

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

618542, Пермский край, г. Соликамск, ул. 20 лет Победы, 196

Телефоны (34253) 7-85-45, 7-94-35, 7-98-51

Адрес эл. почты: mkup-kshp@yandex.ru

Согласовано:

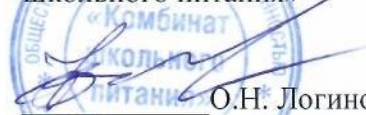
Директор МАОУ Тохтуевская СОШ
структурное подразделение
Тохтуевский детский сад



Г.В.Сойма
« 12 » 01 2026г.

Утверждаю:

Директор ООО «Комбинат
школьного питания»



О.Н. Логинов
« 12 » 01 2026г.

**Примерное 10-дневное меню
для организаций питания детей
от 1 года до 3х лет
от 3х до 7 лет**

Примерное 10-дневное меню для детей в возрасте от 1 года до 3 лет

1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша молочная овсяная из "Геркулеса"	154	4,80	5,30	16,10	133,00	ТТК10(2вар)
	Какао с молоком	180	3,00	3,10	18,20	113,00	ТТК
	Батон	20	2,10	0,50	15,10	70,60	
	Повидло	10	0,04	0,00	3,50	25,00	
	Итого:	350	9,94	8,90	52,90	341,60	
II Завтрак	Молоко кипяченое	150	6,30	7,20	10,50	132,00	255
	Итого:		6,30	7,20	10,50	132,00	
Обед	Суп с макаронными изделиями	150	1,40	3,00	9,80	72,40	163
	Биточек припущенный (кура)	50	7,60	7,80	5,30	132,60	178
	Рис отварной	110	2,60	3,40	27,00	150,20	419
	Компот "Ассорти"	150	0,10	0,00	14,20	57,50	ТТК 10
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,00	0,30	13,00	61,00	
	Хлеб пшеничный	20	2,00	0,20	13,30	63,20	
	Итого:	500	15,70	14,70	82,60	536,90	
Полдник уплотненный	Овощное рагу (с соусом сметанным)	160	3,20	8,50	13,60	144,00	201
	Подгарнировка	20	0,20	0,04	0,70	4,80	Табл.10(2004)
	Чай с сахаром	180	0,20	0,00	10,80	43,70	263
	Выпечка	50	2,70	7,80	5,60	71,50	
	Хлеб пшеничный	40	4,00	0,40	26,60	126,40	
	Итого:	450	10,30	16,74	57,30	390,40	
Итого:			42,24	47,54	203,30	1400,90	

2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Творожник с соусом мол.сладк.	130	6,80	4,60	17,50	127,60	ТТК 12
	Чай с молоком	180	1,20	1,40	15,60	80,40	507 (II вар.)
	Батон	30	3,10	0,80	22,60	105,90	
	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,00	
	Итого:	350	11,20	14,00	55,80	379,90	
II Завтрак	Молоко кипяченое	150	6,30	7,20	10,50	132,00	255
	Итого:		6,30	7,20	10,50	132,00	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,20	3,80	6,40	64,70	144
	Тефтели "Нежные" паровые	50	6,80	7,50	4,20	111,30	ТТК 35
	Каша гречневая вязкая	110	3,20	3,20	13,90	107,50	464(1994)
	Компот из изюма	150	0,20	0,00	17,00	67,00	531
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,00	0,30	13,00	61,00	
	Хлеб пшеничный	20	2,00	0,20	13,30	63,20	
	Итого:	500	15,40	15,00	67,80	474,70	
Полдник уплотненный	Макароны отварные с овощами	160	3,20	8,30	24,50	185,60	300(сб.2013г)
	Чай с лимоном	180	0,06	0,01	13,70	55,40	505 (II вар.)
	Подгарнировка	20	0,20	0,04	0,70	4,80	Табл.10(2004)
	Выпечка	50	1,64	2,10	4,20	41,70	
	Хлеб пшеничный	40	4,00	0,40	26,60	126,40	
	Итого:	450	9,10	10,85	69,70	413,90	
			42,00	47,05	203,80	1400,50	

