

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ПОЛОВОДОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
(МБОУ «ПОЛОВОДОВСКАЯ ООШ»)**

Приложение № 1

Утверждено
Приказом школы
от 29.08.2025 № 207/1
Директор школы Е.В. Зебзеева



МЕНЮ

питания воспитанников структурного подразделения «Симский детский сад», реализующего
программы дошкольного образования, на период 2025-2026 учебного года

с. Половодово, 2025 год

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ПОЛОВОДОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
(МБОУ «ПОЛОВОДОВСКАЯ ООШ»)**

Приложение № 2

Утверждено
Приказом школы
от 29.08.2025 № 207/1
Директор школы Е.В. Зебзеева



МЕНЮ

питания обучающихся структурного подразделения «Симская школа» на период 2025-2026 учебного года

с. Половодово, 2025 год

Питание детей 1-4 классов: от 7 до 12 лет (бесплатно)

День 1

Обед

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход, г.	Химический состав			
			Белки, г.	Жиры, г	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал
ТК № 45	Салат сельдь с картофелем	100	6.4	8.5	7.4	132
ТК № 95	Борщ с капустой и картофелем	200	1.48	3.54	5.56	60
ТК № 319	Шницель натуральный рубленый	100	17.3	21	9.9	298
ТК № 256	Макаронные изделия отварные	150	5.55	4.95	29.55	184.5
ТК № 457	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38
ТК № 573	Хлеб пшеничный формовый	50	3.8	0.4	24.6	117
ТК № 574	Хлеб ржаной	50	4	0.75	20.05	103
Итого за день		850	38.73	39.24	106.36	932.5

День 2

Обед

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход, г.	Химический состав			
			Белки, г.	Жиры, г	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал
ТК № 1	Салат из капусты белокачанной	100	1.45	6	8.4	94
ТК № 110	Солянка сборная мясная	200	6.4	8.34	1.32	106
ТК № 307	Котлеты или биточки рыбные	100	12.85714286	1.571428571	10	105.7142857
ТК № 385	Рис отварной	150	3.765	5.43	38.85	219.3
ТК № 495	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.1	20.1	84
ТК № 573	Хлеб пшеничный формовый	50	3.8	0.4	24.6	117
ТК № 574	Хлеб ржаной	50	4	0.75	20.05	103
Итого за день		850	32.87214286	22.59142857	123.32	829.0142857

День 3

Обед

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход, г.	Химический состав			
			Белки, г.	Жиры, г	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал
ТК № 33	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4.8	10.7	6.5	141
ТК № 123	Суп картофельный с фрикадельками	200	7.16	7.66	6	121.6
ТК № 77	Колбасные изделия отварные	100	10.5	17.1	0.2	197
ТК № 419	Соус томатный	30	0.285	0.984	1.38	15.57
ТК № 203	Каша гречневая рассыпчатая с луком	150	8.181818182	4.609090909	36.62727273	220.9090909
ТК № 457	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38
ТК № 573	Хлеб пшеничный формовый	50	3.8	0.4	24.6	117
ТК № 574	Хлеб ржаной	50	4	0.75	20.05	103
Итого за день		880	38.92681818	42.30309091	104.6572727	954.0790909

День 4

Обед

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход, г.	Химический состав			
			Белки, г.	Жиры, г	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал
ТК № 17	Салат из свежих помидоров	100	1	6.2	3.6	74
ТК № 100	Рассольник ленинградский	200	2.1	4.08	10.6	87.6
ТК № 371	Кнели из птицы с рисом	100	11.5	10.3	5.4	160
ТК № 409	Соус сметанный натуральный	30	0.885	5.607	1.455	59.82
ТК № 256	Макаронные изделия отварные	150	5.55	4.95	29.55	184.5
ТК № 457	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38
ТК № 573	Хлеб пшеничный формовый	50	3.8	0.4	24.6	117
ТК № 574	Хлеб ржаной	50	4	0.75	20.05	103
Итого за день		880	29.035	32.387	104.555	823.92

День 5

Обед

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход, г.	Химический состав			
			Белки, г.	Жиры, г	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал
ТК № 14	Салат из свежих огурцов	100	0.7	6	1.8	64
ТК № 98	Свекольник	200	1.86	3.78	8.26	74.6
ТК № 333	Голубцы ленивые	100	11	12.4	4	173
ТК № 385	Рис отварной	150	3.765	5.43	38.85	219.3
ТК № 495	Компот из смесит сухофруктов	200	0.6	0.1	20.1	84
ТК № 573	Хлеб пшеничный формовый	50	3.8	0.4	24.6	117
ТК № 574	Хлеб ржаной	50	4	0.75	20.05	103
Итого за день		850	25.725	28.86	117.66	834.9

День 6

Обед

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход, г.	Химический состав			
			Белки, г.	Жиры, г	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал
ТК № 5	Салат из капусты белокочанной и огурцов	100	1	6	3.1	70
ТК № 129	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2.32	3.32	9.76	78.2
ТК № 376	Рагу из птицы	250	26.25	23.75	19.875	398.75
ТК № 457	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38
ТК № 573	Хлеб пшеничный формовый	50	3.8	0.4	24.6	117
ТК № 574	Хлеб ржаной	50	4	0.75	20.05	103
ТК № 82	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	44
Итого за день		950	37.97	34.72	96.485	848.95

День 7

Обед

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход, г.	Химический состав			
			Белки, г.	Жиры, г	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал
ТК № 18	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	6.1	3.5	73
ТК № 104	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.2	3.6	3.04	49.4
ТК № 319	Шницель натуральный рубленый	100	17.3	21	9.9	298
ТК № 377	Пюре картофельное	150	4.05	6	8.7	105
ТК № 495	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.1	20.1	84
ТК № 573	Хлеб пшеничный формовый	50	3.8	0.4	24.6	117
ТК № 574	Хлеб ржаной	50	4	0.75	20.05	103
Итого за день		850	31.95	37.95	89.89	829.4

День 8

Обед

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход, г.	Химический состав			
			Белки, г.	Жиры, г	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал
ТК № 26	Салат из свёклы отварной	100	1.4	6.1	7.6	91
ТК № 95	Борщ с капустой и картофелем	250	1.85	4.425	6.95	75
ТК № 77	Колбасные изделия отварные	100	10.5	17.1	0.2	197
ТК № 256	Макаронные изделия отварные	150	5.55	4.95	29.55	184.5
ТК № 457	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38
ТК № 573	Хлеб пшеничный формовый	70	5.32	0.56	34.44	163.8
ТК № 574	Хлеб ржаной	50	4	0.75	20.05	103
Итого за день		920	28.82	33.985	108.09	852.3

