

Общество с ограниченной ответственностью
«Комбинат школьного питания»
ООО «КШП»

618542, Пермский край, г. Соликамск, ул. 20 лет Победы, 196
Телефоны (34253) 7-85-45, 7-94-35, 7-98-51
Адрес эл. почты: mkup-kshp@yandex.ru

Согласовано:
Директор МБОУ
"Половодовская ООШ"
с. Половодово, ул. Школьная, 9


Е.В. Зебзеева
12 » января 2026 год

Утверждаю: Директор ООО
«Комбинат школьного питания»


Ю.Н. Логинов
12 » января 2026 год

Примерное 10-и дневное план-меню
для организации обедов учащихся
в возрасте от 7 до 11 лет и
от 12 лет и старше.

Пояснительная записка

При составлении Плана-меню для питания детей и подростков в общеобразовательных учреждениях были использованы:

- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений (часть 1, часть 2, год издания 2001);
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений (год издания 2008);
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания (год издания 1994);
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений (год издания 2013 год);
- Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания (авторы : И. М. Скурихин, В.А. Тутельян, год издания 2008)

Учитывая рекомендуемый ассортимент основных пищевых продуктов для организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях (Сан ПиН 2.4.5.2409-08)

Разработанный рацион включает в себя все группы пищевых продуктов: мясные, молочные, рыбные, овощные, фрукты, сухофрукты. При отсутствии условий для приготовления холодных закусок проводится замена блюда овощной подгарнировкой.

При отсутствии некоторых продуктов с целью обеспечения полноценного сбалансированного питания разрешается проводить замену на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов. (Приложение № 11 к Сан ПиН 2.3/2.4.3590-20)

Примерное 10дневное план-меню, разработано с учетом сезонности сырых овощей, при условии замены продуктов входящих в состав блюда. Что соответствует требованиям Сан ПиН 2.3/2.4.3590-20.

Время нахождения обучающихся в общеобразовательных учреждениях не всегда превышает 3,5 — 4х часов. В таких случаях организовывается одноразовое горячее питание, что не противоречит требованиям (Сан ПиН 2.3/2.4.3590-20).

Наименование блюда	Варианты замены блюд	№ рецепт.	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	

I блюда:

Борщ из свежей капусты с картофелем 37 (2008)	Свекольник со сметаной	43 (2008)	200/250	1,93	6,34	10,05	104,2
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	63 (2008)	200/250	2,1	6,33	10,64	107,83
	Суп из овощей со сметаной	44 (2008)	200/250	2	5,9	12,67	92,2
	Суп-пюре из картофеля	57 (2008)	200/250	2,7	4,12	12,6	14,4
	Суп пюре из разных овощей	59 (2008)	200/250	3,4	5,5	21,3	147,3
Рассольник «Ленинградский» 42 (2008)	Рассольник «Домашний»	41 (2008)	200/250	5,03	11,3	32,4	150
	Суп крестьянский с крупой	51 (2008)	200/250	2,31	7,74	15,43	141
Суп-лапша «Домашняя» 162 (2013)	Суп картофельный с макаронными изделиями	152 (2013)	200/250	2,83	2,86	21,8	124,09
	Суп с макаронными изделиями	163 (2013)	200/250	2,34	5,09	16,5	120,75
	Суп картофельный с клёцками	151 (2013)	200/250	1,2	2,54	8,78	63,4
Суп пюре гороховый	Суп-лапша «Домашняя»	56 (2008)	200/250	2,45	4,9	14	109,4
	Суп картофельный с клецками	46 (2008)	200/250	3,75	4,4	16,9	112
	Суп картофельный с крупой	136 (1996)	200/250	2,9	9,68	19,3	175,74
	Суп картофельный с бобовыми	45 (2008)	200/250	2,34	3,89	13,61	98,79

II блюда:

