

Утверждаю: _____

**Основное (организованное) десятидневное меню пятиразового питания завтрак, второй завтрак обед, уплотненный полдник, ужин)
для учащихся дошкольных образовательных организаций
Иркутского районного муниципального образования в возрасте от 3 до 7 лет для пищеблоков работающих на полуфабрикатах с режимом работы 12 ч.
(сезон осень-зима).**

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций (от 1 до 7 лет)
Новосибирск 2021 год.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений Пермь - 2001 г.

Основное (организованное) десятидневное меню для дошкольных образовательных учреждений
образовательных организаций Иркутского районного муниципального образования
(дошкольные учреждения с длительностью пребывания 12 часов) Возраст 3-7 лет осень-зима (с 1 сентября)

День 1

Угогоговочного ГИИИ

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход) 1-3л.	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
ЗАВТРАК						
Сб. Пермь 2001 № 90	каша манная молочная жидкая	1/150	186,50	4,80	1,70	38,00
сб. Пермь 2001 №248	Какао с молоком	1/200	90,45	3,77	3,93	10,00
Сб.Новосибирск 2021 № 54-6о-2020	яйцо варёное	1/40	56,40	4,80	4,00	0,30
ПВ	батон пшеничный в/с	1/20	52,20	1,50	0,60	10,20
ИТОГО ЗАВТРАК			385,55	14,87	10,23	58,50
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
сб. Пермь 2001 №251	Напиток кисломолочный	1/200	90,00	2,70	3,00	13,05
ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК			90,00	2,70	3,00	13,05
ИТОГО ЗАВТРАКА			475,55	17,57	13,23	71,55
ОБЕД						
Сб. Новосибирск 2021 54- 13з-2020	салат из свеклы отварной	1/50	38,25	0,67	2,25	3,83
Сб. Новосибирск 2021 № 54-3с-2020	Рассольник ленинградский	1/200	125,64	4,74	5,80	13,62
ПФ	Котлеты из говядины ПФ	1/80	223,04	7,00	11,20	23,56
Сб. Новосибирск 2021 №54-8г-2020	капуста тушеная	1/150	90,30	3,00	3,50	11,70
ПВ	сок фруктовый в ассортименте	1/200	86,60	1,00	0,20	20,20
ПВ	хлеб пшеничный 1с	1/30	90,93	2,10	2,73	14,49
ПВ	хлеб ржаной	1/25	58,43	2,13	0,83	10,63
ИТОГО ОБЕД			713,19	20,63	26,51	98,03
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ						
Сб. новосибирск 2021 № 54-6т-2020	Сырники	1/200	255,30	15,20	15,30	14,20
Сб. Новосибирск 2021 54- 20хн-2020	кисель из апельсинов	1/200	60,10	0,40	0,10	14,40
ПВ	хлеб ржаной	1/25	58,43	2,13	0,83	10,63
ПВ	хлеб пшеничный 1с	1/30	90,93	2,10	2,73	14,49
Пв	Фрукт свежий (яблоко)	1/100	44,40	0,40	0,40	9,80
ИТОГО ПОЛДНИК			509,16	20,23	19,36	63,52
УЖИН						
ПВ	булочка в ассортименте	1/50	271,30	8,30	10,90	35,00
Сб. новосибирск 2021) № 54-2гн-2020	Чай с сахаром	1/200	26,80	0,20	0,00	6,50
ИТОГО УЖИН			298,10	8,50	10,90	41,50
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1995,99	66,93	69,99	274,59