День 9

Обед

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход, г.	Химический состав			
			Белки, г.	Жиры, г	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал
ТК № 47	Винегрет овощной	100	1.6	6.2	6.6	88
ТК № 98	Свеклольник	200	1.86	3.78	8.26	74.6
ТК № 327	Гуляш из отварной свинины	100	20	19.5	3.3	258
ТК № 203	Каша гречневая рассыпчатая с луком	150	8.181818182	4.609090909	36.62727273	220.9090909
ТК № 495	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.1	20.1	84
ТК № 573	Хлеб пшеничный формовый	50	3.8	0.4	24.6	117
ТК № 574	Хлеб ржаной	50	4	0.75	20.05	103
Итого за день		850	40.04181818	35.33909091	119.5372727	945.5090909

День 10

Обед

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход, г.	Химический состав			
			Белки, г.	Жиры, г	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал
ТК № 43	Салат картофельный с огурцами солеными	100	2.1	6.3	8.2	98
ТК № 114	Суп картофельный с крупой	200	2.22	2.82	7.84	65.6
ТК № 372	Котлеты, биточки или шницели из птицы припущенные	100	20	18	10.71428571	284.2857143
ТК № 377	Пюре картофельное	150	4.05	6	8.7	105
ТК № 457	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38
ТК № 573	Хлеб пшеничный формовый	70	5.32	0.56	34.44	163.8
ТК № 574	Хлеб ржаной	50	4	0.75	20.05	103
Итого за день		870	37.89	34.53	99.24428571	857.6857143

Среднее значение за период 10 дней	875	34.19607792	34.19056104	106.9798831	870.8258182
------------------------------------	-----	-------------	-------------	-------------	-------------

Питание детей с ограниченными возможностями здоровья: с 12 лет (бесплатно)

День 1

Завтрак

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход, г.	Химический состав			
			Белки, г.	Жиры, г	Углеводы, г.	ценность, ккал
ТК № 235	Каша пшенная молочная жидкая	250	9.097560976	9.073170732	43.56097561	292.195122
ТК № 69	Бутерброды с маслом	100	4.571428571	31.42857143	28.57142857	417.1428571
ТК № 462	Какао с молоком	200	3.3	2.9	13.8	94
Итого		550	16.96898955	43.40174216	85.93240418	803.3379791

Обед

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход, г.	Химический состав			
			Белки, г.	Жиры, г	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал
ТК № 45	Салат сельдь с картофелем	100	6.4	8.5	7.4	132
ТК № 95	Борщ с капустой и картофелем	200	1.48	3.54	5.56	60
ТК № 319	Шницель натуральный рубленый	100	17.3	21	9.9	298
ТК № 256	Макаронные изделия отварные	200	7.4	6.6	39.4	246
ТК № 457	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38
ТК № 573	Хлеб пшеничный формовый	50	3.8	0.4	24.6	117
ТК № 574	Хлеб ржаной	50	4	0.75	20.05	103
Итого		900	40.58	40.89	116.21	994

Итого за день	1450	57.54898955	84.29174216	202.1424042	1797.337979
---------------	------	-------------	-------------	-------------	-------------

День 2

Завтрак

рецептуры	Наименование блюда	Выход,	Химический состав			
ТК № 139	Суп молочный с макаронным изделиями	250	7.2	8.1	24.625	200.25
ТК № 72	Бутерброды с джемом или повидлом	100	3.555555556	8.444444444	52	297.7777778
ТК № 460	Чай с молоком	200	1.6	1.3	11.5	64
Итого		550	12.35555556	17.84444444	88.125	562.0277778

Обед

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход, г.	Химический состав			
			Белки, г.	Жиры, г	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал
ТК № 1	Салат из капусты белокачанной	100	1.45	6	8.4	94
ТК № 110	Солянка сборная мясная	200	6.4	8.34	1.32	106
ТК № 307	Котлеты или биточки рыбные	100	12.85714286	1.571428571	10	105.7142857
ТК № 385	Рис отварной	200	5.02	7.24	51.8	292.4
ТК № 495	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.1	20.1	84
ТК № 573	Хлеб пшеничный формовый	50	3.8	0.4	24.6	117
ТК № 574	Хлеб ржаной	50	4	0.75	20.05	103
Итого		900	34.12714286	24.40142857	136.27	902.1142857

Итого за день	1450	46.48269841	42.24587302	224.395	1464.142063
---------------	------	-------------	-------------	---------	-------------

День 3

Завтрак

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход, г.	Химический состав			
			Белки, г.	Жиры, г	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал
ТК № 229	Каша "Дружба"	250	6.341463415	8.048780488	33.65853659	232.4390244
ТК № 63	Бутерброды с сыром	100	15.33333333	20	22.22222222	331.1111111
ТК № 462	Какао с молоком	200	3.3	2.9	13.8	94
Итого		550	24.97479675	30.94878049	69.68075881	657.5501355

Обед

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход, г.	Химический состав			
			Белки, г.	Жиры, г	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал
ТК № 33	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4.8	10.7	6.5	141
ТК № 123	Суп картофельный с фрикадельками	200	7.16	7.66	6	121.6
ТК № 77	Колбасные изделия отварные	100	10.5	17.1	0.2	197
ТК № 419	Соус томатный	30	0.285	0.984	1.38	15.57
ТК № 203	Каша гречневая рассыпчатая с луком	200	10.90909091	6.145454545	48.83636364	294.5454545
ТК № 457	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38
ТК № 573	Хлеб пшеничный формовый	50	3.8	0.4	24.6	117
ТК № 574	Хлеб ржаной	50	4	0.75	20.05	103
Итого		930	41.65409091	43.83945455	116.8663636	1027.715455

Итого за день	1480	66.62888766	74.78823503	186.5471224	1685.26559
---------------	------	-------------	-------------	-------------	------------

День 4

Завтрак

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход, г.	Химический состав			
			Белки, г.	Жиры, г	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал
ТК № 233	Каша кукурузная молочная жидкая	250	7.414634146	8.048780488	45.24390244	283.1707317
ТК № 69	Бутерброды с маслом	100	4.571428571	31.42857143	28.57142857	417.1428571
ТК № 457	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38
Итого		550	12.18606272	39.57735192	83.11533101	738.3135889