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша молочная "Дружба" с маслом	154	4,90	6,90	12,20	180,70	ттк
	Кофейный напиток на молоке	180	2,50	2,80	20,10	137,20	ТТК 11
	Батон	20	2,10	0,50	15,10	70,60	
	Сыр	10	2,30	2,60	0,00	33,00	
	Итого:	374	11,80	12,80	47,40	421,50	
II Завтрак	Напиток из шиповника	150	0,50	0,20	17,10	72,70	538
	Итого:		0,50	0,20	17,10	72,70	
Обед	Рассольник "Ленинградский"	150	1,20	3,10	9,70	72,70	139
	Биточек рыбный	50	6,90	1,05	4,80	56,50	351
	Картофельное пюре	110	2,30	4,40	17,00	117,60	206
	Компот из свежих яблок	150	0,60	0,60	14,70	66,60	ттк 8
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,00	0,30	13,00	61,00	
	Хлеб пшеничный	20	2,00	0,20	13,30	63,20	
	Итого:	500	15,00	9,65	72,50	437,60	
Полдник уплотненный	Суп молочный с крупой	180	4,40	5,40	16,70	133,60	43
	Кисель	180	1,00	0,00	18,80	87,10	516
	Кондитерские изделия	50	5,30	18,60	3,90	121,30	
	Хлеб пшеничный	40	4,00	0,40	26,60	126,40	
	Итого:	450	14,70	24,40	66,00	468,40	
Итого:			42,00	47,05	203,00	1400,20	

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Омлет натуральный	130	11,60	18,00	3,00	221,30	110
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	13,70	55,40	505 (II вар.)
	Батон	40	4,20	1,00	30,20	141,30	
	Итого:	350	15,86	19,02	46,90	418,00	
II Завтрак	Напиток витаминный "Витошка"	150	0,00	0,00	14,20	72,00	
	Итого:		0,00	0,00	14,20	72,00	
Обед	Свекольник со сметаной	150	1,10	3,80	6,00	62,50	136
	Котлета куриная	50	7,80	8,90	5,40	133,00	417
	Макароны отварные	110	4,10	0,50	21,20	106,20	297
	Компот из кураги	150	0,30	0,00	13,60	56,30	ТТК
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,00	0,30	13,00	61,00	
	Хлеб пшеничный	20	2,00	0,20	13,30	63,20	
	Итого:	500	17,30	13,70	72,50	482,20	
Полдник уплотненный	Картофель тушеный с овощами	160	2,60	3,20	15,80	124,90	ТТК
	Чай с лимоном	180	0,06	0,01	13,70	55,40	505 (II вар.)
	Выпечка	50	2,70	11,10	13,90	121,90	
	Хлеб пшеничный	40	4,00	0,40	26,60	126,40	
	Итого:	450	9,36	14,71	70,00	428,60	
			42,52	47,43	203,60	1400,80	

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом	154	3,60	4,20	13,60	107,10	Ттк 5
	Какао с молоком	180	3,00	3,10	18,20	113,00	ТТК
	Батон	20	2,10	0,50	15,10	70,60	
	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,00	
	Итого:	364	8,80	15,00	47,00	356,70	
II Завтрак	Фрукт свежий / Сок фруктовый	100	0,30	0,20	13,80	52,00	
	Итого:		0,30	0,20	13,80	52,00	
Обед	Суп крестьянский с крупой	150	1,70	1,70	13,00	74,40	126
	Котлета "Нежная"	50	7,86	8,70	7,50	140,30	ттк 79
	Каша гречневая вязкая	110	3,20	3,20	13,90	107,50	464(1994)
	Компот "Ассорти"	150	0,10	0,00	14,20	57,50	ттк 10
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,00	0,30	13,00	61,00	
	Хлеб пшеничный	20	2,00	0,20	13,30	63,20	
	Итого:	500	16,86	14,10	74,90	503,90	
Полдник уплотненный	Макароны отварные с сыром	160	9,00	7,50	25,50	206,20	301(сб.2013г)
	Чай с лимоном	180	0,06	0,01	13,70	55,40	505 (II вар.)
	Подгарнировка	20	0,20	0,04	0,70	4,80	Табл.10(2004)
	Выпечка	50	2,70	8,80	1,20	94,70	
	Хлеб пшеничный	40	4,00	0,40	26,60	126,40	
	Итого:	450	15,96	16,75	67,70	487,50	
Итого:			41,92	46,05	203,40	1400,10	

