

Индивидуальный предприниматель
Лоскутова О.П.
« 8 » сентября 2024 г.
Лоскутова
Оксана
Петровна

Ярцева
Любовь
Николаевна

Подписан: Ярцева Любовь Николаевна
DN: C=RU, S=Иркутская область, L=г. Братск,
T=директор, O=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №
8» МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА
БРАТСКА», SNILS=04837022151,
INN=380503308658, E=school_08@mail.ru,
CN=Любовь Николаевна, SN=Ярцева, CN=Ярцева
Любовь Николаевна
Основание: я подтверждаю этот документ
местоположение: место подписания
Дата: 2024-09-17 14:12:39
Город: Братск, Регион: С.З.В.

Согласовано:

Директор МБОУ «СОШ №39»
г.Братск, ул. Заводская 11Б
Митрофанова С.Н. 

Директор МБОУ «СОШ №8»
г.Братск, ул. Иркутская 16
Ярцева Л.Н. 

Директор МБОУ «СОШ №43»
г.Братск, ул. Томская 6
Мальм А.Э. 

Директор МБОУ «СОШ №19»
г.Братск, ул. Гаюнидула 71
Апресян Т.Н. 

«1» «сентябрь» 2024 год

Предприятие общественного питания при общеобразовательных школах

На 2024-2025 учебный год

Возраст: 7-11 лет

г. Братск 2024 г.

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: 7-11 лет		Сезон: осень-зима		Неделя: 1		День: понедельник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки, гр	Жиры,гр	Углеводы, гр		
завтрак							
	Гуляш из курицы с луком	90	10	7	3	125	513
	Гарнир каша перловая рассыпчатая	160	3	5	30	187	256
	Чай с молоком	200	3	3	15	99	349
	Батон белый	37	3	1	19	96	пром
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	пром
Итого за завтрак		507	20	16	74	541	
Обед							
	Помидор свежий порционный	60	1		2	13	пром
	Борщ "Вегетарианский"	200	1	3	7	62	506
	Ежики мясные в томатном соусе	70/30	10	13	8	199	41,01
	Макароны отварные (регатоны)	150	5	8	30	174	268,02
	Компот из изюма	200			16	66	359
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	пром
	Хлеб ржаной.	28	2		9	48	пром
Итого за Обед		788	23	24	97	679	
Итого за день		1 295	43	40	171	1 220	

Рацион: 7-11 лет		Неделя: 1			День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
завтрак							

Помидор свежий с горошком	50	1	4	2	52	431,08
Каша деревенская гречневая с мясом	200	15	15	52	334	958
Чай Французский (с ванилью)	200			10	41	350,19
Батон белый	37	3	1	19	96	пром
Хлеб ржаной	20	1		7	34	пром
Итого за завтрак	507	20	20	90	557	
Обед						
Огурец свежий порционный	60			2	8	пром
Суп "Волна"	200	3	5	7	57	524,01
Котлета домашняя паровая	90	13	9	10	252	753
Горошница - пюре	150	9	5	20	165	265
Напиток из шиповника	200	1		20	97	376
Хлеб пшеничный	50	4		25	117	пром
Хлеб ржаной.	28	2		9	48	пром
Итого за Обед	778	32	19	93	744	
Итого за день	1 285	52	39	183	1 301	

(лист 3)

Рацион: 7-11 лет		Неделя: 1			День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки, гр	Жиры,гр	Углеводы, гр		
завтрак							
	Запеканка творожно-апельсиновая	200	16	8	51	269	157,01
	Молоко сгущенное	50	3	4	25	148	пром
	Чай Витаминный	200	1		15	70	350,07
	Батон белый	37	3	1	19	96	пром
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	пром
Итого за завтрак		507	24	13	117	617	
Обед							
	Огурец свежий с зеленью, маслом растительным	60	1	3	2	18	428
	Рассольник Ленинградский	200	2	5	10	80	534,02
	Гуляш мясной	90	11	12	5	254	91,01
	Гарнир каша гречка рассыпчатая	150	4	4	27	173	254
	Компот из сухофруктов	200			16	67	364
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	пром
	Хлеб ржаной.	28	2		9	48	пром
Итого за Обед		778	24	24	94	757	
Итого за день		1 285	48	37	211	1 374	

(лист 4)

Рацион: 7-11 лет		Неделя: 1			День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		

завтрак	Фишболы под молочным соусом (рыба)	70/30	6	12	10	134	142,04
	Картофельное пюре	160	3	5	22	145	252
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	13	89	342
	Батон белый	37	3	1	19	96	пром
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	пром
	Итого за завтрак	517	16	21	71	498	
Обед	Помидор свежий с маслом растительным	60	1	6	3	66	431,06
	Суп крестьянский со сметаной	200	2	5	5	63	527,01
	Плов из курицы	240	8	9	43	332	108
	Сок фруктовый	200	1		20	92	пром
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	пром
	Хлеб ржаной.	28	2		9	48	пром
Итого за Обед		778	18	20	105	718	
Итого за день		1 295	34	41	176	1 216	

