

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

Духовник О.Г.

13.01.2025г.



СОГЛАСОВАНО

Т.В. Година



Основное (организованное ) меню

для обучающихся 5-11 классов ,

отнесенных к льготной категории

МБОУ «Ивановская средняя школа имени героя Советского Союза Ю.А. Гагарина»

(Завтрак, обед)

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: старше 12 лет

1 день

| прием пищи                           | наименование блюд                                    | вес<br>блюда                                | пищевые вещества |              |                | энергетическая<br>ценность, | №<br>рецептур<br>ы | сборник<br>рецептур |             |
|--------------------------------------|--|---|------------------|--------------|----------------|-----------------------------|--------------------|---------------------|-------------|
|                                      |  |   | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы<br>,г |                             |                    |                     |             |
| <b>неделя 1, день 1</b>              |  |   |                  |              |                |                             |                    |                     |             |
| <b>ЗАВТРАК</b>                       | КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУПЫ РИСОВОЙ С<br>МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 250   | 6,92             | 12,36        | 54,53          | 357,95                      | 177                | 2017                |             |
|                                      | КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ                                 | 50  | 0,38             | 0            | 39,88          | 163                         | к/к                | 2011                |             |
|                                      | КАКАО С МОЛОКОМ                                      | 200   | 3,3              | 2,9          | 13,8           | 104                         | 462                | 2021                |             |
|                                      | ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 30  | 2,4              | 0,456        | 12             | 61,8                        | 574                | 2021                |             |
|                                      | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                       | 50  | 3,8              | 0,4          | 24,6           | 105,89                      | 573                | 2021                |             |
|                                      | ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ                               | 100   | 0,4              | 0,4          | 9,8            | 47                          | 338                | 2017                |             |
|                                      | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ                                      | 10  | 0,08             | 7,25         | 0,13           | 66                          | 14                 | 2017                |             |
|                                      | <b>итого за прием пищи :</b>                         |   | <b>690</b>       | <b>17,28</b> | <b>23,77</b>   | <b>154,74</b>               | <b>905,64</b>      | <b>45</b>           | <b>2011</b> |
|                                      | <b>ОБЕД</b>  | САЛАТ ВИТАМИННЫЙ                            | 100              | 1,32         | 3,27           | 5,63                        | 60,4               |                     |             |
|                                      |  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ<br>ИЗДЕЛИЯМИ | 300              | 3,45         | 3,3            | 24,3                        | 141,15             | 103                 | 2011        |
| ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ                |  | 100   | 13,7             | 14,8         | 3,5            | 208,8                       | 290                | 2011                |             |
| КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕННОЙ         |  | 200   | 5,63             | 6,75         | 32,24          | 212,13                      | 303                | 2011                |             |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И<br>ЯГОДНЫЕ |  | 200   | 1                | 0,2          | 20,2           | 92                          | 389                | 2011                |             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                          |  | 40  | 2,24             | 0,48         | 19,76          | 92,8                        | к/к                | 2011                |             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       |  | 60  | 4,575            | 0,39         | 30,195         | 141,99                      | к/к                | 2011                |             |
| ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ               |  | 100   | 0,4              | 0,4          | 9,8            | 47                          | 338                | 2011                |             |
| <b>Итого за прием пищи :</b>         |  |   | <b>1100</b>      | <b>32,31</b> | <b>29,59</b>   | <b>145,63</b>               | <b>996,27</b>      |                     |             |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ :</b>               |  |   | <b>1790</b>      | <b>49,59</b> | <b>53,36</b>   | <b>300,37</b>               | <b>1901,92</b>     |                     |             |



