Согласованно	
Директор	

Утверждено	
ИП Ванджура О.Ю	

МΠ $M\Pi$

	Осно горячих завтрак	овное 10 ов для о			-х классо	В	
Рацион:		Неделя:1				- понедельник Г	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда Белки	Пищевые вещества			Энерге- тическая	Nº
Transiciosative emega	талистование отпода		Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецептуры
Завтрак							
	СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ	15	3,45	4,5		53,7	54-13
	КАША МОЛОЧНАЯ***	180	8,33	10,12	37,64	275	54-6к
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-193
	Чай с ягодой и сахаром***	200	0,3	0,6	7,1	38	54-5гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.
	ФРУКТ СВЕЖИЙ**	180	0,7	0,7	17,6	79,9	пром.
Итого за Завт		615	15,18	23,32	77,24	583	
Итого за день	.	615	15,18	23,32	77,24	583	<u> </u>
Рацион:		Неделя:1	ľ		День	вторник	(лист 2
•				ищевые вещес		Энерге-	No
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	№ рецептуры
Завтрак						Į.	
	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	60	1,1	5,3	4,6	71,1	пром.
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,08	5,33	19,8	139,35	54-11г
	КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ	90	17,2	3,9	12	151,8	54-5м
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,75	0,38	24,63	117,25	пром.
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,35	10	51,25	пром.
Итого за Завт		580	27,33	15,36	77,63	558,65	mpoin.
Итого за день	•	580	27,33	15,36	77,63	558,65	
тисто са дош		000	2.,00	.0,00	11,00	000,00	(лист 3
Рацион:		Неделя:1			День:	среда	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
			Пи	ищевые вещес	בפדי	0	
Приом пиши	Hausanapanna Kriara	Вес блюда	1 17	іщевые вещес	51Ba	Энерге-	Nº
Прием пищи	Наименование блюда	вес олюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры
Завтрак		l l		ı		I	
-	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	60	1,6	6,1	6,2	85,7	54-73
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	4,9	32,8	196,8	54-1г
	КУРИЦА ТУШЕНАЯ С МОРКОВЬЮ	100	14,1	5,7	4,4	126,4	54-25м
	Чай с ягодой и сахаром***	200	0,3		7,3	30,8	54-6гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,75	0,38	24,63	117,25	пром.
Итого за Завт	грак	560	25,05	17,08	75,33	556,95	
Итого за день	•	560	25,05	17,08	75,33	556,95	
Рацион:		Неделя:1	I		День:	четверг	(лист 4
			Пν	Пищевые вещества		Энерге-	No
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	№ рецептуры
Завтрак	DADELHAMA O TROPOSOSIA OTRA STILLI	465	10 =0	·		4700	70.10
	ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ ОТВАРНЫЕ		18,72	5,04	36	173,6	72,10
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	15	0,15	10,8	0,15	99,15	53-193
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	4,13	0,41	27,09	128,98	пром.
., -	Кондитерское изделие****	50	2,75	3,25	35	160,25	пром
Итого за Завт		500	25,95	19,5	104,74	588,78	
Итого за день	•	500	25,95	19,5	104,74	588,78	<u> </u>
Рацион:		Недепя:1	1		Пош	пятнипа	(лист 5

Рацион: Неделя:1 **День:**пятница Пищевые вещества Энерге-тическая Nº Вес блюда Прием пищи Наименование блюда рецептуры ценность Белки Жиры Углеводы Завтрак ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ* РИС ОТВАРНОЙ 0,78 6,6 36,45 72 60 3,66 33 4,8 13,1 203,55 150 3,6 54-6г КОТЛЕТА РЫБНАЯ П/Ф 90 16,1 5,6 П/ф

	Соус сметанный с томатом	30	1	0.7	2,7	21,2	54-3c
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ						54-30 54-3гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200 30	0,2 2,3	0,1 0,2	6,6	27,9	
14 2					14,8	70,3	пром.