(лист 5)

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
завтрак	Бефстроганов с курицей	90	11	10	16	140	32,02
	Макароны отварные (регатоны)	160	5	8	32	186	268,02
	Чай Итальянский (с корицей)	200			15	62	350,14
	Батон белый	37	3	1	19	96	пром
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	пром
	Итого за завтрак	507	20	19	89	518	
Обед	Салат Свекла с сыром	60	3	6	14	145	465
	Щи из св. капусты с картофелем	200	2	4	4	53	549,02
	Рагу овощное детское с мясом.	240	8	14	37	265	61,01
	Напиток лимонный	200			16	65	373
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	пром
	Хлеб ржаной.	28	2		9	48	пром
Итого за Обед		778	19	24	105	693	
Итого за день		1 285	39	43	194	1 211	

(лист 6)

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
завтрак	Каша дружба молочная с маслом	170	5	4	28	142	370
	Запеканка "Нежная" с творогом	50	4	4	12	120	156
	Молоко сгущенное	15	1	1	8	44	пром

	Сыр порциями	10	2	3		38	пром
	Чай с лимоном	200/6			11	43	347
	Булочка бутербродная	40	3	2	21	113	пром
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	пром
Итого за завтрак		305	16	14	87	534	
Обед							
	Помидор свежий с кукурузой	60	1	6	4	67	431,07
	Суп рыбный (консервы)	200	5	8	9	96	537
	Котлета мясная	90	6	7	14	160	52,05
	Соус Томат	50		2	2	27	492
	Гарнир Рис отварной	150	2	6	31	199	16,01
	Компот из изюма	200			16	66	359
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	пром
	Хлеб ржаной.	28	2		9	48	пром
Итого за Обед		828	20	29	110	780	
Итого за день		1 133	36	43	197	1 314	

(лист 7)

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
завтрак							
	Огурец свежий порционный	50			1	7	428,04
	Омлет	180	10	11	18	298	648
	Чай Братский с молоком	200	3	1	25	90	346
	Масло сливочное	10		7		66	пром
	Батон белый	40	3	1	20	104	пром
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	пром
Итого за завтрак		500	17	20	71	599	
Обед							
	Салат Нежность (морковь,зел.горошек)	60	1	9	9	72	443
	Суп гороховый	200	4	5	12	73	533
	Гуляш из курицы с морковью	90	15	7	4	138	518
	Макароны отварные (спагетти)	150	5	8	19	176	268,08
	Напиток яблочный	200			15	57	379
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	пром
	Хлеб ржаной.	28	2		9	48	пром
Итого за Обед		778	31	29	93	681	
Итого за день		1 278	48	49	164	1 280	

(лист 8)

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
завтрак							
	Помидор свежий порционный	50	1		2	11	пром

	Жемчужинки морские под молочным соусом	70/30	11	16	12	190	142,01
	Пюре картофельно - морковное	150	3	2	18	116	270
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	13	89	342
	Масло сливочное	10		7		66	пром
	Батон белый	30	2	1	15	78	пром
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром
Итого за завтрак		564	22	29	68	591	
Обед							
	Огурец свежий с зеленью, маслом растительным	100	1	5	3	31	428
	Борщ с картофелем, сметаной	200	2	5	9	75	510,03
	Плов из курицы	240	8	9	43	332	108
	Компот из сухофруктов	200			16	67	364
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	пром
	Хлеб ржаной.	28	2		9	48	пром
Итого за Обед		818	17	19	105	670	
Итого за день		1 382	39	48	173	1 261	

(лист 9)

Рацион: 7-11 лет		Неделя: 2		День: четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
завтрак							
	Котлета или биточки или шницели мясные	90	15	18	13	270	52,01
	Капуста тушеная	150	2	3	8	92	226
	Чай с сахаром	200			10	41	350
	Масло сливочное	10		7		66	пром
	Батон белый	37	3	1	19	96	пром
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	пром
Итого за завтрак		507	21	29	57	599	
Обед							
	Огурец свежий с маслом растительным	60		3	2	32	428,03
	Свекольник Литовский с яйцом, сметаной	200	3	7	6	63	542,01
	Запеканка печени с крупой и овощами	90	10	9	12	154	411
	Картофельное пюре	150	3	5	20	118	252
	Сок фруктовый	200	1		20	92	пром
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	пром
	Хлеб ржаной.	28	2		9	48	пром
Итого за Обед		778	23	24	94	624	
Итого за день		1 285	44	53	151	1 223	

(лист 10)

Рацион: 7-11 лет		Неделя: 2		День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		

