

Согласовано

Директор МБОУ Фокинская СОШ
И.С.Харисов
2024г.



Утверждаю
Индивидуальный предприниматель
С. А. Сергеева
« » 2024г.



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ЯСЕЛЬНОГО ВОЗРАСТА

1-3 ЛЕТ

№ реп	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)			Мин. в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Ca	Fe
Первый день											
Завтрак											
229	КАША "ДРУЖБА" ЖИДКАЯ	153	5,12	4,48	29,01	96,30	0,10	1,20	0,13	31,84	0,64
465	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	0,12	0,00	15,44	62,24	0,00	0,02	0,00	1,89	0,72
70	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	22	1,21	11,30	7,24	85,20	0,02	0,00	0,02	4,80	0,19
Итого завтрак		355	6,45	15,78	51,69	243,74	0,12	1,22	0,15	38,53	1,55
в процентном соотношении завтрак						20%					
Первый день											
2-ой завтрак											
501	СОК	150	101	102	103	70,00	0,03	1,03	2,03	3,03	4,03
Итого 2-ой завтрак			101,00	102,00	103,00	70,00	0,03	1,03	2,03	3,03	4,03
в процентном соотношении 2-ой завтрак						3,7%					
Первый день											
Обед											
157	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,48	5,4	1,4	56,7	0,01	0,7	0,024	15,07	0,33
104	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С	150	2,08	5,69	7,17	88,28	0,02	8,33	0,04	30,25	0,73
357	ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ	50	9,57	8,30	0,43	110,20	0,05	0,15	0,04	16,52	0,55
377	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	5,66	9,30	4,56	124,54	0,04	1,53	0,03	18,11	0,72
495	КОМПОТ ИЗ С/ФР С ВИТ. "С"	150	0,11	0,03	21,07	84,99	0,00	0,75	0,00	2,66	0,15
574	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,80	0,55	21,65	99,50	0,11			34,00	2,30
Итого обед		530	20,70	29,27	56,28	564,21	0,23	11,46	0,13	116,61	4,78
в процентном соотношении обед						36%					
Первый день											
Полдник											
581	ПРЯНИКИ	30	7,82	1,64	31,17	100,10	0,08	4,65	0,12	50,54	2,07
469	МОЛОКО	170	5,59	6,38	10,08	85,30	0,03	0,50	0,15	200,86	0,17
Итого полдник		200	13,41	8,02	41,25	185,40	0,11	5,15	0,27	251,40	2,24
в процентном соотношении полдник						15,3%					

		Первый день			Ужин						
289	ВАРЕННИКИ ЛЕНИВЫЕ с молоком сгущен.	150	2,67	9,65	10,64	98,30	0,09	7,24	0,06	63,78	0,58
457	ЧАЙ С САХАРОМ	180	1,36	0,00	29,02	25,00	0,00	0,00	0,00	0,68	0,10
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	4,05	0,60	21,00	101,50	0,21			3,70	2,80
Итого ужин		400	8,08	10,25	60,66	224,80	0,30	7,24	0,06	68,16	3,48
в процентном соотношении ужин						19,4%					
Итого за день			149,64	165,32	312,88	1288,15	0,79	26,10	2,64	477,73	16,08

		Второй день			Завтрак						
139	СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	150	6,33	6,00	28,33	103,50	0,12	0,30	0,12	120,40	0,98
462	КАКАО С МОЛОКОМ	180	1,32	0,02	15,76	68,50	0,01	0,56	0,03	53,09	0,91
64	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	23	6,38	5,4	7,25	66,00	0,02	0,00	0,04	4,28	0,53
Итого завтрак		353	14,03	11,42	51,34	238,00	0,15	0,86	0,19	177,77	2,42
в процентном соотношении завтрак						20%					

		Второй день			2-ой завтрак						
501	СОК	150	101	102	103	70,00	0,03	1,03	2,03	3,03	4,03
Итого 2-ой завтрак			101,00	102,00	103,00	70,00	0,03	1,03	2,03	3,03	4,03
в процентном соотношении 2-ой завтрак						5%					