Итого за Завт		560	23,98	22,56	72,75	564,05	
Итого за день	•	560	23,98	22,56	72,75	564,05	L , , ,
Рацион:		Неделя:2)		Поис	понедельник	(лист 6
гацион.		педеля.2	<u>-</u>		депь	Понедельник	
			Пν	іщевые вещес	тва	Энерге-	No
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда				тическая	Nº
•			Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецептуры
				·			
Завтрак	OLID TREES, N. CORTOR BLUE DEGLE				1		
	СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ	10	2,3	3		35,8	54-13
	КАША МОЛОЧНАЯ****	200	8,16	11,2	32,4	263,01	54-29к
	Чай с ягодой и сахаром***	200	0,3		7,3	30,8	54-6гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,3	19,7	93,8	пром.
	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	147,9	пром
Итого за Завт	рак	500	17,56	19,4	96,6	571,31	
Итого за день	•	500	17,56	19,4	96,6	571,31	
							(лист 7
Рацион:	T	Неделя:2	2		День	вторник	T
]	Пι	іщевые вещес	ства	Энерге-	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	. 17			энерге- тическая	Nº
присм пищи	паліменование олюда	БСС ОПОДА	Белки	Жирги	VEROPORT	ценность	рецептуры
]	Белки	Жиры	Углеводы	цеппость	
Завтрак				•		•	•
•	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	4,9	32,8	196,8	54-1г
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.
	КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ	90	17,2	3,9	12	151,8	54-5м
	Кондитерское изделие****	50	2,75	3,25	35	130,25	пром
Итого за Завт		520	27,75	12,25	101,1	575,95	пром
Итого за <u>завт</u> Итого за день	•	520	27,75	12,25	101,1	575,95	
итого за дене	2	320	21,13	12,25	101,1	373,33	(лист 8
Рацион:		Неделя:2)		Лень	:среда	(JIMC)
ацион.		педели.	-		депь	Срода	
			Пν	іщевые вещес	тва	Энерге-	No
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда			1	тическая	Nº
			Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецептуры
Завтрак	OR OWN R LIVE DE OVER				1		
	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	60	1,6	6,1	6,2	85,7	54-73
	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	200	27,23	8,09	33,22	314,63	54-12м
	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ ЧАЙ С ЯБЛОКОМ И САХАРОМ	200	0,24	0,08	7,49	31,6	54-12м 54-46гн
	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ ЧАЙ С ЯБЛОКОМ И САХАРОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200 50	0,24 3,75	•	7,49 24,63	31,6 117,25	
Итого за Завт	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ ЧАЙ С ЯБЛОКОМ И САХАРОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,24	0,08	7,49	31,6	54-46гн
Итого за Завт	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ ЧАЙ С ЯБЛОКОМ И САХАРОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ рак	200 50	0,24 3,75	0,08 0,38	7,49 24,63	31,6 117,25	54-46гн
Итого за Завт	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ ЧАЙ С ЯБЛОКОМ И САХАРОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ рак	200 50 510	0,24 3,75 32,82	0,08 0,38 14,65	7,49 24,63 71,54	31,6 117,25 549,18	54-46гн пром.
Итого за Завт Итого за день	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ ЧАЙ С ЯБЛОКОМ И САХАРОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ рак	200 50 510	0,24 3,75 32,82 32,82	0,08 0,38 14,65	7,49 24,63 71,54 71,54	31,6 117,25 549,18	54-46гн пром.
Итого за Завт Итого за день Рацион:	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ ЧАЙ С ЯБЛОКОМ И САХАРОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ рак	200 50 510 510	0,24 3,75 32,82 32,82	0,08 0,38 14,65 14,65	7,49 24,63 71,54 71,54 День	31,6 117,25 549,18 549,18	54-46гн
Итого за Завт Итого за день Рацион:	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ ЧАЙ С ЯБЛОКОМ И САХАРОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ рак	200 50 510 510 Hеделя:2	0,24 3,75 32,82 32,82	0,08 0,38 14,65	7,49 24,63 71,54 71,54 День	31,6 117,25 549,18 549,18 четверг	54-46гн пром.