завтрак							
	Суфле мясное	90	6	5	18	150	73,03
	Макароны отварные (регатоны)	160	5	8	32	186	268,02
	Какао с молоком	200	4	4	15	113	340,01
	Батон белый	37	3	1	19	96	пром
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	пром
Итого за завтрак		507	19	18	91	579	
Обед							
	Помидор свежий с маслом растительным	60	1	6	3	66	431,06
	Суп овощной	200	2	5	5	60	528,02
	Азу с птицей	240	12	14	40	366	31,02
	Компот из смеси ягод (смородины, вишни, яблок	200			13	53	811,02
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	пром
	Хлеб ржаной.	28	2		9	48	пром
Итого за Обед		778	21	25	95	710	
Итого за день		1 285	40	43	186	1 289	

(лист 11)

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 3

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
завтрак							
	Гуляш из курицы с луком	90	10	7	3	125	513
	Гарнир Рис отварной с зеленью	160	1	2	33	207	16,02
	Чай Братский с молоком	200	3	1	25	90	346
	Масло сливочное	10		7		66	пром
	Батон белый	37	3	1	19	96	пром
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	пром
Итого за завтрак		517	18	18	87	618	
Обед							
	Салат Весна (огурец, свекла)	60	1	6	12	108	434
	Суп лапша домашняя	200	2	3	8	64	499,01
	Котлета домашняя паровая	90	13	9	10	252	753
	Гарнир каша гречка вязкая	150	4	6	14	114	253
	Компот из изюма	200			16	66	359
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	пром
	Хлеб ржаной.	28	2		9	48	пром
Итого за Обед		778	26	24	94	769	
Итого за день		1 295	44	42	181	1 387	

(лист 12)

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 3

День: ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
завтрак							

	Пудинг печеночный	90	6	5	10	172	92
	Макароны отварные (рожки)	160	5	8	32	186	268,01
	Чайный напиток Росинка	200			20	84	350,04
	Батон белый	37	3	1	19	96	пром
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	пром
Итого за завтрак		507	15	14	88	572	
Обед							
	Помидор свежий порционный	60	1		2	13	пром
	Суп полевой	200	2	5	12	84	515,03
	Биточки куриные	90	12	12	16	211	103,02
	Картофель молочный	150	3	5	19	130	231
	Напиток вишневый	200	1		27	112	350,13
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	пром
	Хлеб ржаной.	28	2		9	48	пром
Итого за Обед		778	25	22	110	715	
Итого за день		1 285	40	36	198	1 287	

(лист 13)

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 3

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
завтрак							
	Суфле творожно-морковное	190	12	11	27	219	171,01
	Молоко сгущенное	50	3	4	25	148	пром
	Масло сливочное	10		7		66	пром
	Чай Французский (с ванилью)	200			10	41	350,19
	Батон белый	37	3	1	19	96	пром
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	пром
Итого за завтрак		507	19	23	88	604	
Обед							
	Огурец свежий с зеленью, маслом растительным	60	1	3	2	18	428
	Суп картофельный с крупой	200	2	8	9	69	516,04
	Гуляш из рыбы	90	12	11	5	130	614
	Картофельное пюре	150	3	5	20	118	252
	Сок фруктовый	200	1		20	92	пром
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	пром
	Хлеб ржаной.	28	2		9	48	пром
Итого за Обед		778	25	27	90	592	
Итого за день		1 285	44	50	178	1 196	

(лист 14)

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 3

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
завтрак							

	Фрикадельки Любимые	90	11	10	3	222	991,02
	Гарнир Рис с морковью	160	4	9	44	233	201
	Чай Итальянский (с корицей)	200			15	62	350,14
	Батон белый	37	3	1	19	96	пром
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	пром
Итого за завтрак		507	19	20	88	647	
Обед							
	Салат Овощной с огурцом	60	1	6	12	106	880,01
	Борщ с фасолью	200	3	8	13	67	5
	Бефстроганов с курицей	90	10	10	16	140	32,02
	Гарнир гречка с овощами	150	5	7	16	132	223
	Напиток из шиповника	200	1		20	97	376
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	пром
	Хлеб ржаной.	28	2		9	48	пром
Итого за Обед		778	26	31	111	707	
Итого за день		1 285	45	51	199	1 354	

(лист 15)

Рацион: 7-11 лет		Неделя: 3			День: пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
завтрак							
	Ёжики кур с овощами	90	8	6	10	242	98
	Макароны отварные (регатоны)	160	5	8	32	186	268,02
	Чай Апельсиновый	200			12	48	350,06
	Батон белый	37	3	1	19	96	пром
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	пром
Итого за завтрак		507	17	15	80	606	
Обед							
	Огурец солёный консервированный	60			1	8	пром
	Суп картофельный с сыром	200	5	8	9	95	526,01
	Биточки мясные на пару	90	5	9	22	264	52
	Горошница - пюре	150	9	5	20	165	265
	Компот из сухофруктов	200			16	67	364
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	пром
	Хлеб ржаной.	28	2		9	48	пром
Итого за Обед		778	25	22	102	764	
Итого за день		1 285	42	37	182	1 370	