День 2

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход) 1-Зл.	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
ЗАВТРАК						
Сб. Новосибирск 2021 № 54-1о-2020	омлет натуральный	1/150	94,25	2,75	7,85	3,15
Сб. Новосибирск 2021 № 54-23гн-2020	кофейный напиток с молоком	1/200	86,50	3,80	2,90	11,30
Сб. Новосибирск 2021 №54-1з-2020	сыр твёрдых сортов в нарезке	1/20	72,40	4,60	6,00	0,00
ПВ	батон пшеничный в/с	1/30	78,30	2,25	0,90	15,30
ИТОГО ЗАВТРАК			331,45	13,40	17,65	29,75
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
сб. Пермь 2001 №251	Напиток кисломолочный	1/200	90,00	2,70	3,00	13,05
ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК			90,00	2,70	3,00	13,05
ИТОГО ЗАВТРАК			421,45	16,10	20,65	42,80
ОБЕД						
Сб. Новосибирск 2021 № 54-6з-2020	салат из белокочанной капусты с помидорами	1/50	61,17	1,08	5,50	1,83
Сб. Пермь 2001 № 39	Суп картофельный с мясными фрикадельками	1/180/25	131,27	2,30	6,31	16,32
ПФ. Сб. Пермь 2001 №21	котлета рыбная ПФиз белой рыбы под молочн	1/80/40	114,00	6,30	3,20	15,00
Сб. Новосибирск 2021 № 54-1г-2020	макароны отварные	1/150	157,10	4,30	3,90	26,20
Сб. Новосибирск 2021 № 54-1хн-2020	компот из смеси сухофруктов	1/200	81,20	0,50	0,00	19,80
ПВ	хлеб пшеничный 1с	1/20	60,62	1,40	1,82	9,66
ИТОГО ОБЕД			605,36	15,88	20,73	88,81
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ						
ПВ	Пельмени ПФ с маслом сливочным	1/150	153,10	4,80	8,70	13,90
ПВ	Напиток витаминизированный "Витошка" в а	1/200	68,04	0,00	0,00	17,01
ПВ	хлеб пшеничный 1с	1/30	90,93	2,10	2,73	14,49
пв	хлеб ржаной	1/20	57,93	2,13	0,83	10,50
ПВ	фрукты свежие (апельсин)	1/100	37,80	0,90	0,20	8,10
ИТОГО ПОЛДНИК			407,80	9,93	12,46	64,00
УЖИН						
ПВ	печенье сахарное/сливочное	1/50	259,30	8,75	11,10	31,10
Сб. Новосибирск 2021 № 54-7 хн	компот из смородины	1/200	47,60	0,40	0,13	11,20
ИТОГО УЖИН			306,90	9,15	11,23	42,30
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1741,50	51,06	65,07	237,91

День 3

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход) 1-3л.	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
ЗАВТРАК						
Сб. Новосибирск 54-9к-2020	каша вязкая молочная овсяная	1/170	225,90	1,80	5,50	42,30
Сб. Новосибирск 2021 № 54-43-2020	Чай без сахара	1/200	1,20	0,20	0,00	0,10
ПВ	Икра кабачковая	1/60	54,90	0,78	3,78	4,44
ИТОГО ЗАВТРАК			282,00	2,78	9,28	46,84
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
сб. Пермь 2001 №251	Напиток кисломолочный	1/200	90,00	2,70	3,00	13,05
ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК			90,00	2,70	3,00	13,05
ИТОГО ЗАВТРАК			372,00	5,48	12,28	59,89
ОБЕД						
Сб. Новосибирск 2021 №54-2з-2020	огурец в нарезке	1/50	6,67	0,33	0,00	1,33
Сб. Новосибирск 2021 № 54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/200	110,22	4,70	5,66	10,12
Сб. Новосибирск 2021 № 54-4г-2020	каша гречневая рассыпчатая	1/130	161,72	5,72	4,33	24,96
ПФ	биточки из говядины ПФ	1/80	231,04	7,00	11,20	25,56
ПВ	сок фруктовый в ассортименте	1/200	86,60	1,00	0,20	20,20
ПВ	хлеб пшеничный 1с	1/30	90,93	2,10	2,73	14,49
ПВ	хлеб ржаной	1/25	58,43	2,13	0,83	10,63
ИТОГО ОБЕД			745,60	22,98	24,95	107,29
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ						
Сб. Новосибирск 2021 № 54-12м-2020	плов с курицей	1/150	186,10	6,10	6,90	24,90
Сб. Новосибирск 2021 №54-2хн-2020	компот из кураги	1/180	60,93	0,90	0,09	14,13
ПВ	хлеб ржаной	1/25	58,43	2,13	0,83	10,63
ПВ	хлеб пшеничный 1с	1/30	90,93	2,10	2,73	14,49
ПВ	фрукт свежий (банан)	1/100	94,50	1,50	0,50	21,00
ИТОГО ПОЛДНИК			490,89	12,73	11,05	85,15
УЖИН						
ПП	Печенье овсяное	1/50	308,40	9,30	12,80	39,00
Сб. Пермь 2001 №255	молоко кипяченое	1/200	117,30	5,59	6,38	9,38
ИТОГО УЖИН			425,70	14,89	19,18	48,38
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2034,19	56,07	67,45	300,70