## 2 день

| прием пищи                   | наименование блюда                     | вес<br>блюда                            | пищевые вещества |              |                | энергетическая<br>ценность, | №<br>рецептур<br>ы | сборник<br>рецептур |      |
|------------------------------|--|---|------------------|--------------|----------------|-----------------------------|--------------------|---------------------|------|
|                              |  |   | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы<br>,г |                             |                    |                     |      |
| <b>неделя 1, день 2</b>      |  |   |                  |              |                |                             |                    |                     |      |
| <b>ЗАВТРАК</b>               | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ       | 100                                     | 1,8              | 13,325       | 74,675         | 95,5                        | к/к                | 2011                |      |
|                              | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С<br>СЫРОМ | 200/15/5                                | 11,65            | 11,00        | 46,59          | 332,98                      | 204                | 2017                |      |
|                              | ХЛЕБ РЖАНОЙ                            | 30                                      | 2,55             | 1,05         | 14,55          | 77,7                        | 574                | 2021                |      |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                         | 45                                      | 3,42             | 0,36         | 22,14          | 95,3                        | 573                | 2011                |      |
|                              | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ       | 200                                     | 1                | 0            | 20,4           | 84,8                        | 389                | 2017                |      |
|                              | ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ                 | 100                                     | 0,4              | 0,4          | 9,8            | 47                          | 338                | 2017                |      |
|                              | ЯЙЦО ОТВАРНОЕ                          | 40                                      | 5,08             | 4,6          | 0,28           | 63                          | 209                | 2011                |      |
|                              | КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ                   | 50                                      | 0,38             | 0            | 39,88          | 163                         | к/к                | 2011                |      |
|                              | <b>Итого за прием пищи :</b>           |   | <b>745</b>       | <b>26,28</b> | <b>30,74</b>   | <b>228,31</b>               | <b>959,28</b>      |                     |      |
|                              | <b>ОБЕД</b>                            | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ<br>СОЛЕНЬИМИ | 100              | 1,3          | 6              | 6,5                         | 86,83              | 55                  | 2011 |
| БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И КАПУСТОЙ |  | 300                                     | 2,1              | 6            | 14,85          | 122,4                       | 82                 | 2011                |      |
| СЕРДЦЕ В СОУСЕ               |  | 100                                     | 13,08            | 9,18         | 2,85           | 152                         | 262                | 2011                |      |
| РИС ОТВАРНОЙ                 |  | 200                                     | 3,413            | 5,560        | 35,427         | 205,400                     | 303                | 2011                |      |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ  |  | 200                                     | 0,4              | 0            | 18,2           | 76,2                        | 349                | 2011                |      |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                  |  | 40                                      | 2,27             | 0,40         | 19,73          | 92,80                       | к/к                | 2011                |      |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ               |  | 40                                      | 3,1              | 0,2          | 20,1           | 94,7                        | к/к                | 2011                |      |
| <b>Итого за прием пищи :</b> |  | <b>980</b>                              | <b>25,66</b>     | <b>27,34</b> | <b>117,66</b>  | <b>830,33</b>               |                    |                     |      |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ :</b>       |  | <b>1725</b>                             | <b>51,94</b>     | <b>58,08</b> | <b>345,97</b>  | <b>1789,61</b>              |                    |                     |      |



