

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР МБОУ



## 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 рецептов:

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся  
во всех образовательных учреждениях  
(М.Г. Мотильный, 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.)

**Зимний период**

**2026 г**



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 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               | Плоды 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 стущенным 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            | Плоды 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 фасолевый) | 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, овощиные                   | 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                              |
|                |                                            |                   |                      |       |        |                                   |
| Итого за обед: |                                            | 925               | 35,70                | 40,30 | 137,40 | 1054,80                           |
|                | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:                             | 1525              | 83,40                | 71,80 | 253,00 | 2000,10                           |



День: четверг  
Неделя: первая

4 день

|         |                                            | 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     | Плоды 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                          |  |
| 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:                             | 915               | 26,20                | 37,30 | 121,80 | 931,80                         |  |
|         | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:                             | 1536              | 45,00                | 70,90 | 203,50 | 1642,70                        |  |

День: пятница  
Неделя: первая

5 день

| №<br>ре.          | 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 густенным 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                           |



День: понедельник  
Неделя: вторник

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                           |
|         |                                  |                    |                      |       |        |                                |
|         | Итого за обед:                   | 895                | 38,40                | 39,10 | 120,30 | 993,40                         |
|         | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:                   | 1505               | 68,10                | 73,20 | 223,20 | 1831,10                        |
|         |                                  |                    |                      |       |        |                                |

День: вторник  
Неделя: вторник

7 день

| № рец.  | Прием пищи, наименование блюда                        | Масса порции, гр. | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|---------|-------------------------------------------------------|-------------------|----------------------|-------|--------|-----------------------------------|
|         |                                                       |                   | Б                    | Ж     | У      |                                   |
| ЗАВТРАК |                                                       |                   |                      |       |        |                                   |
| 70/71   | Овощи натуральные (соленые или квашеные)<br>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)<br>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     | Плоды 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                             |
| 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                             |
| 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:                                        | 905               | 34,10                | 41,80 | 99,20  | 902,50                            |
|           | Итого за день:                                        | 1671              | 55,50                | 57,10 | 181,90 | 1468,50                           |

Дневник учета  
Неделя: вторник

9 день

| № рец.            | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, гр. | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|-------------------|--------------------------------|-------------------|----------------------|-------|--------|-----------------------------------|
|                   |                                |                   | Б                    | Ж     | У      |                                   |
| ЗАВТРАК           |                                |                   |                      |       |        |                                   |
| 177               | Каша пшeнная 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               | Кисломологичный 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                              |
| 338               | Плоды свежие                   | 120               | 0,5                  | 0,5   | 11,8   | 56,4                              |
| Итого за завтрак: |                                | 690               | 24,00                | 30,20 | 121,80 | 858,60                            |
| 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                             |
| 259               | Жаркое по-домашнему (из птицы) | 250               | 23,2                 | 25,9  | 23,8   | 421,5                             |
| 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:    |                                | 895               | 42,5                 | 52,7  | 114,6  | 1193,7                            |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:    |                                | 1585              | 66,50                | 82,90 | 236,40 | 2052,30                           |



День: пятница  
Неделя: вторая

10 день

| № рец.            | Прием пищи, наименование блюда             | Масса порции, гр. | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|-------------------|--------------------------------------------|-------------------|----------------------|-------|--------|-----------------------------------|
|                   |                                            |                   | Б                    | Ж     | У      |                                   |
| ЗАВТРАК           |                                            |                   |                      |       |        |                                   |
| СРБ               | Лечо овощное (или икра овощная)            | 100               | 2                    | 9     | 7,8    | 119                               |
| 278-673           | Тёфтели 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               | 28,60                | 36,80 | 124,10 | 951,50                            |
| 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 стущенным 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              | 82,60                | 86,20 | 320,30 | 2363,80                           |

## 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 | 39               | 41,3      | 133,8         | 1081,9                            |

## 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                           | 988          |  |