		Второй день			Обед						
9	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	30	0,79	1,98	1,78	28,10	0,01	2,60	0,02	6,90	0,25
98	СВЕКОЛЬНИК С ЯЙЦОМ	150	5,77	4,19	15,70	85,30	0,11	3,13	0,04	12,26	0,67
397 (2013г)	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	60	10,43	8,72	13,81	69,10	0,04	0,10	0,06	22,53	1,13
213	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	110	2,91	3,50	11,80	90,50	0,03	14,30	0,08	70,3	0,96
494	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТ. "С"	170	2	0,2	3,8	75,2	0,01	8,00	0,06	40,00	0,40
574	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,80	0,55	21,65	99,50	0,11			34,00	2,30
Итого обед		550	24,70	19,14	68,54	447,70	0,31	28,13	0,26	185,99	5,71
в процентном соотношении обед						35%					

		Второй день			Полдник						
582	ПЕЧЕНЬЕ	30	7,82	1,64	31,17	100,10	0,08	4,65	0,12	50,54	2,07
469	МОЛОКО	170	5,59	6,38	10,08	85,30	0,03	0,50	0,15	200,86	0,17
Итого полдник		200	13,41	8,02	41,25	185,40	0,11	5,15	0,27	251,40	2,24
в процентном соотношении полдник						15%					

		Второй день			Ужин						
307	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	70	9,00	1,10	7,00	74,00	0,05	0,00	0,06	37,00	0,42
377	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	2,04	5,01	20,97	137,13	0,09	3,45	0,04	22,86	0,66
457	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,56	0,00	27,4	25,00	0,01	0,15	0,01	56,37	1,58
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	4,05	0,60	21,00	101,50	0,21			3,70	2,80
Итого ужин		420	15,65	6,71	76,37	337,63	0,36	3,60	0,11	119,93	5,46
в процентном соотношении ужин						20%					
Итого за день			168,79	147,29	340,50	1278,73	0,96	38,77	2,86	738,12	19,86

		Третий день			Завтрак						
235	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	153	6,20	4,48	31,64	191,70	0,06	0,30	0,12	112,60	0,29
457	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	11,44	45,76	0,00	0,00	0,00	1,42	0,54
70	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20	4,72	8,01	7,25	119,90	0,04	0,1	0,05	139,2	0,39
Итого завтрак		353	10,92	12,49	50,33	357,36	0,10	0,40	0,17	253,22	1,22
в процентном соотношении завтрак						20%					

		Третий день			2-ой завтрак						
82	МАНДАРИН	100	8,30	2,00	8,40	98,68	0,40	60,00		34,00	0,30
Итого 2-ой завтрак			8,30	2,00	8,40	98,68	0,40	60,00	0,00	34,00	0,30
в процентном соотношении 2-ой завтрак						5,4%					

		Третий день			Обед						
150	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	30	0,6	5,4	2,1	59,9	0,00	5,46	0,02	19,2	0,5
113	СУП ГОРОХОВЫЙ	150	1,79	3,95	7,76	73,8	0,08	5,51	0,04	41,26	0,89
367	ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ	70	1,8	3,70	10,50	102,50	0,20	3,50	0,08	42,10	1,90
256	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	110	1,20	5,30	10,68	94,92	0,05	10,80	0,05	24,42	0,7
496	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	150	2	0,2	3,8	25	0,01	8,00	0,06	40,00	0,40
574	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,80	0,55	21,65	99,50	0,11			34,00	2,30
Итого обед		540	10,19	19,10	56,49	455,62	0,45	33,27	0,25	200,98	6,69
в процентном соотношении обед						35%					

		Третий день			Полдник						
543	БУЛОЧКА "ДОРОЖНАЯ"	50	4,30	2,70	24,70	129,10	0,06	0,06	0,01	8,80	0,60
470	КЕФИР С САХАРОМ	180/7	5,60	4,38	8,18	94,52	0,06	1,40	0,30	240,00	0,20
Итого полдник		237	9,90	7,08	32,88	223,62	0,12	1,46	0,31	248,80	0,80
в процентном соотношении полдник						15,7%					

