

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР МБОУ



СВЕРЖДАЮ

ИИ ШИШКОВА Н.В.



## ОСНОВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Белогорского района

( *возрастная категория 12 лет и старше* )

СОГЛАСНО: СанПин 2.3/2.423590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»  
Постановление от 27 октября 2020 г. № 32 пп. 8.1.2 и 8.1.7 и Приложения №8

Наименование сборников рецептур:

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся

во всех образовательных учреждениях

(М.Г. Могильный, В.А.Тутельян.- М.: Деги плюс. 2015.-544с.)

Сборник

рецептур блюд и кулинарных изделий

для обучающихся образовательных организаций

Сборник технических нормативов

Издание 2-е, исправленное и дополненное

(Г.Г. Онищенко, В.А.Тутельян.-Москва. 2022.-698с.)

осенне-зимний период

2025-2026 гг

День: понедельник  
Неделя: первая

1 день

| №<br>реп. | Прием пищи, наименование блюда                        | Масса порции, гр. | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|-----------|-------------------------------------------------------|-------------------|----------------------|-------|--------|-----------------------------------|
|           |                                                       |                   | Б                    | Ж     | У      |                                   |
| ЗАВТРАК   |                                                       |                   |                      |       |        |                                   |
| 181       | Каша жидкая молочная из манной крупы с м-сл           | 260               | 7,4                  | 12,1  | 39,4   | 296,9                             |
| 15        | Сыр (порциями)                                        | 20                | 4,7                  | 5,9   | 0      | 72,8                              |
| 767       | Бразильский горячий шоколад                           | 200               | 7,4                  | 6,2   | 23,5   | 252,3                             |
| СРБ       | Хлеб пшеничный                                        | 50                | 3,8                  | 0,3   | 25,1   | 118,4                             |
| СРБ       | Хлеб ржаной                                           | 30                | 2                    | 0,4   | 11,9   | 60,3                              |
| СРБ       | Кондитерские изделия                                  | 20                | 1,5                  | 2     | 15     | 83,4                              |
| 338       | Фрукты свежие                                         | 120               | 0,5                  | 0,5   | 11,8   | 56,4                              |
|           | Итого за завтрак:                                     | 700               | 27,30                | 27,40 | 126,70 | 940,50                            |
| ОБЕД      |                                                       |                   |                      |       |        |                                   |
| 70/71     | Овощи натуральные(соленые или квашенные)<br>по сезону | 100               | 0,8                  | 0,1   | 1,7    | 13                                |
| 82        | Борщ с капустой и картофелем                          | 250               | 2                    | 5     | 13     | 105,8                             |
| 600       | Чахобили из птицы                                     | 100               | 7,2                  | 9,4   | 3,8    | 127,6                             |
| 302       | Каша рассыпчатая гречневая с м-сл                     | 180               | 10                   | 10,4  | 44,8   | 311,7                             |
| 389       | Соки фруктовые,овощные                                | 200               | 1                    | 0,2   | 20,2   | 92                                |
| СРБ       | Хлеб пшеничный                                        | 60                | 4,6                  | 0,4   | 30,1   | 142,1                             |
| СРБ       | Хлеб ржаной                                           | 35                | 2,5                  | 0,4   | 11,8   | 60,9                              |
| 386       | Кисломолочный напиток                                 | 100               | 2,9                  | 2,5   | 4      | 50                                |
|           | Итого за обед:                                        | 1025              | 31,00                | 28,40 | 129,40 | 903,10                            |
|           | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:                                        | 1725              | 58,30                | 55,80 | 256,10 | 1843,60                           |

