

Утверждаю
Директор МБОУ «СОШ№5»
_____Л.М.Скиба
Приказ от «25» марта 2024г. № 257-ОД

Примерное двухнедельное меню
для детей дошкольного возраста с 1,5 до 3-х лет
с « 01» апреля 2024года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
Завтрак	Макаронные изделия отварные с тертым сыром	155	8,0	7,4	26,75	198	Технологическая карта № 37 Рецепт №259 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Первалова.2018г.
	Хлеб пшеничный, 1с	15	1,19	0,15	7,25	32,4	Технологическая карта №98 Готовый продукт промышленного производства
	Кофейный напиток	180	2,1	2,1	11,0	50	Технологическая карта № 74 Рецепт №464 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Первалова.2018г.
Итого за завтрак		350	11,29	9,65	45	280,4	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,05	46	Технологическая карта № 85 Готовый продукт промышленного производства
Итого за второй завтрак		100	0,5	0,1	10,05	46	
Обед	Огурец соленый	30	0,24	0,05	0,51	3,3	Технологическая карта № 103 Рецепт №149 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Первалова.2018г.
	Суп по-уральски на курином бульоне	150	2,42	1,62	13,2	86,5	Технологическая карта № 12 № рецептуры по сборнику: №37 сб.шк. 2004г.
	Котлета из говядины	50	7,8	10,8	8,3	92	Технологическая карта № 19 Рецепт №339 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Первалова.2018г.
	Соус томатный	20	0,16	0,43	0,84	12	Технологическая карта № 72 Рецепт №419 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Первалова.2018г.
	Каша перловая рассыпчатая	110	4,6	3,6	31,7	131	Технологическая карта № 43 Рецепт №207 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Первалова.2018г.
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,7	0,04	20,6	61,5	Технологическая карта № 79 Рецепт №495 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий

							для питания детей под редакцией профессора А.Я.Перевалова.2018г.
	Хлеб пшеничный, 1с	20	5,14	0,65	31,4	43	Технологическая карта №98 Готовый продукт промышленного производства
	Хлеб ржаной	30	2,18	0,21	12,75	61,5	Технологическая карта №98 Готовый продукт промышленного производства
Итого за обед		560	21,16	17,16	107,94	490,8	
Полдник	Каша пшеничная молочная жидкаяс маслом	150/5	5,6	6,6	26,4	149,7	Технологическая карта № 45 Рецепт №233 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Перевалова.2018г
	Молоко кипяченое	180	4,1	4,6	6,4	82	Технологическая карта № 82 Рецепт №469 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Перевалова.2018г.
	Хлеб пшеничный, 1с	15	1,19	0,15	7,25	32,4	Технологическая карта №98 Готовый продукт промышленного производства
Итого за полдник		350	10,89	11,35	40,05	264,1	
Итого за день		1360	44,62	42,43	214,00	1081,3	
День 2							
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с изюмом	150/5	3,8	5,9	23,7	178,6	Технологическая карта № 51 Рецепт №234 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Перевалова.2018г.
	Какао с молоком	180	2,4	2,3	10,2	69	Технологическая карта № 80 Рецепт №462 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Перевалова.2018г.
	Хлеб пшеничный, 1с	15	1,19	0,15	7,25	32,4	Технологическая карта №98 Готовый продукт промышленного производства
Итого за завтрак		350	7,39	8,35	41,15	280	
	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,05	46	Технологическая карта № 85 Готовый продукт промышленного производства
Итого за второй завтрак		100	0,5	0,1	10,05	46	
Обед	Морковь отварная	30	0,5	0,04	2,2	17	Технологическая карта № 87 № рецептуры по сборнику: сб.1996., с.562
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной на мясном бульоне	150/6	1,1	3,3	5,0	96	Технологическая карта № 8 Рецепт №104 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Перевалова.2018г.
	Жаркое по- домашнему из сердца	170	7,7	9,1	12	228	Технологическая карта № 16/1 Рецепт №328 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Перевалова.2018г.