День 4

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход) 1-3л.	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
ЗАВТРАК						
Сб. Новосибирск 2021 № 54-16к-2020	каша "Дружба"	1/200	183,20	3,90	2,80	35,60
сб. Пермь 2001 №248	Какао с молоком	1/150	67,84	2,83	2,95	7,50
Сб.Новосибирск 2021 № 54-6о-2020	яйцо варёное	1/40	56,40	4,80	4,00	0,30
ПВ	батон пшеничный в/с	1/20	52,20	1,50	0,60	10,20
ИТОГО ЗАВТРАК			359,64	13,03	10,35	53,60
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
сб. Пермь 2001 №251	Напиток кисломолочный	1/200	90,00	2,70	3,00	13,05
ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК			90,00	2,70	3,00	13,05
ИТОГО ЗАВТРАК			449,64	15,73	13,35	66,65
ОБЕД						
Сб. Новосибирск 2021 № 54-6з-2020	помидор в нарезке	1/50	10,83	0,50	0,17	1,83
Сб. Новосибирск 2021 №54-8с-2020	суп картофельный с горохом	1/200	162,48	2,12	5,20	26,80
Сб. Новосибирск 2021 №54-8г-2020	капуста тушенная	1/150	90,30	3,00	3,50	11,70
ПФ. Сб. Пермь 2001 № 22	котлета рыбная из красной рыбы ПФ под сметанным соусом	1/80/40	113,12	5,86	3,28	15,04
Сб. Пермь 2001 №237	компот из апельсинов яблоками	1/180	100,27	0,43	0,23	24,13
ПВ	хлеб ржаной	1/25	35,83	2,13	0,83	4,98
ПВ	хлеб пшеничный 1с	1/40	121,24	2,80	3,64	19,32
ИТОГО ОБЕД			634,07	16,84	16,84	103,80
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ						
Сб. Новосибирск 2021 № 54-17м-2020	запеканка картофельная с говядиной	1/150	233,4	7,4	17,8	10,9
Сб. Новосибирск 54-9хн-2020	компот из облепихи	1/180	35,46	0,18	0,9	6,66
ПВ	хлеб ржаной	1/25	58,425	2,125	0,825	10,625
ПВ	хлеб пшеничный 1с	1/20	60,62	1,4	1,82	9,66
ПВ	фрукт свежий (мандарин)	1/100	35	0,8	0,2	7,5
ИТОГО ПОЛДНИК			422,905	11,905	21,545	45,345
УЖИН						
ПВ	булочка в ассортименте	1/50	208,30	3,66	7,86	30,74
Сб. Новосибирск 2021 № 54-21хн-2020	кисель из брусники	1/200	60,90	0,10	0,10	14,90
ИТОГО УЖИН			269,20	3,76	7,96	45,64
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1775,81	48,23	59,68	261,44

День 5

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход) 1-3л.	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
ЗАВТРАК						
Сб. Новосибирск 2021 № 54-20к-2020	каша жидкая молочная гречневая	1/150	159,03	3,10	2,87	30,20
Сб. новосибирск 2021 № 54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	1/200	37,33	0,40	0,00	8,93
Сб. Новосибирск 2021 №54-1з-2020	сыр твёрдых сортов в нарезке	1/20	72,40	4,60	6,00	0,00
ПВ	батон пшеничный в/с	1/30	78,30	2,25	0,90	15,30
Сб. Новосибирск 2021 № 53-19з-2020	масло сливочное	1/20	131,20	0,20	14,40	0,20
сб. Пермь 2001 №251	Напиток кисломолочный	1/200	90,00	2,70	3,00	13,05
0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ЗАВТРАК			568,26	13,25	27,17	67,68
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
сб. Пермь 2001 №251	Напиток кисломолочный	1/200	90,00	2,70	3,00	13,05
ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК			90,00	2,70	3,00	13,05
ИТОГО ОБА ЗАВТРАКА			658,26	15,95	30,17	80,73
ОБЕД						
Сб. Новосибирск 2021 54-13з-2020	салат из свеклы отварной	1/50	38,25	0,67	2,25	3,83
Сб. Пермь 2001 № 38	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/200	19,86	0,45	0,46	3,48
Сб. Новосибирск 2021 № 54-11г-2020	картофельное пюре	1/150	111,40	2,60	4,20	15,80
Сб. Новосибирск 2021 №54-25м-2020	курица отварная	1/70	58,91	10,20	1,66	0,79
ПВ	сок фруктовый в ассортименте	1/200	86,60	1,00	0,20	20,20
ПВ	хлеб пшеничный 1с	1/20	60,62	1,40	1,82	9,66
ПВ	хлеб ржаной	1/25	58,43	2,13	0,83	10,63
ИТОГО ОБЕД			434,07	18,44	11,42	64,39
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ						
Сб. Новосибирск 2021 № 54-7г-2020	творожно-пшениная запеканка	1/150	146,10	11,30	5,30	13,30
Сб. пермь 2001 №240	Напиток витасинизированный "Витошка" в ас	1/180	68,04	0,00	0,00	17,01
ПВ	хлеб ржаной	1/25	58,43	2,13	0,83	10,63
ПВ	хлеб пшеничный 1с	1/30	90,93	2,10	2,73	14,49
ПВ	фрукт свежий (груша)	1/100	45,50	0,40	0,30	10,30
ИТОГО ПОЛДНИК			409,00	15,93	9,16	65,73
УЖИН						
ПР	вафли	1/50	168,39	10,38	10,63	7,80