Котлеты, биточки, шницели из кур 209 (2008)	Кура в соусе с томатом	410(2013)	45/45	33,23	30,53	3,72	422,57
	Кнели из кур с рисом	208 (2008)	90/100	16,43	18,66	7,6	264
	Суфле из кур	215 (2008)	90/100	31,69	36,71	2,15	465,8
	Фрикадельки из кур	217(2008)	90/100	14,84	19,12	8,32	265,15
Шницель, котлеты, биточки из говядины 416(1996)	Гуляш из говядины	180(2008)	90/100	21,91	18,62	30,34	376,53
	Тефтели из говядины паровые	201 (2008)	90/100	16,52	18,77	11,23	280,07
	Фрикадельки из говядины	203 (2008)	90/100	13,73	12,81	6,9	197,73
Бифштекс «Школьный» паровой ТТК 136	Руллет «Нежный» паровой	ттк	90/100	10,35	6,64	4,75	120,02
	Котлеты, биточки, шницель «Нежные»	ТТК	90/100	14,14	15,73	13,63	252,54
	Тефтели «Нежные» в соусе сметанном с томатом	ТТК	90/40	10,59	15,66	11	227
Котлета рыбная по Уральски ттк 135	Котлета рыбная «Любительская»	162 (2008)	90/100	11,18	9,51	5,78	158,27
	Тефтели рыбные	174 (2008)	90/100	11,51	7,05	11,78	155,66
	Фрикадельки рыбные	175 (2008)	90/100	8,23	168,3	7,1	103,9
	Котлеты, шницели или биточки рыбные	161 (2008)	90/100	12,73	8,61	8,23	168,3
	Котлета рыбная по -Уральски	ТТк	90/100	14,4	8,08	18,9	138,15

Гарниры:

Картофельное пюре 221 (2008)	Картофель отварной	239 (2008)	150/180	3,13	7,03	27,21	183,46
	Капуста тушенная	235 (2008)	150/180	3,93	4,84	20,17	130,74
	Рагу из овощей	92 (2008)	150/180	2,72	10,88	16,51	174,84
	Картофель тушенный с овощами	ТТК	150/180	3,85	4,62	19,3	145,6
Макаронные изделия отварные 227 (2008)	Макаронные изделия отварные с овощами	228 (2008)	150/180	5,38	5,9	34,23	211,56
Каша пшеничная вязкая 464 (1994)	Рис припущенный	225 (2008)	150/180	3,72	5,45	37,77	215,06
	Каша рисовая вязкая	464 (1994)	150/180	3,6	5,25	38,7	216,0
	Каша гречневая рассыпчатая	219 (2008)	150/180	8,73	5,43	45,0	263,8
	Каша гречневая вязкая	464 (1994)	150/180	4,5	5,1	21,9	151,5
	Каша пшенная вязкая	464 (1994)	150/180	4,2	5,1	25,2	163,5
Напитки:							
Чай с сахаром 300 (2008)	Чай с лимоном	294 (2008)	180	0,06	0,01	13,77	55,46
	Чай с молоком	296 (2008)	180	1,26	1,44	15,61	80,39
Компот из свежих плодов или ягод 282 (2008)	Компот из плодов или ягод сушеных	280 (2008)	180	0,3	-	20,4	82,78
	Компот из смеси сухофруктов «Ассорти»	ТТК	180	0,5	-	25,1	102,41
	Компот из яблок с лимоном	284 (2008)	180	0,23	-	22,82	93,66
	Напиток витаминный «Витошка»	Ттк 15	180			19,00	80,00
Какао с молоком 269 (2008)	Молоко кипяченое	288 (2008)	180	5,03	5,74	8,44	105,6
	Чай с молоком	296 (2008)	180	1,26	1,44	15,66	80,34

Салаты:

Салат из свежих огурцов №16 (2008) или помидоров №22	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	17 (2008)	60/100	0,72	10,06	2,48	103,46
	Салат из свежих помидор	22 (2008)	60/100	1	10,16	4,6	113,92
	Салат из свежих огурцов с помидорами	18 (2008)	60/100	0,98	5,13	4,54	65,81
	Помидоры св. порционно (подгарнировка)	Таб.24 (1996)	60/100	0,66	0,12	2,28	14,4
	Огурцы св. порционно (подгарнировка)	Таб.24 (1996)	60/100	0,36	0,12	1,56	7,2
	Огурцы(солёный) консервированные	113	60/100	0,48	0,06	1,02	7,8
	Кукуруза конс. (подгарнировка)	Таб.24 (1996)	60/100	0,38	0,4	0,84	9,35
Икра свекольная №233 (1994)	Икра кабачковая	121(2013)	60/100	1,14	5,34	4,62	71,4
	Икра морковная	233 (2008)	60/100	1,13	3,78	6,8	59,76
	Салат из свеклы с сыром	27 (2008)	60/100	4,5	4,7	8,3	94,0