Итого за Завт Итого за день	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ ЧАЙ С ЯБЛОКОМ И САХАРОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ рак	200 50 510 510	0,24 3,75 32,82 32,82 2	0,08 0,38 14,65 14,65	7,49 24,63 71,54 71,54 День	31,6 117,25 549,18 549,18 	54-46гн пром. (лист 9
Итого за Завт Итого за день Рацион:	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ ЧАЙ С ЯБЛОКОМ И САХАРОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ рак	200 50 510 510 Hеделя:2	0,24 3,75 32,82 32,82	0,08 0,38 14,65 14,65	7,49 24,63 71,54 71,54 День	31,6 117,25 549,18 549,18 четверг	54-46гн пром. (лист 9
Итого за Завт Итого за день Рацион: Прием пищи	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ ЧАЙ С ЯБЛОКОМ И САХАРОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ рак	200 50 510 510 Hеделя:2	0,24 3,75 32,82 32,82 2	0,08 0,38 14,65 14,65	7,49 24,63 71,54 71,54 День	31,6 117,25 549,18 549,18 	54-46гн пром. (лист 9
Итого за Завт Итого за день Рацион: Прием пищи	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ ЧАЙ С ЯБЛОКОМ И САХАРОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ рак	200 50 510 510 Hеделя:2	0,24 3,75 32,82 32,82 2	0,08 0,38 14,65 14,65	7,49 24,63 71,54 71,54 День	31,6 117,25 549,18 549,18 	54-46гн пром. (лист 9
Итого за Завт Итого за день Рацион: Прием пищи	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ ЧАЙ С ЯБЛОКОМ И САХАРОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ Трак Наименование блюда	200 50 510 510 Hеделя:2 Вес блюда	0,24 3,75 32,82 32,82 7 Велки	0,08 0,38 14,65 14,65	7,49 24,63 71,54 71,54 День	31,6 117,25 549,18 549,18 	54-46гн пром. (лист 9 № рецептуры
Итого за Завт Итого за день Рацион: Прием пищи	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ ЧАЙ С ЯБЛОКОМ И САХАРОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТРАК Наименование блюда ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ* КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200 50 510 510 Hеделя:2 Вес блюда	0,24 3,75 32,82 32,82 7 Велки 0,06 3,7	0,08 0,38 14,65 14,65 ищевые вещес Жиры	7,49 24,63 71,54 71,54 День тва Углеводы 2,25 23,8	31,6 117,25 549,18 549,18 	54-46гн пром. (лист 9 № рецептуры
Итого за Завт Итого за день Рацион: Прием пищи	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ ЧАЙ С ЯБЛОКОМ И САХАРОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ Трак Наименование блюда ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ* КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ Курица тушеная в соусе	200 50 510 510 Hеделя:2 Вес блюда -	0,24 3,75 32,82 32,82 7 2 Белки 0,06 3,7 21	0,08 0,38 14,65 14,65 ищевые вещес Жиры 6,4 5,5	7,49 24,63 71,54 71,54 День тва Углеводы 2,25 23,8 3,5	31,6 117,25 549,18 549,18 	54-46гн пром. (лист 9 № рецептуры пром. 54-11г 290/330
Итого за Завт Итого за день Рацион: Прием пищи Завтрак	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ ЧАЙ С ЯБЛОКОМ И САХАРОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ Трак Наименование блюда ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ* КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ Курица тушеная в соусе ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200 50 510 510 Неделя: 2 Вес блюда -	0,24 3,75 32,82 32,82 2 Пи Белки 0,06 3,7 21 0,2	0,08 0,38 14,65 14,65 ищевые вещес Жиры 6,4 5,5 0,1	7,49 24,63 71,54 71,54 День Тва Углеводы 2,25 23,8 3,5 6,6	31,6 117,25 549,18 549,18 349,18 349,18 349,18 349,18 349,18 349,18 349,18 349,18 349,18 349,18 349,18 349,18 349,18 349,18 349,18	54-46гн пром. (лист 9 № рецептуры пром. 54-11г 290/330 54-3гн
Итого за Завт Итого за день Рацион: Прием пищи Завтрак	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ ЧАЙ С ЯБЛОКОМ И САХАРОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ Трак Наименование блюда ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ* КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ Курица тушеная в соусе ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200 50 510 510 Неделя: 2 Вес блюда -	0,24 3,75 32,82 32,82 2 Пи Белки 0,06 3,7 21 0,2 4,6	0,08 0,38 14,65 14,65 ищевые вещес жиры жиры 6,4 5,5 0,1 0,5	7,49 24,63 71,54 71,54 День: Тва Углеводы 2,25 23,8 3,5 6,6 29,5	31,6 117,25 549,18 549,18 349	54-46гн пром. (лист 9 № рецептуры пром. 54-11г 290/330
