

Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель  
Яковлева М.Ф.

« 10 » \_\_\_\_\_ 2023 год



Согласовано:

Директор МБОУ «СОШ №15»

г. Братск, ул. Енисейская 40

Попова Е.И.



Директор МБОУ «Лицей №3»

г. Братск, ул. Заводская 5Б

Аскарова М.А.



Директор МБОУ «СОШ №8»

г. Братск, п. Сухой, ул. Социалистическая 14а

Ярцева Л.Н.



« 10 » \_\_\_\_\_ 2023 год

## ПРИМЕРНОЕ двадцатидневное ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

Предприятие общественного питания при общеобразовательных школах

На 2023-2024 учебный год

Возраст: 7-11 лет

Сезон: осень-зима

**Меню перспективное приготавливаемых блюд**

Рацион: 7-11 лет

Сезон: осень-зима

Неделя:1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
завтрак	Гуляш из курицы с луком	90	9	7	3	125	513
	Гарнир каша перловая рассыпчатая	160	3	4	30	168	256
	Чай с молоком	200	3	3	15	99	349
	Батон белый	37	3	1	19	96	пром
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	пром
<b>Итого за завтрак</b>		507	19	16	74	522	
Обед	Помидор свежий порционный	60	1		2	13	пром
	Борщ "Вегетарианский"	200	1	3	6	49	506
	Тефтели мясные	60/50	10	17	16	203	73,06
	Макароны отварные (регатоны)	150	5	8	19	157	268,02
	Компот из изюма	200			16	66	359
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	пром
	Хлеб ржаной.	28	2		9	48	пром
<b>Итого за Обед</b>		798	23	28	93	654	
<b>Итого за день</b>		1 305	42	44	167	1206	

(лист 2)

Рацион: 7-11 лет

Сезон: осень-зима

Неделя:1

День:вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры Белки, гр
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
завтрак	Помидор свежий с горошком	50	1	4	2	52	431,08
	Каша деревенская гречневая мясом	200	14,75	15,25	35,25	315,5	958
	Чай Французский (с ванилью)	200			10	41	350,19
	Батон белый	37	3	1	19	96	пром
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	пром
<b>Итого за завтрак</b>		507	19,75	20,25	73,25	538,5	
Обед	Огурец свежий порционный	60			2	8	пром
	Суп "Волна"	200	3	5	11	100	524,01
	Котлета домашняя паровая	90	8	13	8	252	753
	Горошница - пюре	150	9	5	20	165	265
	Напиток из шиповника	200	1		20	97	376
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	пром
	Хлеб ржаной.	28	2		9	48	пром
<b>Итого за Обед</b>		778	27	23	95	787	
<b>Итого за день</b>		1 285	46,75	43,25	168,25	1325,5	

Рацион: 7-11 лет Сезон: осень-зима

Неделя:1

День:среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры Белки, гр
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
завтрак	Фишболы под соусом молочным (рыба)	70/30	6	32	13	153	143
	Картофельное пюре	160,	3	5	22	126	252
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	13	89	342
	Батон белый	37	3	1	19	96	пром
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	пром
<b>Итого за завтрак</b>		<b>507</b>	<b>16</b>	<b>21</b>	<b>88</b>	<b>523</b>	
Обед	Огурец свежий с маслом, зеленью	60			2	8	пром
	Рассольник Ленинградский	200	2	5	13	98	534,02
	Гуляш мясной	90	11	17	5	256	91,01
	Гарнир каша гречка рассыпчатая	150	4	4	27	173	254
	Компот из сухофруктов	200			16	67	364
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	пром
	Хлеб ржаной.	28	2		9	48	пром
<b>Итого за Обед</b>		<b>778</b>	<b>23</b>	<b>26</b>	<b>97</b>	<b>767</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 285</b>	<b>39</b>	<b>47</b>	<b>185</b>	<b>1290</b>	

Рацион: 7-11 лет Сезон: осень-зима

Неделя:1

День:четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры Белки, гр
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
завтрак	Запеканка "Нежная" с творогом	200	12	15	42	347	156
	Молоко сгущенное	50	3	4	25	148	пром
	Чай Витаминный	200	1		15	70	350,07
	Батон белый	37	3	1	19	96	пром
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	пром
<b>Итого за завтрак</b>		<b>507</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>108</b>	<b>695</b>	
Обед	Помидор свежий с маслом растительным	60	1	6	3	66	431,06
	Суп крестьянский со сметаной	200	2	5	8	81	527,01
	Плов из кур	240	12	9	43	332	108
	Сок яблочный	200	1		20	92	пром
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	пром
	Хлеб ржаной.	28	2		9	48	пром
<b>Итого за Обед</b>		<b>778</b>	<b>22</b>	<b>20</b>	<b>108</b>	<b>736</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 285</b>	<b>42</b>	<b>40</b>	<b>216</b>	<b>1431</b>	