6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша манная молочная с маслом	154	3,90	8,00	15,30	120,40	ТТК 5
	Кофейный напиток на молоке	180	2,50	2,80	20,10	137,20	ТТК 11
	Батон	20	2,10	0,50	15,10	70,60	
	Сыр	10	2,30	2,60	0,00	33,00	
	Итого:	364	10,80	13,90	50,50	361,20	
II Завтрак	Напиток витаминный "Витошка"	150	0,00	0,00	14,20	60,00	
	Итого:		0,00	0,00	14,20	60,00	
Обед	Суп-пюре с бобовыми	150	1,40	2,30	8,20	59,30	36
	Курица в соусе с томатом	50	17,20	20,80	2,70	267,00	180
	Рис отварной	110	2,60	3,40	27,00	150,20	419
	Компот из изюма	150	0,10	0,30	14,20	58,00	ТТК 6
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,00	0,30	13,00	61,00	
	Хлеб пшеничный	20	2,00	0,20	13,30	63,20	
	Итого:	500	25,30	27,30	78,40	658,70	
Полдник уплотненный	Овощное рагу (с томатным соусом)	160	2,60	4,60	5,10	109,80	201
	Подгарнировка	40	0,20	0,04	0,70	4,80	Табл.10(2004)
	Напиток из шиповника	180	0,50	0,20	18,90	87,30	538
	Выпечка	50	0,60	1,60	21,80	63,20	
	Хлеб пшеничный	20	2,00	0,20	13,30	63,20	
	Итого:	450	5,90	6,64	59,80	328,30	
	Итого		42,00	47,84	202,90	1408,20	

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Запеканка "Королевская "с соусом мол. сладким	130	6,80	4,60	17,50	127,60	ТТК 1
	Чай с сахаром	180	0,20	0,00	10,80	43,70	263
	Батон	30	3,10	0,80	22,60	105,90	
	Повидло	10	0,04	0,00	3,50	25,00	
	Итого:	350	10,14	5,40	54,40	302,20	
II Завтрак	Молоко кипяченое	150	6,30	7,20	10,50	132,00	255
	Итого:		6,30	7,20	10,50	132,00	
Обед	Суп из овощей со сметаной	150	1,10	3,50	7,50	69,14	35
	Рулет "Нежный" с яйцом	50	7,80	5,30	3,20	92,15	ТТК
	Макароны отварные	110	4,10	0,50	21,20	106,20	297
	Компот из кураги	150	0,30	0,01	13,60	56,34	ттк
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,00	0,30	13,00	61,00	
	Хлеб пшеничный	20	2,00	0,20	13,30	63,20	
	Итого:	500	17,30	9,81	71,80	448,03	
Полдник уплотненный	Запеканка картофельная с овощами	160	3,76	8,80	11,20	172,80	207(2013г)
	Поджаривка	20	0,20	0,00	0,70	4,80	Табл.10(2004)
	Кисель	180	1,00	0,00	21,80	87,10	516
	Выпечка	50	0,10	14,70	6,20	124,37	
	Хлеб пшеничный	40	4,00	0,40	26,60	126,40	
	Итого:	450	9,06	23,90	66,50	515,47	
	Итого:		42,80	46,31	203,20	1397,70	

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшеничная молочная с мас	154	3,70	4,80	23,30	161,90	ТТК
	Какао с молоком	180	3,00	3,10	18,20	113,00	ТТК
	Батон	30	3,10	0,80	14,60	105,90	
	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,00	
	Итого:	350	9,90	15,90	56,20	446,80	
II Завтрак	Напиток из шиповника	150	0,50	0,20	17,10	72,70	538
	Итого:		0,50	0,20	17,10	72,70	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	150	1,14	4,00	6,00	48,75	133
	Котлета рыбная	50	6,95	1,05	4,80	56,50	351
	Картофельное пюре	90	1,90	3,60	14,50	96,20	206
	Капуста тушеная	20	0,50	0,60	2,70	17,40	200
	Компот из свежих яблок	150	0,60	0,60	14,70	66,60	ТТК 8
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,00	0,30	13,00	61,00	
	Хлеб пшеничный	20	2,00	0,20	13,30	63,20	
	Итого:	500	15,09	10,35	69,00	409,65	
Полдник уплотненный	Суп молочный с мак.изд.	180	9,98	5,50	13,70	140,40	44
	Чай с лимоном	180	0,06	0,01	13,77	55,46	505 (II вар.)
	Выпечка	50	1,80	14,22	10,30	145,40	
	Хлеб пшеничный	40	4,00	0,40	26,60	126,40	
	Итого:	450	15,84	20,13	64,37	467,66	

