------|--------------|------------------|--------------------------------|
| № рецепта | Приём пищи, наименование блюда | масса порций (грамм) | пищевые вещества | | | энергетическая ценность (ккал) |
| | | | белки (грамм) | жиры (грамм) | углеводы (грамм) | |
| 115 | Суп картофельный с клецками 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 |
| 326 | Бефстроганов | 100 | 5.6 | 12.4 | 5.3 | 95 |
| п/п | Груша | 100 | 0.4 | 0.3 | 10.3 | 47 |
| п/п | Хлеб ржаной | 42 | 3 | 0.25 | 13.8 | 112 |
| п/п | Хлеб пшеничный | 70 | 5 | 1.2 | 22 | 130 |
| 483 | Кисель из повидла | 200 | 0.56 | | 17.8 | 112 |
| всего за день | | 1042.00 | 32.61 | 42.66 | 152.20 | 1018.00 |

| третий день | | | | | | |
|---------------|--------------------------------------|----------------------|------------------|--------------|------------------|--------------------------------|
| № рецепта | Приём пищи, наименование блюда | масса порций (грамм) | пищевые вещества | | | энергетическая ценность (ккал) |
| | | | белки (грамм) | жиры (грамм) | углеводы (грамм) | |
| 1 | Салат из капусты белокочанной | 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 | 42 | 3 | 0.25 | 13.8 | 112 |
| п/п | Хлеб пшеничный | 70 | 5 | 1.2 | 22 | 130 |
| всего за день | | 1062.00 | 29.08 | 37.98 | 111.51 | 918.00 |

| четвёртый день | | | | | | |
|----------------|--|----------------------|------------------|--------------|------------------|--------------------------------|
| № рецепта | Приём пищи, наименование блюда | масса порций (грамм) | пищевые вещества | | | энергетическая ценность (ккал) |
| | | | белки (грамм) | жиры (грамм) | углеводы (грамм) | |
| 122 | Суп с рыбными консервами | 250 | 5.3 | 8.8 | 20.5 | 129 |
| 47 | Винегрет овощной | 100 | 4.87 | 12.11 | 25 | 170 |
| 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 | 42 | 3 | 0.25 | 13.8 | 112 |
| п/п | Хлеб пшеничный | 70 | 5 | 1.2 | 22 | 130 |
| всего за день | | 1042.00 | 28.63 | 31.38 | 131.46 | 968.00 |

| пятый день | | | | | | |
|---------------|---------------------------------------|----------------------|------------------|--------------|------------------|--------------------------------|
| № рецепта | Приём пищи, наименование блюда | масса порций (грамм) | пищевые вещества | | | энергетическая ценность (ккал) |
| | | | белки (грамм) | жиры (грамм) | углеводы (грамм) | |
| 2 | Салат витаминный | 100 | 6.67 | 12.64 | 17.31 | 150 |
| 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 |
| 483 | Кисель из повидла | 200 | 0.56 | | 17.8 | 112 |
| п/п | Хлеб ржаной | 42 | 3 | 0.25 | 13.8 | 112 |
| п/п | Хлеб пшеничный | 70 | 5 | 1.2 | 22 | 130 |
| всего за день | | 942.00 | 31.41 | 33.49 | 127.61 | 989.00 |

| Шестой день | | | | | | |
|---------------|----------------------------------|----------------------|------------------|--------------|------------------|--------------------------------|
| № рецепта | Приём пищи, наименование блюда | масса порций (грамм) | пищевые вещества | | | энергетическая ценность (ккал) |
| | | | белки (грамм) | жиры (грамм) | углеводы (грамм) | |
| 123 | Суп картофельный с фрикадельками | 250 | 9.6 | 6.5 | 30.2 | 174 |
| 14 | Салат из свежих огурцов | 100 | 0.8 | 0.1 | 2.8 | 15 |
| 385 | Рис отварной рассыпчатый | 180 | 5.02 | 7.24 | 51.8 | 150 |
| 367 | Птица (курица) в соусе с томатом | 100 | 5.42 | 5.5 | 3.1 | 216 |
| 457 | Чай с сахаром | 200 | 0.68 | | 23.05 | 95 |
| п/п | Яблоко | 100 | 0.4 | 0.4 | 10.4 | 45 |
| п/п | Хлеб ржаной | 42 | 3 | 0.25 | 13.8 | 112 |
| п/п | Хлеб пшеничный | 70 | 5 | 1.2 | 22 | 130 |
| всего за день | | 1042.00 | 29.92 | 21.19 | 157.15 | 937.00 |