Рацион 5-11кл (завтрак)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическа я ценность
			Б	Ж	У	
	Завтрак 1 день					
121	Икра кабачковая	100	1,70	8,90	7,60	119,00
416	Биточек из говядины	100	7,62	8,37	4,10	136,72
227	Макароны отварные	180	6,62	6,35	42,40	253,30
300	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,50	54,14
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,00	0,36	13,08	61,06
	Хлеб пшеничный	20	2,00	0,20	13,38	63,20
	Итого:	600	19,94	24,18	94,06	687,42
	Завтрак 2 день					
112(2013г)	Огурец//помидор св. в нарезке	100	1,10	0,20	3,80	24,00
ТТК 102	Картофель тушеный с птицей	280	14,20	24,40	56,28	396,34
Ттк 9	Какао на молоке	180	3,00	3,10	18,26	113,95
	Хлеб ржано-пшеничный	10	1,00	0,18	6,54	30,53
	Хлеб пшеничный	10	1,00	0,10	6,69	30,60
	Итого:	580	20,30	27,98	91,57	595,42
	Завтрак 3 день					
112(2013г)	Огурец//помидор св. в нарезке	100	1,10	0,20	3,80	24,00
ткк136	Бифштекс школьный паровой	100	14,65	17,20	7,94	243,16
464	Каша гречневая вязкая	180	5,22	5,31	25,87	154,60
294	Чай с сахаром с лимоном	180	0,06	0,01	13,80	55,46
	Хлеб ржано-пшеничный	10	1,00	0,18	6,54	30,53
	Хлеб пшеничный	20	2,00	0,20	13,38	63,20
	Итого:	590	24,03	23,10	71,33	570,95
	Завтрак 4 день					
112(2013г)	Огурец//помидор св. в нарезке	100	1,10	0,20	3,80	24,00
460	Котлета куриная	100	12,20	13,80	8,30	206,76
224	Рис отварной	180	4,50	5,90	48,20	260,10
300	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,53	54,14
	Хлеб ржано-пшеничный	10	1,00	0,18	6,54	30,53
	Хлеб пшеничный	20	2,00	0,20	13,38	63,20
	Итого:	590	20,80	20,28	93,75	638,73
	Завтрак 5 день					
112(2013г)	Огурец//помидор св. в нарезке	100	1,10	0,20	3,80	24,00
161	Котлета рыбная	100	14,10	9,50	9,10	185,90
241	Картофельное пюре	180	3,80	7,20	27,90	192,50
294	Чай с сахаром с лимоном	180	0,06	0,01	13,80	55,46
	Хлеб ржано-пшеничный	10	1,00	0,18	6,54	30,53
	Хлеб пшеничный	20	2,00	0,20	13,38	63,20
	Итого:	590	22,06	17,29	74,52	551,59

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическ ая ценность
			Б	Ж	У	
	Завтрак 6 день					
121	Икра кабачковая	100	1,70	8,90	7,60	119,00
189	Котлета из говядины	100	10,60	11,60	5,73	160,00
224	Рис отварной	180	4,50	5,90	48,20	260,10
300	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,50	54,14
	Хлеб ржано-пшеничный	10	1,00	0,18	6,54	30,53
	Хлеб пшеничный	10	1,00	0,10	6,69	30,60
	Итого:	580	18,80	26,68	88,26	654,37
	Завтрак 7 день					
112(2013г)	Огурец/помидор св. в нарезке	100	1,10	0,20	3,80	24,00
ТТК35	Тефтели "Нежные" паровые	100	13,50	14,90	8,30	202,50
227	Макароны отварные	180	6,62	6,35	42,40	253,30
294	Чай с сахаром с лимоном	180	0,06	0,01	13,80	55,46
	Хлеб ржано-пшеничный	10	1,00	0,18	6,54	30,53
	Хлеб пшеничный	10	1,00	0,10	6,69	30,60
	Итого:	600	23,28	21,74	81,53	596,39
	Завтрак 8 день					
112(2013г)	Огурец/помидор св. в нарезке	100	1,10	0,20	3,80	24,00
161	Шницель рыбный (минтай)	100	14,10	9,50	9,10	185,90
241	Картофельное пюре	180	3,80	7,20	27,90	192,50
300	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,53	54,14
	Хлеб ржано-пшеничный	10	1,00	0,18	6,54	30,53
	Хлеб пшеничный	20	1,00	0,20	13,34	63,20
	Итого:	600	21,00	17,28	74,21	550,27
	Завтрак 9 день					
113	Огурец соленый в нарезке	100	0,75	0,10	1,70	13,00
11 д/школ	Колбаски "Могилевские"	100	10,80	8,80	1,10	127,50
464	Каша гречневая вязкая	180	5,22	5,31	25,87	154,60
294	Чай с сахаром с лимоном	180	0,06	0,01	13,80	55,46
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,00	0,54	19,62	91,59
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,30	20,07	94,80
	Итого:	620	22,83	15,06	82,16	536,95
	Завтрак 10 день					
112(2013г)	Огурец/помидор св. в нарезке	100	1,10	0,20	3,80	24,00
Ттк 83	Рулет или котлета Аппетитная паровая	100	11,40	7,30	5,20	133,00
227	Макароны отварные	180	6,62	6,35	42,40	253,30
300	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,53	54,14
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,00	0,35	13,09	61,06
	Хлеб пшеничный	20	2,00	0,20	13,38	63,20
	Итого:	620	23,12	14,40	91,40	588,70