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Омлет натуральный	130	11,60	18,00	3,00	221,30	110
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	13,70	55,40	505 (II вар.)
	Батон	40	3,20	1,00	30,20	141,30	
	Итого:	350	14,86	19,02	46,90	418,00	
II Завтрак	Фрукт свежий / Сок фруктовый	100	0,30	0,20	13,80	52,00	
	Итого:		0,30	0,20	13,80	52,00	
Обед	Суп с рыбными консервами	150	5,40	5,10	9,50	99,70	159
	Биточек "Нежный"	50	7,80	8,70	7,50	138,80	ТТК 79
	Каша гречневая вязкая	110	3,20	3,20	13,90	107,50	464(1994)
	Компот "Ассорти"	150	0,14	0,00	14,20	57,54	ТТК 10
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,00	0,30	13,00	61,00	
	Хлеб пшеничный	20	2,00	0,20	13,30	63,20	
	Итого:	500	20,54	17,50	71,40	527,74	
Полдник уплотненный	Картофель тушеный с овощами	160	2,60	3,20	15,80	124,90	ТТК
	Поджаривка	20	0,20	0,04	0,70	4,80	Табл.10(2004)
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	13,70	55,40	505 (II вар.)
	Выпечка	50	0,50	6,99	17,50	88,60	
	Хлеб пшеничный	40	4,00	0,40	26,60	126,40	
	Итого:	450	7,36	10,65	74,30	400,10	
			43,06	47,37	206,40	1397,84	

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическа я ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом	154	7,60	9,30	21,10	247,10	тгк 2(2вар)
	Кофейный напиток на молоке	180	2,50	2,80	20,10	137,20	ТТК 11
	Батон	20	2,10	0,50	15,10	70,60	
	Повидло	10	0,00	0,00	3,50	25,20	
	Итого:	364	12,20	12,60	59,80	480,10	
II Завтрак	Напиток витаминный "Витошка"	150	0,00	0,00	14,20	60,00	
	Итого:		0,00	0,00	14,20	60,00	
Обед	Суп картофельный с клецками	150	2,20	1,90	10,10	60,00	151
	Жаркое по-домашнему с курой	160	15,40	11,80	15,10	227,80	ТТК
	Компот из изюма	150	0,10	0,30	14,20	58,00	тгк 6
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,00	0,30	13,00	61,00	
	Хлеб пшеничный	20	2,00	0,20	13,30	63,20	
	Итого:	510	21,70	14,50	65,70	470,00	
Полдник уплотненный	Макароны отварные с овощами	160	3,20	5,97	18,10	176,60	125
	Подгарнировка	20	0,20	0,04	0,70	4,80	Табл.10(2004)
	Чай с сахаром	180	0,09	0,00	9,00	36,40	263
	Выпечка	50	1,36	13,40	9,30	50,50	
	Хлеб пшеничный	40	4,00	0,40	26,60	126,40	
	Итого:	450	8,85	19,81	63,70	394,70	
			42,75	46,91	203,40	1404,80	