3 день

| прием пищи                     | наименование блюд  | вес<br>блюда             | пищевые вещества |              |                | энергетическая<br>ценность, | №<br>рецептур<br>ы | сборник<br>рецептур |      |
|--------------------------------|--|--------------------------|------------------|--------------|----------------|-----------------------------|--------------------|---------------------|------|
|                                |  |                          | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы<br>,г |                             |                    |                     |      |
| <b>неделя 1, день 3</b>        |  |                          |                  |              |                |                             |                    |                     |      |
| <b>ЗАВТРАК</b>                 | САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ<br>или ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ | 100                      | 0,85             | 5,05         | 2,58           | 59,13                       | 21                 | 2017                |      |
|                                | ТЕФЕЛИ РЫБНЫЕ В СОУСЕ  | 120                      | 9,9              | 9,66         | 14,11          | 183                         | 239                | 2011                |      |
|                                | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ  | 200                      | 4,1              | 6,4          | 27,2           | 183,1                       | 312                | 2017                |      |
|                                | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ                                    | 200                      | 1                | 0            | 20,4           | 84,8                        | 389                | 2011                |      |
|                                | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 50                       | 3,8              | 0,4          | 24,6           | 105,88889                   | 573                | 2021                |      |
|                                | ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 30                       | 2,4              | 0,456        | 12             | 61,8                        | 574                | 2021                |      |
|                                | <b>Итого за прием пищи :</b>   |                          | <b>700</b>       | <b>22,03</b> | <b>21,966</b>  | <b>100,89</b>               | <b>677,69</b>      |                     |      |
|                                | <b>ОБЕД</b>  | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ         | 100              | 1,5          | 10,17          | 7,33                        | 126,67             | 67                  | 2011 |
|                                |  | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 300              | 2,85         | 6,15           | 19,8                        | 146,7              | 96                  | 2011 |
|                                |  | ГУЛЯШ                    | 100              | 14,8         | 17,1           | 3                           | 225,2              | 260                 | 2011 |
| КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕНИЧНОЙ |  | 200                      | 5,33             | 5,47         | 32,40          | 200,27                      | 303                | 2011                |      |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ        |  | 200                      | 0,2              | 0,2          | 27,1           | 111,1                       | 342                | 2011                |      |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    |  | 40                       | 2,27             | 0,40         | 19,73          | 92,80                       | к/к                | 2011                |      |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 |  | 60                       | 4,6              | 0,4          | 30,2           | 142                         | к/к                | 2011                |      |
| <b>Итого за прием пищи :</b>   |  | <b>1000</b>              | <b>31,55</b>     | <b>39,89</b> | <b>139,56</b>  | <b>1044,74</b>              |                    |                     |      |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ :</b>         |  | <b>1700</b>              | <b>53,58</b>     | <b>61,85</b> | <b>240,45</b>  | <b>1722,42</b>              |                    |                     |      |

4 день

| прием пищи                   | наименование блюд                         | вес<br>блюда | пищевые вещества |              |                 | энергетическая<br>ценность, | №<br>рецептур<br>ы | сборник<br>рецептур |      |
|------------------------------|---|--------------|------------------|--------------|-----------------|-----------------------------|--------------------|---------------------|------|
|                              |   |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы<br>, г |                             |                    |                     |      |
| <b>неделя 1, день 4</b>      |   |              |                  |              |                 |                             |                    |                     |      |
| <b>ЗАВТРАК</b>               | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ<br>СГУЩЕН. | 135/50       | 24,8             | 17           | 24,5            | 354,9                       | 223                | 2017                |      |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                            | 30           | 2,28             | 0,24         | 14,76           | 62,7                        | 573                | 2011                |      |
|                              | ЧАЙ С САХАРОМ                             | 210          | 0,2              | 0,1          | 9,3             | 38                          | 457                | 2021                |      |
|                              | ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ                    | 100          | 0,4              | 0,4          | 9,8             | 47                          | 338                | 2017                |      |
|                              | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК                     | 100          | 2,9              | 2,5          | 4               | 50                          | 386                | 2011                |      |
|                              | <b>Итого за прием пищи :</b>              |              | <b>625</b>       | <b>30,58</b> | <b>20,24</b>    | <b>62,36</b>                | <b>552,6</b>       |                     |      |
|                              |   |              | 100              | 0,8          | 0,17            | 2,5                         | 14                 | 71\70               | 2011 |
| <b>ОБЕД</b>                  | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ               |              |                  |              |                 |                             |                    |                     |      |
|                              | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ               | 300          | 6,9              | 6,6          | 22,8            | 176,7                       | 102                | 2011                |      |
|                              | ГОРОХОВЫЙ                                 | 100          | 15               | 22           | 13,02           | 312,73                      | 268                | 2011                |      |
|                              | КОТЛЕТЫ                                   |              |                  |              |                 |                             |                    |                     |      |
|                              | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С<br>СЫРОМ    | 220          | 11,65            | 11           | 46,59           | 332,98                      | 204                | 2017                |      |
|                              | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И<br>ЯГОДНЫЕ      | 200          | 1                | 0,2          | 20,2            | 92                          | 389                | 2011                |      |
|                              | ХЛЕБ РЖАНОЙ                               | 50           | 2,8              | 0,6          | 24,7            | 116                         | к/к                | 2011                |      |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ               | 70  | 5,37         | 0,47             | 35,23        | 165,67          | к/к                         | 2011               |                     |      |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ         | 50  | 0,38         | 0                | 39,88        | 163             | к/к                         | 2011               |                     |      |
| <b>Итого за прием пищи :</b> |   | <b>1090</b>  | <b>43,89</b>     | <b>41,04</b> | <b>204,92</b>   | <b>1373,07</b>              |                    |                     |      |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ :</b>       |   | <b>1715</b>  | <b>74,47</b>     | <b>61,28</b> | <b>267,28</b>   | <b>1925,67</b>              |                    |                     |      |



