

Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель  
Яковлева М.Ф.

« 9 » сентября 2024 год



Согласовано:

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



Директор МБОУ «Лицей №3»  
г. Братск, ул. Заводская 5Б  
Аскарлова 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: 12-18 лет

г. Братск 2024 г.

### Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 12 лет и старше

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		
<b>завтрак</b>	Гуляш из курицы с луком	100	11	8	3	147	513
	Гарнир каша перловая рассыпчатая	190	3	6	35	218	256
	Чай с молоком	200	3	3	15	99	349
	Батон белый	40	3	1	20	104	пром
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром
<b>Итого за завтрак</b>		554	22	18	81	609	
<b>Обед</b>	Помидор свежий порционный	100	1		4	21	пром
	Борщ "Вегетарианский"	250	2	3	7	82	506
	Ежики мясные	100	15	19	11	285	41,02
	Макароны отварные (регатоны)	180	6	9	23	188	268,02
	Компот из изюма	200			16	66	359
	Хлеб пшеничный	70	5	1	34	164	пром
	Хлеб ржаной.	40	3		13	68	пром
<b>Итого за Обед</b>		940	32	32	108	874	
<b>Итого за день</b>		1 494	54	50	189	1 483	

(лист 2)

Рацион: 12 лет и старше

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
<b>завтрак</b>	Помидор свежий с горошком	50	1	4	2	52	431,08
	Каша деревенская гречневая с мясом	240	18	18	62	406	958
	Чай Французский (с ванилью)	200			10	41	350,19
	Батон белый	40	3	1	20	104	пром
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром
<b>Итого за завтрак</b>		554	24	23	102	644	
<b>Обед</b>	Огурец свежий порционный	100	1		3	14	пром
	Суп "Волна"	250	4	6	11	82	524,01
	Котлета домашняя паровая	100	15	11	11	280	753
	Горошница - пюре	180	11	5	24	198	265
	Напиток из шиповника	200	1		20	97	376
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	пром
	Хлеб ржаной.	36	2		12	61	пром
<b>Итого за Обед</b>		926	39	22	111	873	
<b>Итого за день</b>		1 480	63	45	213	1 517	

Рацион: 12 лет и старше

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	240	19	10	62	356	157,01
	Молоко сгущенное	50	3	4	25	148	пром
	Чай Витаминный	200	1		15	70	350,07
	Батон белый	40	3	1	20	104	пром
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром
<b>Итого за завтрак</b>		554	28	15	130	719	
Обед	Огурец свежий с зеленью, маслом растительным	100	1	5	3	31	428
	Рассольник Ленинградский	250	2	6	13	104	534,02
	Гуляш мясной	100	12	13	5	268	91,01
	Гарнир каша гречка рассыпчатая	180	4	5	33	207	254
	Компот из сухофруктов	200			16	67	364
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	пром
	Хлеб ржаной.	36	2		12	61	пром
<b>Итого за Обед</b>		926	26	29	112	879	
<b>Итого за день</b>		1 480	54	44	242	1 598	

Рацион: 12 лет и старше

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).	100/50	8	17	33	199	142,03
	Картофельное пюре	190	4	6	26	169	252
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	13	89	342
	Батон белый	40	3	1	20	104	пром
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром
<b>Итого за завтрак</b>		604	20	27	100	602	
Обед	Помидор свежий с маслом растительным	100	1	10	5	111	431,06
	Суп крестьянский со сметаной	250/10	2	7	7	87	527,01
	Плов из курицы	280	10	10	47	370	108
	Сок фруктовый	200	1		20	92	пром
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	пром
	Хлеб ржаной.	36	2		12	61	пром
<b>Итого за Обед</b>		676	21	27	121	862	
<b>Итого за день</b>		1 280	41	54	221	1 464	

Рацион: 12 лет и старше

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	100	12	11	18	164	32,02
	Макароны отварные (регатоны)	190	6	10	38	218	268,02
	Чай Итальянский (с корицей)	200			15	62	350,14
	Батон белый	40	3	1	20	104	пром
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром
<b>Итого за завтрак</b>		554	23	22	99	589	
Обед	Огурец солёный консервированный	100	1		1	13	пром
	Щи из св. капусты с картофелем	250	2	6	6	71	549,02
	Жаркое по - домашнему	280	8	15	36	353	42,01
	Напиток лимонный	200			16	65	373
	Хлеб пшеничный	70	5	1	34	164	пром
	Хлеб ржаной.	40	3		13	68	пром
<b>Итого за Обед</b>		940	19	22	106	734	
<b>Итого за день</b>		1 494	42	44	205	1 323	