		Третий день			Ужин						
268	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	6,26	1,31	24,94	136,60	0,06	3,72	0,10	40,43	1,66
484	КИСЕЛЬ	180	1,36	0,00	29,02	121,52	0,00	0,00	0,00	0,68	0,10
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	4,05	0,60	21,00	101,50	0,21			3,70	2,80
Итого ужин		400	11,67	1,91	74,96	359,62	0,27	3,72	0,10	44,81	4,56
в процентном соотношении ужин						19,7%					
Итого за день		50,98	42,58	223,06	1494,90	1,34	98,85	0,83	781,81	13,57	
		Четвертый день			Завтрак						
234	КАША "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	153	7,44	4,65	32,47	113,50	0,13	0,28	0,12	114,70	1,09
457	ЧАЙ С САХАРОМ	180	2,61	0,45	25,95	25,00	0,03	0,65	0,07	117,39	0,51
64	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	23	2,43	0,36	13,98	66,00	0,126			2,22	1,68
Итого завтрак		356	12,48	5,46	72,40	204,50	0,29	0,93	0,19	234,31	3,28
в процентном соотношении завтрак						21%					
		Четвертый день			2-ой завтрак						
501	СОК	150	101	102	103	70,00	0,03	1,03	2,03	3,03	4,03
Итого 2-ой завтрак		101,00	102,00	103,00	70,00	0,03	1,03	2,03	3,03	4,03	
в процентном соотношении 2-ой завтрак						5%					

		Четвертый день			Обед						
26	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30	0,82	5,49	3,61	77,39	0,02	6,90	0,02	19,4	0,5
128	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	150	9,57	4,48	13,30	103,40	0,15	5,54	0,08	31,8	1,4
339	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	50	8,80	6,15	7,50	121,50	0,8	0	0,8	26,5	1,4
380	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2,20	3,74	8,36	75,90	0,04	0,00	0,06	7,43	1,19
494	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТ. "С"	150	2	0,2	3,8	25	0,01	8,00	0,06	40,00	0,40
574	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	4,05	0,60	21,00	101,50	0,21			3,70	2,80
Итого обед		520	27,44	20,66	57,57	504,69	1,23	20,44	1,02	128,83	7,69
в процентном соотношении обед						36%					
		Четвертый день			Полдник						
538	ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ	50	5,69	2,30	30,59	105,80	0,08	0,00	0,06	16,32	0,97
469	МОЛОКО	150	5,60	4,38	8,18	94,52	0,06	1,40	0,30	240,00	0,20
Итого полдник		200	11,29	6,68	38,77	200,32	0,14	1,40	0,36	256,32	1,17
в процентном соотношении полдник						14%					

Четвертый день					Ужин						
134	СУП-ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ С ГРЕНКАМИ	150/30	5,48	10,45	26,64	119,70	0,09	5,55	0,13	31,66	1,14
457	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	11,44	45,76	0,00	0,00	0,00	1,42	0,54
574	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,80	0,55	21,65	99,50	0,11			34,00	2,30
Итого ужин		400	8,28	11,00	59,73	264,96	0,20	5,55	0,13	67,08	3,98
в процентном соотношении ужин						20%					
Итого за день		109,28	113,00	162,73	1244,47	0,23	6,58	2,16	70,11	8,01	

Пятый день					Завтрак						
227	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	153	7,20	10,20	1,48	96,10	0,04	0,20	0,23	44,50	1,04
465	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,40	0,02	17,35	75,18	0,01	0,12	0,03	50,46	0,08
70	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20	1,21	11,30	7,24	119,90	0,02	0,00	0,02	4,80	0,19
Итого завтрак		353	9,81	21,52	26,07	291,18	0,07	0,32	0,28	99,76	1,31
в процентном соотношении завтрак						20%					

Пятый день					2-ой завтрак						
82	ЯБЛОКО	200	0,60	0,20	15,00	90,00	0,05	6,00	0,02	30,00	0,60
Итого 2-ой завтрак			0,60	0,20	15,00	90,00	0,05	6,00	0,02	30,00	0,60
в процентном соотношении 2-ой завтрак						5%					

Пятый день					Обед						
54	ИКРА МОРКОВНАЯ	30	0,7	5,4	2,8	63,09	0,01	2,73	0,02	17,27	0,64
100	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	3,47	4,80	13,20	109,08	0,03	1,71	0,03	11,28	0,47
307	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	50	8,93	9,97	6,91	112,10	0,04	0,00	0,04	5,92	0,60
377	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	5,66	9,30	4,56	124,54	0,04	1,53	0,03	18,11	0,72
495	КОМПОТ ИЗ С/ФР С ВИТ. "С"	150	0,00	0,00	11,44	45,76	0,00	0,00	0,00	1,42	0,54
574	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	6,80	1,10	42,00	199,50	0,31			37,00	4,60
Итого обед		515	25,56	30,57	80,91	654,07	0,43	5,97	0,12	91,00	7,57
в процентном соотношении обед						37%					