5 день

| прием пищи              | наименование блюд                           | вес<br>блюда | пищевые вещества |              |                | энергетическая<br>ценность, | №<br>рецептур<br>ы | сборник<br>рецептур |
|-------------------------|---|--------------|------------------|--------------|----------------|-----------------------------|--------------------|---------------------|
|                         |   |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы<br>,г |                             |                    |                     |
| <b>неделя 1, день 5</b> |   |              |                  |              |                |                             |                    |                     |
| <b>ЗАВТРАК</b>          | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ                   | 100          | 1,6              | 6            | 8,2            | 94                          | 9                  | 2021                |
|                         | или САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ БЕЛОКОЧАННОЙ<br>КАПУСТЫ | 100          | 1,31             | 3,25         | 6,275          | 60,4                        | 45                 | 2017                |
|                         | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ                   | 100          | 13,42            | 13,41        | 15             | 243                         | 339                | 2021                |
|                         | КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ              | 200          | 6,11             | 6,67         | 27,33          | 194                         | 303                | 2017                |
|                         | СОКИ ФРУКТОВЫЕ                              | 200          | 1                | 0            | 20,4           | 84,8                        | 389                | 2017                |
|                         | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 50           | 3,8              | 0,4          | 24,6           | 104,5                       | 573                | 2021                |
|                         | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                 | 30           | 2,4              | 0,456        | 12             | 61,8                        | 574                | 2021                |
|                         | <b>итого за прием пищи :</b>                |              | <b>780</b>       | <b>29,64</b> | <b>30,18</b>   | <b>113,81</b>               | <b>842,50</b>      |                     |
| <b>ОБЕД</b>             | САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ           | 100          | 0,8              | 6,89         | 2,5            | 61,67                       | 21                 | 2011                |
|                         | или ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ             | 100          | 0,8              | 0,17         | 2,5            | 14                          | 71\70              | 2011                |
|                         | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ                | 300          | 2,1              | 6            | 14,85          | 122,4                       | 82                 | 2011                |
|                         | ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ                          | 120          | 9,47             | 3,47         | 9,7            | 113,2                       | 240                | 2011                |
|                         | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ                           | 200          | 5,07             | 7,07         | 51,87          | 290,67                      | 304                | 2011                |
|                         | ЧАЙ С САХАРОМ                               | 200          | 0,7              | 0,02         | 15             | 60                          | 376                | 2011                |
|                         | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                 | 40           | 2,27             | 0,40         | 19,73          | 92,80                       | к/к                | 2011                |
|                         | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 60           | 4,6              | 0,4          | 30,2           | 142                         | к/к                | 2011                |
|                         | ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ                      | 100          | 0,4              | 0,4          | 9,8            | 47                          | 338                | 2011                |
|                         | <b>Итого за прием пищи :</b>                |              | <b>1120</b>      | <b>25,40</b> | <b>24,65</b>   | <b>153,65</b>               | <b>929,74</b>      |                     |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ :</b>  |   | <b>1900</b>  | <b>55,04</b>     | <b>54,83</b> | <b>267,46</b>  | <b>1772,24</b>              |                    |                     |