Рацион: 7-11 лет Сезон: осень-зима

Неделя:1

День:пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры Белки, гр
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
завтрак	Бефстроганов с курицей	90	10	10	16	140	32,02
	Макароны отварные (регатоны)	160	5	8	20	167	268,02
	Чай Итальянский (с корицей)	200			15	62	350,14
	Батон белый	37	3	1	19	96	пром
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	пром
<b>Итого за завтрак</b>		507	19	19	77	499	
Обед	Салат Свекла с сыром	60	3	6	14	145	465
	Щи из св. капусты с картофелем	200	2	4	7	71	549,02
	Рагу овощное детское с мясом	240	12	14	37	265	61,01
	Напиток лимонный	200			16	65	373
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	пром
	Хлеб ржаной.	28	2		9	48	пром
<b>Итого за Обед</b>		778	23	24	108	711	
<b>Итого за день</b>		1 285	42	43	185	1210	

Рацион: 7-11 лет Сезон: осень-зима

Неделя:2

День:понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры Белки, гр
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
завтрак	Огурец свежий порционный	50			1	7	пром
	Омлет	180	10,75	11	18	279	648
	Чай Братский с молоком	200	3	1	25	90	346
	Масло сливочное	10		7		66	пром
	Батон белый	40	3	1	20	104	пром
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	пром
<b>Итого за завтрак</b>		500	17,75	20	71	580	
Обед	Помидор свежий с кукурузой	60	1	6	4	67	431,07
	Суп рыбный (консервы)	200	5	8	12	139	537
	Котлета мясная	90	6	7	14	160	52,05
	Соус Томат	50		2	2	27	492
	Гарнир Рис отварной	150	2	6	31	181	16,01
	Компот из изюма	200			16	66	359
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	пром
	Хлеб ржаной.	28	2		9	48	пром
<b>Итого за Обед</b>		828	20	29	113	805	
<b>Итого за день</b>		1 328	37,75	49	184	1385	

Рацион: 7-11 лет Сезон: осень-зима

Неделя:2

День:вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры Белки, гр
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
<b>завтрак</b>	Каша дружба молочная с маслом	220	7	5	36	183	370
	Сыр порциями	10	2	3		38	пром
	Масло сливочное	10		7		66	пром
	Снежок 2,5%	200	5	5	22	158	пром
	Булочка бутербродная	40	3	2	21	113	пром
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	пром
<b>Итого за завтрак</b>		500	18	22	86	592	
<b>Обед</b>	Салат Нежность (морковь,зел.горошек)	60	1	4,25	12,25	71,5	443
	Суп гороховый	200	4	5	15	116	533
	Гуляш из курицы с морковью	90	15	7	4	138	518
	Макароны отварные (спагетти)	150	5	8	19	157	268,02
	Напиток яблочный	200			15	57	379
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	пром
	Хлеб ржаной.	28	2		9	48	пром
<b>Итого за Обед</b>		778	31	24,25	99,25	704,5	
<b>Итого за день</b>		1 278	49	46,25	185,25	1296,5	

Рацион: 7-11 лет Сезон: осень-зима

Неделя:2

День:среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры Белки, гр
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
<b>завтрак</b>	Помидор свежий порционный	50	1		2	11	пром
	Курица тушеная с овощами	190	10	7	23	229	110
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	13	89	342
	Масло сливочное	10		7		66	пром
	Батон белый	30	2	1	15	78	пром
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром
<b>Итого за завтрак</b>		504	18	18	61	514	
<b>Обед</b>	Огурец свежий с маслом растительным	60		3	2	32	428,03
	Борщ с картофелем, сметаной	200	2	5	12	93	510,03
	Плов из кур	240	12	9	43	332	108
	Компот из сухофруктов	200			16	67	364
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	пром
	Хлеб ржаной.	28	2		9	48	пром
<b>Итого за Обед</b>		778	20	17	107	689	
<b>Итого за день</b>		1 282	38	35	168	1203	

