

СОГЛАСОВАНО

Начальник отдела образования  
Администрации города Джанкоя



В.В. Пятниковский

УТВЕРЖДЕНО

Приказом № 305/ж.р. от 29.02. 2022 года



Директор  
МОУ лицей «МОК№2»

А.А. Товма

## ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗАЦИОННОЕ) МЕНЮ НА ОСЕННИЙ – ЗИМНИЙ ПЕРИОД

ДЛЯ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОТДЕЛЬНОЙ (льготной) КАТЕГОРИИ

5-11 КЛАССОВ 1 СМЕНА

МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

ГОРОДА ДЖАНКОЯ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

ЛИЦЕЙ «МНОГОУРОВНЕВЫЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС№2»

**ОДНОРАЗОВОЕ ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ(ЗАВТРАК):**  
**НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ**  
**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ С 11-17 ЛЕТ**

| ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ С 11-17 ЛЕТ     |              | 1 ДЕНЬ           |         | ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ, ККАЛ |       | СБОРНИК |      |
|--------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------------------------|-------|---------|------|
| ПРИЕМ ПИЩИ, НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА       | МАССА ПОРЦИИ | ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА |         |                               | КАРТЫ | ГОД     |      |
|                                      |              | БЕЛКИ, Г         | ЖИРЫ, Г | УГЛЕВОДЫ, Г                   |       |         |      |
| ЗАВТРАК                              |              |                  |         |                               |       |         |      |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 150          | 4,3              | 6,5     | 27,5                          | 185,5 | 309     | 2011 |
| СОК В АССОРТИМЕНТЕ                   | 180          | 0,9              | 0,2     | 17,7                          | 75,1  | 389     | 2011 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                          | 30           | 2                | 0,3     | 12,7                          | 61,2  | ИП      | 2011 |
| СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ                      | 90           | 13,2             | 5,9     | 4,7                           | 138,3 | ИП      | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 50           | 3,8              | 0,3     | 25,1                          | 118,4 | ИП      | 2011 |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ        | 100          | 2,8              | 6,3     | 17,6                          | 138,3 | 45      |      |
| Итого за прием пищи:                 | 615          | 26,0             | 20,4    | 94,8                          | 682,0 |         |      |
| Всего за день:                       |              | 26,0             | 20,4    | 94,8                          | 682,0 |         |      |

|                                   |              | 2 ДЕНЬ           |         |             | СБОРНИК                       |       |  |      |
|-----------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------|--|------|
| ПРИЕМ ПИЩИ, НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА    | МАССА ПОРЦИИ | ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА |         |             | ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ, ККАЛ | КАРТЫ |  | ГОД  |
|                                   |              | БЕЛКИ, Г         | ЖИРЫ, Г | УГЛЕВОДЫ, Г |                               |       |  |      |
| ЗАВТРАК                           |              |                  |         |             |                               |       |  |      |
|                                   | 100          | 1,0              | 2,1     | 2,7         | 36,4                          | 21    |  | 2011 |
| САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ | 100          | 12,3             | 6,9     | 8           | 143,3                         | 234   |  | 2011 |
| КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ        | 160          | 2,9              | 4,6     | 17,4        | 122,7                         | 171   |  | 2011 |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ                  | 180          | 0,9              | 0,2     | 17,7        | 75,1                          | 389   |  | 2011 |
| СОК В АССОРТИМЕНТЕ                | 50           | 3,8              | 0,3     | 25,1        | 118,4                         | ИП    |  | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    | 30           | 2                | 0,3     | 12,7        | 61,2                          | ИП    |  |      |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                       | 620          | 22,9             | 14,4    | 83,6        | 557,1                         |       |  |      |
| Итого за прием пищи:              |              | 22,9             | 14,4    | 83,6        | 557,1                         |       |  |      |
| Всего за день:                    |              | 22,9             | 14,4    | 83,6        | 557,1                         |       |  |      |

# 10 ДЕНЬ

| ПРИЕМ ПИЩИ, НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | МАССА ПОРЦИИ | ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА |         |             | ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ, ККАЛ | СБОРНИК |      |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|---------|------|
|                                |              | БЕЛКИ, Г         | ЖИРЫ, Г | УГЛЕВОДЫ, Г |                               | КАРТЫ   | ГОД  |
| ЗАВТРАК                        |              |                  |         |             |                               |         |      |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) | 150          | 17,0             | 18,0    | 20,4        | 313,4                         | 222     | 2011 |
| КАКАО С МОЛОКОМ                | 200          | 4,5              | 3,9     | 13,9        | 108,5                         | 382     | 2011 |
| Итого за прием пищи:           | 350          | 21,5             | 21,9    | 34,3        | 421,9                         |         |      |
| Всего за день:                 |              | 21,5             | 21,9    | 34,3        | 421,9                         |         |      |