Сб. новосибирск 2021 № 54-бхн-2020	компот из вишни	1/200	43,30	0,30	0,10	10,30
ИТОГО УЖИН			211,69	10,68	10,73	18,10
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1713,01	61,00	61,47	228,95

День 6

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход) 1-Зл.	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
ЗАВТРАК						
Сб. Новосибирск 2021 № 54-1о-2020	омлет натуральный	1/160	109,20	3,60	9,04	3,36
Сб. Новосибирск 2021 № 54-23гн-2020(вариант2)	кофейный напиток с молоком	1/200	86,50	3,80	2,90	11,30
пв	икра кабачковая	1/60	54,90	0,78	3,78	4,44
ПВ	батон пшеничный в/с	1/30	78,30	2,25	0,90	15,30
ИТОГО ЗАВТРАК			328,90	10,43	16,62	34,40
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
сб. Пермь 2001 №251	Напиток кисломолочный	1/200	90,00	2,70	3,00	13,05
ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК			90,00	2,70	3,00	13,05
ИТОГО ЗАВТРАК			418,90	13,13	19,62	47,45
ОБЕД						
Сб. Новосибирск 2021 № 54-2з-2020	огурец в нарезке	1/50	6,67	0,33	0,00	1,33
Сб. Новосибирск 2021 № 54-9г-2020	Рагу из овощей	1/150	132,20	2,80	7,40	13,60
ПФ	котлеты рыбные ПФ из белой рыбы с маслом сливочным	1/80	113,51	6,12	2,06	20,20
Сб. пермь 2001 № 39	суп картофельный с мясными фрикадельками	1/180/25	131,27	2,30	6,31	16,32
Сб. Новосибирск 2021 № 54-23хн-2020	Кисель из смородины	1/200	50,90	0,20	0,10	12,30
ПВ	хлеб пшеничный 1с	1/20	60,62	1,40	1,82	9,66
ПВ	хлеб ржаной	1/25	58,43	2,13	0,83	10,63
ИТОГО ОБЕД			553,60	15,28	18,51	84,04
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ						
ПФ	Вареники с картофелем с маслом сливочным	1/150	167,90	3,30	7,90	20,90
Сб. Новосибирск 2021 № 54-1хн-2020	компот из смеси сухофруктов	1/180	73,08	0,45	0,00	17,82
ПВ	хлеб ржаной	1/25	58,43	2,13	0,83	10,63
ПВ	хлеб пшеничный 1с	1/30	90,93	2,10	2,73	14,49
Пв	Фрукт свежий (яблоко)	1/100	44,40	0,40	0,40	9,80
ИТОГО ПОЛДНИК			434,74	8,38	11,86	73,64
УЖИН						
Сб. Пермь 2001 № 265	Блины с маслом сливочным	1/50	91,23	2,50	1,77	16,33
Сб. Пермь 2001 №255	молоко кипяченое	1/200	117,30	5,59	6,38	9,38
ИТОГО УЖИН			208,53	8,09	8,15	25,71
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1615,76	44,87	58,14	230,83