Итого за Завт Итого за день Рацион: Прием пищи Завтрак	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ ЧАЙ С ЯБЛОКОМ И САХАРОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ Трак Наименование блюда ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ* КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ Курица тушеная в соусе ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ Трак	200 50 510 510 Неделя: 2 Вес блюда -	0,24 3,75 32,82 32,82 2 Пи Белки 0,06 3,7 21 0,2 4,6 29,56	0,08 0,38 14,65 14,65 ищевые вещес жиры 6,4 5,5 0,1 0,5 12,5	7,49 24,63 71,54 71,54 День ТВа Углеводы 2,25 23,8 3,5 6,6 29,5 65,65	31,6 117,25 549,18 549,18 349	54-46гн пром. (лист 9 № рецептуры пром. 54-11г 290/330 54-3гн
Итого за Завт Итого за день Рацион: Прием пищи Завтрак	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ ЧАЙ С ЯБЛОКОМ И САХАРОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ Трак Наименование блюда ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ* КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ Курица тушеная в соусе ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ Трак	200 50 510 510 Неделя: 2 Вес блюда -	0,24 3,75 32,82 32,82 2 Пи Белки 0,06 3,7 21 0,2 4,6	0,08 0,38 14,65 14,65 ищевые вещес жиры жиры 6,4 5,5 0,1 0,5	7,49 24,63 71,54 71,54 День: Тва Углеводы 2,25 23,8 3,5 6,6 29,5	31,6 117,25 549,18 549,18 349	54-46гн пром. (лист 9 № рецептуры пром. 54-11г 290/330 54-3гн пром.
Итого за Завт Итого за день Рацион: Прием пищи Завтрак Итого за Завт Итого за день	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ ЧАЙ С ЯБЛОКОМ И САХАРОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ Трак Наименование блюда ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ* КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ Курица тушеная в соусе ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ Трак	200 50 510 510 Неделя: 2 Вес блюда 60 180 100 200 60 600 600	0,24 3,75 32,82 32,82 2 Пи Белки 0,06 3,7 21 0,2 4,6 29,56 29,56	0,08 0,38 14,65 14,65 ищевые вещес жиры 6,4 5,5 0,1 0,5 12,5	7,49 24,63 71,54 71,54 День Тва Углеводы 2,25 23,8 3,5 6,6 29,5 65,65 65,65	31,6 117,25 549,18 549,18 549,18 	54-46гн пром. (лист 9 № рецептуры пром. 54-11г 290/330 54-3гн
Итого за Завт Итого за день Рацион: Прием пищи Завтрак Итого за Завт Итого за день	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ ЧАЙ С ЯБЛОКОМ И САХАРОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ Трак Наименование блюда ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ* КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ Курица тушеная в соусе ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ Трак	200 50 510 510 Неделя: 2 Вес блюда -	0,24 3,75 32,82 32,82 32,82 2 	0,08 0,38 14,65 14,65 ищевые вещес жиры 6,4 5,5 0,1 0,5 12,5	7,49 24,63 71,54 71,54 День: Тва Углеводы 2,25 23,8 3,5 6,6 29,5 65,65 65,65	31,6 117,25 549,18 549,18 349	54-46гн пром. (лист 9 № рецептуры пром. 54-11г 290/330 54-3гн пром.
Итого за Завт Итого за день Рацион: Прием пищи Завтрак Итого за Завт Итого за день	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ ЧАЙ С ЯБЛОКОМ И САХАРОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТРАК Наименование блюда ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ* КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ Курица тушеная в соусе ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТРАК	200 50 510 510 Hеделя:2 Вес блюда - 60 180 100 200 60 600 600 Hеделя:2	0,24 3,75 32,82 32,82 32,82 2 	0,08 0,38 14,65 14,65 ищевые вещес жиры 6,4 5,5 0,1 0,5 12,5	7,49 24,63 71,54 71,54 День: Тва Углеводы 2,25 23,8 3,5 6,6 29,5 65,65 65,65	31,6 117,25 549,18 549,18 	54-46гн пром. (лист 9 рецептуры пром. 54-11г 290/330 54-3гн пром.