День: вторник  
Неделя: первая

2 день

| №<br>реп. | Прием пищи, наименование блюда                     | Масса<br>порции, гр. | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|-----------|----------------------------------------------------|----------------------|----------------------|-------|--------|-----------------------------------|
|           |                                                    |                      | Б                    | Ж     | У      |                                   |
| ЗАВТРАК   |                                                    |                      |                      |       |        |                                   |
| 70/71     | Овощи натуральные(соленые или квашенные)<br>сезону | 100                  | 0,8                  | 0,1   | 1,7    | 13                                |
| 260       | Гуляш из говядины                                  | 100                  | 14,3                 | 15,3  | 2,5    | 165,7                             |
| 303       | Каша вязкая из крупы пшеничной "Артек" с м-сл      | 180                  | 4,7                  | 8,3   | 28,2   | 205,8                             |
| 378       | Чай черный байховый с молоком                      | 180                  | 1,4                  | 1,3   | 9,3    | 52,9                              |
| СРБ       | Хлеб пшеничный                                     | 50                   | 3,8                  | 0,3   | 25,1   | 118,4                             |
| СРБ       | Хлеб ржаной                                        | 35                   | 2,3                  | 0,5   | 13,9   | 70,4                              |
|           | Итого за завтрак:                                  | 645                  | 27,3                 | 25,8  | 80,7   | 626,2                             |
| ОБЕД      |                                                    |                      |                      |       |        |                                   |
| СРБ       | Икра овощная                                       | 100                  | 2                    | 9     | 7,8    | 119                               |
| 283       | Суп-лапша домашняя с курицей                       | 280                  | 2,6                  | 5,5   | 11,6   | 117                               |
| 229       | Рыба ,тушенная в томате с овощами                  | 150                  | 18,2                 | 5,9   | 5,9    | 150,8                             |
| 312       | Пюре картофельное с м-сл                           | 180                  | 3,9                  | 9,1   | 25,1   | 197                               |
| 388       | Напиток из плодов шиповника                        | 180                  | 0,1                  | 0     | 18,7   | 82,7                              |
| СРБ       | Хлеб пшеничный                                     | 60                   | 4,6                  | 0,4   | 30,1   | 142,1                             |
| СРБ       | Хлеб ржаной                                        | 35                   | 2,5                  | 0,4   | 11,8   | 60,9                              |
| 338       | Фрукты свежие                                      | 150                  | 0,6                  | 0,6   | 14,8   | 70,5                              |
|           | Итого за обед:                                     | 1135                 | 34,50                | 30,90 | 125,80 | 940,00                            |
|           | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:                                     | 1780                 | 61,80                | 56,70 | 206,50 | 1566,20                           |

День: среда  
Неделя: первая

### 3 день

| № реч.  | Прием пищи, наименование блюда             | Масса порции, гр. | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|---------|--------------------------------------------|-------------------|----------------------|-------|--------|-----------------------------------|
|         |                                            |                   | Б                    | Ж     | У      |                                   |
| ЗАВТРАК |                                            |                   |                      |       |        |                                   |
| 223     | Запеканка из творога со стученным молоком  | 180               | 34,1                 | 23,3  | 43,8   | 526,8                             |
| 386     | Кисломолочный напиток                      | 200               | 5,8                  | 5     | 8      | 100                               |
| СРБ     | Кондитерские изделия                       | 20                | 1,5                  | 2     | 15     | 83,4                              |
| СРБ     | Хлеб пшеничный                             | 50                | 3,8                  | 0,3   | 25,1   | 118,4                             |
| СРБ     | Хлеб ржаной                                | 30                | 2                    | 0,4   | 11,9   | 60,3                              |
| 338     | Фрукты свежие                              | 120               | 0,5                  | 0,5   | 11,8   | 56,4                              |
|         | Итого за завтрак:                          | 600               | 47,70                | 31,50 | 115,60 | 945,30                            |
| ОБЕД    |                                            |                   |                      |       |        |                                   |
| 134     | Салат из овощей с яйцом "Мозаика"          | 100               | 6                    | 9,2   | 10,3   | 142,7                             |
| 102     | Суп картофельный гороховый (или фасолевым) | 250               | 5,8                  | 5,4   | 19     | 147,3                             |
| 297     | Фрикадельки из кур в соусе                 | 100               | 9,7                  | 15,2  | 7,8    | 208                               |
| 302     | Каша рассыпчатая перловая с м-сл           | 180               | 6,1                  | 9,5   | 38,2   | 261,8                             |
| 389     | Соки фруктовые, овощные                    | 200               | 1                    | 0,2   | 20,2   | 92                                |
| СРБ     | Хлеб пшеничный                             | 60                | 4,6                  | 0,4   | 30,1   | 142,1                             |
| СРБ     | Хлеб ржаной                                | 35                | 2,5                  | 0,4   | 11,8   | 60,9                              |
| 386     | Кисломолочный напиток                      | 100               | 2,9                  | 2,5   | 4      | 50                                |
|         | Итого за обед:                             | 1025              | 38,60                | 42,80 | 141,40 | 1104,80                           |
|         | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:                             | 1625              | 86,30                | 74,30 | 257,00 | 2050,10                           |