День 7

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход) 1-3л.	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
ЗАВТРАК						
Сб. Новосибирск 2022 №с 54-18к-2020	суп молочный с рисом	1/200	151,30	2,90	2,10	30,20
Сб.Новосибирск 2021 № 54-4 гн-2020	Чай с молоком и сахаром	1/200	51,10	1,60	1,10	8,70
Сб.Новосибирск 2021 № 54-21з-2020	кукуруза саханая	1/40	20,67	0,80	0,13	4,07
ПВ	батон пшеничный в/с	1/20	52,20	1,50	0,60	10,20
ИТОГО ЗАВТРАК			275,27	6,80	3,93	53,17
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
сб. Пермь 2001 №251	Напиток кисломолочный	1/200	90,00	2,70	3,00	13,05
ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК			90,00	2,70	3,00	13,05
ИТОГО ЗАВТРАК			365,27	9,50	6,93	66,22
ОБЕД						
Сб. Новосибирск 2021 № 54-3з-2020	помидоры свежие	1/50	10,83	0,50	0,17	1,83
Сб. Новосибирск 2021 №2021 № 54-18с-2020	Свекольник	1/200	88,36	1,80	4,28	10,66
Сб. Новосибирск 2021 № 54-12г-2020	котлеты капустные	1/150	165,00	1,80	6,20	25,50
ПФ	шницель из говядины ПФ	1/80	223,04	7,00	11,20	23,56
ПВ	сок фруктовый в ассортименте	1/200	86,60	1,00	0,20	20,20
ПВ	хлеб пшеничный 1с	1/30	90,93	2,10	2,73	14,49
ПВ	хлеб ржаной	1/25	58,43	2,13	0,83	10,63
ИТОГО ОБЕД			723,19	16,33	25,60	106,87
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ						
Сб. Новосибирск 2021 № 54-12м-2020	плов с курицей	1/150	186,10	6,10	6,90	24,90
сб. Новосибирск 2021 №54-22хн-2020	кисель из вишни	1/200	52,80	0,20	0,00	13,00
ПВ	хлеб ржаной	1/25	58,43	2,13	0,83	10,63
ПВ	хлеб пшеничный 1с	1/30	90,93	2,10	2,73	14,49
ПВ	фрукт свежий (апельсин)	1/100	37,80	0,90	0,20	8,10
ИТОГО ПОЛДНИК			426,06	11,43	10,66	71,12
УЖИН						
ПВ	булочка в ассортименте	1/50	188,02	3,46	6,69	28,50
Сб. Новосибирск 2021 №54-2хн-2020	компот из кураги	1/200	67,70	1,00	0,10	15,70
ИТОГО УЖИН			255,72	4,46	6,79	44,20
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1770,23	41,71	49,98	288,40

День 8

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход) 1-3л.	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
ЗАВТРАК						
Сб. Новосибирск 2020 № 54-6к-2020	каша вязкая молочная пшённая	1/200	206,20	3,60	3,00	41,20
Сб. Новосибирск 2021 № 54-43-2020	Чай без сахара	1/200	1,20	0,20	0,00	0,10
Сб. Новосибирск 2021 №54-1з-2020	сыр твёрдых сортов в нарезке	1/20	72,40	4,60	6,00	0,00
ПВ	батон пшеничный в/с	1/20	52,20	1,50	0,60	10,20
ИТОГО ЗАВТРАК			332,00	9,90	9,60	51,50
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
сб. Пермь 2001 №251	Напиток кисломолочный	1/200	90,00	2,70	3,00	13,05
ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК			90,00	2,70	3,00	13,05
ИТОГО ОБА ЗАВТРАКА			422,00	12,60	12,60	64,55
ОБЕД						
Сб. Новосибирск 2021 № 54-10с-2020	салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	1/50	61,17	1,08	5,50	1,83
Сб. Новосибирск 2021 № 54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	1/200	115,54	5,12	5,78	10,76
ПФ. Сб. Пермь 2001 № 2	Котлеты рыбные ПФ из красной рыбф под сметанным соусом	1/80/40	113,12	5,86	3,28	15,04
Сб. Пермь 2001 №237	компот из апельсинов яблоками	1/180	100,27	0,43	0,23	24,13
ПВ	хлеб ржаной	1/25	58,43	2,13	0,83	10,63
ПВ	хлеб пшеничный 1с	1/30	90,93	2,10	2,73	14,49
Сб. Новосибирск 2021 № 54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	1/150	90,80	4,50	5,60	5,60
0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ОБЕД			630,25	21,22	23,94	82,48
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ						
Сб. Новосибирск 2021 № 54-17м-2020	запеканка картофельная с говядиной	1/150	233,40	7,40	17,80	10,90
Сб. Новосибирск 2021 № 54-7 хн	компот из смородины	1/180	32,13	0,27	0,09	7,56
ПВ	хлеб ржаной	1/25	58,43	2,13	0,83	10,63
ПВ	хлеб пшеничный 1с	1/30	90,93	2,10	2,73	14,49
ПВ	фрукт свежий (банан)	1/100	94,50	1,50	0,50	21,00
ИТОГО ПОЛДНИК			509,39	13,40	21,95	64,58
УЖИН						
ПВ	пряник глазированный	1/50	178,90	2,80	2,50	36,30
Сб. Новосибирск 54-11хн-2020	компот из брусники	1/200	32,90	0,10	0,10	7,90
ИТОГО УЖИН			211,80	2,90	2,60	44,20
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1773,44	50,12	61,09	255,80