6 день

| прием пищи                                  | наименование блюда                   | вес<br>блюда                        | пищевые вещества |              |                | энергетическая<br>ценность, | №<br>рецептур<br>ы | сборник<br>рецептур |      |
|---|--------------------------------------|-------------------------------------|------------------|--------------|----------------|-----------------------------|--------------------|---------------------|------|
|   |                                      |                                     | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы<br>,г |                             |                    |                     |      |
| <b>неделя 2, День 1</b>                     |                                      |                                     |                  |              |                |                             |                    |                     |      |
| <b>ЗАВТРАК</b>                              | КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕННОЙ С М/С | 250                                 | 6,92             | 12,36        | 54,53          | 357,95                      | 177                | 2017                |      |
|   | ХЛЕБ РЖАНОЙ                          | 25                                  | 2                | 0,38         | 10             | 51,5                        | 574                | 2021                |      |
|   | БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ     | 55                                  | 2,4              | 4,5          | 28,5           | 161,7                       | 2                  | 2021                |      |
|   | НАПИТОК КОФЕЙНЫЙ НА МОЛОКЕ           | 200                                 | 2,8              | 2,5          | 13,6           | 88                          | 379                | 2017                |      |
|   | ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ               | 100                                 | 0,4              | 0,4          | 9,8            | 47                          | 338                | 2017                |      |
|   | <b>итого за прием пищи :</b>         |                                     | <b>630</b>       | <b>14,52</b> | <b>20,14</b>   | <b>116,43</b>               | <b>706,15</b>      |                     |      |
|   | <b>ОБЕД</b>                          | ИКРА КАБАЧКОВАЯ<br>КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 100              | 1,83         | 13,33          | 74,67                       | 159,17             | к/к                 | 2011 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ<br>ИЗДЕЛИЯМИ |                                      | 300                                 | 3,45             | 3,3          | 24,3           | 141,15                      | 103                | 2011                |      |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                               |                                      | 250                                 | 21,175           | 13,075       | 44,6625        | 381,7                       | 291                | 2011                |      |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И<br>ЯГОДНЫЕ        |                                      | 200                                 | 1                | 0,2          | 20,2           | 92                          | 389                | 2011                |      |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                 |                                      | 50                                  | 2,8              | 0,6          | 24,7           | 116                         | к/к                | 2011                |      |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              |                                      | 60                                  | 4,65             | 0,3          | 30,15          | 142,05                      | к/к                | 2011                |      |
| ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ                      |                                      | 100                                 | 0,4              | 0,4          | 9,8            | 47                          | 338                | 2011                |      |
| <b>Итого за прием пищи :</b>                |                                      | <b>1060</b>                         | <b>35,31</b>     | <b>31,21</b> | <b>228,48</b>  | <b>1079,07</b>              |                    |                     |      |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ :</b>                      |                                      | <b>1690</b>                         | <b>49,83</b>     | <b>51,35</b> | <b>344,91</b>  | <b>1785,22</b>              |                    |                     |      |