День: четверг  
Неделя: первая

4 день

| № реч.  | Прием пищи, наименование блюда             | Масса порции, гр. | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) |
|---------|--------------------------------------------|-------------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|
|         |                                            |                   | Б                    | Ж     | У      |                                |
| ЗАВТРАК |                                            |                   |                      |       |        |                                |
| СРБ     | Икра овощная                               | 100               | 2                    | 9     | 7,8    | 119                            |
| 210     | Омлет натуральный с м-сл                   | 116               | 10,9                 | 19,6  | 2,2    | 227,2                          |
| 2       | Бутерброд с джемом                         | 55                | 2,4                  | 3,9   | 27,8   | 156                            |
| 389     | Соки фруктовые, овощные                    | 200               | 1                    | 0,2   | 20,2   | 92                             |
| СРБ     | Хлеб ржаной                                | 30                | 2                    | 0,4   | 11,9   | 60,3                           |
| 338     | Флоды свежие                               | 120               | 0,5                  | 0,5   | 11,8   | 56,4                           |
|         | Итого за завтрак:                          | 621               | 18,80                | 33,60 | 81,70  | 710,90                         |
| ОБЕД    |                                            |                   |                      |       |        |                                |
| 67      | Винегрет овощной                           | 100               | 1,3                  | 10    | 7,2    | 125,2                          |
| 96      | Рассольник ленинградский                   | 250               | 2,3                  | 5,3   | 16,4   | 122,4                          |
| 278-673 | Тефтели мясные (говядина) в томатном соусе | 110               | 8,7                  | 11,6  | 11,4   | 189,9                          |
| 309     | Макаронные изделия отварные с м-сл         | 180               | 6,7                  | 9,5   | 42     | 276,9                          |
| 767     | Бразильский горячий шоколад                | 200               | 7,4                  | 6,2   | 23,5   | 252,3                          |
| СРБ     | Хлеб пшеничный                             | 60                | 4,6                  | 0,4   | 30,1   | 142,1                          |
| СРБ     | Хлеб ржаной                                | 35                | 2,5                  | 0,4   | 11,8   | 60,9                           |
|         | Итого за обед:                             | 935               | 33,50                | 43,40 | 142,40 | 1169,70                        |
|         | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:                             | 1556              | 52,30                | 77,00 | 224,10 | 1880,60                        |