| сельмой день | | | | | | |
|---------------|--|----------------------|------------------|--------------|------------------|--------------------------------|
| № рецепта | Приём пищи, наименование блюда | масса порций (грамм) | пищевые вещества | | | энергетическая ценность (ккал) |
| | | | белки (грамм) | жиры (грамм) | углеводы (грамм) | |
| 65 | Бутерброд с сыром (50/40/10) | 100 | 8.72 | 11.91 | 38.08 | 190 |
| 113 | Суп гороховый с тренками 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 |
| 327 | Гуляш из мяса говядины п/ф | 100 | 11.8 | 7.34 | 16.88 | 103 |
| п/п | Сок фруктовый (яблочный) | 200 | 0.06 | | 10.71 | 63 |
| п/п | Хлеб ржаной | 42 | 3 | 0.25 | 13.8 | 112 |
| п/п | Хлеб пшеничный | 20 | 3.2 | 0.85 | 18.8 | 92 |
| всего за день | | 892.00 | 43.38 | 34.68 | 139.07 | 829.00 |

| восьмой день | | | | | | |
|---------------|--------------------------------|----------------------|------------------|--------------|------------------|--------------------------------|
| № рецепта | Приём пищи, наименование блюда | масса порций (грамм) | пищевые вещества | | | энергетическая ценность (ккал) |
| | | | белки (грамм) | жиры (грамм) | углеводы (грамм) | |
| 98 | Свекольник | 250 | 5.4 | 4 | 18.2 | 150 |
| 45 | Салат сельдь с картофелем | 100 | 8.88 | 10.32 | 22.46 | 200 |
| 380 | Капуста тушеная | 180 | 1.22 | 6.86 | 16.135 | 150 |
| 339 | Котлета из мяса говядины п/ф | 100 | 6 | 3.9 | | 159 |
| 494 | Компот плодов или ягод сушеных | 200 | 0.33 | 0.2 | 12.24 | 91 |
| п/п | Хлеб ржаной | 42 | 3 | 0.25 | 13.8 | 112 |
| п/п | Хлеб пшеничный | 70 | 5 | 1.2 | 22 | 130 |
| всего за день | | 942.00 | 29.83 | 26.73 | 104.84 | 992.00 |

| девятый день | | | | | | |
|---------------|--|----------------------|------------------|--------------|------------------|--------------------------------|
| № рецепта | Приём пищи, наименование блюда | масса порций (грамм) | пищевые вещества | | | энергетическая ценность (ккал) |
| | | | белки (грамм) | жиры (грамм) | углеводы (грамм) | |
| 100 | Рассольник ленинградский с мясом говядины п/ф и сметаной | 250 | 5 | 7 | 12 | 150 |
| 14 | Салат из свежих огурцов | 100 | 0,8 | 0,1 | 2,8 | 15 |
| 377 | Картофельное пюре с маслом сливочным | 180 | 4,1 | 8,48 | 18,78 | 114 |
| 298 | Рыба тушеная в сметанном соусе | 120 | 2,59 | 5,19 | 6,01 | 142 |
| 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 | 42 | 3 | 0,25 | 13,8 | 112 |
| п/п | Хлеб пшеничный | 70 | 5 | 1,2 | 22 | 130 |
| всего за день | | 1062,00 | 21,35 | 22,42 | 93,60 | 764,00 |

| десятый день | | | | | | |
|---------------------------|--|----------------------|------------------|---------------|------------------|--------------------------------|
| № рецепта | Приём пищи, наименование блюда | масса порций (грамм) | пищевые вещества | | | энергетическая ценность (ккал) |
| | | | белки (грамм) | жиры (грамм) | углеводы (грамм) | |
| 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 |
| 207 | Каша перловая рассыпчатая | 200 | 6,95 | 13,26 | 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 | 42 | 3 | 0,25 | 13,8 | 112 |
| п/п | Хлеб пшеничный | 20 | 3,2 | 0,85 | 18,8 | 92 |
| 483 | Кисель из повидла | 200 | 0,56 | | 17,8 | 112 |
| всего за день | | 1,062,00 | 33,78 | 42,66 | 165,72 | 1,188,00 |
| Итого за 10 дней | | | 314,99 | 322,10 | 1,340,49 | 9,520,00 |
| Среднее за 10 дней | | | 31,50 | 32,21 | 134,05 | 952,00 |

| | | | |
|-------|-------|--------|---------|
| 90,00 | 92,00 | 383,00 | 2720,00 |
| 31,50 | 32,20 | 134,05 | 952,00 |
| 31,50 | 32,20 | 134,05 | 952,00 |
| 315 | 322 | 1340,5 | 9520 |
| 0,01 | -0,10 | 0,01 | 0,00 |

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

Меню составлено согласно требований СанПиН 2.3/2.4.3590-20
Согласно Приложения 12 ОО с временем нахождения ребенка до 6 часов один прием пищи - обед.

Согласно Приложения 10 таблица 3 обед для ОО
30-35%. Принимаем 35 %