Примерное 10-дневное меню для детей в возрасте от 3х до 7 лет

1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша молочная овсяная из "Геркулеса" жидкая с маслом	205	6,00	7,10	21,40	178,00	ттк№10
	Какао с молоком	180	3,05	3,10	18,20	113,90	ттк 9
	Батон	20	2,10	0,50	15,10	70,60	
	Повидло	10	0,00	0,00	3,50	25,20	
	Итого:	415	11,15	10,70	58,20	387,70	
II Завтрак	Молоко кипяченое	180	5,00	5,70	8,40	105,50	255
	Итого:		5,00	5,70	8,40	105,50	
Обед	Суп с макаронными изделиями	180	2,03	2,06	15,60	89,30	38
	Биточек припущенный (кура)	70	10,70	12,30	7,50	185,70	178
	Рис отварной	130	3,37	4,41	34,90	195,10	191
	Компот "Ассорти"	180	0,17	0,00	17,09	69,00	ттк
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,00	0,30	13,00	61,00	
	Хлеб пшеничный	20	2,00	0,20	13,30	63,20	
	Итого:	600	20,27	19,27	101,39	663,30	
Полдник уплотненный	Овощное рагу (с соусом сметанным)	200	4,00	10,70	17,00	180,00	201
	Подгарнировка	20	0,20	0,04	0,70	4,80	Табл.10(2004)
	Чай с сахаром	180	0,20	0,00	10,80	43,70	263
	Выпечка	60	9,90	13,20	37,91	288,70	
	Хлеб пшеничный	40	4,00	0,40	26,60	126,40	
	Итого:	500	18,30	24,34	93,01	643,60	
Итого:			54,72	60,01	261,00	1800,10	

2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Творожник с соусом мол.сладким	150	7,90	5,00	19,60	140,50	ТТК 12
	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,30	89,30	507 (II вар.)
	Батон	40	4,20	1,00	30,20	141,20	
	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,00	
	Итого:	405	13,60	14,80	67,20	437,00	
II Завтрак	Молоко кипяченое	180	5,03	5,70	8,44	105,57	255
	Итого:		5,03	5,70	8,44	105,57	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем с/см	180	1,50	4,55	7,65	77,63	56
	Тефтели "Нежные" в соусе смет.с томатом	60/30	10,40	16,40	10,90	235,70	ТТК 79
	Каша гречневая вязкая	130	7,60	4,71	39,00	228,63	464
	Компот из изюма	180	0,20	0,04	17,10	69,70	ТТК 6
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,00	0,30	13,00	61,00	
	Хлеб пшеничный	20	2,00	0,20	13,30	63,20	
	Итого:	620	23,70	26,20	100,95	735,86	
Полдник уплотненный	Макароны отварные с овощами	200	4,00	10,40	30,70	232,00	300(2013г)
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,66	0,01	15,33	61,62	503 (II вар.)
	Выпечка	60	3,29	3,58	10,11	102,80	
	Хлеб пшеничный	40	4,00	0,40	26,60	126,40	
	Итого:	500	11,95	14,39	82,74	522,82	
			54,28	61,09	259,33	1801,25	