(лист 16)

Рацион: 7-11 лет		Неделя: 4			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
завтрак							
	Каша пшеничная молочная с маслом	160	5	3	18	134	383
	Запеканка "Нежная" с творогом	60	5	4	14	141	156

	Молоко сгущенное	15	1	1	8	44	пром
	Сыр порциями	10	2	3		38	пром
	Какао на концентрированом молоке	200	3	3	18	107	341,01
	Булочка с повидлом	50	3	5	30	172	пром
	Хлеб ржаной	16	1		5	27	пром
Итого за завтрак		511	20	19	93	663	
Обед							
	Огурец свежий с маслом растительным	60		3	2	32	428,03
	Суп картофельный с крупой	200	2	8	9	69	516,04
	Биточки школьные мясные	90	11	12	13	275	35,01
	Гарнир каша перловая рассыпчатая	150	2	5	28	157	256
	Напиток "Мандаринка"	200			14	56	378,01
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	пром
	Хлеб ржаной.	28	2		9	48	пром
Итого за Обед		778	21	28	100	754	
Итого за день		1 289	41	47	193	1 417	

(лист 17)

Рацион: 7-11 лет		Неделя: 4		День: вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
завтрак							
	Огурец свежий порционный	50			1	7	пром
	Каша Новгородская гречневая с курицей	190	11	12	65	361	530
	Чай с молоком сгущенным	200	2	2	8	61	350,03
	Сыр порциями	10	2	3		38	пром
	Батон белый	37	3	1	19	96	пром
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	пром
Итого за завтрак		507	19	18	100	597	
Обед							
	Помидор свежий порционный	60	1		2	13	пром
	Суп гороховый	200	4	5	12	73	533
	Рагу из мяса, овощей "семейка"	240	8	14	49	455	67
	Компот из вишни св/мор	200			13	53	869,02
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	пром
	Хлеб ржаной.	28	2		9	48	пром
Итого за Обед		778	19	19	110	759	
Итого за день		1 285	38	37	210	1 356	

(лист 18)

Рацион: 7-11 лет		Неделя: 4		День: среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
завтрак							

	Гуляш из курицы с луком	90	10	7	3	125	513
	Гарнир Рис отварной	160	2	6	33	212	16,01
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	13	89	342
	Батон белый	37	3	1	19	96	пром
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	пром
Итого за завтрак		507	19	17	75	556	
Обед							
	Икра свекольная	60	1	6	21	154	422
	Щи из св. капусты с картофелем	200	2	4	4	53	549,02
	Фрикадельки Любимые	90	10	10	3	222	991,02
	Гарнир каша гречка вязкая	150	4	6	14	114	253
	Компот из изюма	200			16	66	359
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	пром
	Хлеб ржаной.	28	2		9	48	пром
Итого за Обед		778	23	26	92	774	
Итого за день		1 285	42	43	167	1 330	

(лист 19)

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 4

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
завтрак							
	Тефтели мясные с соусом	60/50	11	17	16	203	73,06
	Макароны отварные (спагетти)	150	5	8	19	176	268,08
	Чай с лимоном	200/6			11	43	347
	Батон белый	37	3	1	19	96	пром
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	пром
Итого за завтрак		523	20	26	72	552	
Обед							
	Огурец солёный консервированный	60			1	8	пром
	Суп крестьянский со сметаной	200	2	5	5	63	527,01
	Запеканка рыбацкая	90	10	12	25	170	121,01
	Картофельное пюре	150	3	5	20	118	252
	Компот из чернослив	200			25	105	810
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	пром
	Хлеб ржаной.	28	2		9	48	пром
Итого за Обед		778	21	22	110	629	
Итого за день		1 301	41	48	182	1 181	

(лист 20)

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 4

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
завтрак							
	Помидор свежий порционный	80	1		3	17	пром
	Омлет с сыром	170	13	20	34	370	192
	Чай Витаминный	200	1		15	70	350,07
	Батон белый	37	3	1	19	96	пром
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	пром
Итого за завтрак		507	19	21	78	587	
Обед							

Кукуруза порциями	60	1	1	7	38	пром
Суп лапша домашняя	200	2	3	8	64	499,01
Ёжики кур	90	10	10	13	125	520
Пюре картофельно - морковное	150	3	2	18	97	270
Сок фруктовый	200	1		20	92	пром
Хлеб пшеничный	50	4		25	117	пром
Хлеб ржаной.	28	2		9	48	пром
Итого за Обед	778	23	16	100	581	
Завтрак за период		380	390	1664	11635	
Обед за период		462	474	2010	14100	
Итого за день	1 285	42	37	178	1 168	
Итого за период		842	864	3674	25735	
Среднее за завтрак		19	19,75	83,75	581,75	
Среднее за обед		23,35	23,7	100,5	710,75	
Среднее значение за период		42,35	43,45	184,25	1292,5	