7 день

| прием пищи                     | наименование блюда               | вес<br>блюда                            | пищевые вещества |              |               | энергетическая<br>ценность, | №<br>рецептур<br>ы | сборник<br>рецептур |      |
|--------------------------------|----------------------------------|---|------------------|--------------|---------------|-----------------------------|--------------------|---------------------|------|
|                                |                                  |   | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы      |                             |                    |                     |      |
| <b>неделя 2, день 2</b>        |                                  |   |                  |              |               |                             |                    |                     |      |
| <b>ЗАВТРАК</b>                 | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 100                                     | 1,8              | 13,325       | 74,675        | 95,5                        | к/к                | 2011                |      |
|                                | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ        | 200/15/5                                | 11,65            | 11           | 46,59         | 332,98                      | 204                | 2017                |      |
|                                | ХЛЕБ РЖАНОЙ                      | 20                                      | 1,7              | 0,7          | 9,7           | 51,8                        | 574                | 2021                |      |
|                                | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                   | 45                                      | 3,42             | 0,36         | 22,14         | 95,3                        | 573                | 2011                |      |
|                                | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ | 200                                     | 1                | 0            | 20,4          | 84,8                        | 389                | 2017                |      |
|                                | ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ           | 100                                     | 0,4              | 0,4          | 9,8           | 47                          | 338                | 2017                |      |
|                                | ЯЙЦО ОТВАРНОЕ                    | 40                                      | 5,08             | 4,6          | 0,28          | 63                          | 209                | 2011                |      |
|                                | СДОБНЫЕ ИЗДЕЛИЯ                  | 50                                      | 4                | 1,4          | 23,9          | 114,1                       | 545                | 2021                |      |
|                                | <b>итого за прием пищи :</b>     |   | <b>735</b>       | <b>25,05</b> | <b>30,39</b>  | <b>183,58</b>               | <b>770,38</b>      |                     |      |
|                                | <b>ОБЕД</b>                      | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ<br>СОЛЕННЫМИ | 100              | 1,33         | 6             | 6,5                         | 86,83              | 55                  | 2011 |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ   |                                  | 300                                     | 2,1              | 6            | 14,85         | 122,4                       | 82                 | 2011                |      |
| КОТЛЕТА ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ           |                                  | 100                                     | 12,5             | 10,5         | 5,2           | 84                          | 308                | 2011                |      |
| КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕНИЧНОЙ |                                  | 200                                     | 5,33             | 5,47         | 32,4          | 200,27                      | 303                | 2011                |      |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ    |                                  | 200                                     | 0,4              | 0            | 18,2          | 76,2                        | 349                | 2011                |      |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    |                                  | 40                                      | 2,27             | 0,40         | 19,73         | 92,80                       | к/к                | 2011                |      |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 |                                  | 60                                      | 4,6              | 0,4          | 30,2          | 142                         | к/к                | 2011                |      |
| <b>Итого за прием пищи :</b>   |                                  |   | <b>1000</b>      | <b>28,53</b> | <b>28,77</b>  | <b>127,08</b>               | <b>804,50</b>      |                     |      |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ :</b>         |                                  | <b>1735</b>                             | <b>53,58</b>     | <b>59,15</b> | <b>310,67</b> | <b>1574,88</b>              |                    |                     |      |



8 день

| прием пищи                        | наименование блюда                           | вес<br>блюда     | пищевые вещества |              |                | энергетическая<br>ценность, | №<br>рецептур<br>ы | сборник<br>рецептур |      |
|-----------------------------------|--|------------------|------------------|--------------|----------------|-----------------------------|--------------------|---------------------|------|
|                                   |  |                  | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы<br>,г |                             |                    |                     |      |
| <b>неделя 2, день 3</b>           |  |                  |                  |              |                |                             |                    |                     |      |
| <b>ЗАВТРАК</b>                    | САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ | 100              | 1,09             | 4,84         | 13,70          | 103,90                      | 53                 | 2017                |      |
|                                   | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ                  | 100              | 0,8              | 0,1          | 1,7            | 10                          | 70/71              | 2017                |      |
|                                   | ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ                      | 100              | 2,72             | 7,76         | 3,81           | 159                         | 261\332            | 2017                |      |
|                                   | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ                            | 200              | 4,08             | 6,4          | 27,2           | 183,07                      | 312                | 2017                |      |
|                                   | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК                        | 200              | 5,8              | 5            | 8              | 100                         | 386                | 2011                |      |
|                                   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                               | 50               | 3,8              | 0,4          | 24,6           | 105,89                      | 573                | 2021                |      |
|                                   | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                  | 30               | 2,4              | 0,456        | 12             | 61,8                        | 574                | 2021                |      |
|                                   | <b>итого за прием пищи :</b>                 |                  | <b>680</b>       | <b>19,89</b> | <b>24,85</b>   | <b>89,31</b>                | <b>713,66</b>      |                     |      |
|                                   | <b>ОБЕД</b>                                  | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 100              | 1,5          | 10,17          | 7,33                        | 126,67             | 67                  | 2011 |
|                                   |  | РАССОЛЬНИК       | 300              | 2,85         | 6,15           | 19,8                        | 146,7              | 96                  | 2011 |
| БИТОЧКИ                           |  | 100              | 13,42            | 13,41        | 15             | 243                         | 339                | 2021                |      |
| КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧЕВОЙ     |  | 200              | 6,13             | 6,53         | 27,07          | 190,27                      | 303                | 2011                |      |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ |  | 200              | 1                | 0,2          | 20,2           | 92                          | 389                | 2011                |      |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                       |  | 40               | 1,13             | 0,20         | 9,87           | 46,40                       | к/к                | 2011                |      |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    |  | 60               | 4,6              | 0,4          | 30,2           | 142                         | к/к                | 2011                |      |
|                                   |  |                  |                  |              | 9,8            |                             |                    |                     |      |
| <b>Итого за прием пищи :</b>      |  |                  | <b>1000</b>      | <b>30,64</b> | <b>37,06</b>   | <b>139,27</b>               | <b>987,03</b>      |                     |      |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ :</b>            |  |                  | <b>1680</b>      | <b>50,53</b> | <b>61,91</b>   | <b>228,58</b>               | <b>1700,69</b>     |                     |      |