	Кисель ягодный из концентрата	150	0	0	15	45	Технологическая карта № 81 Рецепт №484 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Первалова.2018г.
	Хлеб пшеничный, 1с	20	5,14	0,65	31,4	43	Технологическая карта №98 Готовый продукт промышленного производства
	Хлеб ржаной	30	2,18	0,21	12,75	61,5	Технологическая карта №98 Готовый продукт промышленного производства
Итого за обед		556	22,54	19,89	67,10	490,5	
Полдник	Запеканка из творога	100	17	11,2	18,7	206,6	Технологическая карта № 62 Рецепт №279 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Первалова.2018г.
	Соус молочный сладкий	30	1,2	1,1	2,5	35,2	Технологическая карта № 70 Рецепт №406 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Первалова.2018г.
	Чай с сахаром	180	0,1	0,02	4,6	28	Технологическая карта № 77 Рецепт №457 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Первалова.2018г.
Итого за полдник		310	18,606	12,741	30,5	269,8	
Итого за день		1316	46,276	45,381	194,84	1086,3	
День 3							
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» молочная жидкая	150/5	6,1	7,4	26,7	151,35	Технологическая карта № 50 Рецепт №232 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Первалова.2018г.
	Кофейный напиток с молоком	180	2,1	2,1	11	70	Технологическая карта № 75 Рецепт №465 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Первалова.2018г.
	Бутерброд с маслом	15/4	1,19	0,15	7,25	61,4	Технологическая карта № 2 Рецепт №69 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Первалова.2018г.
Итого за завтрак		354	9,79	9,65	44,95	282,75	
Второй завтрак	Фрукты свежие (яблоко, апельсин, груша)	100	0,4	0,4	8,9	43	Технологическая карта № 93 Рецепт №82 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Первалова.2018г.
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	8,9	43	

Обед	Свекла отварная	30	0,6	0,06	2,9	14	Технологическая карта № 88 № рецептуры по сборнику: сб. 1996 г., стр. 564
	Суп рассольник на курином бульоне	150/6	3,18	2,79	11,48	98	Технологическая карта № 7 Рецепт №99 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Первалова.2018г
	Рыба, тушенная с овощами	60	8.1	5.7	6,9	68,2	Технологическая карта № 26 Рецепт №299 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Первалова.2018г.
	Каша рисовая рассыпчатая	110	2,88	3,84	30,25	147,12	Технологическая карта № 54 Рецепт №3205 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Первалова.2018г.
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,7	0.04	20,6	61,5	Технологическая карта № 79 Рецепт №495 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Первалова.2018г.
	Хлеб пшеничный, 1с	20	5,14	0,65	31,4	43	Технологическая карта №98 Готовый продукт промышленного производства
	Хлеб ржаной	30	2,18	0,21	12,75	61,5	Технологическая карта №98 Готовый продукт промышленного производства
Итого за обед		556	20,6	13,08	103,53	493,32	
Полдник	Молоко кипяченое)	180	4,1	4,6	6,4	82	Технологическая карта № 82 Рецепт №469 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Первалова.2018г.
	Булочка домашняя	50	4,2	8	27,8	157,5	Технологическая карта № 67 Рецепт №542 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Первалова.2018г.
	Конфета	20	0,34	2,08	14,94	77,2	Технологическая карта №97 Готовый продукт промышленного производства
Итого за полдник		250	8,74	13,83	59,95	316,7	
Итого за день		1260	53,89	36,6	229,21	1135,77	
День 4							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150/5	5,8	7,2	24,3	149,8	Технологическая карта № 48 Рецепт №227Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Первалова.2018г.
	Какао с молоком	180	2,4	2,3	10,2	69	Технологическая карта № 80 Рецепт №462 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Первалова.2018г.