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

Рецептуры блюд использованы из источников:

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

Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель
Яковлева М.Ф.
« 1 » сентября 2024 год



Ярцева
Любовь
Николаевна

Подписан: Ярцева Любовь Николаевна
DN: cn=ru, o=Иркутская область, l=г. Братск,
ou=Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение –
Средняя общеобразовательная школа № 8,
ou=Муниципального образования города Братска, sn=Ярцева, cn=Любовь Николаевна,
email=li@mail.ru, g=Любовь Николаевна,
o=Ярцева, ou=Ярцева Любовь Николаевна
Описание: я подтверждаю этот документ
Место подписания:
Дата: 2024-10-28 12:05:11
Font Reader Версия: 9.7.2

Согласовано:

Директор МБОУ «СОШ №15»
г. Братск, ул. Енисейская 40
Попова Е.И.



Директор МБОУ «Лицей №3»
г. Братск, ул. Заводская 5Б
Аскарова М.А.



Директор МБОУ «СОШ №8»
г. Братск, п. Сухой, ул. Социалистическая 14а
Ярцева Л.Н.

« 1 » сентября 2024 год

ПРИМЕРНОЕ двадцатидневное ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
Предприятие общественного питания при общеобразовательных школах
На 2024-2025 учебный год
Возраст: 7-11 лет

г. Братск 2024 г.

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 7-11 лет		Сезон: осень-зима		Неделя: 1		День: понедельник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки, гр	Жиры,гр	Углеводы, гр		
завтрак							
	Гуляш из курицы с луком	90	10	7	3	125	513
	Гарнир каша перловая рассыпчатая	160	3	5	30	187	256
	Чай с молоком	200	3	3	15	99	349
	Батон белый	37	3	1	19	96	пром
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	пром
Итого за завтрак		507	20	16	74	541	
Обед							
	Помидор свежий порционный	60	1		2	13	пром
	Борщ "Вегетарианский"	200	1	3	7	62	506
	Ежики мясные в томатном соусе	70/30	10	13	8	199	41,01
	Макароны отварные (регатоны)	150	5	8	30	174	268,02
	Компот из изюма	200			16	66	359
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	пром
	Хлеб ржаной.	28	2		9	48	пром
Итого за Обед		788	23	24	97	679	
Итого за день		1 295	43	40	171	1 220	

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
завтрак	Помидор свежий с горошком	50	1	4	2	52	431,08
	Каша деревенская гречневая с мясом	200	15	15	52	334	958
	Чай Французский (с ванилью)	200			10	41	350,19
	Батон белый	37	3	1	19	96	пром
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	пром
Итого за завтрак		507	20	20	90	557	
Обед	Огурец свежий порционный	60			2	8	пром
	Суп "Волна"	200	3	5	7	57	524,01
	Котлета домашняя паровая	90	13	9	10	252	753
	Горошница - пюре	150	9	5	20	165	265
	Напиток из шиповника	200	1		20	97	376
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	пром
	Хлеб ржаной.	28	2		9	48	пром
Итого за Обед		778	32	19	93	744	
Итого за день		1 285	52	39	183	1 301	

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
завтрак	Запеканка творожно-апельсиновая	200	16	8	51	269	157,01
	Молоко сгущенное	50	3	4	25	148	пром
	Чай Витаминный	200	1		15	70	350,07
	Батон белый	37	3	1	19	96	пром
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	пром
Итого за завтрак		507	24	13	117	617	
Обед	Огурец свежий с зеленью, маслом растительным	60	1	3	2	18	428
	Рассольник Ленинградский	200	2	5	10	80	534,02
	Гуляш мясной	90	11	12	5	254	91,01
	Гарнир каша гречка рассыпчатая	150	4	4	27	173	254
	Компот из сухофруктов	200			16	67	364
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	пром
	Хлеб ржаной.	28	2		9	48	пром
Итого за Обед		778	24	24	94	757	
Итого за день		1 285	48	37	211	1 374	

(лист 4)

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
завтрак							
	Фишболы под молочным соусом (рыба)	70/30	6	12	10	134	142,04
	Картофельное пюре	160	3	5	22	145	252
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	13	89	342
	Батон белый	37	3	1	19	96	пром
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	пром
Итого за завтрак		517	16	21	71	498	
Обед							
	Помидор свежий с маслом растительным	60	1	6	3	66	431,06
	Суп крестьянский со сметаной	200	2	5	5	63	527,01
	Плов из курицы	240	8	9	43	332	108
	Сок фруктовый	200	1		20	92	пром
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	пром
	Хлеб ржаной.	28	2		9	48	пром
Итого за Обед		778	18	20	105	718	
Итого за день		1 295	34	41	176	1 216	