9 день

| прием пищи                             | наименование блюд              | вес<br>блюда                | пищевые вещества |              |                 | энергетическая<br>ценность, | №<br>рецептур<br>ы | сборник<br>рецептур |      |
|--|--------------------------------|-----------------------------|------------------|--------------|-----------------|-----------------------------|--------------------|---------------------|------|
|  |                                |                             | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы<br>, г |                             |                    |                     |      |
| <b>неделя 2, день 4</b>                |                                |                             |                  |              |                 |                             |                    |                     |      |
| <b>ЗАВТРАК</b>                         | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ    | 100                         | 0,8              | 0,1          | 1,7             | 10                          | 70/71              | 2017                |      |
|  | ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ         | 100                         | 11,28            | 11,84        | 13,9            | 202                         | 290/331            | 2017                |      |
|  | КАША вязкая из крупы гречневой | 200                         | 6,11             | 6,67         | 27,33           | 194                         | 303                | 2017                |      |
|  | КИСЕЛЬ из сухофруктов          | 200                         | 0,2              | 0,02         | 26,4            | 106                         | 480                | 2021                |      |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 50                          | 3,8              | 0,4          | 24,6            | 105,89                      | 573                | 2021                |      |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 30                          | 2,4              | 0,456        | 12              | 61,8                        | 574                | 2021                |      |
|  | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                  | 100                         | 0,4              | 0,4          | 9,8             | 47                          | 338                | 2017                |      |
|  | <b>Итого за прием пищи :</b>   |                             | <b>780</b>       | <b>24,99</b> | <b>19,88</b>    | <b>115,73</b>               | <b>726,69</b>      |                     |      |
|  | <b>ОБЕД</b>                    | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ | 100              | 0,83         | 0,17            | 2,5                         | 14                 | 71\70               | 2011 |
|  |                                | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ из крупы   | 300              | 2,55         | 3,15            | 20,55                       | 121,65             | 101                 | 2011 |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ из ПТИЦЫ             |                                | 90                          | 9,7              | 14,9         | 11,3            | 220,3                       | 294                | 2011                |      |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С<br>СЫРОМ |                                | 200/15/5                    | 11,65            | 11           | 46,59           | 332,98                      | 204                | 2017                |      |
| ПЛОДЫ или ЯГОДЫ СВЕЖИЕ                 |                                | 100                         | 0,4              | 0,4          | 9,8             | 47                          | 338                | 2011                |      |
| КОМПОТ из СВЕЖИХ ПЛОДОВ                |                                | 200                         | 0,2              | 0,2          | 27,1            | 111,1                       | 342                | 2011                |      |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                            |                                | 50                          | 2,83             | 0,5          | 24,67           | 116                         | к/к                | 2011                |      |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                         |                                | 30                          | 2,3              | 0,2          | 15,1            | 71                          | к/к                | 2011                |      |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ                   |                                | 50                          | 0,38             | 0            | 39,88           | 163                         | к/к                | 2011                |      |
| <b>Итого за прием пищи :</b>           |                                |                             | <b>1140</b>      | <b>30,84</b> | <b>30,52</b>    | <b>197,48</b>               | <b>1197,03</b>     |                     |      |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ :</b>                 |                                | <b>1920</b>                 | <b>55,83</b>     | <b>50,40</b> | <b>313,22</b>   | <b>1923,72</b>              |                    |                     |      |