Рацион обеда 5-11кл(обед)

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическ ая ценность
			Б	Ж	У	
	Обед 1день					
121	Икра кабачковая	100	1,70	8,90	7,60	119,00
45	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79
416	Биточек из говядины	100	7,62	8,37	4,10	136,72
227	Макаронные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,40	253,30
ТТК 10	Компот "Ассорти"	180	0,34	0,00	34,18	128,09
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,00	0,52	19,63	91,59
	Хлеб пшеничный	40	4,00	0,40	26,76	126,40
	Итого:	880	25,62	28,43	148,28	953,89
	Обед 2день					
246	Помидор//огурец свежие в нарезке	100	1,10	0,20	3,80	24,00
63	Щи из св. капусты с картофелем	250	2,08	10,07	10,60	108,00
ТТК102	Картофель тушеный с птицей	280	24,22	24,40	56,28	396,34
ТТК	Напиток витаминный" Витошка"	180	0,00	0,00	17,10	72,00
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,00	0,52	19,63	91,59
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,30	20,07	94,80
	Итого:	870	33,40	35,49	127,48	786,73
	Обед 3день					
246	Помидор//огурец свежие в нарезке	100	1,10	0,20	3,80	24,00
37	Борщ с капустой и картофелем	250	1,90	6,66	10,81	111,11
Ттк 136	Биштекс школьный паровой	100	14,65	17,20	7,94	243,16
464	Каша гречневая вязкая	180	5,22	5,31	25,87	154,50
Ттк	Компот из изюма	180	0,20	0,04	17,13	69,71
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,00	0,52	19,63	91,59
	Хлеб пшеничный	40	4,00	0,40	26,76	126,40
	Итого:	880	30,07	30,33	111,94	820,47
	Обед 4день					
22/16	Салат из св.помидоров или огурцов	100	1,16	10,15	4,05	113,90
163	Суп с макаронными изделиями	250	2,37	5,07	16,40	120,75
460	Котлета куриная	100	12,20	13,80	8,30	206,76
224	Рис отварной	180	4,60	6,10	48,20	270,20
ттк	Компот из изюма	180	0,30	0,00	20,40	82,80
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,00	0,35	13,09	61,06
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,30	20,07	94,80
	Итого:	860	25,63	35,77	130,51	950,27
	Обед 5день					
246	Помидор//огурец свежие в нарезке	100	1,10	0,20	3,80	24,00
41	Рассольник Домашний	250	5,02	11,30	32,30	149,60
№161	Котлета рыбная	100	14,10	9,50	9,11	185,80
241	Картофельное пюре	180	3,83	7,27	27,95	192,50
ТТК 10	Компот "Ассорти"	180	0,34	0,00	34,18	128,09
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,00	0,35	13,09	61,06
	Хлеб пшеничный	20	2,00	0,20	13,38	63,20
	Итого:	850	28,39	28,82	133,81	804,25