Рацион: 12 лет и старше

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	150	5	3	25	134	370
	Запеканка "Нежная" с творогом	90	6	7	22	201	156
	Молоко сгущенное	25	2	2	13	74	пром
	Сыр порциями	16	4	5		60	пром
	Чай с лимоном	200/6			11	43	347
	Булочка бутербродная	50	4	3	26	141	пром
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром
<b>Итого за завтрак</b>		355	23	20	105	694	
Обед	Помидор свежий с кукурузой	100	1	9	6	112	431,07
	Суп рыбный (консервы)	250	6	10	11	131	537
	Котлета мясная	100	7	7	15	177	52,05
	Соус Томат	50		2	2	27	492
	Гарнир Рис отварной	180	2	7	37	217	16,01
	Компот из изюма	200			16	66	359
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	пром
	Хлеб ржаной.	36	2		12	61	пром
<b>Итого за Обед</b>		976	23	35	129	932	
<b>Итого за день</b>		1 331	46	55	234	1 626	

Рацион: 12 лет и старше		Неделя: 2			День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
<b>завтрак</b>							
	Огурец свежий порционный	50			1	7	пром
	Омлет	230	13	14	23	384	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	24	2		8	41	пром
<b>Итого за завтрак</b>		554	21	23	77	692	
<b>Обед</b>							
	Помидор свежий с маслом растительным	100	1	10	5	111	431,06
	Суп гороховый	250	5	6	15	102	533
	Гуляш из курицы с морковью	100	16	8	5	153	518
	Макароны отварные (спагетти)	180	6	9	23	188	268,08
	Напиток яблочный	200			15	57	379
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	пром
	Хлеб ржаной.	36	2		12	61	пром
<b>Итого за Обед</b>		926	35	33	105	813	
<b>Итого за день</b>		1 480	56	56	182	1 505	

Рацион: 12 лет и старше		Неделя: 2			День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
<b>завтрак</b>							
	Помидор свежий порционный	50	1		2	11	пром
	Жемчужинки морские под молочным соусом.	100/50	13	21	34	280	142,02
	Пюре картофельно - морковное	180	4	2	21	136	270
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	13	89	342
	Масло сливочное	10		7		66	пром
	Батон белый	40	3	1	20	104	пром
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром
<b>Итого за завтрак</b>		654	26	34	98	727	
<b>Обед</b>							
	Огурец свежий с зеленью, маслом растительным	100	1	5	3	31	428
	Борщ с картофелем, сметаной	250/10	2	6	13	103	510,03
	Плов из курицы	280	10	10	47	370	108
	Компот из сухофруктов	200			16	67	364
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	пром
	Хлеб ржаной.	36	2		12	61	пром
<b>Итого за Обед</b>		936	20	21	121	773	
<b>Итого за день</b>		1 590	46	55	219	1 500	

Рацион: 12 лет и старше

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	100	16	19	14	309	52,01
	Капуста тушеная	180	3	4	9	106	226
	Чай с сахаром	200			10	41	350
	Масло сливочное	16		12		106	пром
	Батон белый	40	3	1	20	104	пром
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром
<b>Итого за завтрак</b>		560	24	36	61	707	
Обед	Огурец свежий с маслом растительным	100	1	5	3	53	428,03
	Свекольник Литовский с яйцом, сметаной	250	4	9	8	89	542,01
	Запеканка печени с крупой и овощами	100	11	10	13	171	411
	Картофельное пюре	180	4	6	24	142	252
	Сок фруктовый	200	1		20	92	пром
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	пром
	Хлеб ржаной.	36	2		12	61	пром
<b>Итого за Обед</b>		926	28	30	110	749	
<b>Итого за день</b>		1 486	52	66	171	1 456	

Рацион: 12 лет и старше

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	100	7	5	20	175	73,03
	Макароны отварные (регатоны)	190	6	10	38	218	268,02
	Какао с молоком	200	4	4	15	113	340,01
	Батон белый	40	3	1	20	104	пром
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром
<b>Итого за завтрак</b>		554	22	20	101	651	
Обед	Помидор свежий порционный	100	1		4	21	пром
	Суп овощной со сметаной	250	2	6	8	79	528,02
	Биточки или котлеты кур (духовые)	100	7	5	30	198	467
	Соус Молочный	50	2	3	4	53	484
	Горошница - пюре	180	11	5	24	198	265
	Компот из смеси ягод (смородины, вишни, яблок)	200			13	53	811,02
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	пром
	Хлеб ржаной.	36	2		12	61	пром
<b>Итого за Обед</b>		976	30	19	125	804	
<b>Итого за день</b>		1 530	52	39	226	1 455	