10 день

| прием пищи                   | наименование блюд                    | вес<br>блюда | пищевые вещества |              |                 | энергетическая<br>ценность, | №<br>рецептур<br>ы | сборник<br>рецептур |
|------------------------------|--------------------------------------|--------------|------------------|--------------|-----------------|-----------------------------|--------------------|---------------------|
|                              |                                      |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы<br>, г |                             |                    |                     |
| <b>неделя 2, день 5</b>      |                                      |              |                  |              |                 |                             |                    |                     |
| <b>ЗАВТРАК</b>               | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ | 100          | 1,77             | 8            | 8,67            | 115,77                      | 55                 | 2017                |
|                              | МЯСО ДУХОВОЕ ( РАГУ ИЗ МЯСА)         | 280          | 18,67            | 24,73        | 27,53           | 441,47                      | 258                | 2017                |
|                              | ЧАЙ С САХАРОМ                        | 200          | 0,2              | 0,1          | 9,3             | 38                          | 457                | 2021                |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 45           | 3,42             | 0,36         | 22,14           | 95,3                        | 573                | 2021                |
|                              | ХЛЕБ РЖАНОЙ                          | 25           | 2                | 0,38         | 10              | 51,5                        | 574                | 2021                |
|                              | <b>итого за прием пищи :</b>         |              | <b>650</b>       | <b>26,05</b> | <b>33,57333</b> | <b>77,64</b>                | <b>742,03</b>      |                     |
| <b>ОБЕД</b>                  | САЛАТ ВИТАМИННЫЙ                     | 100          | 1,32             | 3,27         | 5,63            | 60,4                        | 45                 | 2011                |
|                              | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ          | 300          | 6,9              | 6,6          | 22,8            | 176,7                       | 102                | 2011                |
|                              | ГОРОХОВЫЙ                            | 105          | 9,3              | 13           | 12,1            | 208                         | 280                | 2011                |
|                              | ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ                  | 200          | 5,63             | 6,75         | 32,24           | 212,13                      | 303                | 2011                |
|                              | КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЁННОЙ         |              |                  |              |                 |                             |                    |                     |
|                              | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И            | 200          | 1                | 0,2          | 20,2            | 92                          | 389                | 2011                |
|                              | ЯГОДНЫЕ                              | 50           | 3,83             | 0,33         | 25,17           | 118,33                      | к/к                | 2011                |
|                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 30           | 1,7              | 0,3          | 14,8            | 69,6                        | к/к                | 2011                |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                  | 100                                  | 0,4          | 0,4              | 9,8          | 47              | 338                         | 2011               |                     |
| ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ       |                                      |              |                  |              |                 |                             |                    |                     |
| <b>Итого за прием пищи :</b> |                                      | <b>1085</b>  | <b>30,08</b>     | <b>30,85</b> | <b>142,74</b>   | <b>984,17</b>               |                    |                     |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ :</b>       |                                      | <b>1735</b>  | <b>56,13</b>     | <b>64,42</b> | <b>220,38</b>   | <b>1726,2</b>               |                    |                     |

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

| итого   | Пищевые вещества |         |             | энергетическая ценность, |
|---|------------------|---------|-------------|--------------------------|
|   | белки, г         | жиру, г | углеводы, г |                          |
| итого за весь период  | 550,52           | 576,63  | 2839,29     | 17822,55                 |
| среднее значение за период  | 55,05            | 57,66   | 283,93      | 1782,26                  |
| содержание белков , жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 3,09             | 3,24    | 15,93       |                          |

**СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)**

|               |         |
|---------------|---------|
| возраст детей | завтрак |
| старше 12 лет | 17590   |