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическ ая ценность
			Б	Ж	У	
	Обед 6 день					
22/16	Салат из св.помидоров или огурцов	100	1,16	10,15	4,05	113,90
47	Суп картоф. с макарон. изд.и с курой	250/10	5,46	4,56	21,76	124,09
№189	Котлета из говядины	100	10,60	11,70	5,73	176,60
224	Рис отварной	180	4,60	6,10	48,20	270,20
ТТК	Напиток витаминный" Витошка"	180	0,00	0,00	17,10	72,00
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,00	0,52	19,63	91,59
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,30	20,07	94,80
	Итого:	880	27,82	33,33	136,54	943,18
	Обед 7 день					
22/16	Салат из св.помидоров или огурцов	100	1,10	10,15	4,05	113,90
45	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79
ТТК35	Тефтели "Нежные "паровые	100	13,63	13,95	8,40	231,90
227	Макаронные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,40	253,30
ТТК	Компот из свежих яблок	180	0,72	0,72	17,64	79,92
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,00	0,35	13,09	61,06
	Хлеб пшеничный	20	2,00	0,20	13,38	63,20
	Итого:	850	28,41	35,61	112,57	902,07
	Обед 8 день					
22/16	Салат из св.помидоров или огурцов	100	1,16	10,15	4,05	113,90
51	Суп крестьянский с крупой	250	2,31	6,73	15,42	140,60
324	Шницель рыбный (минтай)	100	14,14	9,57	9,14	185,80
241	Картофельное пюре	180	3,83	8,57	27,95	194,50
ТТК 10	Компот "Ассорти"	180	0,34	0,00	34,18	128,09
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,00	0,52	19,63	91,59
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,30	20,07	94,80
	Итого:	870	27,78	35,84	130,44	949,28
	Обед 9 день					
113	Огурец соленый в нарезке	100	0,75	0,10	1,70	13,00
37	Борщ с капустой и картофелем	250	1,90	6,66	10,81	111,11
11д/школ	Колбаски" Могилевские"	100	10,90	8,84	1,07	127,55
464	Каша гречневая вязкая	180	5,22	5,31	25,87	154,50
тتك	Компот из изюма	180	0,20	0,04	17,13	69,71
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,00	0,70	26,18	122,12
	Хлеб пшеничный	50	5,00	0,50	33,40	158,00
	Итого:	900	27,97	22,15	116,16	755,99
	Обед 10 день					
22/16	Салат из св.помидоров или огурцов	100	1,16	10,15	4,05	113,90
42	Рассольник "Ленинградский"	250	5,03	11,30	32,38	149,60
Ттк 83	Рулет или котлета "Аппетитная "	100	11,50	7,38	5,28	137,36
227	Макаронные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,40	253,30
Ттк 6	Компот из кураги	180	0,47	0,02	16,42	67,61
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,00	0,35	13,09	61,06
	Хлеб пшеничный	20	2,00	0,20	13,38	63,20
	Итого:	850	28,78	35,75	127,00	846,03

5-9 классы (ОВЗ)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак	1 день					
тгк	Каша пшеничная молочная	250	6,22	10,00	40,50	269,96
300	Чай с сахаром	200	0,12	0,01	12,03	48,64
103	Бутерброд с сыром на батоне	30/10	5,48	4,80	18,90	146,90
	Выпечка / конд.изд	60	4,86	9,18	2,94	180,60
	Итого:	550	16,68	23,99	74,37	646,10
Обед						
121	икра кабачковая	100	0,80	0,10	2,30	13,00
45	Суп картофельный с бобовыми	250	3,34	5,89	13,61	98,79
416	Биточек из говядины	100	7,62	8,37	4,10	126,25
227	Макаронные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,40	253,30
ТТК	Компот "Ассорти"	180	0,17	0,00	17,09	69,00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	5,00	0,88	32,72	152,60
	Хлеб пшеничный	50	5,00	0,50	33,45	158,00
	Итого:	850	28,55	22,09	145,67	870,94
	Итого:		45,23	46,08	220,04	1517,04
Завтрак	2 день					
144	Запеканка рисовая с творогом	200	11,11	13,17	65,05	436,20
261	Соус молочный сладкий	50	1,27	2,67	8,16	61,75
269	Какао с молоком	200	2,97	3,10	18,20	113,40
100	Батон	30	0,32	0,79	22,65	105,00
	Выпечка / конд.изд	70	0,6	0,18	1,94	58,60
	Итого:	550	16,27	19,91	116,00	774,95
Обед						
246	Огурец / помидор свежие в нарезке	100	1,10	0,20	3,80	24,00
63	Щи из свежей капусты с картофелем	250	10,67	13,06	14,51	186,26
ТТК 102	Картофель тушеный с птицей	280	24,22	22,37	54,78	396,34
ТТК	Напиток витаминный "Витошка"	180	0,00	0,00	17,10	72,00
	Хлеб ржано-пшеничный	10	1,00	0,18	6,54	30,53
	Хлеб пшеничный	10	1,00	0,10	6,69	31,60
	Итого:	830	37,99	35,91	103,42	740,73
	Итого:		54,26	55,82	219,42	1515,68
Завтрак	3 день					
102	Каша молочная "Дружба"	250	6,25	7,37	26,70	198,17
294	Чай с сахаром с лимоном	200	0,06	0,01	15,33	61,62
100	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	30/10	5,52	6,60	28,42	215,25
	Выпечка / конд.изд	60	5,86	3,18	12,94	185,60
	Итого:	550	17,69	17,16	83,39	660,64
Обед						
246	Огурец / помидор свежие в нарезке	100	1,10	0,20	3,80	24,00
37	Борщ с капустой и картофелем	250	2,90	6,66	30,81	211,11
Ттк 136	Бифштекс школьный паровой	100	14,65	17,20	7,94	243,16
464	Каша гречневая вязкая	180	5,22	5,31	25,87	175,95
Ттк	Компот из изюма	180	0,20	0,04	17,13	69,71
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,00	0,36	13,08	61,06
	Хлеб пшеничный	20	2,00	0,20	13,38	63,20
	Итого:	850	28,07	29,97	112,01	848,19
	Итого:		45,76	47,13	195,40	1508,83