Рацион: 12 лет и старше

Неделя: 3

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
<b>завтрак</b>							
	Гуляш из курицы с луком	100	11	8	3	147	513
	Гарнир Рис отварной с зеленью	200	2	3	44	254	16,02
	Чай Братский с молоком	200	3	1	25	90	346
	Батон белый	40	3	1	20	104	пром
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром
<b>Итого за завтрак</b>		564	21	13	100	636	
<b>Обед</b>							
	Огурец св. с кукурузой	100	1	9	6	112	431,03
	Суп лапша домашняя	250	2	4	11	85	499,01
	Котлета домашняя паровая	100	15	11	11	280	753
	Гарнир каша гречка вязкая	180	5	7	16	137	253
	Компот из изюма	200			16	66	359
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	пром
	Хлеб ржаной.	36	2		12	61	пром
<b>Итого за Обед</b>		926	30	31	102	882	
<b>Итого за день</b>		1 490	51	44	202	1 518	

Рацион: 12 лет и старше

Неделя: 3

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
<b>завтрак</b>							
	Огурец св. с горошком	50	1	4	2	51	431,09
	Печень в соусе молочном	90	4	3	15	209	430
	Макароньы отварные (рожки)	150	5	8	30	176	268,01
	Чайный напиток Росинка	200			20	84	350,04
	Сыр порциями	16	4	5		60	пром
	Батон белый	40	3	1	20	104	пром
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром
<b>Итого за завтрак</b>		570	19	21	95	725	
<b>Обед</b>							
	Помидор свежий порционный	100	1		4	21	пром
	Суп полевой	250	3	7	16	109	515,03
	Биточки куриные	100	13	13	18	234	103,02
	Картофель молочный	180	4	6	23	156	231
	Напиток вишневый	200	1		27	112	350,13
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	пром
	Хлеб ржаной.	36	2		12	61	пром
<b>Итого за Обед</b>		926	29	26	130	834	
<b>Итого за день</b>		1 496	48	47	225	1 559	

Рацион: 12 лет и старше

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	230	14	14	32	269	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	40	3	1	20	104	пром
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром
<b>Итого за завтрак</b>		554	22	26	95	669	
Обед	Огурец свежий с зеленью, маслом растительным	100	1	5	3	31	428
	Суп картофельный с крупой	250	2	10	13	90	516,04
	Гуляш из рыбы	100	13	12	5	144	614
	Картофельное пюре	180	4	6	24	142	252
	Сок фруктовый	200	1		20	92	пром
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	пром
	Хлеб ржаной.	36	2		12	61	пром
<b>Итого за Обед</b>		926	28	33	107	701	
<b>Итого за день</b>		1 480	50	59	202	1 370	

Рацион: 12 лет и старше

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	230	991,02
	Гарнир Рис с морковью	200	5	11	52	287	201
	Чай Итальянский (с корицей)	200			15	62	350,14
	Батон белый	40	3	1	20	104	пром
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром
<b>Итого за завтрак</b>		554	21	22	98	724	
Обед	Огурец свежий порционный	100	1		3	14	пром
	Борщ с фасолью	250	4	10	17	88	5
	Бефстроганов с курицей	100	11	11	18	155	32,02
	Гарнир гречка с овощами	180	6	8	19	158	223
	Напиток из шиповника	200	1		20	97	376
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	пром
	Хлеб ржаной.	36	2		12	61	пром
<b>Итого за Обед</b>		926	30	29	119	714	
<b>Итого за день</b>		1 480	51	51	217	1 438	

Рацион: 12 лет и старше

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	100	9	7	11	277	98
	Макароны отварные (регатоны)	190	6	10	38	218	268,02
	Чай Апельсиновый	200			12	48	350,06
	Батон белый	40	3	1	20	104	пром
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром
<b>Итого за завтрак</b>		554	20	18	89	688	
Обед	Огурец солёный консервированный	100	1		1	13	пром
	Суп картофельный с сыром	250	6	10	12	129	526,01
	Биточки мясные на пару	100	6	12	24	294	52
	Горошница - пюре	180	11	5	24	198	265
	Компот из сухофруктов	200			16	67	364
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	пром
	Хлеб ржаной.	36	2		12	61	пром
	<b>Итого за Обед</b>		926	31	27	119	903
<b>Итого за день</b>		1 480	51	45	208	1 591	