Рацион: 7-11 лет

Сезон: осень-зима

Неделя:2

День:четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры Белки, гр
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
<b>завтрак</b>	Запеканка творожно-апельсиновая	190	14	8	49	238	157,01
	Молоко сгущенное	50	3	4	25	148	пром
	Чай с сахаром	200			10	41	350
	Масло сливочное	10		7		66	пром
	Батон белый	37	3	1	19	96	пром
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	пром
<b>Итого за завтрак</b>		507	21	20	110	623	
<b>Обед</b>	Огурец свежий с маслом растит. зеленью	60		3	2	32	428,03
	Свекольник Литовский с яйцом, сметаной	200	3	7	9	106	542,01
	Запеканка печени с крупой и овощами	90	10	9	12	154	411
	Картофельное пюре	150	3	5	20	118	252
	Сок яблочный	200	1		20	92	пром
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	пром
	Хлеб ржаной.	28	2		9	48	пром
<b>Итого за Обед</b>		778	23	24	97	667	
<b>Итого за день</b>		1 285	44	44	207	1290	

(лист 10)

Рацион: 7-11 лет

Сезон: осень-зима

Неделя:2

День:пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры Белки, гр
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
<b>завтрак</b>	Суфле мясное	90	5	5	18	150	73,03
	Макароны отварные (регатоны)	160	5	8	20	167	268,02
	Какао с молоком	200	4	4	15	113	340,01
	Батон белый	37	3	1	19	96	пром
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	пром
<b>Итого за завтрак</b>		507	18	18	79	560	
<b>Обед</b>	Помидор свежий с маслом растительным	60	1	6	3	66	431,06
	Суп овощной со сметаной	200	2	5	8	78	528,02
	Азу с курицей	240	16	14	40	366	31,02
	Компот из смеси ягод (смородины, вишни, яблок св/мор)	200			13	53	811,02
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	пром
	Хлеб ржаной.	28	2		9	48	пром
<b>Итого за Обед</b>		778	25	25	98	728	
<b>Итого за день</b>		1 285	43	43	177	1288	

Рацион: 7-11 лет      Сезон: осень-зима      Неделя:3      День:понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры Белки, гр
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
<b>завтрак</b>							
	Гуляш из курицы с луком	90	9	7	3	125	513
	Гарнир Рис отварной с зеленью	160	1	2	30	188	16,02
	Чай Братский с молоком, ванилью	200	3	1	25	90	346
	Масло сливочное	10		7		66	пром
	Батон белый	37	3	1	19	96	пром
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	пром
<b>Итого за завтрак</b>		517	17	18	84	599	
<b>Обед</b>							
	Салат Весна (огурец, свекла)	60	1	6	12	108	434
	Суп-лапша домашняя	200	3	4	12	94	499
	Биточки мясные	90	15	10	22	273	52,04
	Гарнир каша гречка вязкая	150	4	6	14	114	253
	Компот из изюма	200			16	66	359
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	пром
	Хлеб ржаной.	28	2		9	48	пром
<b>Итого за Обед</b>		778	28	26	106	812	
<b>Итого за день</b>		1 295	45	44	190	1411	

Рацион: 7-11 лет      Сезон: осень-зима      Неделя:3      День:вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры Белки, гр
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
<b>завтрак</b>							
	Пудинг печеночный	90	5,75	5,25	10,25	83,5	92
	Макароны отварные (рожки)	160	5	8	20	167	268,01
	Чайный напиток Росинка	200			20	84	350,04
	Батон белый	37	3	1	19	96	пром
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	пром
<b>Итого за завтрак</b>		507	14,75	14,25	76,25	470,5	
<b>Обед</b>							
	Помидор свежий порционный	60	1		2	13	пром
	Суп полевой	200	2	8	15	102	515,03
	Биточки куриные	90	12	9	10	200	103,02
	Картофель молочный	150	3	5	19	130	231
	Напиток вишневый	200	1		27	112	350,13
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	пром
	Хлеб ржаной.	28	2		9	48	пром
<b>Итого за Обед</b>		778	25	22	107	722	
<b>Итого за день</b>		1 285	39,75	36,25	183,25	1192,5	