Неделя: первая  
День: первый

День: пятница  
Неделя: первая

# 5 день

| №<br>реп.         | Прием пищи, наименование блюда                                       | Масса порции, гр. | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------------|-------|--------|-----------------------------------|
|                   |                                                                      |                   | Б                    | Ж     | У      |                                   |
| ЗАВТРАК           |                                                                      |                   |                      |       |        |                                   |
| 45-47             | Салат со свежей капусты с морковью<br>(или квашеной капусты с луком) | 100               | 1,5                  | 5,1   | 9,3    | 89,9                              |
| 235               | Шницель рыбный натуральный с м-сл                                    | 105               | 18,2                 | 5,9   | 5,9    | 150,8                             |
| 304               | Рис отварной с м-сл                                                  | 180               | 4,7                  | 10,6  | 46,8   | 300,1                             |
| 377               | Чай черный байховый с сахаром и лимоном                              | 186               | 0,2                  | 0     | 1,2    | 6,1                               |
| СРБ               | Хлеб пшеничный                                                       | 50                | 3,8                  | 0,3   | 25,1   | 118,4                             |
| СРБ               | Хлеб ржаной                                                          | 30                | 2                    | 0,4   | 11,9   | 60,3                              |
| Итого за завтрак: |                                                                      | 651               | 30,40                | 22,30 | 100,20 | 725,60                            |
| ОБЕД              |                                                                      |                   |                      |       |        |                                   |
| 47                | Салат из зеленого горошка с яйцом                                    | 100               | 2,5                  | 7,3   | 2,8    | 87,8                              |
| 93                | Щи По-Уральски со сметаной                                           | 250               | 1,8                  | 4,9   | 10,9   | 103,8                             |
| 262               | Сердце в соусе                                                       | 120               | 16                   | 11,1  | 10,7   | 213,4                             |
| 302               | Каша рассыпчатая ячневая с м-сл                                      | 180               | 5,8                  | 8,8   | 37     | 248,3                             |
| 349               | Компот из сухофруктов                                                | 180               | 0,4                  | 0     | 27,8   | 113,7                             |
| СРБ               | Хлеб пшеничный                                                       | 60                | 4,6                  | 0,4   | 30,1   | 142,1                             |
| СРБ               | Хлеб ржаной                                                          | 35                | 2,5                  | 0,4   | 11,8   | 60,9                              |
| 223               | Запеканка из творога со стуженным молоком                            | 110               | 22                   | 14,2  | 26,8   | 321,9                             |
| Итого за обед:    |                                                                      | 1035              | 55,60                | 47,10 | 157,90 | 1291,90                           |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:    |                                                                      | 1686              | 86,00                | 69,40 | 258,10 | 2017,50                           |

Неделя: 15-16  
 Центр питания

День: понедельник  
 Неделя: вторая

6 день

| № реч.  | Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции, гр. | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) |
|---------|----------------------------------|-------------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|
|         |                                  |                   | Б                    | Ж     | У      |                                |
| ЗАВТРАК |                                  |                   |                      |       |        |                                |
| СРБ     | Икра овощная                     | 100               | 2                    | 9     | 7,8    | 119                            |
| 406     | Паста сливочная с курицей        | 250               | 18,9                 | 22,2  | 34,1   | 412,1                          |
| 379     | Кофейный напиток с молоком       | 180               | 3                    | 2,2   | 24     | 127,9                          |
| СРБ     | Хлеб пшеничный                   | 50                | 3,8                  | 0,3   | 25,1   | 118,4                          |
| СРБ     | Хлеб ржаной                      | 30                | 2                    | 0,4   | 11,9   | 60,3                           |
|         |                                  |                   |                      |       |        |                                |
|         | Итого за завтрак:                | 610               | 29,70                | 34,10 | 102,90 | 837,70                         |
| ОБЕД    |                                  |                   |                      |       |        |                                |
| 113     | Салат из соленых огурцов с луком | 100               | 0,8                  | 5     | 1,8    | 56                             |
| 82      | Борщ с капустой и картофелем     | 250               | 2                    | 5     | 13     | 105,8                          |
| 265     | Плов из говядины                 | 250               | 27,5                 | 28,1  | 43,4   | 536,6                          |
| 389     | Соки фруктовые, овощные          | 200               | 1                    | 0,2   | 20,2   | 92                             |
| СРБ     | Хлеб пшеничный                   | 60                | 4,6                  | 0,4   | 30,1   | 142,1                          |
| СРБ     | Хлеб ржаной                      | 35                | 2,5                  | 0,4   | 11,8   | 60,9                           |
| СРБ     | Кондитерские изделия             | 20                | 1,5                  | 2     | 15     | 83,4                           |
|         | Итого за обед:                   | 915               | 39,90                | 41,10 | 135,30 | 1076,80                        |
|         | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:                   | 1525              | 69,60                | 75,20 | 238,20 | 1914,50                        |
|         |                                  |                   |                      |       |        |                                |