Итого за Завт Итого за день Рацион: Прием пищи Завтрак Итого за Завт Итого за день	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ ЧАЙ С ЯБЛОКОМ И САХАРОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ Трак Наименование блюда ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ* КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ Курица тушеная в соусе ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ Трак	200 50 510 510 Неделя: 2 Вес блюда 60 180 100 200 60 600 600	0,24 3,75 32,82 32,82 32,82 2 	0,08 0,38 14,65 14,65 ищевые вещес жиры 6,4 5,5 0,1 0,5 12,5	7,49 24,63 71,54 71,54 День: Тва Углеводы 2,25 23,8 3,5 6,6 29,5 65,65 65,65	31,6 117,25 549,18 549,18 549,18 	54-46гн пром. (лист 9 № рецептуры пром. 54-11г 290/330 54-3гн пром.
Итого за Завт Итого за день Рацион: Прием пищи Завтрак Итого за Завт Итого за день	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ ЧАЙ С ЯБЛОКОМ И САХАРОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТРАК Наименование блюда ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ* КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ Курица тушеная в соусе ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТРАК	200 50 510 510 Hеделя:2 Вес блюда - 60 180 100 200 60 600 600 Hеделя:2	0,24 3,75 32,82 32,82 32,82 2 	0,08 0,38 14,65 14,65 ищевые вещес жиры 6,4 5,5 0,1 0,5 12,5	7,49 24,63 71,54 71,54 День: Тва Углеводы 2,25 23,8 3,5 6,6 29,5 65,65 65,65	31,6 117,25 549,18 549,18 	54-46гн пром. (лист 9 рецептуры пром. 54-11г 290/330 54-3гн пром.
Итого за Завт Итого за день Рацион: Прием пищи Завтрак Итого за Завт Итого за день Рацион:	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ ЧАЙ С ЯБЛОКОМ И САХАРОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТРАК Наименование блюда ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ* КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ Курица тушеная в соусе ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТРАК	200 50 510 510 Hеделя:2 Вес блюда - 60 180 100 200 60 600 600 Hеделя:2	0,24 3,75 32,82 32,82 32,82 2 	0,08 0,38 14,65 14,65 14,65 Миры Жиры 6,4 5,5 0,1 0,5 12,5 12,5	7,49 24,63 71,54 71,54 День: Тва Углеводы 2,25 23,8 3,5 6,6 29,5 65,65 65,65 День:	31,6 117,25 549,18 549,18 549,18 	54-46гн пром. (лист 9 рецептуры пром. 54-11г 290/330 54-3гн пром.