Рацион: 7-11 лет Сезон: осень-зима

Неделя:3

День:среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры Белки, гр
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
завтрак	Фрикадельки Любимые	90	10	10	3	222	991,02
	Гарнир Рис с морковью	160	4	9	36	200	201
	Чай Итальянский (с корицей)	200			15	62	350,14
	Батон белый	37	3	1	19	96	пром
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	пром
<b>Итого за завтрак</b>		507	18	20	80	614	
Обед	Огурец свежий с зеленью, маслом растительным	60	1	3	2	18	428
	Суп картофельный с крупой	200	2	8	12	87	516,04
	Гуляш из рыбы	90	12	6	5	110	614
	Картофельное пюре	150	3	5	20	118	252
	Сок яблочный	200	1		20	92	пром
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	пром
	Хлеб ржаной.	28	2		9	48	пром
<b>Итого за Обед</b>		778	25	22	93	590	
<b>Итого за день</b>		1 285	43	42	173	1204	

Рацион: 7-11 лет Сезон: осень-зима

Неделя:3

День:четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры Белки, гр
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
завтрак	Пудинг творожный с рисом	190	10	8	27	178	170
	Молоко сгущенное	50	3	4	25	148	пром
	Масло сливочное	10		7		66	пром
	Чай Французский (с ванилью)	200			10	41	350,19
	Батон белый	37	3	1	19	96	пром
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	пром
<b>Итого за завтрак</b>		507	17	20	88	563	
Обед	Салат Овощной с огурцом	60	1	6	12	106	880,01
	Борщ с фасолью	200	3	8	16	85	5
	Бефстроганов с курицей	90	10	10	16	120	32,02
	Гарнир гречка с овощами	150	5	7	16	132	223
	Напиток из шиповника	200	1		20	97	376
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	пром
	Хлеб ржаной.	28	2		9	48	пром
<b>Итого за Обед</b>		778	26	31	114	705	
<b>Итого за день</b>		1 285	43	51	202	1268	



Рацион: 7-11 лет Сезон: осень-зима

Неделя:3

День:пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры Белки, гр
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
завтрак	Ёжики кур с овощами	90	7	6	10	235	98
	Макароны отварные (регатоны)	160	5	8	20	167	268,02
	Чай Апельсиновый	200			12	48	350,06
	Батон белый	37	3	1	19	96	пром
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	пром
<b>Итого за завтрак</b>		507	16	15	68	580	
Обед	Огурец солёный консервированный	60			1	8	пром
	Суп картофельный с сыром	200	5	8	12	138	526,01
	Биточки мясные на пару	90	5	16	22	264	52
	Горошница - пюре	150	9	5	20	165	265
	Компот из сухофруктов	200			16	67	364
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	пром
	Хлеб ржаной.	28	2		9	48	пром
<b>Итого за Обед</b>		778	25	29	105	807	
<b>Итого за день</b>		1 285	41	44	173	1387	

Рацион: 7-11 лет Сезон: осень-зима

Неделя:4

День:понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры Белки, гр
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом	220	7	5	27	196	383
	Сыр порциями	10	2	3		38	пром
	Масло сливочное	10		7		66	пром
	Какао на концентрированном молоке	200	6	5	26	172	341,01
	Булочка с повидлом	50	3	5	30	172	пром
	Хлеб ржаной	16	1		5	27	пром
<b>Итого за завтрак</b>		506	19	25	88	671	
Обед	Огурец свежий порционный	60			2	8	пром
	Суп картофельный с крупой	200	2	8	12	87	516,04
	Биточки школьные мясные	90	10,75	11,25	8,25	255,5	35,01
	Макароны отварные (рожки)	150	5	8	19	157	268,01
	Напиток Мандаринка	200	1		17	79	925
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	пром
	Хлеб ржаной.	28	2		9	48	пром
<b>Итого за Обед</b>		778	24,75	27,25	95,25	769,5	
<b>Итого за день</b>		1 284	43,75	52,25	183,25	1440,5	

Рацион: 7-11 лет Сезон: осень-зима

Неделя:4

День:вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры Белки, гр
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
завтрак	Огурец свежий порционный	50			1	7	пром
	Каша Новгородская гречневая с курицей	190	10	12	48	310	530
	Чай с молоком сгущенным	200	2	2	8	61	350,03
	Сыр порциями	10	2	3		38	пром
	Батон белый	37	3	1	19	96	пром
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	пром
<b>Итого за завтрак</b>		<b>507</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>83</b>	<b>546</b>	
Обед	Помидор свежий порционный	60	1		2	13	пром
	Суп гороховый	200	4	5	15	116	533
	Рагу из мяса, овощей "семейка"	240	12	20	49	395	67
	Компот из вишни св/мор	200			13	53	869,02
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	пром
	Хлеб ржаной.	28	2		9	48	пром
<b>Итого за Обед</b>		<b>778</b>	<b>23</b>	<b>25</b>	<b>113</b>	<b>742</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 285</b>	<b>41</b>	<b>43</b>	<b>196</b>	<b>1288</b>	