Обед

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход, г.	Химический состав			
			Белки, г.	Жиры, г	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал
ТК № 17	Салат из свежих помидоров	100	1	6.2	3.6	74
ТК № 100	Рассольник ленинградский	250	2.625	5.1	13.25	109.5
ТК № 371	Кнели из птицы с рисом	100	11.5	10.3	5.4	160
ТК № 409	Соус сметанный натуральный	30	0.885	5.607	1.455	59.82
ТК № 256	Макаронные изделия отварные	180	6.66	5.94	35.46	221.4
ТК № 457	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38
ТК № 573	Хлеб пшеничный формовый	50	3.8	0.4	24.6	117
ТК № 574	Хлеб ржаной	50	4	0.75	20.05	103
Итого		960	30.67	34.397	113.115	882.72

Итого за день	1510	42.85606272	73.97435192	196.230331	1621.033589
---------------	------	-------------	-------------	------------	-------------

День 5

Завтрак

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход, г.	Химический состав			
			Белки, г.	Жиры, г	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал
ТК № 217	Каша рисовая вязкая	250	7.219512195	7.951219512	44.95121951	280.2439024
ТК № 63	Бутерброды с сыром	100	15.33333333	20	22.22222222	331.1111111
ТК № 462	Какао с молоком	200	3.3	2.9	13.8	94
Итого		550	25.85284553	30.85121951	80.97344173	705.3550136

Обед

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход, г.	Химический состав			
			Белки, г.	Жиры, г	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал
ТК № 14	Салат из свежих огурцов	100	0.7	6	1.8	64
ТК № 98	Свекольник	250	2.325	4.725	10.325	93.25
ТК № 333	Голубцы ленивые	100	11	12.4	7.6	173
ТК № 385	Рис отварной	200	5.02	7.24	51.8	292.4
ТК № 495	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.1	20.1	84
ТК № 573	Хлеб пшеничный формовый	50	3.8	0.4	24.6	117
ТК № 574	Хлеб ржаной	50	4	0.75	20.05	103
Итого		950	27.445	31.615	136.275	926.65

Итого за день		1500	53.29784553	62.46621951	217.2484417	1632.005014
---------------	--	------	-------------	-------------	-------------	-------------

День 6

Завтрак

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход, г.	Химический состав			
			Белки, г.	Жиры, г	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал
ТК № 230	Каша манная молочная жидкая	250	7.585365854	8.048780488	38.09756098	254.8780488
ТК № 69	Бутерброды с маслом	100	4.571428571	31.42857143	28.57142857	417.1428571
ТК № 462	Какао с молоком	200	3.3	2.9	13.8	94
Итого		550	15.45679443	42.37735192	80.46898955	766.0209059

Обед

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход, г.	Химический состав			
			Белки, г.	Жиры, г	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал
ТК № 5	Салат из капусты белокочанной и огурцов	100	1	6	3.1	70
ТК № 129	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2.9	4.15	12.2	97.75
ТК № 376	Рагу из птицы	250	26.25	23.75	19.875	398.75
ТК № 457	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38
ТК № 573	Хлеб пшеничный формовый	50	3.8	0.4	24.6	117
ТК № 574	Хлеб ржаной	50	4	0.75	20.05	103
ТК № 82	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	44
Итого		1000	38.55	35.55	98.925	868.5

Итого за день	1550	54.00679443	77.92735192	179.3939895	1634.520906
---------------	------	-------------	-------------	-------------	-------------

День 7

Завтрак

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход, г.	Химический состав			
			Белки, г.	Жиры, г	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал
ТК № 140	Суп молочный с крупой	250	6	6.25	20.55	162.5
ТК № 63	Бутерброды с сыром	100	15.33333333	20	22.22222222	331.1111111
ТК № 457	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38
Итого		550	21.53333333	26.35	52.07222222	531.6111111

Обед

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход, г.	Химический состав			
			Белки, г.	Жиры, г	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал
ТК № 18	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	6.1	3.5	73
ТК № 104	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1.5	4.5	3.8	61.75
ТК № 319	Шницель натуральный рубленный	100	17.3	21	9.9	298
ТК № 409	Соус сметанный натуральный	50	1.475	9.345	2.425	99.7
ТК № 377	Пюре картофельное	200	5.4	8	11.6	140
ТК № 495	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.1	20.1	84
ТК № 573	Хлеб пшеничный формовый	50	3.8	0.4	24.6	117
ТК № 574	Хлеб ржаной	50	4	0.75	20.05	103
Итого		1000	35.075	50.195	95.975	976.45

Итого за день	1550	56.60833333	76.545	148.0472222	1508.061111
---------------	------	-------------	--------	-------------	-------------

День 8

Завтрак

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход, г.	Химический состав			
			Белки, г.	Жиры, г	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал
ТК № 229	Каша "Дружба"	250	6.341463415	8.048780488	33.65853659	232.4390244
ТК № 69	Бутерброды с маслом	100	4.571428571	31.42857143	28.57142857	417.1428571
ТК № 459	Чай с лимоном	200	0.3	0.1	9.5	40
Итого		550	11.21289199	39.57735192	71.72996516	689.5818815

Обед

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход, г.	Химический состав			
			Белки, г.	Жиры, г	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал
ТК № 26	Салат из свёклы отварной	100	1.4	6.1	7.6	91
ТК № 95	Борщ с капустой и картофелем	200	1.48	3.54	5.56	60
ТК № 77	Колбасные изделия отварные	100	10.5	17.1	0.2	197
ТК № 256	Макаронные изделия отварные	200	7.4	6.6	39.4	246
ТК № 457	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38
ТК № 573	Хлеб пшеничный формовый	50	3.8	0.4	24.6	117
ТК № 574	Хлеб ржаной	50	4	0.75	20.05	103
Итого		900	28.78	34.59	106.71	852

Итого за день	1450	39.99289199	74.16735192	178.4399652	1541.581882
---------------	------	-------------	-------------	-------------	-------------

День 9

Завтрак

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход, г.	Химический состав			
			Белки, г.	Жиры, г	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал
ТК № 234	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	250	8.731707317	10.34146341	35.53658537	270.2439024
ТК № 72	Бутерброды с джемом или повидлом	100	3.555555556	8.444444444	52	297.7777778
ТК № 462	Какао с молоком	200	3.3	2.9	13.8	94
Итого		550	15.58726287	21.68590786	101.3365854	662.0216802

Обед

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход, г.	Химический состав			
			Белки, г.	Жиры, г	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал
ТК № 47	Винегрет овощной	100	1.6	6.2	6.6	88
ТК № 98	Свекольник	200	1.86	3.78	8.26	74.6
ТК № 327	Гуляш из отварной свинины	100	20	19.5	3.3	258
ТК № 203	Каша гречневая рассыпчатая с луком	200	10.90909091	6.145454545	48.83636364	294.5454545
ТК № 495	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.1	20.1	84
ТК № 573	Хлеб пшеничный формовый	50	3.8	0.4	24.6	117
ТК № 574	Хлеб ржаной	50	4	0.75	20.05	103
Итого		900	42.76909091	36.87545455	131.7463636	1019.145455