Рацион: 12 лет и старше

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 пшенная молочная с маслом	160	5	3	18	143	383
	Запеканка "Нежная" с творогом	90	6	7	22	201	156
	Молоко сгущенное	25	2	2	13	74	пром
	Сыр порциями	16	4	5		60	пром
	Какао на концентрированном молоке	200	3	3	18	107	341,01
	Булочка с повидлом	50	3	5	30	172	пром
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром
	<b>Итого за завтрак</b>		565	25	25	109	798
Обед	Огурец свежий с маслом растительным	100	1	5	3	53	428,03
	Суп картофельный с крупой	250	2	10	13	90	516,04
	Биточки школьные мясные	100	12	13	15	305	35,01
	Гарнир каша перловая рассыпчатая	180	3	6	34	189	256
	Напиток "Мандаринка"	200			14	56	378,01
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	пром
	Хлеб ржаной.	36	2		12	61	пром
	<b>Итого за Обед</b>		926	25	34	121	895
<b>Итого за день</b>		1 491	50	59	230	1 693	

Рацион: 12 лет и старше

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	230	12	15	79	445	530
	Чай с молоком сгущенным	200	2	2	8	61	350,03
	Сыр порциями	10	2	3		38	пром
	Батон белый	40	3	1	20	104	пром
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром
<b>Итого за завтрак</b>		554	21	21	116	696	
Обед	Помидор свежий порционный	100	1		4	21	пром
	Суп гороховый	250	5	6	15	102	533
	Рагу из мяса, овощей "семейка"	280	9	18	51	514	67
	Компот из вишни св/мор	200			13	53	869,02
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	пром
	Хлеб ржаной.	36	2		12	61	пром
<b>Итого за Обед</b>		926	22	24	125	892	
<b>Итого за день</b>		1 480	43	45	241	1 588	

Рацион: 12 лет и старше

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	100	11	8	3	148	513
	Гарнир Рис отварной	190	2	7	39	248	16,01
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	13	89	342
	Батон белый	40	3	1	20	104	пром
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром
<b>Итого за завтрак</b>		554	21	19	83	630	
Обед	Помидор свежий с кукурузой	100	1	9	6	112	431,07
	Щи из св. капусты с картофелем	250	2	6	6	71	549,02
	Фрикадельки Любимые	100	11	11	3	247	991,02
	Гарнир каша гречка вязкая	180	5	7	16	137	253
	Компот из изюма	200			16	66	359
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	пром
Хлеб ржаной.	36	2		12	61	пром	
<b>Итого за Обед</b>		926	26	33	89	835	
<b>Итого за день</b>		1 480	47	52	172	1 465	

Рацион: 12 лет и старше

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	60/50	11	17	16	203	73,06
	Макароны отварные (спагетти)	200	7	10	25	238	268,08
	Чай с лимоном	200/6			11	43	347
	Батон белый	40	3	1	20	104	пром
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром
	<b>Итого за завтрак</b>		580	23	28	80	629
Обед	Огурец солёный консервированный	100	1		1	13	пром
	Суп крестьянский со сметаной	250	2	6	7	83	527,01
	Запеканка рыбацкая	100	11	13	28	189	121,01
	Картофельное пюре	180	4	6	24	142	252
	Компот из чернослив	200			25	105	810
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	пром
	Хлеб ржаной.	36	2		12	61	пром
<b>Итого за Обед</b>		926	25	25	127	734	
<b>Итого за день</b>		1 506	48	53	207	1 363	

(лист 20)

Рацион: 12 лет и старше

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	100	1		4	21	пром
	Омлет с сыром	190	14	23	38	420	192
	Чай Витаминный	200	1		15	70	350,07
	Батон белый	40	3	1	20	104	пром
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром
	<b>Итого за завтрак</b>		554	21	24	85	656
Обед	Кукуруза порциями	100	2	1	11	64	пром
	Суп лапша домашняя	250	2	4	11	85	499,01
	Ёжики кур	100	11	11	14	138	520
	Пюре картофельно - морковное	180	4	2	21	117	270
	Сок фруктовый	200	1		20	92	пром
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	пром
	Хлеб ржаной.	36	2		12	61	пром
<b>Итого за Обед</b>		926	27	18	119	698	
<b>Итого за день</b>		1 480	48	42	204	1 354	
<b>Завтрак за период</b>			447	455	1 904	13 485	
<b>Обед за период</b>			546	550	2 306	16 381	
<b>Итого за период</b>		<b>29 958</b>	<b>1000</b>	<b>1103</b>	<b>4157</b>	<b>29936</b>	
<b>Среднее за завтрак</b>			<b>22,5</b>	<b>22,75</b>	<b>95,2</b>	<b>674,25</b>	
<b>Среднее за обед</b>			<b>27</b>	<b>27,85</b>	<b>115,3</b>	<b>821,75</b>	
<b>Среднее значение за период</b>			<b>49,5</b>	<b>50,6</b>	<b>210,65</b>	<b>1496</b>	

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.