(лист 5)

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
завтрак							
	Бефстроганов с курицей	90	11	10	16	140	32,02
	Макароны отварные (регатоны)	160	5	8	32	186	268,02
	Чай Итальянский (с корицей)	200			15	62	350,14
	Батон белый	37	3	1	19	96	пром
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	пром
Итого за завтрак		507	20	19	89	518	
Обед							
	Салат Свекла с сыром	60	3	6	14	145	465
	Щи из св. капусты с картофелем	200	2	4	4	53	549,02
	Рагу овощное детское с мясом.	240	8	14	37	265	61,01
	Напиток лимонный	200			16	65	373
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	пром
	Хлеб ржаной.	28	2		9	48	пром
Итого за Обед		778	19	24	105	693	
Итого за день		1 285	39	43	194	1 211	

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
завтрак							
	Каша дружба молочная с маслом	170	5	4	28	142	370
	Запеканка "Нежная" с творогом	50	4	4	12	120	156
	Молоко сгущенное	15	1	1	8	44	пром
	Сыр порциями	10	2	3		38	пром
	Чай с лимоном	200/6			11	43	347
	Булочка бутербродная	40	3	2	21	113	пром
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	пром
Итого за завтрак		305	16	14	87	534	
Обед							
	Помидор свежий с кукурузой	60	1	6	4	67	431,07
	Суп рыбный (консервы)	200	5	8	9	96	537
	Котлета мясная	90	6	7	14	160	52,05
	Соус Томат	50		2	2	27	492
	Гарнир Рис отварной	150	2	6	31	199	16,01
	Компот из изюма	200			16	66	359
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	пром
	Хлеб ржаной.	28	2		9	48	пром
Итого за Обед		828	20	29	110	780	
Итого за день		1 133	36	43	197	1 314	

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
завтрак							
	Огурец свежий порционный	50			1	7	428,04
	Омлет	180	10	11	18	298	648
	Чай Братский с молоком	200	3	1	25	90	346
	Масло сливочное	10		7		66	пром
	Батон белый	40	3	1	20	104	пром
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	пром
Итого за завтрак		500	17	20	71	599	
Обед							
	Салат Нежность (морковь,зел.горошек)	60	1	9	9	72	443
	Суп гороховый	200	4	5	12	73	533
	Гуляш из курицы с морковью	90	15	7	4	138	518
	Макароны отварные (спагетти)	150	5	8	19	176	268,08
	Напиток яблочный	200			15	57	379
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	пром
	Хлеб ржаной.	28	2		9	48	пром

Итого за Обед	778	31	29	93	681	
Итого за день	1 278	48	49	164	1 280	

(лист 8)

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
завтрак	Помидор свежий порционный	50	1		2	11	пром
	Жемчужинки морские под молочным соусом	70/30	11	16	12	190	142,01
	Пюре картофельно - морковное	150	3	2	18	116	270
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	13	89	342
	Масло сливочное	10		7		66	пром
	Батон белый	30	2	1	15	78	пром
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром
Итого за завтрак		564	22	29	68	591	
Обед	Огурец свежий с зеленью, маслом растительным	100	1	5	3	31	428
	Борщ с картофелем, сметаной	200	2	5	9	75	510,03
	Плов из курицы	240	8	9	43	332	108
	Компот из сухофруктов	200			16	67	364
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	пром
	Хлеб ржаной.	28	2		9	48	пром
	Итого за Обед	818	17	19	105	670	
Итого за день		1 382	39	48	173	1 261	

(лист 9)

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
завтрак	Котлета или биточки или шницели мясные	90	15	18	13	270	52,01
	Капуста тушеная	150	2	3	8	92	226
	Чай с сахаром	200			10	41	350
	Масло сливочное	10		7		66	пром
	Батон белый	37	3	1	19	96	пром
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	пром
	Итого за завтрак	507	21	29	57	599	
Обед	Огурец свежий с маслом растительным	60		3	2	32	428,03
	Свекольник Литовский с яйцом, сметаной	200	3	7	6	63	542,01
	Запеканка печени с крупой и овощами	90	10	9	12	154	411
	Картофельное пюре	150	3	5	20	118	252
	Сок фруктовый	200	1		20	92	пром
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	пром

	Хлеб ржаной.	28	2		9	48	пром
Итого за Обед		778	23	24	94	624	
Итого за день		1 285	44	53	151	1 223	

(лист 10)