Итого за день		1450	58.35635378	58.5613624	233.082949	1681.167135
---------------	--	------	-------------	------------	------------	-------------

День 10

Завтрак

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход, г.	Химический состав			
			Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал
ТК № 230	Каша манная молочная жидкая	250	7.585365854	8.048780488	38.09756098	254.8780488
ТК № 69	Бутерброды с маслом	100	4.571428571	31.42857143	28.57142857	417.1428571
ТК № 462	Какао с молоком	200	3.3	2.9	13.8	94
Итого		550	15.45679443	42.37735192	80.46898955	766.0209059

Обед

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход, г.	Химический состав			
			Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал
ТК № 43	Салат картофельный с огурцами солеными	100	2.1	6.3	8.2	98
ТК № 114	Суп картофельный с крупой	250	2.775	3.525	9.8	82
ТК № 372	Котлеты, биточки или шницели из птицы припущенные	100	20	18	10.71428571	284.2857143
ТК № 377	Пюре картофельное	200	5.4	8	11.6	140
ТК № 457	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38
ТК № 573	Хлеб пшеничный формовый	50	3.8	0.4	24.6	117
ТК № 574	Хлеб ржаной	50	4	0.75	20.05	103
Итого		950	38.275	37.075	94.26428571	862.2857143

Итого за день	1500	53.73179443	79.45235192	174.7332753	1628.30662
---------------	------	-------------	-------------	-------------	------------

Среднее значение за период 10 дней	1489	52.95106518	70.44198398	194.0260701	1619.342189
------------------------------------	------	-------------	-------------	-------------	-------------

| |

Питание детей 5-11 классов из многодетных и малообеспеченных семей: от 12 лет (бесплатно)

День 1

Обед

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход, г.	Химический состав			
			Белки, г.	Жиры, г	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал
ТК № 95	Борщ с капустой и картофелем	200	1.48	3.54	5.56	60
ТК № 319	Шницель натуральный рубленый	100	17.3	21	9.9	298
ТК № 256	Макаронные изделия отварные	200	7.4	6.6	39.4	246
ТК № 457	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38
ТК № 573	Хлеб пшеничный формовый	50	3.8	0.4	24.6	117
ТК № 574	Хлеб ржаной	50	4	0.75	20.05	103
Итого за день		800	34.18	32.39	108.81	862

День 2

Обед

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход, г.	Химический состав			
			Белки, г.	Жиры, г	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал
ТК № 1	Салат из капусты белокачанной	100	1.45	6	8.4	94
ТК № 110	Солянка сборная мясная	200	6.4	8.34	1.32	106
ТК № 307	Котлеты или биточки рыбные	100	12.85714286	1.571428571	10	105.7142857
ТК № 385	Рис отварной	200	5.02	7.24	51.8	292.4
ТК № 495	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.1	20.1	84
ТК № 573	Хлеб пшеничный формовый	50	3.8	0.4	24.6	117
ТК № 574	Хлеб ржаной	50	4	0.75	20.05	103
Итого за день		900	34.12714286	24.40142857	136.27	902.1142857

День 3

Обед

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход, г.	Химический состав			
			Белки, г.	Жиры, г	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал
ТК № 123	Суп картофельный с фрикадельками	200	7.16	7.66	6	121.6
ТК № 77	Колбасные изделия отварные	100	10.5	17.1	0.2	197
ТК № 419	Соус томатный	50	0.475	1.64	2.3	25.95
ТК № 203	Каша гречневая рассыпчатая с луком	200	10.90909091	6.145454545	48.83636364	294.5454545
ТК № 457	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38
ТК № 573	Хлеб пшеничный формовый	50	3.8	0.4	24.6	117
ТК № 574	Хлеб ржаной	50	4	0.75	20.05	103
Итого за день		850	37.04409091	33.79545455	111.2863636	897.0954545

День 4

Обед

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход, г.	Химический состав			
			Белки, г.	Жиры, г	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал
ТК № 100	Рассольник ленинградский	250	2.625	5.1	13.25	109.5
ТК № 371	Кнели из птицы с рисом	100	11.5	10.3	5.4	160
ТК № 409	Соус сметанный натуральный	50	1.475	9.345	2.425	99.7
ТК № 256	Макаронные изделия отварные	200	7.4	6.6	39.4	246
ТК № 457	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38
ТК № 573	Хлеб пшеничный формовый	50	3.8	0.4	24.6	117
ТК № 574	Хлеб ржаной	50	4	0.75	20.05	103
Итого за день		900	31	32.595	114.425	873.2

День 5

Обед

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход, г.	Химический состав			
			Белки, г.	Жиры, г	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал
ТК № 14	Салат из свежих огурцов	100	0.7	6	1.8	64
ТК № 98	Свекольник	250	2.325	4.725	10.325	93.25
ТК № 333	Голубцы ленивые	100	11	12.4	4	173
ТК № 385	Рис отварной	200	5.02	7.24	51.8	292.4
ТК № 495	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.1	20.1	84
ТК № 573	Хлеб пшеничный формовый	100	7.6	0.8	49.2	234
ТК № 574	Хлеб ржаной	50	4	0.75	20.05	103
Итого за день		1000	31.245	32.015	157.275	1043.65

День 6

Обед

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход, г.	Химический состав			
			Белки, г.	Жиры, г	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал
ТК № 129	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2.9	4.15	12.2	97.75
ТК № 376	Рагу из птицы	250	26.25	23.75	19.875	398.75
ТК № 457	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38
ТК № 573	Хлеб пшеничный формовый	100	7.6	0.8	49.2	234
ТК № 574	Хлеб ржаной	50	4	0.75	20.05	103
ТК № 82	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	44
Итого за день		950	41.35	29.95	120.425	915.5

День 7

Обед

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход, г.	Химический состав			
			Белки, г.	Жиры, г	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал
ТК № 104	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1.5	4.5	3.8	61.75
ТК № 319	Шницель натуральный рубленый	100	17.3	21	9.9	298
ТК № 377	Пюре картофельное	200	5.4	8	11.6	140
ТК № 495	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.1	20.1	84
ТК № 573	Хлеб пшеничный формовый	50	3.8	0.4	24.6	117
ТК № 574	Хлеб ржаной	50	4	0.75	20.05	103
Итого за день		850	32.6	34.75	90.05	803.75