Пятый день					Полдник						
576	БАТОН	20	1,35	1,81	25,05	105,30	0,05	8,69	0,04	32,05	2,56
484	КИСЕЛЬ	180	1,36	0,00	29,02	121,52	0,00	0,00	0,00	0,68	0,10
Итого полдник		200	2,71	1,81	54,07	226,82	0,05	8,69	0,04	32,73	2,66
в процентном соотношении полдник						14%					

Пятый день			Ужин								
279	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150	10,91	2,99	19,28	119,20	0,08	0,13	0,14	51,24	0,62
457	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,56	0,00	27,40	25,00	0,01	0,15	0,01	56,37	1,58
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	4,05	0,60	21,00	101,50	0,21			3,70	2,80
Итого ужин		400	15,52	3,59	67,68	245,70	0,30	0,28	0,15	111,31	5,00
в процентном соотношении ужин						20%					
Итого за день			18,13	14,91	92,27	1507,77	0,33	0,40	0,20	166,57	5,27

Шестой день Завтрак

140	СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ	150	6,04	5,50	31,32	98,94	0,14	0,28	0,12	111,18	1,32
465	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	0,07	0,01	15,31	61,61	0,00	1,16	0,00	2,92	0,90
70	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20	4,72	8,01	7,25	119,90	0,04	0,1	0,05	139,2	0,39
Итого завтрак		350	10,83	13,52	53,88	280,45	0,18	1,54	0,17	253,30	2,61
в процентном соотношении завтрак						21%					

Шестой день 2-ой завтрак

501	СОК	150	1,50	0,10	21,00	89,00	0,04	10,00	0,05	8,00	0,60
Итого 2-ой завтрак			1,50	0,10	21,00	89,00	0,04	10,00	0,05	8,00	0,60
в процентном соотношении 2-ой завтрак						5%					

Шестой день Обед

149	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,64	5,48	2,2	25,3	0,03	19,47	0,02	11,34	0,41
119	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	150	2,09	6,10	7,55	93,70	0,03	6,25	0,04	36,98	0,65
351	ПЮРЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	13,07	8,20	23,50	121,30	0,17	4,12	0,09	31,54	1,16
213	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	110	0,60	0,09	13,59	57,57	0,02	1,00	0,01	12,20	0,33
495	КОМПОТ ИЗ С/ФР С ВИТ. "С"	150	0,60	0,01	4,6	75,3	0,03	0,5	0,04	6,2	0,58
574	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	6,80	1,10	42,00	199,50	0,31			37,00	4,60
Итого обед		515	23,80	20,98	93,44	572,67	0,59	31,34	0,20	135,26	7,73
в процентном соотношении обед						35%					

Шестой день Полдник

581	ПРЯНИКИ	50	4,14	8,49	3,79	108,1	0,08	0,09	0,08	56,51	1,05
469	МОЛОКО	150	5,59	6,38	10,08	120,12	0,03	0,50	0,15	200,86	0,17
Итого полдник		200	9,73	14,87	13,87	228,22	0,11	0,59	0,23	257,37	1,22
в процентном соотношении полдник						15%					

Шестой день		Ужин									
286	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ, С ПОВИДЛОМ	100/30	29,60	7,80	31,90	316,00	0,06	12,80	0,06	28,90	0,80
541	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	70	6,20	5,50	33,60	208,80	0,20	12,50	0,20	45,30	1,20
457	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2	0,2	3,8	25	0,01	8,00	0,06	40,00	0,40
Итого ужин		400	37,80	13,50	69,30	549,80	0,27	33,30	0,32	114,20	2,40
в процентном соотношении ужин						20%					
Итого за день			83,66	62,97	251,49	1720,14	1,19	76,77	0,97	768,13	14,56