	Бутерброд с маслом	15/4	1,19	0,15	7,25	61,4	Технологическая карта № 2 Рецепт №69 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Первалова.2018г.
Итого за завтрак		354	9,39	9,65	41,75	280,4	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,05	46	Технологическая карта № 85 Готовый продукт промышленного производства
Итого за второй завтрак		100	0,5	0,1	10,05	46	
Обед	Зеленый горошек консервированный	30	0,55	0,1	2,8	20,4	Технологическая карта № 90 № рецептуры по сборнику: 238 сб.шк.2007 г.
	Суп крестьянский на мясном бульоне	150/6	1,3	3,4	7,5	107,2	Технологическая карта № 13 Рецепт №119 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Первалова.2018г.
	Гуляш из говядины	60	12,8	10,1	3,2	118,5	Технологическая карта № 31 Рецепт №327 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Первалова.2018г.
	Пюре картофельное	110	3,2	4,2	17,9	80,9	Технологическая карта № 38 Рецепт №377 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Первалова.2018г.
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,7	0,04	20,6	61,5	Технологическая карта № 79 Рецепт №495 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Первалова.2018г.
	Хлеб пшеничный, 1с	20	5,14	0,65	31,4	43	Технологическая карта №98 Готовый продукт промышленного производства
	Хлеб ржаной	30	2,18	0,21	12,75	61,5	Технологическая карта №98 Готовый продукт промышленного производства
Итого за обед		556	23,78	18,31	71,96	493	
Полдник	Суп молочный с макаронными изделиями	150/5	5,8	7,2	24,3	151,2	Технологическая карта № 47 Рецепт №140 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Первалова.2018г.
	Хлеб пшеничный, 1с	15	1,19	0,15	7,25	32,4	Технологическая карта №98 Готовый продукт промышленного производства
	Чай с сахаром	180	0,1	0,02	4,6	28	Технологическая карта № 77 Рецепт №457 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Первалова.2018г.
Итого за полдник		345	9,54	7,05	54,49	211,6	
Итого за день		1355	45,21	37,583	209,95	1031	

День 5							
Завтрак	Каша молочная «Дружба» с маслом	150/5	4,7	6,1	25,1	144,51	Технологическая карта № 44 Рецепт №226 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Перевалова.2018г.
	Бутерброд с сыром	15/10	5,0	3,0	14,5	86	Технологическая карта № 1 Рецепт №64 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Перевалова.2018г.
	Кофейный напиток	180	2,1	2,1	11,0	50	Технологическая карта № 74 Рецепт №464 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Перевалова.2018г.
Итого за завтрак		360	7,99	8,35	43,35	280,51	
Второй завтрак	Фрукты свежие (яблоко, апельсин, груша)	100	0,4	0,4	8,9	43	Технологическая карта № 93 Рецепт №82 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Перевалова.2018г.
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	8,9	43	
Обед	Морковь отварная	30	0,5	0,04	2,2	17	Технологическая карта № 87 № рецептуры по сборнику: сб.1996., с.562
	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	150	1,0	2,9	7,0	95	Технологическая карта № 4 Рецепт №95 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Перевалова.2018г.
	Пюре из гороха	110	1,8	0,5	6,5	133	Технологическая карта № 40 Рецепт №388 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Перевалова.2018г.
	Котлета куриная	50	7,8	10,8	8,3	84,4	Технологическая карта № 18 Рецепт №372 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Перевалова.2018г.
	Соус томатный	20	0,16	0,43	0,84	12	Технологическая карта № 72 Рецепт №419 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Перевалова.2018г.
	Кисель ягодный из концентрата	150	0	0	15	45	Технологическая карта № 81 Рецепт №484 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Перевалова.2018г.
	Хлеб пшеничный, 1с	20	5,14	0,65	31,4	43	Технологическая карта №98 Готовый продукт промышленного производства
	Хлеб ржаной	30	2,18	0,21	12,75	61,5	Технологическая карта №98 Готовый продукт промышленного производства