День 8

Обед

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход, г.	Химический состав			
			Белки, г.	Жиры, г	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал
ТК № 26	Салат из свёклы отварной	100	1.4	6.1	7.6	91
ТК № 95	Борщ с капустой и картофелем	200	1.48	3.54	5.56	60
ТК № 77	Колбасные изделия отварные	100	10.5	17.1	0.2	197
ТК № 256	Макаронные изделия отварные	200	7.4	6.6	39.4	246
ТК № 457	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38
ТК № 573	Хлеб пшеничный формовый	50	3.8	0.4	24.6	117
ТК № 574	Хлеб ржаной	50	4	0.75	20.05	103
Итого за день		900	28.78	34.59	106.71	852

День 9

Обед

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход, г.	Химический состав			
			Белки, г.	Жиры, г	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал
ТК № 98	Свекольник	200	1.86	3.78	8.26	74.6
ТК № 203	Каша гречневая рассыпчатая с луком	150	8.181818182	4.609090909	36.62727273	220.9090909
ТК № 327	Гуляш из отварной свинины	100	20	19.5	3.3	258
ТК № 495	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.1	20.1	84
ТК № 573	Хлеб пшеничный формовый	100	7.6	0.8	49.2	234
ТК № 574	Хлеб ржаной	50	4	0.75	20.05	103
Итого за день		800	42.24181818	29.53909091	137.5372727	974.5090909

День 10

Обед

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход, г.	Химический состав			
			Белки, г.	Жиры, г	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал
ТК № 114	Суп картофельный с крупой	250	2.775	3.525	9.8	82
ТК № 372	Котлеты, биточки или шницели из птицы припущенные	100	20	18	10.71428571	284.2857143
ТК № 377	Пюре картофельное	200	5.4	8	11.6	140
ТК № 457	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38
ТК № 573	Хлеб пшеничный формовый	100	7.6	0.8	49.2	234
ТК № 574	Хлеб ржаной	50	4	0.75	20.05	103
Итого за день		900	39.975	31.175	110.6642857	881.2857143

Среднее значение за период 10 дней	885	35.25430519	31.5200974	119.3452922	900.5104545
------------------------------------	-----	-------------	------------	-------------	-------------

Питание детей 5-11 классов (платное)

День 1

Обед

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход, г.	Химический состав			
			Белки, г.	Жиры, г	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал
ТК № 95	Борщ с капустой и картофелем	200	1.48	3.54	5.56	60
ТК № 319	Шницель натуральный рубленый	100	17.3	21	9.9	298
ТК № 256	Макаронные изделия отварные	180	6.66	5.94	35.46	221.4
ТК № 457	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38
ТК № 573	Хлеб пшеничный формовый	100	7.6	0.8	49.2	234
ТК № 574	Хлеб ржаной	50	4	0.75	20.05	103
Итого за день		830	37.24	32.13	129.47	954.4

День 2

Обед

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход, г.	Химический состав			
			Белки, г.	Жиры, г	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал
ТК № 1	Салат из капусты белокачанной	100	1.45	6	8.4	94
ТК № 110	Солянка сборная мясная	200	6.4	8.34	1.32	106
ТК № 307	Котлеты или биточки рыбные	100	12.85714286	1.571428571	10	105.7142857
ТК № 385	Рис отварной	180	4.518	6.516	46.62	263.16
ТК № 495	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.1	20.1	84
ТК № 573	Хлеб пшеничный формовый	100	7.6	0.8	49.2	234
ТК № 574	Хлеб ржаной	50	4	0.75	20.05	103
Итого за день		930	37.42514286	24.07742857	155.69	989.8742857

День 3

Обед

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход, г.	Химический состав			
			Белки, г.	Жиры, г	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал
ТК № 123	Суп картофельный с фрикадельками	200	7.16	7.66	6	121.6
ТК № 77	Колбасные изделия отварные	100	10.5	17.1	0.2	197
ТК № 419	Соус томатный	50	0.475	1.64	2.3	25.95
ТК № 203	Каша гречневая рассыпчатая с луком	180	9.818181818	5.530909091	43.95272727	265.0909091
ТК № 457	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38
ТК № 573	Хлеб пшеничный формовый	100	7.6	0.8	49.2	234
ТК № 574	Хлеб ржаной	50	4	0.75	20.05	103
Итого за день		880	39.75318182	33.58090909	131.0027273	984.6409091

День 4

Обед

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход, г.	Химический состав			
			Белки, г.	Жиры, г	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал
ТК № 100	Рассольник ленинградский	250	2.625	5.1	13.25	109.5
ТК № 371	Кнели из птицы с рисом	100	11.5	10.3	5.4	160
ТК № 409	Соус сметанный натуральный	50	1.475	9.345	2.425	99.7
ТК № 256	Макаронные изделия отварные	180	6.66	5.94	35.46	221.4
ТК № 457	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38
ТК № 573	Хлеб пшеничный формовый	50	3.8	0.4	24.6	117
ТК № 574	Хлеб ржаной	50	4	0.75	20.05	103
Итого за день		880	30.26	31.935	110.485	848.6

День 5

Обед

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход, г.	Химический состав			
			Белки, г.	Жиры, г	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал
ТК № 14	Салат из свежих огурцов	100	0.7	6	1.8	64
ТК № 98	Свекольник	250	2.325	4.725	10.325	93.25
ТК № 333	Голубцы ленивые	100	11	12.4	4	173
ТК № 385	Рис отварной	200	5.02	7.24	51.8	292.4
ТК № 495	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.1	20.1	84
ТК № 573	Хлеб пшеничный формовый	100	7.6	0.8	49.2	234
ТК № 574	Хлеб ржаной	50	4	0.75	20.05	103
Итого за день		1000	31.245	32.015	157.275	1043.65

День 6

Обед

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход, г.	Химический состав			
			Белки, г.	Жиры, г	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал
ТК № 129	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2.9	4.15	12.2	97.75
ТК № 376	Рагу из птицы	250	26.25	23.75	19.875	398.75
ТК № 457	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38
ТК № 573	Хлеб пшеничный формовый	100	7.6	0.8	49.2	234
ТК № 574	Хлеб ржаной	50	4	0.75	20.05	103
Итого за день		850	40.95	29.55	110.625	871.5

День 7

Обед

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход, г.	Химический состав			
			Белки, г.	Жиры, г	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал
ТК № 104	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1.5	4.5	3.8	61.75
ТК № 319	Шницель натуральный рубленый	100	17.3	21	9.9	298
ТК № 377	Пюре картофельное	180	4.86	7.2	10.44	126
ТК № 495	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.1	20.1	84
ТК № 573	Хлеб пшеничный формовый	100	7.6	0.8	49.2	234
ТК № 574	Хлеб ржаной	50	4	0.75	20.05	103
Итого за день		880	35.86	34.35	113.49	906.75