Рацион: 7-11 лет Сезон: осень-зима

Неделя:4

День:среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры Белки, гр
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
завтрак	Гуляш из курицы с луком	90	9	7	3	125	513
	Гарнир Рис отварной	160	2	6	33	193	16,01
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	13	89	342
	Батон белый	37	3	1	19	96	пром
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	пром
<b>Итого за завтрак</b>		<b>507</b>	<b>18</b>	<b>17</b>	<b>75</b>	<b>537</b>	
Обед	Икра свекольная	60	1	6	21	154	422
	Щи из св. капусты с картофелем	200	2	4	7	71	549,02
	Фрикадельки Любимые	90	10	10	3	222	991,02
	Гарнир каша гречка вязкая	150	4	6	14	114	253
	Компот из изюма	200			16	66	359
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	пром
Хлеб ржаной.	28	2		9	48	пром	
<b>Итого за Обед</b>		<b>778</b>	<b>23</b>	<b>26</b>	<b>95</b>	<b>792</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 285</b>	<b>41</b>	<b>43</b>	<b>170</b>	<b>1329</b>	

Рацион: 7-11 лет Сезон: осень-зима

Неделя:4

День:четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры Белки, гр
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
<b>завтрак</b>							
	Суфле "Воздушное" творожное	190	11	11	20	200	171
	Молоко сгущенное	50	3	4	25	148	пром
	Чай с лимоном	200/6			11	43	347
	Батон белый	37	3	1	19	96	пром
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	пром
<b>Итого за завтрак</b>		<b>503</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>82</b>	<b>521</b>	
<b>Обед</b>							
	Огурец солёный консервированный	60			1	8	пром
	Суп крестьянский со сметаной	200	2	5	8	81	527,01
	Запеканка рыбацкая	90	10	12	20	170	121,01
	Картофельное пюре	150	3	5	20	118	252
	Компот из чернослив	200			25	105	810
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	пром
	Хлеб ржаной.	28	2		9	48	пром
<b>Итого за Обед</b>		<b>778</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>108</b>	<b>647</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 281</b>	<b>39</b>	<b>38</b>	<b>190</b>	<b>1168</b>	

Рацион: 7-11 лет Сезон: осень-зима

Неделя:4

День:пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры Белки, гр
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
<b>завтрак</b>							
	Помидор свежий порционный	80	1		3	17	пром
	Омлет с сыром	170	12	20	34	351	192
	Чай Витаминный	200	1		15	70	350,07
	Батон белый	37	3	1	19	96	пром
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	пром
<b>Итого за завтрак</b>		<b>507</b>	<b>18</b>	<b>21</b>	<b>78</b>	<b>568</b>	
<b>Обед</b>							
	Кукуруза порциями	60	1	1	7	38	пром
	Суп-лапша домашняя	200	3	4	12	94	499
	Ёжики кур	90	10	10	13	125	520
	Пюре картофельно-морковное	150	7	5	17	125	270
	Сок яблочный	200	1		20	92	пром
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	пром
	Хлеб ржаной.	28	2		9	48	пром
<b>Итого за Обед</b>		<b>778</b>	<b>29</b>	<b>20</b>	<b>104</b>	<b>669</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 285</b>	<b>47</b>	<b>41</b>	<b>182</b>	<b>1237</b>	

<b>Итого за период</b>	25 758	847	869	3685	25850	
<b>Среднее значение за период</b>		<b>42,35</b>	<b>43,45</b>	<b>184,25</b>	<b>1292,5</b>	

P.S. обозначение - пром - соответствует готовой к реализации промышленной продукции.

Рецептуры блюд использованы из источников:

1. Сборник Рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 год. Издание министерство торговли г. Москва
2. Сборник Рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1983 год. Издание министерство торговли г. Москва
3. Картотека блюд для детского питания в дошкольных учреждениях г. Братска. Утверждена от 29.03.2012. Приказ № 194, на основе источника рецептов блюд автора Снигур М. И, Корешков З.Т.. издания 1988, 2020 годов.