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
завтрак							
	Суфле мясное	90	6	5	18	150	73,03
	Макароны отварные (регатоны)	160	5	8	32	186	268,02
	Какао с молоком	200	4	4	15	113	340,01
	Батон белый	37	3	1	19	96	пром
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	пром
Итого за завтрак		507	19	18	91	579	
Обед							
	Помидор свежий с маслом растительным	60	1	6	3	66	431,06
	Суп овощной	200	2	5	5	60	528,02
	Азу с птицей	240	12	14	40	366	31,02
	Компот из смеси ягод (смородины, вишни, яблок)	200			13	53	811,02
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	пром
	Хлеб ржаной.	28	2		9	48	пром
Итого за Обед		778	21	25	95	710	
Итого за день		1 285	40	43	186	1 289	

(лист 11)

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 3

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
завтрак							
	Гуляш из курицы с луком	90	10	7	3	125	513
	Гарнир Рис отварной с зеленью	160	1	2	33	207	16,02
	Чай Братский с молоком	200	3	1	25	90	346
	Масло сливочное	10		7		66	пром
	Батон белый	37	3	1	19	96	пром
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	пром
Итого за завтрак		517	18	18	87	618	
Обед							
	Салат Весна (огурец, свекла)	60	1	6	12	108	434
	Суп лапша домашняя	200	2	3	8	64	499,01
	Котлета домашняя паровая	90	13	9	10	252	753
	Гарнир каша гречка вязкая	150	4	6	14	114	253
	Компот из изюма	200			16	66	359
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	пром
	Хлеб ржаной.	28	2		9	48	пром

Итого за Обед	778	26	24	94	769	
Итого за день	1 295	44	42	181	1 387	

(лист 12)

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 3

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
завтрак							
	Пудинг печеночный	90	6	5	10	172	92
	Макароны отварные (рожки)	160	5	8	32	186	268,01
	Чайный напиток Росинка	200			20	84	350,04
	Батон белый	37	3	1	19	96	пром
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	пром
Итого за завтрак		507	15	14	88	572	
Обед							
	Помидор свежий порционный	60	1		2	13	пром
	Суп полевой	200	2	5	12	84	515,03
	Биточки куриные	90	12	12	16	211	103,02
	Картофель молочный	150	3	5	19	130	231
	Напиток вишневый	200	1		27	112	350,13
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	пром
	Хлеб ржаной.	28	2		9	48	пром
Итого за Обед		778	25	22	110	715	
Итого за день		1 285	40	36	198	1 287	

(лист 13)

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 3

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
завтрак							
	Суфле творожно-морковное	190	12	11	27	219	171,01
	Молоко сгущенное	50	3	4	25	148	пром
	Масло сливочное	10		7		66	пром
	Чай Французский (с ванилью)	200			10	41	350,19
	Батон белый	37	3	1	19	96	пром
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	пром
Итого за завтрак		507	19	23	88	604	
Обед							
	Огурец свежий с зеленью, маслом растительным	60	1	3	2	18	428
	Суп картофельный с крупой	200	2	8	9	69	516,04
	Гуляш из рыбы	90	12	11	5	130	614
	Картофельное пюре	150	3	5	20	118	252
	Сок фруктовый	200	1		20	92	пром
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	пром
	Хлеб ржаной.	28	2		9	48	пром

Итого за Обед	778	25	27	90	592	
Итого за день	1 285	44	50	178	1 196	

(лист 14)

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 3

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
завтрак	Фрикадельки Любимые	90	11	10	3	222	991,02
	Гарнир Рис с морковью	160	4	9	44	233	201
	Чай Итальянский (с корицей)	200			15	62	350,14
	Батон белый	37	3	1	19	96	пром
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	пром
	Итого за завтрак	507	19	20	88	647	
Обед	Салат Овощной с огурцом	60	1	6	12	106	880,01
	Борщ с фасолью	200	3	8	13	67	5
	Бефстроганов с курицей	90	10	10	16	140	32,02
	Гарнир гречка с овощами	150	5	7	16	132	223
	Напиток из шиповника	200	1		20	97	376
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	пром
	Хлеб ржаной.	28	2		9	48	пром
	Итого за Обед	778	26	31	111	707	
Итого за день		1 285	45	51	199	1 354	

(лист 15)

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 3

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
завтрак	Ёжики кур с овощами	90	8	6	10	242	98
	Макароны отварные (регатоны)	160	5	8	32	186	268,02
	Чай Апельсиновый	200			12	48	350,06
	Батон белый	37	3	1	19	96	пром
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	пром
	Итого за завтрак	507	17	15	80	606	
Обед	Огурец солёный консервированный	60			1	8	пром
	Суп картофельный с сыром	200	5	8	9	95	526,01
	Биточки мясные на пару	90	5	9	22	264	52
	Горошница - пюре	150	9	5	20	165	265
	Компот из сухофруктов	200			16	67	364
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	пром
	Хлеб ржаной.	28	2		9	48	пром
	Итого за Обед	778	25	22	102	764	
Итого за день		1 285	42	37	182	1 370	