День: вторник  
Неделя: вторая

7 день

| № рец.  | Прием пищи, наименование блюда                     | Масса порции, гр. | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) |
|---------|----------------------------------------------------|-------------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|
|         |                                                    |                   | Б                    | Ж     | У      |                                |
| ЗАВТРАК |                                                    |                   |                      |       |        |                                |
| 70/71   | Овощи натуральные (соленые или квашеные) по сезону | 100               | 0,8                  | 0,1   | 1,7    | 13                             |
| 261     | Печень тушеная в сметанном соусе                   | 100               | 13,3                 | 9,2   | 8,9    | 177,8                          |
| 302     | Каша рассыпчатая гречневая с м-сл                  | 180               | 10                   | 10,4  | 44,8   | 311,7                          |
| 378     | Чай черный байховый с молоком                      | 180               | 1,4                  | 1,3   | 9,3    | 52,9                           |
| СРБ     | Хлеб пшеничный                                     | 50                | 3,8                  | 0,3   | 25,1   | 118,4                          |
| СРБ     | Хлеб ржаной                                        | 30                | 2                    | 0,4   | 11,9   | 60,3                           |
|         |                                                    |                   |                      |       |        |                                |
|         | Итого за завтрак:                                  | 640               | 31,30                | 21,70 | 101,70 | 734,10                         |
| ОБЕД    |                                                    |                   |                      |       |        |                                |
| 70/71   | Овощи натуральные (соленые или квашеные) по сезону | 100               | 0,8                  | 0,1   | 1,7    | 13                             |
| 103     | Суп картофельный с макаронными изделиями           | 250               | 2,8                  | 2,8   | 20,2   | 117,7                          |
| 294     | Котлета рубленая куриная с м-сл                    | 105               | 15,9                 | 21,4  | 16,5   | 320,6                          |
| 143     | Рагу из овощей                                     | 180               | 3,4                  | 14,8  | 17,1   | 218,2                          |
| 767     | Бразильский горячий шоколад                        | 200               | 7,4                  | 6,2   | 23,5   | 252,3                          |
| СРБ     | Хлеб пшеничный                                     | 60                | 4,6                  | 0,4   | 30,1   | 142,1                          |
| СРБ     | Хлеб ржаной                                        | 35                | 2,5                  | 0,4   | 11,8   | 60,9                           |
| 338     | Фрукты свежие                                      | 150               | 0,6                  | 0,6   | 14,8   | 70,5                           |
|         | Итого за обед:                                     | 1080              | 38,00                | 46,70 | 135,70 | 1195,30                        |
|         | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:                                     | 1720              | 69,30                | 68,40 | 237,40 | 1929,40                        |