Седьмой день		Завтрак									
235	КАША ПШЕННАЯ ЖИЛКАЯ	153	6,20	4,48	31,64	191,70	0,06	0,30	0,12	112,60	0,29
462	КАКАО С МОЛОКОМ	170	0,00	0,00	11,44	45,76	0,00	0,00	0,00	1,42	0,54
64	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	27	1,24	3,91	20,30	66,00	0,02	0,03	0,01	6,00	0,37
итого завтрак		350	7,44	8,39	63,38	303,46	0,08	0,33	0,13	120,02	1,20
в процентном соотношении завтрак						20%					

Седьмой день		2-ой завтрак									
501	СОК	150	101	102	103	70,00	0,03	1,03	2,03	3,03	4,03
Итого 2-ой завтрак			101,00	102,00	103,00	70,00	0,03	1,03	2,03	3,03	4,03
в процентном соотношении 2-ой завтрак						5,4%					

Седьмой день		Обед									
150	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	30	0,48	0,06	1,98	10,38	0,05	3,00	0,01	8,40	0,90
123	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	175	3,00	4,13	12,31	98,44	0,06	4,13	0,07	57,92	0,60
375	ПЛОВ ИЗ ФИЛЕ КУРИНОГО	160	8,89	10,45	6,30	109,20	0,02	0,57	0,07	27,84	0,87
494	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТ. "С"	150	2	0,2	3,8	119	0,01	8,00	0,06	40,00	0,40
574	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	6,80	1,10	42,00	199,50	0,31			37,00	4,60
Итого обед		540	21,17	15,94	66,39	536,52	0,45	15,70	0,21	171,16	7,37
в процентном соотношении обед						35%					

Седьмой день		Полдник									
582	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,8	6,19	19,9	102,3	0,03	0,22	0,11	72,78	1,09
470	КЕФИР	170	2,69	0,80	26,04	122,12	0,02	0,38	0,03	113,64	0,56
Итого полдник		200	5,49	6,99	45,94	224,42	0,05	0,60	0,14	186,42	1,65
в процентном соотношении полдник						15%					

		Седьмой день				Ужин					
378	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	110	5,10	2,78	25,07	118,20	0,06	0,05	0,07	20,24	0,52
457	ЧАЙ С САХАРОМ	180	1,36	0,00	29,02	25,00	0,00	0,00	0,00	0,68	0,10
333	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	60	0,64	5,48	2,2	60,60	0,03	19,47	0,02	11,34	0,41
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,05	0,60	21,00	101,50	0,21			3,70	2,80
Итого ужин		400	11,15	8,86	77,29	305,30	0,30	19,52	0,09	35,96	3,83
в процентном соотношении ужин						20%					
Итого за день			146,25	142,18	356,00	1439,70	0,91	37,18	2,60	516,59	18,08

		Восьмой день				Завтрак					
232	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	153	5,12	4,48	29,01	97,30	0,10	1,20	0,13	31,84	0,64
460	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	0,07	0,01	15,31	61,61	0,00	1,16	0,00	2,92	0,90
70	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20	4,72	8,01	7,25	119,90	0,04	0,1	0,05	139,2	0,39
Итого завтрак		353	9,91	12,50	51,57	278,81	0,14	2,46	0,18	173,96	1,93
в процентном соотношении завтрак						20%					

		Восьмой день				2-ой завтрак					
501	СОК	150	101	102	103	70,00	0,03	1,03	2,03	3,03	4,03
Итого 2-ой завтрак			101,00	102,00	103,00	70,00	0,03	1,03	2,03	3,03	4,03
в процентном соотношении 2-ой завтрак						5,0%					

		Восьмой день				Обед					
157	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,66	0,12	2,76	14,76	0,05	3,00	0,01	8,40	0,90
115	СУП С КЛЕЦКАМИ	150	1,25	0,25	0,32	75,20	0,09	0,25	0,05	9,43	0,55
328	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	160	7,05	5,60	0,31	79,84	0,02	0,21	0,04	4,38	0,76
496	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	150	9,45	10,19	6,64	19,3	0,05	0,00	0,08	9,00	0,91
574	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	6,80	1,10	42,00	199,50	0,31			37,00	4,60
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,60	21,00	101,50	0,21			3,70	2,80
Итого обед		515	29,26	17,86	73,03	388,60	0,73	3,46	0,18	71,91	10,52
в процентном соотношении обед						36%					