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша молочная "Дружба" с маслом	205	6,50	9,30	35,10	241,10	ТТК3
	Кофейный напиток на молоке	180	2,50	2,80	20,10	137,20	ТТК 11
	Батон	20	2,10	0,50	15,10	70,60	
	Сыр	10	2,30	2,90	0,00	36,40	
	Итого:	415	13,40	15,50	70,30	485,30	
II Завтрак	Напиток из шиповника	180	0,60	0,00	20,50	87,30	538
	Итого:		0,60	0,00	20,50	87,30	
Обед	Рассольник "Ленинградский"	180	1,40	3,70	11,70	87,30	139
	Биточек рыбный	70	9,70	1,40	6,70	79,10	351
	Картофельное пюре	130	2,70	5,20	20,10	139,00	206
	Компот из свежих яблок	180	0,70	0,70	17,60	79,90	ТТК 8
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,00	0,30	13,00	61,00	
	Хлеб пшеничный	20	2,00	0,20	13,30	63,20	
	Итого:	600	18,50	11,50	82,40	509,50	
Полдник уплотненный	Суп молочный с крупой	200	4,90	6,06	18,60	148,50	43
	Кисель	200	1,36	0,00	29,00	116,20	516
	Кондитерские изделия	60	11,30	26,54	15,50	327,00	
	Хлеб пшеничный	40	4,00	0,40	26,60	126,40	
	Итого:	500	21,56	33,00	89,70	718,10	
Итого:			54,06	60,00	262,90	1800,20	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом	205	6,80	5,60	18,10	142,80	ТТК
	Какао с молоком	180	2,80	3,00	19,40	115,40	ТТК 9
	Батон	20	2,10	0,50	15,10	70,60	
	Масло сливочное	5	0,05	3,60	0,07	33,00	
	Итого:	410	11,75	12,70	52,67	361,80	
II Завтрак	Фрукт свежий / Сок фруктовый	100	0,30	0,20	13,80	52,00	
	Итого:		0,30	0,20	13,80	52,00	
Обед	Суп крестьянский с крупой	180	2,00	2,00	15,70	89,30	126
	Котлета "нежная"	70	11,00	12,10	10,50	196,40	ТТК 79
	Каша гречневая вязкая	130	3,70	3,80	16,40	148,40	464
	Компот "Ассорти"	180	0,17	0,00	17,09	69,00	ТТК
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,00	0,30	13,00	61,00	
	Хлеб пшеничный	20	2,00	0,20	13,30	63,20	
	Итого:	600	20,87	18,40	85,99	627,30	
Полдник уплотненный	Макароны отварные с сыром	200	12,10	10,10	34,00	275,00	301(2013г)
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	505 (II вар.)
	Подгарнировка	20	0,20	0,04	0,70	4,80	Табл.10(2004)
	Выпечка	60	6,60	17,60	25,20	224,30	560
	Хлеб пшеничный	20	2,00	0,20	33,30	193,20	
	Итого:	500	20,97	27,95	108,51	758,92	
Итого:			53,89	59,25	260,97	1800,02	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша манная молочная с маслом	205	6,20	8,00	31,00	247,30	Ттк 5
	Кофейный напиток на молоке	180	2,50	2,80	20,10	137,20	ТТК 11
	Батон	20	2,10	0,50	15,10	70,60	
	Сыр	10	2,30	2,90	0,00	36,40	
	Итого:	415	13,10	14,20	66,20	491,50	
II Завтрак	Напиток витаминный "Витошка"	180	0,00	0,00	17,10	72,00	
	Итого:		0,00	0,00	17,10	72,00	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	180	1,70	2,80	9,80	71,10	36
	Курица в соусе с томатом	70	24,10	29,10	3,70	373,80	179
	Рис отварной	130	3,37	4,41	34,90	195,10	191
	Компот из изюма	180	0,20	0,04	17,10	69,70	ттк 6
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,00	0,30	13,00	61,00	
	Хлеб пшеничный	20	2,00	0,20	13,30	63,20	
	Итого:	600	33,37	36,85	91,80	833,90	
Полдник уплотнен ный	Овощное рагу (с томатным соусом)	200	3,30	5,80	18,10	137,30	201
	Поджаривка	20	0,20	0,04	0,70	4,80	Табл.10(2004)
	Напиток из шиповника	200	0,60	0,00	21,00	46,80	538
	Выпечка	60	1,43	2,62	33,10	150,90	
	Хлеб пшеничный	20	2,00	0,20	13,30	63,20	
	Итого:	500	7,53	8,66	86,20	403,00	
			54,00	59,71	261,30	1800,40	