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак	4 день					
109	Каша геркулесовая молочная	250	8,03	12,95	26,85	222,55
	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00
300	Чай с сахаром	200	0,12	0,01	12,03	48,64
103	Бутерброд с сыром на батоне	30/10	3,48	4,50	18,90	146,90
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,00	0,36	13,08	61,06
	Итого:	550	18,73	22,42	71,16	542,15
Обед						
246	Огурец / помидор свежие в нарезке	100	1,10	0,20	3,80	24,00
47	Суп картофельный с макаронными изд.	250	2,83	2,86	21,76	124,09
460	Котлета куриная	100	12,20	13,80	8,30	206,76
224	Рис отварной	180	4,50	5,90	48,20	260,10
Ттк	Компот из кураги	180	0,30	0,00	16,42	67,61
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,00	0,36	13,08	61,06
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,30	20,07	94,80
	Итого:	860	25,93	23,42	131,63	838,42
	Итого:		44,66	45,84	202,79	1380,57
Завтрак	5 день					
ттк	Каша рисовая молочная с маслом	250	6,38	7,75	42,62	274,98
294	Чай с сахаром с лимоном	200	0,06	0,01	15,33	61,62
101	Бутерброд с повидлом на батоне	30/10	3,22	0,80	15,40	135,50
	Выпечка / конд.изд	60	4,86	8,18	3,12	142,60
	Итого:	550	14,52	16,74	76,47	614,70
Обед						
246	Огурец / помидор свежие в нарезке	100	1,10	0,20	3,80	24,00
42	Рассольник домашний или "Ленинградский"	250	5,03	11,30	32,38	149,60
Ттк 135	Котлета рыбная	100	16,07	9,98	21,00	153,50
241	Картофельное пюре	180	3,83	7,27	27,95	192,50
ТТК	Компот "Ассорти"	180	0,50	0,00	25,10	102,41
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,00	0,36	13,08	61,06
	Хлеб пшеничный	20	2,00	0,20	13,38	63,20
	Итого:	850	30,53	29,31	136,69	746,27
	Итого:		45,05	46,05	213,16	1360,97
Завтрак	6 день					
ттк	Каша манная молочная с маслом	250	6,65	13,37	25,50	250,97
300	Чай с сахаром	200	0,12	0,01	12,03	48,64
100	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	30/10	5,52	6,60	28,42	215,25
	Выпечка / конд.изд	60	11,11	7,18	10,94	163,60
	Итого:	550	23,40	27,16	76,89	678,46
Обед						
246	Огурец / помидор свежие в нарезке	100	1,10	0,20	3,80	24,00
47	Суп картофельный с макаронными изд.	250	2,83	2,86	21,76	124,09
416	Котлета из говядины	100	7,62	8,37	4,10	126,25
224	Рис отварной	180	4,66	6,61	48,33	278,22
ТТК	Напиток витаминный "Витошка"	180	0,00	0,00	17,10	72,00
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,00	0,54	19,62	91,59
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,30	20,07	94,80
	Итого:	850	22,21	18,88	134,78	810,95
	Итого:		45,61	46,04	211,67	1489,41