День 9

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход) 1-3л.	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
ЗАВТРАК						
Сб. Новосибирск 2022 № 54-19к-2020	суп молочный с макаронными изделиями	1/200	213,30	5,60	2,10	43,00
Сб. новосибирск 2021 № 54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	1/200	28,00	0,30	0,00	6,70
ПВ	икра кабачковая	1/60	54,90	0,78	3,78	4,44
ПВ	батон пшеничный в/с	1/20	52,20	1,50	0,60	10,20
ИТОГО ЗАВТРАК			348,40	8,18	6,48	64,34
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
сб. Пермь 2001 №251	Напиток кисломолочный	1/200	90,00	2,70	3,00	13,05
ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК			90,00	2,70	3,00	13,05
ИТОГО ЗАВТРАК			438,40	10,88	9,48	77,39
ОБЕД						
Сб. Новосибирск 2021 54-13з-2020	салат из свеклы отварной	1/50	38,25	0,67	2,25	3,83
Сб. Пермь 2021 № 56	Щи из свежей капусты с картофелем	1/200	459,70	23,10	28,10	28,60
Сб. Новосибирск 2021 № 54-2г-2020	Макароны отварные с овощами	1/150	179,70	4,70	6,10	26,50
ПФ	тефтели из говядины паровые ПФ	1/80	116,70	8,20	7,10	5,00
ПВ	сок фруктовый в ассортименте	1/200	86,60	1,00	0,20	20,20
ПВ	хлеб пшеничный 1с	1/30	90,93	2,10	2,73	14,49
ПВ	хлеб ржаной	1/25	58,43	2,13	0,83	10,63
ИТОГО ОБЕД			1030,31	41,89	47,31	109,25
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ						
Сб. Новосибирск 2021 № 54-6г-2020	Сырники	1/200	255,30	15,20	15,30	14,20
Сб. Пермь 2001 №240	компот из свежих плодов (яблоки)	1/180	54,54	0,14	0,00	13,49
ПВ	хлеб ржаной	1/25	58,43	2,13	0,83	10,63
ПВ	хлеб пшеничный 1с	1/30	90,93	2,10	2,73	14,49
ПВ	фрукт свежий (мандарин)	1/100	35,00	0,80	0,20	7,50
ИТОГО ПОЛДНИК			494,20	20,37	19,06	60,31
УЖИН						
ПВ	Баранка	1/50	167,70	4,50	1,30	34,50
Сб. Пермь 2001 №255	молоко кипяченое	1/50	117,30	5,59	6,38	9,38
ИТОГО УЖИН			285,00	10,09	7,68	43,88
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2247,90	83,23	83,52	290,82

День 10

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход) 1-3л.	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
ЗАВТРАК						
Сб. Новосибирск 2021 № 54-21к-2020	каша жидкая молочная рисовая	1/200	202,20	5,50	1,80	41,00
Сб. Новосибирск 2021 № 54-23гн-2020	кофейный напиток с молоком	1/200	78,80	3,07	2,53	10,93
сб. Новосибирск 2021 № 54-6о-2020	яйцо варёное	1/40	56,40	4,80	4,00	0,30
ПВ	батон пшеничный в/с	1/20	52,20	1,50	0,60	10,20
ИТОГО ЗАВТРАК			389,60	14,87	8,93	62,43
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
сб. Пермь 2001 №251	Напиток кисломолочный	1/200	90,00	2,70	3,00	13,05
ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК			90,00	2,70	3,00	13,05
ИТОГО ЗАВТРАК			479,60	17,57	11,93	75,48
ОБЕД						
Сб. Новосибирск 2021 № 54-20з-2020	горошек зелённый	1/60	21,70	1,70	0,10	3,50
Сб. Пермь 2001 №39	Суп картофельный с мясными фрикадельками	1/180/25	131,27	2,30	6,31	16,32
ПФ. Сб. Пермь 2001 № 218	Котлета рыбная ПФ из белой рыбы под молочным соусом	1/80/40	114,00	6,30	3,20	15,00
Сб. Новосибирск 2021 № 54-1хн-2020	компот из сухофруктов	1/200	81,20	0,50	0,00	19,80
ПВ	хлеб ржаной	1/25	58,43	2,13	0,83	10,63
ПВ	хлеб пшеничный 1с	1/30	90,93	2,10	2,73	14,49
Сб. Новосибирск 2021 №54-8г-2020	капуста тушенная	1/150	90,30	3,00	3,50	11,70
ИТОГО ОБЕД			587,83	18,03	16,67	91,44
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ						
Сб. Новосибирск 2021 № 54-18м-2020	Пельмени ПФ с маслом сливочным	1/150	153,10	4,80	8,70	13,90
ПВ	фрук свежий (груша)	1/100	45,50	0,40	0,30	10,30
ПВ	напиток витаминизированный "Витошка" в ас	1/200	75,60	0,00	0,00	18,90
ПВ	хлеб пшеничный 1с	1/30	90,93	2,10	2,73	14,49
пв	хлеб ржаной	1/25	58,43	2,13	0,83	10,63
ИТОГО ПОЛДНИК			423,56	9,43	12,56	68,22
УЖИН						
ПВ	булочка в ассортименте	1/50	167,22	3,61	2,42	32,74
Сб. Новосибирск 2021 № 54-24хн-2020	Кисель из облепихи	1/200	58,70	0,30	1,10	11,90
ИТОГО УЖИН			225,92	3,91	3,52	44,64
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1716,90	48,93	44,68	279,78
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:			18384,73	552,13	621,06	2649,23