День 8

Обед

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход, г.	Химический состав			
			Белки, г.	Жиры, г	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал
ТК № 26	Салат из свёклы отварной	100	1.4	6.1	7.6	91
ТК № 95	Борщ с капустой и картофелем	200	1.48	3.54	5.56	60
ТК № 77	Колбасные изделия отварные	100	10.5	17.1	0.2	197
ТК № 256	Макаронные изделия отварные	180	6.66	5.94	35.46	221.4
ТК № 457	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38
ТК № 573	Хлеб пшеничный формовый	100	7.6	0.8	49.2	234
ТК № 574	Хлеб ржаной	50	4	0.75	20.05	103
Итого за день		930	31.84	34.33	127.37	944.4

День 9

Обед

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход, г.	Химический состав			
			Белки, г.	Жиры, г	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал
ТК № 98	Свекольник	200	1.86	3.78	8.26	74.6
ТК № 327	Гуляш из отварной свинины	100	20	19.5	3.3	258
ТК № 203	Каша гречневая рассыпчатая с луком	180	9.818181818	5.530909091	43.95272727	265.0909091
ТК № 495	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.1	20.1	84
ТК № 573	Хлеб пшеничный формовый	100	7.6	0.8	49.2	234
ТК № 574	Хлеб ржаной	50	4	0.75	20.05	103
Итого за день		830	43.87818182	30.46090909	144.8627273	1018.690909

День 10

Обед

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход, г.	Химический состав			
			Белки, г.	Жиры, г	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал
ТК № 114	Суп картофельный с крупой	250	2.775	3.525	9.8	82
ТК № 372	Котлеты, биточки или шницели из птицы припущенные	100	20	18	10.71428571	284.2857143
ТК № 377	Пюре картофельное	180	4.86	7.2	10.44	126
ТК № 457	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38
ТК № 573	Хлеб пшеничный формовый	100	7.6	0.8	49.2	234
ТК № 574	Хлеб ржаной	100	8	1.5	40.1	206
Итого за день		930	43.435	31.125	129.5542857	970.2857143

Среднее значение за период 10 дней	894	37.18865065	31.35542468	130.982474	953.2791818
------------------------------------	-----	-------------	-------------	------------	-------------

Питание детей структурных подразделений реализующих программы дошкольного образования: 3-7 лет

День 1

Завтрак

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход, г.	Химический состав			
			Белки, г.	Жиры, г	Углеводы, г.	ценность, ккал
ТК № 235	Каша пшениная молочная жидкая	180	6.550243902	6.532682927	31.36390244	210.3804878
ТК № 69	Бутерброды с маслом	40	1.828571429	12.57142857	11.42857143	166.8571429
ТК № 462	Какао с молоком	200	3.3	2.9	13.8	94
Итого		420	11.67881533	22.0041115	56.59247387	471.2376307

Второй завтрак

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход, г.	Химический состав			
			Белки, г.	Жиры, г	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал
ТК № 82	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	44
Итого		100	0.4	0.4	9.8	44

Обед

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход, г.	Химический состав			
			Белки, г.	Жиры, г	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал
ТК № 95	Борщ с капустой и картофелем	180	1.48	3.54	5.56	60
ТК № 319	Шницель натуральный рубленый	80	13.84	16.8	7.92	238.4
ТК № 256	Макаронные изделия отварные	150	5.55	4.95	29.55	184.5
ТК № 457	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38
ТК № 573	Хлеб пшеничный формовый	50	3.8	0.4	24.6	117
ТК № 574	Хлеб ржаной	50	4	0.75	20.05	103
Итого		710	28.87	26.54	96.98	740.9

Полдник

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход, г.	Химический состав			
			Белки, г.	Жиры, г	Углеводы, г.	ценность, ккал
ТК № 526	Оладьи (со сгущенным молоком)	120	9	11.25	45.45	321.75
ТК № 457	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38
Итого		320	9.2	11.35	54.75	359.75

Итого за день	1550	50.14881533	60.2941115	218.1224739	1615.887631
---------------	------	-------------	------------	-------------	-------------

День 2

Завтрак

рецептуры	Наименование блюда	Выход,	Химический состав			
ТК № 139	Суп молочный с макаронным изделиями	180	5.184	5.832	17.73	144.18
ТК № 72	Бутерброды с джемом или повидлом	60	2.133333333	5.066666667	31.2	178.6666667
ТК № 460	Чай с молоком	200	1.6	1.3	11.5	64
Итого		440	8.917333333	12.19866667	60.43	386.8466667

Второй завтрак

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход, г.	Химический состав			
			Белки, г.	Жиры, г	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал
ТК № 82	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	44
Итого		100	0.4	0.4	9.8	44

Обед

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход, г.	Химический состав			
			Белки, г.	Жиры, г	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал
ТК № 1	Салат из капусты белокачанной	70	1.015	4.2	5.88	65.8
ТК № 110	Солянка сборная мясная	180	6.4	8.34	1.32	106
ТК № 307	Котлеты или биточки рыбные	70	9	1.1	7	74
ТК № 385	Рис отварной	150	3.765	5.43	38.85	219.3
ТК № 495	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.1	20.1	84
ТК № 573	Хлеб пшеничный формовый	50	3.8	0.4	24.6	117
ТК № 574	Хлеб ржаной	50	4	0.75	20.05	103
Итого		770	28.58	20.32	117.8	769.1

Полдник

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход, г.	Химический состав			
			Белки, г.	Жиры, г	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал
ТК № 582	Печенье	100	7.5	9.8	74.4	415
ТК № 495	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.1	20.1	84
Итого		300	8.1	9.9	94.5	499

Итого за день		1610	45.99733333	42.81866667	282.53	1698.946667
---------------	--	------	-------------	-------------	--------	-------------

День 3
Завтрак

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход, г.	Химический состав			
			Белки, г.	Жиры, г	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал
ТК № 229	Каша "Дружба"	180	4.565853659	5.795121951	24.23414634	167.3560976
ТК № 63	Бутерброды с сыром	60	9.2	12	13.33333333	198.6666667
ТК № 462	Какао с молоком	200	3.3	2.9	13.8	94
Итого		440	17.06585366	20.69512195	51.36747967	460.0227642

Второй завтрак

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход, г.	Химический состав			
			Белки, г.	Жиры, г	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал
ТК № 501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0.2	20.2	86
Итого		200	1	0.2	20.2	86