Итого за Завт Итого за день Рацион: Прием пищи Завтрак Итого за Завт Итого за день Рацион:	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ ЧАЙ С ЯБЛОКОМ И САХАРОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТРАК Наименование блюда ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ* КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ Курица тушеная в соусе ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТРАК ТРАК Наименование блюда	200 50 510 510 Hеделя:2 Вес блюда -	0,24 3,75 32,82 32,82 Пи Белки 0,06 3,7 21 0,2 4,6 29,56 29,56	0,08 0,38 14,65 14,65 14,65 Миры Жиры 6,4 5,5 0,1 0,5 12,5 12,5	7,49 24,63 71,54 71,54 День Тва Углеводы 2,25 23,8 3,5 6,6 29,5 65,65 65,65 День Тва Углеводы	31,6 117,25 549,18 549,18 549,18 	54-46гн пром. (лист 9 № рецептуры пром. 54-11г 290/330 54-3гн пром. (лист 10
Итого за Завт Итого за день Рацион: Прием пищи Завтрак Итого за Завт Итого за день Рацион:	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ ЧАЙ С ЯБЛОКОМ И САХАРОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТРАК Наименование блюда ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ* КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ КУРИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТРАК Наименование блюда	200 50 510 510 Неделя:2 Вес блюда 60 180 100 200 60 600 Неделя:2 Вес блюда	0,24 3,75 32,82 32,82 2 Пи Белки 0,06 3,7 21 0,2 4,6 29,56 29,56	0,08 0,38 14,65 14,65 14,65 Ищевые вещес Жиры 6,4 5,5 0,1 0,5 12,5 12,5	7,49 24,63 71,54 71,54 День ТВа Углеводы 2,25 23,8 3,5 6,6 29,5 65,65 65,65 День ТВа Углеводы	31,6 117,25 549,18 549,18 349,18 	54-46гн пром. (лист в № рецептуры пром. 54-11г 290/330 54-3гн пром. (лист 1
Итого за Завт Итого за день Рацион: Прием пищи Завтрак Итого за Завт Итого за день Рацион:	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ ЧАЙ С ЯБЛОКОМ И САХАРОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТРАК Наименование блюда ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ* КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ Курица тушеная в соусе ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТРАК Наименование блюда ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ* ВАРЕНИКИ ОТВАРНЫЕ	200 50 510 510 Hеделя:2 Вес блюда - 60 180 100 200 60 600 600 Неделя:2 Вес блюда -	0,24 3,75 32,82 32,82 2 Пи Белки 0,06 3,7 21 0,2 4,6 29,56 29,56 2 Пи Белки	0,08 0,38 14,65 14,65 14,65 Миры Жиры 6,4 5,5 0,1 0,5 12,5 12,5	7,49 24,63 71,54 71,54 71,54 День ТВа Углеводы 2,25 23,8 3,5 6,6 29,5 65,65 65,65 День ТВа Углеводы Углеводы	31,6 117,25 549,18 549,18 349,18 349,18 349,18 349,18 349,18 349,18 349,19 349	54-46гн пром. (лист в рецептуры пром. 54-11г 290/330 54-3гн пром. (лист 1 в рецептуры № рецептуры
Итого за Завт Итого за день Рацион: Прием пищи Завтрак Итого за Завт Итого за день Рацион:	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ ЧАЙ С ЯБЛОКОМ И САХАРОМ ЖЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТРАК Наименование блюда ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ* КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ Курица тушеная в соусе ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ ЖЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТРАК Наименование блюда ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ* ВАРЕНИКИ ОТВАРНЫЕ ЧАЙ С САХАРОМ	200 50 510 510 Неделя:2 Вес блюда - 60 180 100 200 60 600 600 Неделя:2 Вес блюда -	0,24 3,75 32,82 32,82 2 Белки 0,06 3,7 21 0,2 4,6 29,56 29,56 2 Пи Белки 1 5 0,2	0,08 0,38 14,65 14,65 14,65 ищевые вещес жиры 6,4 5,5 0,1 0,5 12,5 12,5 ищевые вещес жиры жиры	7,49 24,63 71,54 71,54 71,54 День ТВа Углеводы 2,25 23,8 3,5 6,6 29,5 65,65 65,65 День ТВа Углеводы Углеводы 5,8 30,81 6,5	31,6 117,25 549,18 549,18 349,18 349,18 3497,18 3497,18 3497,2 147,1 27,9 140,6 493,3 493,3 493,3 3493,3 3493,3 3493,3 3493,3	54-46гн пром. (лист № рецептуры пром. 54-11г 290/330 54-3гн пром. (лист 1 № рецептуры 54-83 пром 54-2гн