		Восьмой день				Полдник					
582	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,8	6,19	19,9	102,3	0,03	0,22	0,11	72,78	1,09
457	ЧАЙ С САХАРОМ	170	6,40	5,00	9,30	28,30	0,07	1,60	0,34	27,20	0,20
Итого полдник		200	9,20	11,19	29,20	130,60	0,10	1,82	0,45	99,98	1,29
в процентном соотношении полдник						16%					

Восьмой день			Ужин								
189	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ, С МОЛОКОМ СГУЩ.	150	6,98	5,72	17,30	148,60	0,08	4,54	0,08	55,32	1,28
457	ЧАЙ С САХАРОМ	180	2,61	0,45	25,95	25,00	0,03	0,65	0,07	117,39	0,51
82	ЯБЛОКО	200	4,05	0,60	21,00	101,50	0,21			3,70	2,80
Итого ужин		530	13,64	6,77	64,25	275,10	0,32	5,19	0,15	176,41	4,59
в процентном соотношении ужин						20%					
Итого за день		163,01	150,32	321,05	1143,11	1,32	13,96	2,99	525,29	22,36	

Девятый день			Завтрак								
233	КАША МАННАЯ	153	5,46	5,60	2,73	83,24	0,07	0,97	0,17	44,49	0,47
459	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	185	2,61	0,45	25,95	36,00	0,03	0,65	0,07	117,39	0,51
64	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	22	1,68	3,98	32,41	119,00	0,03	0,06	0,01	8,80	0,58
Итого завтрак		360	9,75	10,03	61,09	238,24	0,13	1,68	0,25	170,68	1,56
в процентном соотношении завтрак						21%					

Девятый день			2-ой завтрак								
501	СОК	150	101	102	103	70,00	0,03	1,03	2,03	3,03	4,03
Итого 2-ой завтрак		101,00	102,00	103,00	70,00	0,03	1,03	2,03	3,03	4,03	
в процентном соотношении 2-ой завтрак						5%					

Девятый день			Обед								
148	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,96	5,45	1,95	66,90	0,01	8,75	0,01	22,67	0,34
95	БОРЩ ИЗ СВ/КАПУСТЫ	150	2,99	3,38	7,44	72,16	0,09	4,60	0,09	17,78	0,72
349	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	60	1,50	5,80	12,50	102,50	0,07	9,20	0,08	25,4	1,2
256	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	110	1,20	5,30	10,68	94,92	0,05	10,80	0,05	24,42	0,70
486	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ВИТ. "С"	150	0,48	0,28	14,07	60,68	0,02	2,60	0,01	14,86	0,44
574	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	7,10	1,50	45,00	199,90	0,36			39,00	4,90
Итого обед		530	14,23	21,71	91,64	597,06	0,60	35,95	0,24	144,13	8,30
в процентном соотношении обед						34%					

Девятый день			Полдник								
559 (2013г)	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	60	5,2	2,03	40,98	102,9	0,09	0,11	0,03	11,54	1,19
469	МОЛОКО	150	1,32	0,02	15,76	68,50	0,01	0,56	0,03	53,09	0,91
Итого полдник		210	6,52	2,05	56,74	171,40	0,10	0,67	0,06	64,63	2,10
в процентном соотношении полдник						15%					

Девятый день			Ужин								
268	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	5,19	6,69	22,12	96,20	0,08	0,29	0,13	79,19	1,34
457	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,03	25,83	25,00	0,00	0,75	0,00	3,06	0,15
157	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНС.	30	0,64	5,48	2,2	18,20	0,03	19,47	0,02	11,34	0,41
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	4,05	0,60	21,00	101,50	0,21			3,70	2,80
Итого ужин		400	9,98	12,80	71,15	240,90	0,32	20,51	0,15	97,29	4,70
в процентном соотношении ужин						20%					
Итого за день		141,48	148,59	383,62	1317,60	1,18	59,84	2,73	479,76	20,69	