Итого за обед		560	16,24	15,3	70,94	490,9	
Полдник	Ватрушка с творогом	60	3,4	1,4	18,6	103	Технологическая карта № 68 Рецепт №531 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Первалова.2018г.
	Конфета	20	0,34	2,08	14,94	77,2	Технологическая карта №97 Готовый продукт промышленного производства
	Чай с лимоном	180	0,15	0,023	6,98	30	Технологическая карта № 84 Рецепт №459 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Первалова.2018г.
Итого за полдник		260	9,79	8,153	45,66	210,2	
Итого за день		1280	34,08	30,123	153,90	1024,61	
Среднее значение за 5 дней:		1312,2	Среднее значение за 5 дней:		1071,6		
День 6							
Завтрак	Каша гречневая вязкая на воде с маслом	150/5	8,4	5,4	34,6	169,2	Технологическая карта № 42/1 Рецепт №213 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Первалова.2018г.
	Бутерброд с маслом	15/4	5,0	3,0	14,5	61,4	Технологическая карта № 1 Рецепт №64 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Первалова.2018г.
	Кофейный напиток	180	2,1	2,1	11,0	50	Технологическая карта № 74 Рецепт №464 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Первалова.2018г.
Итого за завтрак		354	15,5	10,5	60,1	280,6	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,75	0,15	15,15	46	Технологическая карта № 85 Готовый продукт промышленного производства
Итого за второй завтрак		100	0,75	0,15	15,15	46	
Обед	Морковь отварная	30	0,5	0,04	2,2	17	Технологическая карта № 87 № рецептуры по сборнику: сб.1996., с.562
	Суп с клецками на мясном или курином бульоне	150	6,1	1,56	9,99	117	Технологическая карта № 15 № рецепта по сборнику: рецептура для детских учреждений 2013г., стр.194.
	Бигус с курицей	160	16,69	14	18	190,7	Технологическая карта № 20 Рецепт №329 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Первалова.2018г.
	Хлеб пшеничный, 1с	20	5,14	0,65	31,4	43	Технологическая карта №98

							Готовый продукт промышленного производства
	Хлеб ржаной	30	2,18	0,21	12,75	61,5	Технологическая карта №98 Готовый продукт промышленного производства
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,7	0,04	20,6	61,5	Технологическая карта № 79 Рецепт №495 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Первалова.2018г.
Итого за обед		540	29,38	15,77	93,79	490,7	
Полдник	Молочно-рисовый суп	150/5	3,3	3,1	15,4	97,5	Технологическая карта № 56 Рецепт №141 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Первалова.2018г.
	Чай с молоком	180	1,1	1,1	6,2	48	Технологическая карта № 76 Рецепт №460 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Первалова.2018г.
	Хлеб пшеничный, 1с	15	1,19	0,15	7,25	32,4	Технологическая карта №98 Готовый продукт промышленного производства
	печенье	20	0,92	4,22	8,28	74,4	Технологическая карта №95 Готовый продукт промышленного производства
Итого за полдник		370	5,46	5,65	35,5	252,3	
Итого за день		1364	51,09	30,15	204,14	1069,6	
День 7							
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» молочная жидкая	150/5	6,1	7,4	26,7	151,35	Технологическая карта № 50 Рецепт №232 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Первалова.2018г.
	Какао с молоком	180	2,4	2,3	10,2	69	Технологическая карта № 80 Рецепт №462 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Первалова.2018г.
	Бутерброд с маслом	15/4	1,06	2,53	13,5	61,4	Технологическая карта № 3 Рецепт №73 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Первалова.2018г.
Итого за завтрак		354	9,69	9,85	44,15	281,75	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,75	0,15	15,15	46	Технологическая карта № 85 Готовый продукт промышленного производства
Итого за второй завтрак		100	0,5	0,1	10,1	46	
Обед	Огурец соленый	30	0,24	0,05	0,51	3,3	Технологическая карта № 103 Рецепт №149 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Первалова.2018г.