Итого за Завт Итого за день Рацион: Прием пищи Завтрак Итого за Завт Итого за день Рацион: Прием пищи Завтрак	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ ЧАЙ С ЯБЛОКОМ И САХАРОМ ЖЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТРАК Наименование блюда ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ* КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ Курица тушеная в соусе ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ ЖЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТРАК Наименование блюда ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ* ВАРЕНИКИ ОТВАРНЫЕ ЧАЙ С САХАРОМ ЖЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200 50 510 510 510 Hеделя:2 Вес блюда 60 180 100 200 60 600 Hеделя:2 Вес блюда	0,24 3,75 32,82 32,82 32,82 Белки 0,06 3,7 21 0,2 4,6 29,56 29,56 2 Пи Белки 1 5 0,2 3,75	0,08 0,38 14,65 14,65 14,65 жиры 6,4 5,5 0,1 0,5 12,5 12,5 жиры жиры жиры 6,1 8 0,38	7,49 24,63 71,54 71,54 71,54 День ТВа Углеводы 2,25 23,8 3,5 6,6 29,5 65,65 65,65 День ТВа Углеводы Углеводы 5,8 30,81 6,5 24,63	31,6 117,25 549,18 549,18 549,18 	54-46гн пром. (лист 9
Итого за Завт Итого за день Рацион: Прием пищи Завтрак Итого за день Рацион: Прием пищи	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ ЧАЙ С ЯБЛОКОМ И САХАРОМ ЖЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТРАК Наименование блюда ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ* КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ Курица тушеная в соусе ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ ЖЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТРАК ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ* ВАРЕНИКИ ОТВАРНЫЕ ЧАЙ С САХАРОМ ЖЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ УЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200 50 510 510 510 Hеделя:2 Вес блюда 60 180 100 200 60 600 Hеделя:2 Вес блюда	0,24 3,75 32,82 32,82 32,82 Пи Белки 0,06 3,7 21 0,2 4,6 29,56 29,56 29,56 2 Пи Белки	0,08 0,38 14,65 14,65 14,65 жиры 6,4 5,5 0,1 0,5 12,5 12,5 жиры жиры 6,1 8 0,38 0,47	7,49 24,63 71,54 71,54 71,54 День: Тва Углеводы 2,25 23,8 3,5 6,6 29,5 65,65 65,65 День: Тва Углеводы 5,8 30,81 6,5 24,63 13,33	31,6 117,25 549,18 549,18 349,18 349,18 349,18 349,18 349,18 349,18 349,19 349	54-46гн пром. (лист № рецептуры пром. 54-11г 290/330 54-3гн пром. (лист 1 № рецептуры 54-83 пром 54-2гн
Итого за Завт Итого за день Рацион: Прием пищи Завтрак Итого за Завт Итого за день Рацион: Прием пищи Завтрак	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ ЧАЙ С ЯБЛОКОМ И САХАРОМ ЖЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТРАК Наименование блюда ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ* КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ Курица тушеная в соусе ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ ЖЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТРАК ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ* ВАРЕНИКИ ОТВАРНЫЕ ЧАЙ С САХАРОМ ЖЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТРАК ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ* ВАРЕНИКИ ОТВАРНЫЕ ЧАЙ С САХАРОМ ЖЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЖЛЕБ РЖАНОЙ	200 50 510 510 510 Hеделя:2 Вес блюда 60 180 100 200 60 600 Неделя:2 Вес блюда 60 600 180 100 200 60 600 100 100 100 100 100 100 100 10	0,24 3,75 32,82 32,82 32,82 Пи Белки 0,06 3,7 21 0,2 4,6 29,56 29,56 29,56 2 Пи Белки 1 5 0,2 3,75 2,67 12,62	0,08 0,38 14,65 14,65 14,65 жиры жиры 6,4 5,5 0,1 0,5 12,5 12,5 жиры жиры жиры 6,1 8 0,38 0,47 14,95	7,49 24,63 71,54 71,54 71,54 День: Тва Углеводы 2,25 23,8 3,5 6,6 29,5 65,65 65,65 День: Тва Углеводы 5,8 30,81 6,5 24,63 13,33 81,07	31,6 117,25 549,18 549,18 549,18 	54-46гн пром. (лист за рецептуры пром. 54-11г 290/330 54-3гн пром. (лист 1 за рецептуры № рецептуры 54-83 пром. 54-2гн пром.