Десятый день			Завтрак								
236	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	153	6,45	4,57	42,34	103,50	0,08	0,30	0,13	128,86	0,80
462	КАКАО С МОЛОКОМ	180	0,00	0,00	11,44	45,76	0,00	0,00	0,00	1,42	0,54
70	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20	6,38	5,4	7,25	103,10	0,02	0,00	0,04	4,28	0,53
Итого завтрак		353	12,83	9,97	61,03	252,36	0,10	0,30	0,17	134,56	1,87
в процентном соотношении завтрак						21%					

Десятый день			2-ой завтрак								
82	МАНДАРИН	100	1,50	0,10	21,00	89,00	0,04	10,00	0,05	8,00	0,60
Итого 2-ой завтрак		1,50	0,10	21,00	89,00	0,04	10,00	0,05	8,00	0,60	
в процентном соотношении 2-ой завтрак						5%					

Десятый день			Обед								
157	ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	30	0,6	5,45	2,1	19,3	0,00	5,46	0,02	19,2	0,55
118	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	150	5,77	4,19	15,70	96,40	0,11	3,13	0,04	12,26	0,67
299	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	50	1,00	2,90	11,50	113,50	0,14	5,18	0,06	34,29	0,99
377	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	5,66	9,30	4,56	124,54	0,04	1,53	0,03	18,11	0,72
497	НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	150	94	87	99	72,00	0,04	0,90	3,50	4,05	6,20
574	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	6,80	1,10	42,00	199,50	0,31			37,00	4,60
Итого обед		515	113,83	109,94	174,86	625,24	0,64	16,20	3,65	124,91	13,73
в процентном соотношении обед						37%					

Десятый день			Полдник								
576	БАТОН	25	0,25	0,24	24,55	101,36	0,02	1,93	0,00	8,14	1,23
484	КИСЕЛЬ	180	5,59	6,38	10,08	120,12	0,03	0,50	0,15	200,86	0,17
Итого полдник		205	5,84	6,62	34,63	221,48	0,05	2,43	0,15	209,00	1,40
в процентном соотношении полдник						13%					

		Десятый день				Ужин					
289	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ СО СГ/МОЛОКОМ	150	7,50	2,44	22,55	105,70	0,02	0,08	0,08	30,73	0,52
457	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,56	0,00	27,40	25,00	0,01	0,15	0,01	56,37	1,58
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	4,05	0,60	21,00	101,50	0,21			3,70	2,80
Итого ужин		400	12,11	3,04	70,95	232,20	0,24	0,23	0,09	90,80	4,90
в процентном соотношении ужин						20%					
Итого за день		146,11	129,67	362,47	1420,28	1,07	29,16	4,11	567,27	22,50	

Итого за 10 дней	1042,23	983,51	2527,36	13993,50	8,71	369,95	19,58	4610,75	146,73	
Итого (средняя норма) за 10 дней	104,22	98,35	252,74	1399,35	0,87	36,99	1,96	461,08	14,67	
Завтрак за 10 дней	104,45	121,08	542,78	2798,70	1,36	10,04	1,88	1656,11	18,95	
Завтрак (средняя норма)	10,45	12,11	54,28	279,87	0,14	1,00	0,19	165,61	1,90	
в процентном соотношении завтрак				20%						
2-ой завтрак за 10 дней	617,90	614,40	683,40	786,68	0,71	92,18	12,30	98,18	26,28	
2-ой завтрак (средняя норма)	61,79	61,44	68,34	78,67	0,07	9,22	1,23	9,82	2,63	
в процентном соотношении 2-ой завтрак				5%						
Обед за 10 дней	310,88	305,17	819,15	4898,00	5,66	201,92	6,26	1370,78	80,09	
Обед (средняя норма)	31,09	30,52	81,92	489,80	0,57	20,19	0,63	137,08	8,01	
в процентном соотношении обед				35%						
Полдник за 10 дней	87,50	73,33	388,60	1997,68	0,94	27,96	2,28	1858,05	16,77	
Полдник (средняя норма)	8,75	7,33	38,86	199,77	0,09	2,80	0,23	185,81	1,68	
в процентном соотношении полдник				15%						
Ужин за 10 дней	143,88	78,43	692,34	3498,00	2,88	99,14	1,35	925,95	42,90	
Ужин (средняя норма)	14,39	7,84	69,23	349,80	0,29	9,91	0,14	92,60	4,29	
в процентном соотношении ужин				25%						

Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений, Пермь 2021 год.