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Запеканка "Королевская" с соусом сладким м	150	11,16	22,70	47,70	458,30	ТТК 1
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	12,00	48,50	263
	Батон	40	4,20	1,00	30,20	141,20	
	Повидло	10	0,00	0,00	3,50	25,20	
	Итого:	400	15,56	23,70	93,40	673,20	
II Завтрак	Молоко кипяченое	180	5,03	5,70	8,40	105,57	255
	Итого:		5,03	5,70	8,40	105,57	
Обед	Суп из овощей	180	1,30	4,20	9,00	82,90	35
	Рулет "Нежный" с яйцом	70	9,40	6,30	3,80	110,50	ТТК
	Макароны отварные	130	4,90	0,50	25,10	125,50	297
	Компот из кураги	180	0,50	0,00	16,40	67,60	ттк
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,00	0,30	13,00	61,00	
	Хлеб пшеничный	20	2,00	0,20	13,30	63,20	
	Итого:	600	20,10	11,50	80,60	510,70	
Полдник уплотненный	Запеканка картофельная с овощами	200	9,31	13,96	20,00	211,06	207(2013г)
	Кисель	200	1,30	0,00	29,00	116,20	516
	Выпечка	60	0,40	4,74	3,26	57,47	562
	Хлеб пшеничный	40	4,00	0,40	26,60	126,40	
	Итого:	500	15,01	19,10	78,86	511,13	
			55,70	60,00	261,26	1800,60	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом	205	12,56	7,49	32,60	210,50	тгк
	Какао с молоком	180	3,05	3,10	18,20	113,90	тгк 9
	Батон	20	2,10	0,50	15,10	70,60	
	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,00	
	Итого:	415	17,81	18,29	66,00	461,00	
II Завтрак	Напиток из шиповника	180	0,60	0,00	20,50	87,30	538
	Итого:		0,60	0,00	20,50	87,30	
Обед	Борщ со свежей капустой и картофелем	180	1,40	4,80	7,80	80,00	27
	Биточек рыбный	70	8,87	1,65	5,81	73,55	351
	Картофельное пюре	110	2,30	4,40	17,00	117,60	206
	Капуста тушеная	20	0,50	0,60	2,70	17,40	200
	Компот из свежих яблок	180	0,70	0,70	17,60	79,90	тгк 8
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,00	0,30	13,00	61,00	
	Хлеб пшеничный	20	2,00	0,20	13,30	63,20	
	Итого:	600	17,77	12,65	77,21	492,65	
	Суп молочный с мак.изд.	200	5,58	6,12	19,73	156,08	44
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	505 (II вар.)
	Выпечка	60	7,50	22,80	35,36	415,10	
	Хлеб пшеничный	40	4,00	0,40	26,60	126,40	
	Итого:	500	17,15	29,33	97,00	759,20	
Итого:			53,33	60,27	260,71	1800,15	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Омлет натуральный	150	13,40	20,70	3,40	255,30	110
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	12,00	48,00	263
	Батон	50	3,10	0,80	18,90	110,50	
	Итого:	400	16,60	21,50	34,30	413,80	
II Завтрак	Молоко кипяченое	180	5,03	5,70	8,40	105,57	255
	Итого:		5,03	5,70	8,40	105,57	
Обед	Суп с рыбными консервами	180	6,60	6,20	11,50	119,70	159
	Биточек "Нежный"	70	9,40	10,50	9,00	166,60	Ттк 79
	Каша гречневая вязкая	130	3,70	3,80	16,40	148,40	464
	Компот "Ассорти"	180	0,17	0,00	17,00	69,00	ттк
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,00	0,30	13,00	61,00	
	Хлеб пшеничный	20	2,00	0,20	13,30	63,20	
	Итого:	600	23,87	21,00	80,20	627,90	
Полдник уплотненный	Картофель тушеный с овощами	200	4,30	4,00	19,80	156,20	ТТК
	Чай с сахаром	180	0,20	0,00	10,80	43,70	263
	Выпечка	60	0,90	8,14	80,90	327,60	
	Хлеб пшеничный	40	4,00	0,40	26,60	126,40	
	Итого:	500	9,40	12,54	138,10	653,90	
			54,90	60,74	261,00	1801,17	

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом	205	10,10	12,40	48,20	438,60	тгк 2(2вар)
	Кофейный напиток на молоке	180	2,50	2,80	20,10	137,20	ТТК 3
	Батон	20	2,10	0,50	15,10	70,60	
	Повидло	10	0,00	0,00	6,60	25,20	
	Итого:	415	14,70	15,70	90,00	671,60	
II Завтрак	Напиток витаминный "Витошка"	180	0,00	0,00	17,10	72,00	
	Итого:		0,00	0,00	17,10	72,00	
Обед	Суп картофельный с клецками	180	2,60	2,26	12,10	80,50	151
	Жаркое по-домашнему с курой	200	19,20	14,70	18,80	284,70	ТТК
	Компот из изюма	180	0,20	0,04	17,10	69,70	тгк 6
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,00	0,30	13,00	61,00	
	Хлеб пшеничный	20	2,00	0,20	13,30	63,20	
	Итого:	600	26,00	17,50	74,30	559,10	
Полдник уплотненный	Макароны отварные с овощами	200	4,00	10,40	30,70	232,00	125
	Подгарнировка	20	0,20	0,04	0,76	4,80	Табл.10(2004)
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	505 (II вар.)
	Выпечка	60	7,03	16,15	23,40	135,70	
	Хлеб пшеничный	20	2,00	0,20	13,30	63,20	
	Итого:	500	13,30	26,80	83,47	497,32	
			54,00	60,00	264,87	1800,02	