	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	150	1,6	1,5	11,3	92	Технологическая карта № 5 Рецепт №116 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Первалова.2018г.
	Жаркое по- домашнему	170	15,8	15,9	13,5	246	Технологическая карта № 16 Рецепт №328 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Первалова.2018г.
	Кисель ягодный из концентрата	150	0	0	15	45	Технологическая карта № 81 Рецепт №484 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Первалова.2018г.
	Хлеб пшеничный, 1с	20	5,14	0,65	31,4	43	Технологическая карта №98 Готовый продукт промышленного производства
	Хлеб ржаной	30	2,18	0,21	12,75	61,5	Технологическая карта №98 Готовый продукт промышленного производства
Итого за обед		550	19,4	12,15	84,19	490,8	
Полдник	Пудинг творожный запеченный	110	13,7	8,3	54,08	184	Технологическая карта № 59 Рецепт №285 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Первалова.2018г.
	Кисломолочная продукция (йогурт, снежок)	150	4,2	3,75	17,21	122	Технологическая карта №96 Готовый продукт промышленного производства
Итого за полдник		260	18,64	14,4	40,74	306	
Итого за день		1264	48,13	36,73	177,98	1124,55	
День 8							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	150/5	5,6	6,6	26,4	149,7	Технологическая карта № 45 Рецепт №233 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Первалова.2018г.
	Бутерброд с маслом	15 /4	1,19	0,15	7,25	61,4	Технологическая карта № 2 Рецепт №69 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Первалова.2018г.
	Кофейный напиток с молоком	180	2,1	2,1	11	70	Технологическая карта № 75 Рецепт №465 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Первалова.2018г.
Итого за завтрак		354	8,89	8,85	44,65	281,1	
Второй завтрак	Фрукты свежие (яблоко, апельсин, груша)	100	0,4	0,4	8,9	43	Технологическая карта № 93 Рецепт №82 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Первалова.2018г.
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	8,9	43	
Обед	Свекла отварная	30	0,6	0,06	2,9	14	Технологическая карта № 88

							№ рецептуры по сборнику: сб. 1996 г., стр. 564
	Суп из овощей с фасолью на курином бульоне	150	1,2	2,6	6,5	62,7	Технологическая карта № 6 Рецепт №118 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Первалова.2018г.
	Маринад овощной	40	1,2	3,7	6,9	56,6	Технологическая карта № 91 № рецепта по сборнику: № 369, сб. шк. 2004 г.
	Суфле рыбное	130	8,1	15,7	2,9	190,8	Технологическая карта № 33 Рецепт №303 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Первалова.2018г.
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,7	0,04	20,6	61,5	Технологическая карта № 79 Рецепт №495 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Первалова.2018г.
	Хлеб пшеничный, 1с	20	5,14	0,65	31,4	43	Технологическая карта №98 Готовый продукт промышленного производства
	Хлеб ржаной	30	2,18	0,21	12,75	61,5	Технологическая карта №98 Готовый продукт промышленного производства
Итого за обед		550	16,34	22,81	62,4	490,1	
Полдник	Молоко кипяченое	180	4,1	4,6	6,4	82	Технологическая карта № 82 Рецепт №469 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Первалова.2018г.
	Расстегай с джемом или повидлом	50	3,1	1,5	28,9	141	Технологическая карта № 65 Рецепт №532 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Первалова.2018г.
Итого за полдник		230	14,2	12,1	69,5	223	
Итого за день		1234	39,83	44,16	185,45	1037,2	
День 9							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150/5	5,8	7,2	24,3	151,2	Технологическая карта № 47 Рецепт №140 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Первалова.2018г.
	Какао с молоком	180	2,4	2,3	10,2	69	Технологическая карта № 80 Рецепт №462 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Первалова.2018г.
	Бутерброд с маслом	15 /4	1,19	0,15	7,25	61,4	Технологическая карта № 2 Рецепт №69 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Первалова.2018г.