распределение калорийности		Ккал (ккал/сут)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
норма	завтрак 20%	360	10,80	12,00	52,20
	факт	360	10,8	12,0	52,2
норма	2 завтрак 5%	90	2,70	3,00	13,05
	факт	90	2,7	3,0	13,05
норма	обед 35%	630	18,90	21,00	91,35
	факт	630	18,90	21,00	91,35
норма	полдник уплотненный 25%	450	13,50	15,00	65,25
	факт	450	13,50	15,00	65,25
норма	ужин 15%	270	8,10	9,00	39,15
	факт	270	8,10	9,00	39,15
Итого за 10 дней норма		1800	54,00	60,00	261,00
Итого за 10 дней факт		1800	54	60	261

Ручной

наименование продуктов	нормы, нетто1-3 12 ч, (г)	факт, нетто (г)	отклонение от нормы +/- (г)
молоко, кисломолочные продукты	450	440,7003198	9,30
творог	40	40	0,00
сметана	11	11,098	-0,10
сыр	6	6,00	0,00
мясо	55	25,24222222	29,76
птица	24	24,74955	-0,75
субпродукты	25	0	25,00
рыба	37	0	37,00
яйцо гр	40	33,20451389	6,80
картофель	140	105,3546667	34,65
овощи	220	153,9643356	66,04
фрукты свежие	100	100	0,00
сухофрукты	11	10,2521839	0,75
сок	100	100	0,00
витаминизированные напитки	50	40	10,00
хлеб ржаной	50	50	0,00
хлеб пшеничный	80	80	0,00
крупы, бобовые	43	43,07495935	-0,07
макаронные изделия	12	14,12148	-2,12
мука пшеничная	29	18,25541667	10,74
масло сливочное	21	16,82453244	4,18
масло растительное	11	4,69	6,31
кондитерские изделия	20	20	0,00
чай	0,6	0,633333333	-0,033333333
какао-порошок	0,6	0,525	0,075
кофейный напиток	1,2	1,2	0
сахар	30	28,6262981	1,373701897
дрожжи	0,5	0,191111111	0,308888889
крахмал	3	3	0
соль	5	3,234166667	1,765833333