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 4

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
завтрак							
	Каша пшеничная молочная с маслом	160	5	3	18	134	383
	Запеканка "Нежная" с творогом	60	5	4	14	141	156
	Молоко сгущенное	15	1	1	8	44	пром
	Сыр порциями	10	2	3		38	пром
	Какао на концентрированном молоке	200	3	3	18	107	341,01
	Булочка с повидлом	50	3	5	30	172	пром
	Хлеб ржаной	16	1		5	27	пром
Итого за завтрак		511	20	19	93	663	
Обед							
	Огурец свежий с маслом растительным	60		3	2	32	428,03
	Суп картофельный с крупой	200	2	8	9	69	516,04
	Биточки школьные мясные	90	11	12	13	275	35,01
	Гарнир каша перловая рассыпчатая	150	2	5	28	157	256
	Напиток "Мандаринка"	200			14	56	378,01
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	пром
	Хлеб ржаной.	28	2		9	48	пром
Итого за Обед		778	21	28	100	754	
Итого за день		1 289	41	47	193	1 417	

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 4

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
завтрак							
	Огурец свежий порционный	50			1	7	пром
	Каша Новгородская гречневая с курицей	190	11	12	65	361	530
	Чай с молоком сгущенным	200	2	2	8	61	350,03
	Сыр порциями	10	2	3		38	пром
	Батон белый	37	3	1	19	96	пром
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	пром
Итого за завтрак		507	19	18	100	597	
Обед							
	Помидор свежий порционный	60	1		2	13	пром
	Суп гороховый	200	4	5	12	73	533
	Рагу из мяса, овощей "семейка"	240	8	14	49	455	67
	Компот из вишни св/мор	200			13	53	869,02
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	пром
	Хлеб ржаной.	28	2		9	48	пром
Итого за Обед		778	19	19	110	759	

Итого за день	1 285	38	37	210	1 356	
---------------	-------	----	----	-----	-------	--

(лист 18)

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 4

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
завтрак							
	Гуляш из курицы с луком	90	10	7	3	125	513
	Гарнир Рис отварной	160	2	6	33	212	16,01
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	13	89	342
	Батон белый	37	3	1	19	96	пром
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	пром
Итого за завтрак		507	19	17	75	556	
Обед							
	Икра свекольная	60	1	6	21	154	422
	Щи из св. капусты с картофелем	200	2	4	4	53	549,02
	Фрикадельки Любимые	90	10	10	3	222	991,02
	Гарнир каша гречка вязкая	150	4	6	14	114	253
	Компот из изюма	200			16	66	359
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	пром
	Хлеб ржаной.	28	2		9	48	пром
Итого за Обед		778	23	26	92	774	
Итого за день		1 285	42	43	167	1 330	

(лист 19)

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 4

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
завтрак							
	Тефтели мясные с соусом	60/50	11	17	16	203	73,06
	Макароны отварные (спагетти)	150	5	8	19	176	268,08
	Чай с лимоном	200/6			11	43	347
	Батон белый	37	3	1	19	96	пром
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	пром
Итого за завтрак		523	20	26	72	552	
Обед							
	Огурец солёный консервированный	60			1	8	пром
	Суп крестьянский со сметаной	200	2	5	5	63	527,01
	Запеканка рыбацкая	90	10	12	25	170	121,01
	Картофельное пюре	150	3	5	20	118	252
	Компот из чернослив	200			25	105	810
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	пром
	Хлеб ржаной.	28	2		9	48	пром
Итого за Обед		778	21	22	110	629	
Итого за день		1 301	41	48	182	1 181	

(лист 20)

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 4

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
завтрак	Помидор свежий порционный	80	1		3	17	пром
	Омлет с сыром	170	13	20	34	370	192
	Чай Витаминный	200	1		15	70	350,07
	Батон белый	37	3	1	19	96	пром
	Хлеб ржаной	20	1		7	34	пром
	Итого за завтрак	507	19	21	78	587	
Обед	Кукуруза порциями	60	1	1	7	38	пром
	Суп лапша домашняя	200	2	3	8	64	499,01
	Ёжики кур	90	10	10	13	125	520
	Пюре картофельно - морковное	150	3	2	18	97	270
	Сок фруктовый	200	1		20	92	пром
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	пром
	Хлеб ржаной.	28	2		9	48	пром
	Итого за Обед	778	23	16	100	581	
Завтрак за период			380	390	1664	11635	
Обед за период			462	474	2010	14100	
Итого за день		1 285	42	37	178	1 168	
Итого за период			842	864	3674	25735	
Среднее за завтрак			19	19,75	83,75	581,75	
Среднее за обед			23,35	23,7	100,5	710,75	
Среднее значение за период			42,35	43,45	184,25	1292,5	

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

Рецептуры блюд использованы из источников:

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