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак	7 день					
144	Запеканка рисовая с творогом	200	12,11	14,17	56,05	436,20
261	Соус молочный сладкий	50	1,27	2,67	8,16	61,75
294	Чай с сахаром с лимоном	200	0,67	0,01	15,33	61,62
103	Батон	30	0,32	0,79	22,65	106,00
	Выпечка / конд.изд	70	2,4	3,18	6,94	62,60
	Итого:	550	16,77	20,82	109,13	728,17
Обед						
246	Огурец / помидор свежие в нарезке	100	1,10	0,20	3,80	24,00
45	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79
тк35	Тефтели Нежные	100	13,64	14,93	8,41	222,58
227	Макаронные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,40	253,30
ТТК	Компот из св. яблок	180	0,72	0,72	18,93	79,92
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,00	0,36	13,08	61,06
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,30	20,07	94,80
	Итого:	860	29,42	26,75	120,30	834,45
	Итого:		46,19	47,57	229,43	1562,62
Завтрак	8 день					
115	Каша ячневая молочная	250	9,17	8,46	50,15	313,10
300	Чай с сахаром	200	0,12	0,01	12,03	48,64
103	Бутерброд с сыром на батоне	30/10	5,48	3,80	18,90	146,90
	Выпечка / конд.изд	60	4,86	8,18	20,94	132,60
	Итого:	550	19,63	20,45	102,02	641,24
Обед						
246	Огурец / помидор свежие в нарезке	100	1,10	0,20	3,80	24,00
51	Суп крестьянский с крупой	250	4,31	8,74	25,43	220,59
324	Шницель рыбный (минтай)	100	14,14	9,57	9,14	168,30
241	Картофельное пюре	180	3,83	8,57	27,95	194,50
ТТК	Компот "Ассорти"	180	0,50	0,00	25,10	102,41
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,00	0,36	13,08	61,06
	Хлеб пшеничный	20	2,00	0,20	13,38	63,20
	Итого:	850	27,88	27,64	117,88	834,06
	Итого:		47,51	48,09	219,90	1475,30
Завтрак	9 день					
109	Каша геркулесовая молочная	250	8,03	12,95	26,85	222,55
	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00
294	Чай с сахаром с лимоном	200	0,67	0,01	15,33	61,62
100	Бутерброд с маслом слив. на батоне	30/10	5,52	6,60	28,42	215,25
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,00	0,36	13,08	61,06
	Итого:	550	21,32	24,52	83,98	623,48
Обед						
113	Огурец соленый в нарезке	100	0,75	0,10	1,70	13,00
37	Борщ с капустой и картофелем	250	1,90	6,66	10,81	111,11
11(для школ)	Колбаски" Могилевские"	100	10,93	8,84	1,07	127,56
224	Рис отварной	180	4,66	6,61	48,33	278,22
Ттк 6	Компот из изюма	180	0,20	0,04	17,13	69,71
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,00	0,54	19,62	91,59
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,30	20,07	94,80
	Итого:	850	24,44	23,09	118,73	785,99
	Итого:		45,76	47,61	202,71	1409,47

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак	10 день					
112	Каша пшенная молочная с маслом	250	7,55	7,85	28,45	214,65
294	Чай с сахаром с лимоном	200	0,06	0,01	15,33	61,62
101	Бутерброд с повидлом на батоне	30/10	3,22	0,80	25,40	135,50
	Выпечка / конд.изд	60	3,86	12,18	11,94	132,60
	Итого:	550	14,69	20,84	81,12	544,37
Обед						
246	Огурец / помидор свежие в нарезке	100	1,10	0,20	3,80	24,00
42	Рассольник "Ленинградский"	250	5,03	11,30	32,38	149,60
Ттк 83	Рулет или котлета "Аппетитная "	100	11,50	7,38	5,28	137,36
227	Макаронные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,40	253,30
Ттк 6	Компот из кураги	180	0,30	0,00	20,40	82,80
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,00	0,54	19,62	91,59
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,30	20,07	94,80
	Итого:	870	30,55	26,07	143,95	833,45
	Итого:		45,24	46,91	225,07	1377,82