Итого за завтрак		354	9,39	9,65	41,75	281,6	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,05	46	Технологическая карта № 85 Готовый продукт промышленного производства
Итого за второй завтрак		100	0,5	0,1	10,05	46	
Обед	Кукуруза консервированная	30	0,55	0,1	2,8	17	Технологическая карта № 90 № рецептуры по сборнику: 238 сб.шк.2007 г.
	Суп гороховый на курином бульоне	150	5,72	4,56	18	73,3	Технологическая карта № 9 Рецепт №128 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Первалова.2018г.
	Печень говяжья по-строгановски	60	8,2	5,2	9,13	153	Технологическая карта № 25 Рецепт №356 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Первалова.2018г.
	Пюре картофельное	110	3,2	4,2	17,9	80,9	Технологическая карта № 38 Рецепт №377 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Первалова.2018г.
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,7	0,04	20,6	61,5	Технологическая карта № 79 Рецепт №495 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Первалова.2018г.
	Хлеб пшеничный, 1с	20	5,14	0,65	31,4	43	Технологическая карта №98 Готовый продукт промышленного производства
	Хлеб ржаной	30	2,18	0,21	12,75	61,5	Технологическая карта №98 Готовый продукт промышленного производства
Итого за обед		550	21,4	13,07	88,03	490,2	
Полдник	Голубцы ленивые	80	8,0	9,6	3,36	131	Технологическая карта № 101 Рецепт №333 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Первалова.2018г.
	Соус томатный	20	0,16	0,43	0,84	12	Технологическая карта № 72 Рецепт №328 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Первалова.2018г.
	Чай с сахаром	180	0,1	0,02	4,6	28	Технологическая карта № 77 Рецепт №457 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Первалова.2018г.
	Хлеб пшеничный, 1с	15	1,19	0,15	7,25	32,4	Технологическая карта №98 Готовый продукт промышленного производства

	Конфета	20	0,34	2,08	14,94	77,2	Технологическая карта №97 Готовый продукт промышленного производства
Итого за полдник		315	11,01	14,22	54,84	280,6	
Итого за день		1319	42,2	37,34	196,52	1098,4	
День 10							
Завтрак	Каша «Артек» молочная с маслом	150/5	6,1	5,7	55,9	144,4	Технологическая карта № 49 Рецепт №230 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Первалова.2018г.
	Кофейный напиток	180	2,1	2,1	11,0	50	Технологическая карта № 74 Рецепт №464 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Первалова.2018г.
	Бутерброд с сыром	15/10	1,19	0,15	7,25	86	Технологическая карта № 2 Рецепт №69 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Первалова.2018г.
Итого за завтрак		360	9,39	7,95	74,15	280,4	
Второй завтрак	Фрукты свежие (яблоко, апельсин, груша)	100	0,4	0,4	8,9	43	Технологическая карта № 93 Рецепт №82 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Первалова.2018г.
Итого за второй завтрак		100	2,05	2,3	3,2	43	
Обед	Огурец соленый	30	0,24	0,05	0,51	3,3	Технологическая карта № 103 Рецепт №149 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Первалова.2018г.
	Свекольник на мясном бульоне	150	1,2	3,1	8,2	108	Технологическая карта № 10 Рецепт №98 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Первалова.2018г.
	Плов из курицы	160	20,78	24,84	21,24	229,6	Технологическая карта № 30 Рецепт №330(а) Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Первалова.2018г.
	Кисель ягодный из концентрата	150	0	0	15	45	Технологическая карта № 81 Рецепт №484 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Первалова.2018г.
	Хлеб пшеничный, 1с	20	5,14	0,65	31,4	43	Технологическая карта №98 Готовый продукт промышленного производства
	Хлеб ржаной	30	2,18	0,21	12,75	61,5	Технологическая карта №98 Готовый продукт промышленного производства
Итого за обед		540	24,16	24,49	79,6	490,4	

	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	Технологическая карта №58 Рецепт №267 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Первалова.2018г.
	Чай с сахаром	180	0,1	0,02	4,6	28	Технологическая карта № 77 Рецепт №457 Единого сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей под редакцией профессора А.Я.Первалова.2018г.
	Хлеб пшеничный,1с	15	1,19	0,15	7,25	32,4	Технологическая карта №98 Готовый продукт промышленного производства
	Вафля	20	0,64	6,9	11,9	110,8	Технологическая карта №94 Готовый продукт промышленного производства
Итого за полдник		255	10,83	14,47	41,65	234,2	
<u>Итого за день</u>		1255	44,78	47,31	204,3	1048	
	Среднее значение за 5 дней:	1287,2	Среднее значение за 5 дней:			1075,55	
	Среднее значение за 10 дней:	1299,7	476,03	413,31	2110,37	1073,575	