День: среда  
Неделя: вторая

8 день

| №<br>реп. | Прием пищи, наименование блюда                        | Масса порции, гр. | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|-----------|-------------------------------------------------------|-------------------|----------------------|-------|--------|-----------------------------------|
|           |                                                       |                   | Б                    | Ж     | У      |                                   |
| ЗАВТРАК   |                                                       |                   |                      |       |        |                                   |
| 70/71     | Овощи натуральные(соленые или квашенные)<br>по сезону | 100               | 0,8                  | 0,1   | 1,7    | 13                                |
| 229       | Рыба, тушенная в томате с овощами                     | 100               | 10,2                 | 5,4   | 5,9    | 114,8                             |
| 312       | Пюре картофельное с м-сл                              | 180               | 3,9                  | 9,1   | 25,1   | 197                               |
| 377       | Чай черный байховый с сахаром и лимоном               | 186               | 0,2                  | 0     | 1,2    | 6,1                               |
| СРБ       | Хлеб пшеничный                                        | 50                | 3,8                  | 0,3   | 25,1   | 118,4                             |
| СРБ       | Хлеб ржаной                                           | 30                | 2                    | 0,4   | 11,9   | 60,3                              |
| 338       | Фрукты свежие                                         | 120               | 0,5                  | 0,5   | 11,8   | 56,4                              |
|           | Итого за завтрак:                                     | 766               | 21,40                | 15,80 | 82,70  | 566,00                            |
| ОБЕД      |                                                       |                   |                      |       |        |                                   |
| 50        | Салат из свеклы с сыром                               | 100               | 4,7                  | 9,4   | 7,2    | 131,9                             |
| 96        | Рассольник ленинградский                              | 250               | 2,3                  | 5,3   | 16,4   | 122,4                             |
| 210       | Омлет натуральный с м-сл                              | 116               | 10,9                 | 19,6  | 2,2    | 227,2                             |
| 327       | Капуста тушеная с мясом                               | 180               | 5,8                  | 7,4   | 17,3   | 158,2                             |
| 342       | Компот из свежих плодов                               | 180               | 0,1                  | 0,1   | 2,9    | 14,4                              |
| СРБ       | Хлеб пшеничный                                        | 60                | 4,6                  | 0,4   | 30,1   | 142,1                             |
| СРБ       | Хлеб ржаной                                           | 35                | 2,5                  | 0,4   | 11,8   | 60,9                              |
|           |                                                       |                   |                      |       |        |                                   |
|           | Итого за обед:                                        | 921               | 30,90                | 42,60 | 87,90  | 857,10                            |
|           | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:                                        | 1687              | 52,30                | 58,40 | 170,60 | 1423,10                           |

День: четверг  
Неделя: вторая

9 день

|                   |                                               | 9 день            |                      |       |        |                                   |
|-------------------|-----------------------------------------------|-------------------|----------------------|-------|--------|-----------------------------------|
| № п.п.            | Прием пищи, наименование блюда                | Масса порции, гр. | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|                   |                                               |                   | Б                    | Ж     | У      |                                   |
| ЗАВТРАК           |                                               |                   |                      |       |        |                                   |
| 177               | Каша пшеничная с изюмом с м-сл                | 260               | 7,3                  | 12,4  | 57,3   | 370,1                             |
| 3                 | Бутерброды с сыром                            | 60                | 6,9                  | 9,9   | 17,8   | 188,4                             |
| 386               | Кисло-молочный напиток                        | 200               | 5,8                  | 5     | 8      | 100                               |
| СРБ               | Хлеб ржаной                                   | 30                | 2                    | 0,4   | 11,9   | 60,3                              |
| СРБ               | Кондитерские изделия                          | 20                | 1,5                  | 2     | 15     | 83,4                              |
| СРБ               | Кондитерские изделия                          | 120               | 0,5                  | 0,5   | 11,8   | 56,4                              |
| 338               | Фрукты свежие                                 | 690               | 24,00                | 30,20 | 121,80 | 858,60                            |
| Итого за завтрак: |                                               |                   |                      |       |        |                                   |
| ОБЕД              |                                               |                   |                      |       |        |                                   |
| 157               | Салат из овощей "Степной"                     | 100               | 1,3                  | 15,2  | 7,4    | 172,6                             |
| 108               | Суп картофельный с клецками                   | 250               | 3,5                  | 4,6   | 18     | 144,3                             |
| 495               | Говядина в кисло-сладком соусе                | 100               | 15,2                 | 17,4  | 2,6    | 225                               |
| 303               | Каша вязкая из крупы пшеничной "Артек" с м-сл | 180               | 4,7                  | 8,3   | 28,2   | 205,8                             |
| 767               | Бразильский горячий шоколад                   | 200               | 7,4                  | 6,2   | 23,5   | 252,3                             |
| СРБ               | Хлеб пшеничный                                | 60                | 4,6                  | 0,4   | 30,1   | 142,1                             |
| СРБ               | Хлеб ржаной                                   | 35                | 2,5                  | 0,4   | 11,8   | 60,9                              |
| 338               | Фрукты свежие                                 | 150               | 0,6                  | 0,6   | 14,8   | 70,5                              |
|                   | Итого за обед:                                | 1075              | 39,8                 | 53,1  | 136,4  | 1273,5                            |
|                   | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:                                | 1765              | 63,80                | 83,30 | 258,20 | 2132,10                           |