Обед

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход, г.	Химический состав			
			Белки, г.	Жиры, г	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал
ТК № 123	Суп картофельный с фрикадельками	180	7.16	7.66	6	121.6
ТК № 77	Колбасные изделия отварные	70	10.5	17.1	0.2	197
ТК № 419	Соус томатный	30	0.285	0.984	1.38	15.57
ТК № 203	Каша гречневая рассыпчатая с луком	150	8.181818182	4.609090909	36.62727273	220.9090909
ТК № 457	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38
ТК № 573	Хлеб пшеничный формовый	50	3.8	0.4	24.6	117
ТК № 574	Хлеб ржаной	50	4	0.75	20.05	103
Итого		730	34.12681818	31.60309091	98.15727273	813.0790909

Полдник

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход, г.	Химический состав			
			Белки, г.	Жиры, г	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал
ТК № 530	Ватрушки с повидлом	60	3.5	1.4	34.8	166
ТК № 457	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38
Итого		260	3.7	1.5	44.1	204

Итого за день		1630	55.89267184	53.99821286	213.8247524	1563.101855
---------------	--	------	-------------	-------------	-------------	-------------

День 4
Завтрак

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход, г.	Химический состав			
			Белки, г.	Жиры, г	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал
ТК № 233	Каша кукурузная молочная жидкая	180	5.338536585	5.795121951	32.57560976	203.8829268
ТК № 69	Бутерброды с маслом	60	2.742857143	18.85714286	17.14285714	250.2857143
ТК № 457	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38
Итого		440	8.281393728	24.75226481	59.0184669	492.1686411

Второй завтрак

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход, г.	Химический состав			
			Белки, г.	Жиры, г	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал
ТК № 82	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	44
Итого		100	0.4	0.4	9.8	44

Обед

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход, г.	Химический состав			
			Белки, г.	Жиры, г	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал
ТК № 100	Рассольник ленинградский	180	1.89	3.672	9.54	78.84
ТК № 371	Кнели из птицы с рисом	80	11.5	10.3	5.4	160
ТК № 409	Соус сметанный натуральный	30	0.885	5.607	1.455	59.82
ТК № 256	Макаронные изделия отварные	150	5.55	4.95	29.55	184.5
ТК № 457	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38
ТК № 573	Хлеб пшеничный формовый	50	3.8	0.4	24.6	117
ТК № 574	Хлеб ржаной	50	4	0.75	20.05	103
ТК № 82	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	44
Итого		840	28.225	26.179	109.695	785.16

Полдник

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход, г.	Химический состав			
			Белки, г.	Жиры, г	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал
ТК № 530	Шанежки с картофелем	60	5.8	5.4	27.3	181
ТК № 457	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38
Итого		260	6	5.5	36.6	219

Итого за день	1640	42.90639373	56.83126481	215.1134669	1540.328641
---------------	------	-------------	-------------	-------------	-------------

День 5

Завтрак

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход, г.	Химический состав			
			Белки, г.	Жиры, г	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал
ТК № 217	Каша рисовая вязкая	180	5.19804878	5.724878049	32.36487805	201.7756098
ТК № 63	Бутерброды с сыром	60	9.2	12	13.33333333	198.6666667
ТК № 462	Какао с молоком	200	3.3	2.9	13.8	94
Итого		440	17.69804878	20.62487805	59.49821138	494.4422764

Второй завтрак

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход, г.	Химический состав			
			Белки, г.	Жиры, г	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал
ТК № 501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0.2	20.2	86
Итого		200	1	0.2	20.2	86

Обед

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход, г.	Химический состав			
			Белки, г.	Жиры, г	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал
ТК № 14	Салат из свежих огурцов	70	0.49	4.2	1.26	44.8
ТК № 98	Свекольник	180	1.674	3.402	7.434	67.14
ТК № 333	Голубцы ленивые	80	8.8	9.92	3.2	138.4
ТК № 385	Рис отварной	180	4.518	6.516	46.62	263.16
ТК № 495	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.1	20.1	84
ТК № 573	Хлеб пшеничный формовый	50	3.8	0.4	24.6	117
ТК № 574	Хлеб ржаной	50	4	0.75	20.05	103
Итого		810	23.882	25.288	123.264	817.5

Полдник

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход, г.	Химический состав			
			Белки, г.	Жиры, г	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал
ТК № 523	Блинчики	165	12.6	19.6	50.6	429
ТК № 495	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.1	20.1	84
Итого		365	13.2	19.7	70.7	513

Итого за день	1815	55.78004878	65.81287805	273.6622114	1910.942276
---------------	------	-------------	-------------	-------------	-------------

День 6

Завтрак

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход, г.	Химический состав			
			Белки, г.	Жиры, г	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал
ТК № 230	Каша манная молочная жидкая	180	5.461463415	5.795121951	27.4302439	183.5121951
ТК № 69	Бутерброды с маслом	40	1.828571429	12.57142857	11.42857143	166.8571429
ТК № 462	Какао с молоком	200	3.3	2.9	13.8	94
Итого		420	10.59003484	21.26655052	52.65881533	444.369338

Второй завтрак

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход, г.	Химический состав			
			Белки, г.	Жиры, г	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал
ТК № 82	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	44
Итого		100	0.4	0.4	9.8	44

Обед

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход, г.	Химический состав			
			Белки, г.	Жиры, г	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал
ТК № 129	Суп с макаронными изделиями и картофелем	180	2.088	2.988	8.784	70.38
ТК № 376	Рагу из птицы	200	21	19	15.9	319
ТК № 457	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38
ТК № 573	Хлеб пшеничный формовый	50	3.8	0.4	24.6	117
ТК № 574	Хлеб ржаной	50	4	0.75	20.05	103
ТК № 82	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	44
Итого		780	31.488	23.638	88.434	691.38

Полдник

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход, г.	Химический состав			
			Белки, г.	Жиры, г	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал
ТК № 526	Оладьи (со сгущенным молоком)	120	9	11.25	45.45	321.75
ТК № 457	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38

Итого	320	9.2	11.35	54.75	359.75
-------	-----	-----	-------	-------	--------

Итого за день	1620	51.67803484	56.65455052	205.6428153	1539.499338
---------------	------	-------------	-------------	-------------	-------------

День 7

Завтрак

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход, г.	Химический состав			
			Белки, г.	Жиры, г	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал
ТК № 140	Суп молочный с крупой	180	4.32	4.5	14.796	117
ТК № 63	Бутерброды с сыром	40	6.133333333	8	8.888888889	132.4444444
ТК № 457	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38
Итого		420	10.65333333	12.6	32.98488889	287.4444444