*как по сборнику

100* без учёта фруктов в напитках

80 без учёта хлеба в блюдах

* без учета в изделиях промышленного производства и сб. Пермь

* без учета в изделиях промышленного производства и сб. Пермь

№ п/п	Наименование продукта	Цена за 1 кг	Расход за 10 дней												Итого, кол-во (грамм)	Итого, цена	
			день 1	день 2	день 3	день 4	день 5	день 6	день 7	день 8	день 9	день 10	день 11	день 12			
1	свекла	50	59,333333	0	40	0	59,333333	0	48,78	0	59,333333	0	0	0	0	266,78	13,339
2	картофель	48	81,6	97,48888889	21,76	236,3	187,4	203	53,08	377,1	40	107	0	0	1404,728889	67,426987	
3	капуста белокачанная	48	178	30	20	178	0	37,5	38,8	60	55	178	0	0	775,3	37,2144	
4	морковь	51	17,5	9,111111111	22,6	20	2,56	40	14,88	10	39,2	17,5	0	0	193,3511111	9,8609067	
5	лук	42	20,2	7,288888889	16,3	20,2	5,01	23	16,06	10	10	17,2	0	0	145,2588889	6,1008733	
6	перец свежий	270	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
7	яблоки	125	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
8	бананы	135	0	0	100	0	0	0	0	37,8	40,86	0	0	0	278,66	34,8325	
9	груши	190	0	0	0	0	0	0	0	100	0	0	0	0	200	27	
10	апельсины	150	73,5	100	0	0	100	0	0	0	0	100	0	0	200	38	
11	мандарины	190	0	0	0	0	0	0	100	53,1	0	0	0	0	326,6	48,99	
12	лимоны	176	0	0	0	100	0	0	0	0	100	0	0	0	200	38	
13	облепиха	270	0	0	0	0	10	0	0	0	7,5	0	0	0	200	38	
14	чёрная смородина	520	0	0	0	19,26	0	0	0	0	0	25,7	0	0	17,5	3,08	
15	чернослав	350	0	0	0	0	0	25,7	0	28,89	0	0	0	0	44,96	12,1392	
16	курага	420	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	54,59	28,3868	
17	изюм	210	18,658537	0	0	19,26	0	0	0	21,4	0	0	0	0	0	0	
18	шпинатник	340	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	40,66	17,0772	
19	сухофрукты	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	18,65853659	3,9182927	
20	огурцы свежие	202	0	12,5	56,5	0	0	24,12	0	0	0	26,8	0	0	0	0	
21	помидоры свежие	195	0	12,5	0	56,5	0	56,5	0	12,5	0	0	0	0	50,92	10,184	
22	молоко	61,85	177,56098	197,75	290,92	177	96	420,35	216,2	149	350	272,2222222	0	0	138	27,876	
23	сметана	321,5	16,8	0	10	20	0	22,5	4,88	30	6,8	0	0	0	2347,003198	145,16215	
24	творог	300,28	180	0	0	0	40	0	0	0	180	0	0	0	110,98	35,68007	
25	йогурт	114,6	206	206	206	206	206	206	206	206	206	206	0	0	400	120,112	
26	снежок	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2060	236,076	
27	кефир	64	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
28	масло сливочное	735	15,158537	29,37222222	14,39333333	27,92222222	33,4	21,67	19,6666667	22,5	17,8	27,02222222	0	0	0	0	
29	хлеб 1с	67,2	60	50	60	60	50	50	60	60	60	60	0	0	228,9052033	168,24532	
30	хлеб ржаной	88	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	0	0	570	38,304	
31	батон	115,78	20	30	20	20	30	30	20	20	20	20	0	0	500	44	
32	яйцо	182,5	49	98,48888889	0	44,41111111	10	104,55625	9,4	3,3	7,6	5,288888889	0	0	230	26,6294	
33	мука	29,19	30,2	3,2	0	37,02222222	0	20,7875	34,6222222	8,5	13,2	35,02222222	0	0	332,0451389	60,598238	
34	огурцы солёные	165,6	15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	182,5541667	5,3287561	
35	горошек зелёный	205	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	15	2,484	
36	кукуруза	205	0	0	0	0	0	0	0	0	9,4	60	0	0	69,4	14,227	
37	сайра	712,24	0	0	0	0	0	0	60	0	0	0	0	0	60	12,3	
38	горбуша консерва	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
39	томатная паста	227	12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
40	повидло	195	0	0	14	12	0	0	15,22	0	9	12	0	0	0	0	
41	якра кабачковая	142	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	74,22	16,84794	
42	соль	16	3,1666667	1,16666667	2,24	2,95	3,6166667	1,355	2,6133333	2,616666667	10,766667	44	0	0	224	31,808	
43	сахар	95	50,008537	7	10,7933333	35,18888889	18,5333333	21,55	28,488889	34,23333333	42,1	38,36666667	0	0	32,34166667	0,5174667	
44	масло растительное	173	6,5	5	9	4	2,5	4	8,9	4,5	2,5	0	0	0	286,262981	27,194983	
45	сливочка	378,94	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	46,9	8,1137	
46	чай	540	1	0	1	0	1,33333333	0	1	0	0	0	0	0	0	0	
47	кофе	650	0	5	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	6,333333333	3,42	
48	цикорий	780	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	12	7,8	
49	какао	1115	3	0	0	2,25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
50	кисель	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5,25	5,85375	
51	сок	81	200	0	200	0	200	0	200	0	0	0	0	0	0	0	
52	курица	244	0	0	0	0	0	0	0	0	200	0	0	0	1000	81	
53	грудка	248	0	0	90,4	0	113,8375	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
54	бедро	220	0	0	0	0	0	0	90,4	0	0	0	0	0	294,6375	73,0701	
55	рис	70	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
56	гречка	110,5	0	0	34	14,93333333	0	0	50	0	0	0	0	0	0	0	
57	пшено	48	0	0	59,8	0	28,5	0	0	0	0	30,8	0	0	133,7333333	9,3613333	
58	геркулес	44	0	0	0	10,93333333	20	0	0	0	0	0	0	0	88,3	9,75715	
59	манка	42	37,482927	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	80,93333333	3,8848	
60	перловка	35	0	0	0	0	0	0	9	0	14,8	0	0	0	42,5	1,87	
61	ячка	35	0	0	0	0	0	0	0	8	0	0	0	0	61,28292683	2,5738829	
62	горох	42	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8	0,28	
63	пшеничка	34	0	0	0	16	0	0	0	0	0	0	0	0	16	0,672	

5/11/10