Национальный стандарт  
Учебно-методический

День: пятница  
Неделя: вторая

10 день

| № п/п             | Приним пищи, наименование блюда                    | Масса порции, гр. | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------|----------------------------------------------------|-------------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|
|                   |                                                    |                   | Б                    | Ж     | У      |                                |
| ЗАВТРАК           |                                                    |                   |                      |       |        |                                |
| 70/71             | Овощи натуральные (соленые или квашеные) по сезону | 100               | 0,8                  | 0,1   | 1,7    | 13                             |
| 278-673           | Тефтели мясные (говядина) в томатном соусе         | 120               | 13,1                 | 17,4  | 17,1   | 284,9                          |
| 309               | Макаронные изделия отварные с м-сл                 | 180               | 6,7                  | 9,5   | 42     | 276,9                          |
| 389               | Соки фруктовые, овощные                            | 200               | 1                    | 0,2   | 20,2   | 92                             |
| СРБ               | Хлеб пшеничный                                     | 50                | 3,8                  | 0,3   | 25,1   | 118,4                          |
| СРБ               | Хлеб ржаной                                        | 30                | 2                    | 0,4   | 11,9   | 60,3                           |
| Итого за завтрак: |                                                    | 680               | 27,40                | 27,90 | 118,00 | 845,50                         |
| ОБЕД              |                                                    |                   |                      |       |        |                                |
| 142               | Салат из овощей "Осенний"                          | 100               | 1,7                  | 5,3   | 12,4   | 104,9                          |
| 102               | Суп картофельный гороховый (или фасолевый)         | 250               | 5,8                  | 5,4   | 19     | 147,3                          |
| 232               | Рыба, запеченная в сметанном соусе                 | 150               | 12,3                 | 13,1  | 24,5   | 233,4                          |
| 304               | Рис отварной с м-сл                                | 180               | 4,7                  | 10,6  | 46,8   | 300,1                          |
| 349               | Компот из сухофруктов                              | 180               | 0,4                  | 0     | 24,8   | 101,7                          |
| СРБ               | Хлеб пшеничный                                     | 60                | 4,6                  | 0,4   | 30,1   | 142,1                          |
| СРБ               | Хлеб ржаной                                        | 35                | 2,5                  | 0,4   | 11,8   | 60,9                           |
| 223               | Запеканка из творога со стуженным молоком          | 110               | 22                   | 14,2  | 26,8   | 321,9                          |
| Итого за обед:    |                                                    | 1065              | 54,00                | 49,40 | 196,20 | 1412,30                        |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:    |                                                    | 1745              | 81,40                | 77,30 | 314,20 | 2257,80                        |

## Распределение пищевых веществ и калорийности(за 10 дней)

|                        | Пищевые вещества |           |               | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|------------------------|------------------|-----------|---------------|-----------------------------------|
|                        | Белки (гр)       | Жиры (гр) | Углеводы (гр) |                                   |
| <b>ЗАВТРАК</b>         |                  |           |               |                                   |
| Нормативное значение   | 18               | 18,4      | 76,6          | 544                               |
| Фактическое содержание | 28,5             | 26,5      | 106           | 785                               |
| <b>ОБЕД</b>            |                  |           |               |                                   |
| Нормативное значение   | 27               | 27,6      | 114,9         | 816                               |
| Фактическое содержание | 41,9             | 44,5      | 140           | 1157                              |

## Суммарные объемы блюд по приемам пищи ( в граммах)

|                        | Возраст детей 12 и старше лет |              |  |
|------------------------|-------------------------------|--------------|--|
|                        | Завтрак                       | Обед         |  |
| Нормативное значение   | не менее 550                  | не менее 800 |  |
| Фактическое содержание | 654                           | 1089         |  |