

Первый день						
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
1	Салат из капусты белокачанной	100	6,2	9,53	7,31	150
109	Суп-харчо	250	7,3	6,8	12,5	162
377	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	4,1	8,48	18,78	94
307	Котлеты рыбные	120	6,35	5,19	6,01	142
п/п	Сок фруктовый	200	0,12		38,71	155
п/п	Яблоко	100	0,4	0,4	10,4	45
п/п	Хлеб ржаной	42	3	0,25	13,8	76
п/п	Хлеб пшеничный	70	5	1,2	22	130
всего за день			<b>32,47</b>	<b>31,85</b>	<b>129,51</b>	<b>954,00</b>

второй день						
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
115	Суп картофельный с клецками с курицей	250	5,8	8	12,8	158
47	Винегрет овощной	100	3,2	9	15	170
328	Жаркое по-домашнему	250	6,6	22,26	6,4	255
п/п	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47
п/п	Хлеб ржаной	42	3	0,25	13,8	76
п/п	Хлеб пшеничный	70	5	1,2	22	130
483	Кисель из повидла	200	0,56		27,4	112
всего за день			<b>24,56</b>	<b>41,01</b>	<b>107,70</b>	<b>948,00</b>

третий день						
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
42	Салат картофельный с зеленым горошком	100	5,8	8,8	12,4	190
94	Борщ с картофелем с мясом говядины со сметаной	250	6,1	8,3	25,9	103
330	Плов из говядины	250	8,89	7,4	28,9	287
п/п	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38
п/п	Хлеб ржаной	42	3	0,25	13,8	76
п/п	Хлеб пшеничный	70	5	1,2	22	130
457	Чай с сахаром	200	0,68		23,05	95
всего за день			<b>30,27</b>	<b>26,15</b>	<b>133,55</b>	<b>919,00</b>

четвёртый день						
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
122	Суп с рыбными консервами	250	5,3	8,8	20,5	129
52	Икра овощная	100	4,29	11	30	215
202	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	180	7	11,1	14,8	150
349	Тефтели из мяса говядины п/ф в молочном соусе	100	3	0,79	4,25	169
п/п	Яблоко	100	0,4	0,4	10,4	45
п/п	Сок плодоовощной	200	0,12		30,88	155
п/п	Хлеб ржаной	42	3	0,25	13,8	76
п/п	Хлеб пшеничный	70	5	1,2	22	130
всего за день			<b>28,11</b>	<b>33,54</b>	<b>146,63</b>	<b>1069,00</b>

пятый день						
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
2	Салат витаминный	100	5	9,53	7,31	150
110	Солянка сборная мясная (с ветчиной)	250	2,8	7,1	11,5	132
256	Макаронны отварные со сливочным маслом	180	7,38	8,4	45,2	294
339	Котлета из мяса говядины п/ф	100	18	16,8	14,4	180
483	Кисель из повидла	200	0,56		27,4	112
п/п	Хлеб ржаной	42	3	0,25	13,8	76
п/п	Хлеб пшеничный	70	5	1,2	22	130
всего за день			<b>41,74</b>	<b>43,28</b>	<b>141,61</b>	<b>1074,00</b>

Шестой день						
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
129	Суп с макаронными изделиями и картофелем с курицей	250	9,6	6,5	30,2	174
п/п	Нарезка из свежих огурцов	100	3,59	5,2	24,4	100
333	Голубцы ленивые	250	3,69	7,2	47	320
457	Чай с сахаром	200	0,68		23,05	95
п/п	Яблоко	100	0,4	0,4	10,4	45
п/п	Хлеб ржаной	42	3	0,25	13,8	76
п/п	Хлеб пшеничный	70	5	1,2	22	130
всего за день			<b>25,96</b>	<b>20,75</b>	<b>170,85</b>	<b>940,00</b>

седьмой день						
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
45	Салат сельдь с картофелем	100	7,21	7,21	22,46	200
113	Суп гороховый с гренками с мясом говядины п/ф	250	9,6	6,5	16	119
202	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	180	7	11,1	14,8	150
327	Гуляш из мяса говядины п/ф	100	11,8	7,34	16,88	103
п/п	Сок фруктовый	200	0,12		38,71	155
п/п	Хлеб ржаной	42	3	0,25	13,8	76
п/п	Хлеб пшеничный	70	5	1,2	22	130
всего за день			<b>43,73</b>	<b>33,60</b>	<b>144,65</b>	<b>933,00</b>

восьмой день						
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
128	Суп-лапша домашняя с курицей	250	5,4	4	18,2	150
47	Винегрет овощной	100	3,2	9	15	170
153	Картофель отварной с луком	200	4,5	6,9	25	208
339	Котлета из мяса говядины п/ф	100	6	3,9		159
494	Компот плодов или ягод сушеных	200	0,33	0,2	21,87	91
п/п	Хлеб ржаной	42	3	0,25	13,8	76
п/п	Хлеб пшеничный	70	5	1,2	22	130
всего за день			<b>27,43</b>	<b>25,45</b>	<b>115,87</b>	<b>984,00</b>

девятый день						
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
100	Рассольник ленинградский с мясом говядины п/ф и сметаной	250	5,8	8	12,8	158
п/п	Нарезка из свежих огурцов	100	4,29	9,45	10,5	121
377	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	4,1	8,45	18,78	94
299	Рыба тушеная в томате с овощами	120	6,35	5,19	6,01	142
п/п	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38
п/п	Сок плодоовощной	200	0,12		30,88	155
п/п	Хлеб ржаной	42	3	0,25	13,8	76
п/п	Хлеб пшеничный	70	5	1,2	22	130
всего за день			<b>29,46</b>	<b>32,74</b>	<b>122,27</b>	<b>914</b>

десятый день						
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
103	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом говядины п/ф	250	9,6	7,5	18	140
53	Икра свекольная	100	5,2	16,3	19	160
376	Рагу с курицей	200	7,51	7,98	17,26	122
п/п	Яблоко	100	0,4	0,4	10,4	45
п/п	Хлеб ржаной	42	3	0,25	13,8	76
п/п	Хлеб пшеничный	70	5	1,2	22	130
483	Кисель из повидла	200	0,56		27,4	112
всего за день			<b>31,27</b>	<b>33,63</b>	<b>127,86</b>	<b>785,00</b>
<b>Итого за 10 дней</b>			<b>315,00</b>	<b>322,00</b>	<b>1 340,50</b>	<b>9 520,00</b>
<b>Среднее за 10 дней</b>			<b>31,50</b>	<b>32,20</b>	<b>134,05</b>	<b>952,00</b>

90,00	92,00	383,00	2720,00
31,50	32,20	134,05	952,00
31,50	32,20	134,05	952,00
315	322	1340,5	9520
0,00	0,00	0,00	0,00

Наименование сборника рецептур: Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений. Перевалов А.Я., Пермь, 2021 г.

Меню составлено согласно требований СанПиН 2.3/2.4.3590-20  
Согласно Приложения 12 ОО с временем нахождения ребенка до 6 часов один прием пищи - обед.  
Согласно Приложения 10 таблица 3 обед для ОО 30-35%. Принимаем 35 %