Итого за Завт Итого за день Рацион: Прием пищи Завтрак Итого за Завт Итого за день Рацион: Прием пищи Завтрак	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ ЧАЙ С ЯБЛОКОМ И САХАРОМ ЖЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТРАК Наименование блюда ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ* КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ Курица тушеная в соусе ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ ЖЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТРАК ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ* ВАРЕНИКИ ОТВАРНЫЕ ЧАЙ С САХАРОМ ЖЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТРАК ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ* ВАРЕНИКИ ОТВАРНЫЕ ЧАЙ С САХАРОМ ЖЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЖЛЕБ РЖАНОЙ	200 50 510 510 510 Hеделя:2 Вес блюда 60 180 100 200 60 600 Неделя:2 Вес блюда 60 100 100 100 100 100 100 100 100 100	0,24 3,75 32,82 32,82 32,82 Пи Белки 0,06 3,7 21 0,2 4,6 29,56 29,56 29,56 2 Пи Белки 1 5 0,2 3,75 2,67 12,62 12,62	0,08 0,38 14,65 14,65 14,65 жиры 6,4 5,5 0,1 0,5 12,5 12,5 жиры жиры 6,1 8 0,38 0,47	7,49 24,63 71,54 71,54 71,54 День: Тва Углеводы 2,25 23,8 3,5 6,6 29,5 65,65 65,65 День: Тва Углеводы 5,8 30,81 6,5 24,63 13,33	31,6 117,25 549,18 549,18 549,18 	54-46гн пром. (лист за рецептуры пром. 54-11г 290/330 54-3гн пром. (лист 1 за рецептуры № рецептуры 54-83 пром. 54-2гн пром.
Итого за Завт Итого за день Рацион: Прием пищи Завтрак Итого за Завт Итого за день Рацион: Прием пищи Завтрак	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ ЧАЙ С ЯБЛОКОМ И САХАРОМ ЖЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТРАК Наименование блюда ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ* КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ Курица тушеная в соусе ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ ЖЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТРАК ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ* ВАРЕНИКИ ОТВАРНЫЕ ЧАЙ С САХАРОМ ЖЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ УЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТРАК ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ* ВАРЕНИКИ ОТВАРНЫЕ ЧАЙ С САХАРОМ ЖЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЖЛЕБ РЖАНОЙ ТРАК	200 50 510 510 510 Hеделя:2 Вес блюда 60 180 100 200 60 600 Неделя:2 Вес блюда 60 600 180 100 200 60 600 100 100 100 100 100 100 100 10	0,24 3,75 32,82 32,82 32,82 Пи Белки 0,06 3,7 21 0,2 4,6 29,56 29,56 29,56 2 Пи Белки 1 5 0,2 3,75 2,67 12,62	0,08 0,38 14,65 14,65 14,65 жиры жиры 6,4 5,5 0,1 0,5 12,5 12,5 жиры жиры жиры 6,1 8 0,38 0,47 14,95	7,49 24,63 71,54 71,54 71,54 День: Тва Углеводы 2,25 23,8 3,5 6,6 29,5 65,65 65,65 День: Тва Углеводы 5,8 30,81 6,5 24,63 13,33 81,07	31,6 117,25 549,18 549,18 549,18 	54-46гн пром. (лист 9 № рецептуры пром. 54-11г 290/330 54-3гн пром. (лист 10 № рецептуры 54-83 пром 54-2гн пром.

- *Допускается замена свежих порционных овощей (огурец/помидор) на консервированные овощи, такие как: огурец/помидор, икра кабачковая, зеленый горошек, сладкая кукуруза либо на салаты из свежих или отварных овощей, икра морковная, икра свекольная, маринад овощной с 1 марта 2023 в соответствии с сезонностью.
- **Фрукты свежие: яблоки, мандарины, апельсины. Не допускается выдача резанных фруктов. Допускается увеличение выхода фруктов. Допускается замена фруктов в соответствии с сезонностью
- ***Допускается замена ягод в напитках в соответствии с сезонностью.
- ****Для приготовления молочной каши используется крупа пшенная, пшеничная, ячневая, овсяная, кукурузная, рисовая, гречневая.

Литература (сборники рецептур):

- -Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий, Издательство "ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора ", Новосибирск, 2022.
- -Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях /Дели принт/Москва 2011 г.
- -Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях /Дели принт/Москва 2016 г.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий/ "Издательство Арий"/Москва, 2010 г.
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений/Пермь, 2011 г.