Второй завтрак

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход, г.	Химический состав			
			Белки, г.	Жиры, г	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал
ТК № 501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0.2	20.2	86
Итого		200	1	0.2	20.2	86

Обед

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход, г.	Химический состав			
			Белки, г.	Жиры, г	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал
ТК № 104	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1.08	3.24	2.736	44.46
ТК № 319	Шницель натуральный рубленый	70	12.11	14.7	6.93	208.6
ТК № 377	Пюре картофельное	150	4.05	6	8.7	105
ТК № 495	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.1	20.1	84
ТК № 573	Хлеб пшеничный формовый	50	3.8	0.4	24.6	117
ТК № 574	Хлеб ржаной	50	4	0.75	20.05	103
ТК № 82	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	44
Итого		800	26.04	25.59	92.916	706.06

Полдник

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход, г.	Химический состав			
			Белки, г.	Жиры, г	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал
ТК № 582	Печенье	50	3.75	4.9	37.2	207.5
ТК № 495	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.1	20.1	84

Итого	250	4.35	5	57.3	291.5
-------	-----	------	---	------	-------

Итого за день	1670	42.04333333	43.39	203.4008889	1371.004444
---------------	------	-------------	-------	-------------	-------------

День 8
Завтрак

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход, г.	Химический состав			
			Белки, г.	Жиры, г	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал
ТК № 229	Каша "Дружба"	180	4.565853659	5.795121951	24.23414634	167.3560976
ТК № 69	Бутерброды с маслом	40	1.828571429	12.57142857	11.42857143	166.8571429
ТК № 459	Чай с лимоном	200	0.3	0.1	9.5	40
Итого		420	6.694425087	18.46655052	45.16271777	374.2132404

Второй завтрак

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход, г.	Химический состав			
			Белки, г.	Жиры, г	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал
ТК № 82	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	44
Итого		100	0.4	0.4	9.8	44

Обед

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход, г.	Химический состав			
			Белки, г.	Жиры, г	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал
ТК № 26	Салат из свёклы отварной	70	0.98	4.27	5.32	63.7
ТК № 95	Борщ с капустой и картофелем	200	1.48	3.54	5.56	60
ТК № 77	Колбасные изделия отварные	70	10.5	17.1	0.2	197
ТК № 256	Макаронные изделия отварные	150	5.55	4.95	29.55	184.5
ТК № 457	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38
ТК № 573	Хлеб пшеничный формовый	50	3.8	0.4	24.6	117
ТК № 574	Хлеб ржаной	50	4	0.75	20.05	103
Итого		790	26.51	31.11	94.58	763.2

Полдник

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход, г.	Химический состав			
			Белки, г.	Жиры, г	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал
ТК № 541	Булочка ванильная	60	5.3	4.7	28.8	179

ТК № 457	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38
Итого		260	5.5	4.8	38.1	217

Итого за день		1570	39.10442509	54.77655052	187.6427178	1398.41324
---------------	--	------	-------------	-------------	-------------	------------

День 9

Завтрак

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход, г.	Химический состав			
			Белки, г.	Жиры, г	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал
ТК № 234	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	6.985365854	8.273170732	28.42926829	216.195122
ТК № 72	Бутерброды с джемом или повидлом	65	2.311111111	5.488888889	33.8	193.5555556
ТК № 462	Какао с молоком	200	3.3	2.9	13.8	94
Итого		465	12.59647696	16.66205962	76.02926829	503.7506775

Второй завтрак

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход, г.	Химический состав			
			Белки, г.	Жиры, г	Углеводы, г.	Энергетическая
ТК № 82	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	44
Итого		100	0.4	0.4	9.8	44

Обед

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход, г.	Химический состав			
			Белки, г.	Жиры, г	Углеводы, г.	ценность, ккал
ТК № 98	Свекольник	200	1.86	3.78	8.26	74.6
ТК № 327	Гуляш из отварной свинины	100	20	19.5	3.3	258
ТК № 203	Каша гречневая рассыпчатая с луком	180	9.818181818	5.530909091	43.95272727	265.0909091
ТК № 495	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.1	20.1	84
ТК № 573	Хлеб пшеничный формовый	50	3.8	0.4	24.6	117
ТК № 574	Хлеб ржаной	50	4	0.75	20.05	103
Итого		780	40.07818182	30.06090909	120.2627273	901.6909091

Полдник

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход, г.	Химический состав			
			Белки, г.	Жиры, г	Углеводы, г.	ценность, ккал
ТК № 535	Пирожки печеные из сдобного теста	35	1.866666667	1.575	10.44166667	63.58333333
ТК № 551	Фарш из свежей капусты	25	0.845	1.4725	1.1	21.025
ТК № 495	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.1	20.1	84

Итого	260	3.311666667	3.1475	31.64166667	168.6083333
-------	-----	-------------	--------	-------------	-------------

Итого за день	1605	56.38632545	50.27046871	237.7336622	1618.04992
---------------	------	-------------	-------------	-------------	------------

День 10

Завтрак

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход, г.	Химический состав			
			Белки, г.	Жиры, г	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал
ТК № 230	Каша манная молочная жидкая	200	7.585365854	8.048780488	38.09756098	254.8780488
ТК № 69	Бутерброды с маслом	50	2.285714286	15.71428571	14.28571429	208.5714286
ТК № 462	Какао с молоком	200	3.3	2.9	13.8	94
Итого		450	13.17108014	26.6630662	66.18327526	557.4494774

Второй завтрак

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход, г.	Химический состав			
			Белки, г.	Жиры, г	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал
ТК № 501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0.2	20.2	86
Итого		200	1	0.2	20.2	86

Обед

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход, г.	Химический состав			
			Белки, г.	Жиры, г	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал
ТК № 114	Суп картофельный с крупой	180	1.998	2.538	7.056	59.04
ТК № 372	Котлеты, биточки или шницели из птицы припущенные	80	16	14.4	8.571428571	227.4285714
ТК № 377	Пюре картофельное	150	4.05	6	8.7	105
ТК № 457	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38
ТК № 573	Хлеб пшеничный формовый	50	3.8	0.4	24.6	117
ТК № 574	Хлеб ржаной	50	4	0.75	20.05	103
Итого		710	30.048	24.188	78.27742857	649.4685714

Полдник

Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход, г.	Химический состав			
			Белки, г.	Жиры, г	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал

ТК № 523	Блинчики	165	12.6	19.6	50.6	429
ТК № 457	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38
Итого		365	12.8	19.7	59.9	467
Итого за день		1725	57.01908014	70.7510662	224.5607038	1759.918049
Среднее значение за период 10 дней		1643.5	49.69564619	55.55977698	226.2233693	1601.609206