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого                                                                    | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, |
|--------------------------------------------------------------------------|------------------|---------|-------------|--------------------------|
|                                                                          | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                          |
| Итого за весь период                                                     | 219,0            | 216,8   | 718,4       | 5724,8                   |
| Среднее значение за период                                               | 21.9             | 21.7    | 71.8        | 572.5                    |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 15.3             | 34.1    | 50.6        |                          |

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

СЕЗОН: С УЧЕТОМ СЕЗОННОСТИ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

(ПЫЛОТНАЯ КАТЕГОРИЯ)

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

1 день

| Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Se, мг | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|--------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------|--------------|------------------|
|                                      |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевода, г |                               |        |              |                  |
|                                      |              |                  |         |             |                               |        |              |                  |
| Обед                                 |              |                  |         |             |                               |        |              |                  |
| САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ №21 | 100          | 0,6              | 5,0     | 2,5         | 59,8                          | 0,00   | 21           | 2011             |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №82     | 250          | 1,8              | 5,0     | 12,2        | 101,9                         | 0,00   | 82           | 2011             |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №291                   | 250          | 24,5             | 32,1    | 44,7        | 565,7                         | 0,01   | 291          | 2011             |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №342         | 200          | 0,2              | 0,2     | 14,5        | 61,2                          | 0,00   | 342          | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к                   | 70           | 5,3              | 0,4     | 35,1        | 185,8                         | 0,00   |              | 2020             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к                      | 42           | 2,8              | 0,4     | 17,8        | 85,7                          | 0,00   |              | 2020             |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ к/к             | 25           | 1,9              | 2,5     | 18,6        | 104,3                         | 0,00   |              | 2020             |
| СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к                | 1            | 0,0              | 0,0     | 0,0         | 0,0                           | 0,00   |              | 2020             |
| Итого за прием пищи:                 | 938          | 37,3             | 45,5    | 145,5       | 1144,3                        | 0,01   |              |                  |
| Всего за день:                       |              | 37,3             | 45,5    | 145,5       | 1144,3                        | 0,01   |              |                  |

630

## 2 день

| Прием пищи, наименование блюда                    | Масса порции | Пищевые вещества |         |                  | Энергетическая ценность, ккал | Se, мг | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|------------------|-------------------------------|--------|--------------|------------------|
|                                                   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>мл, г |                               |        |              |                  |
|                                                   |              |                  |         |                  |                               |        |              |                  |
| Обед                                              |              |                  |         |                  |                               |        |              |                  |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №45.                | 100          | 1.5              | 4.9     | 9.2              | 86.3                          | 0.00   | 45           | 2011             |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ №102. фасоль консерв. | 250          | 2.8              | 5.2     | 12.7             | 108.6                         | 0.00   | 102          | 2011             |
| ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ №261.                     | 100          | 13.4             | 9.3     | 5.0              | 178.3                         | 0.00   | 261          | 2011             |
| ГЛЮКЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №312.                          | 180          | 3.8              | 5.8     | 25.8             | 171.0                         | 0.00   | 312          | 2011             |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ №389.           | 200          | 1.0              | 0.2     | 20.2             | 86.0                          | 0.00   | 389          | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к                                | 70           | 5.3              | 0.4     | 35.1             | 165.8                         | 0.00   |              | 2020             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к                                   | 42           | 2.8              | 0.4     | 17.8             | 85.7                          | 0.00   |              | 2020             |
| СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к                             | 1            | 0.0              | 0.0     | 0.0              | 0.0                           | 0.00   |              | 2020             |
| Итого за прием пищи:                              | 943          | 30.6             | 26.2    | 126.9            | 883.6                         | 0.01   |              |                  |
| Всего за день:                                    |              | 30.6             | 26.2    | 126.9            | 883.6                         | 0.01   |              |                  |

# 3 день

| Применение пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества |         |            | Энергетическая ценность, ккал | Se, мг | № рецептур | Сборник рецептов |
|--------------------------------------------|--------------|------------------|---------|------------|-------------------------------|--------|------------|------------------|
|                                            |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод, г |                               |        |            |                  |
|                                            |              |                  |         |            |                               |        |            |                  |
| Обед                                       |              |                  |         |            |                               |        |            |                  |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ №53.    | 100          | 1,8              | 4,1     | 8,0        | 75,1                          | 0,00   | 53         | 2011             |
| РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ №98.              | 250          | 2,2              | 5,2     | 16,4       | 122,2                         | 0,00   | 98         | 2011             |
| ХЛЕБЦЫ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ) №238               | 80           | 14,8             | 6,3     | 5,6        | 138,8                         | 0,00   | 238        | 2011             |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №203. | 200          | 7,5              | 5,6     | 48,0       | 272,5                         | 0,00   | 203        | 2011             |
| ЧАЙ С ЛИМОННОМ №377.                       | 200/16/7     | 0,2              | 0,0     | 15,0       | 61,8                          | 0,00   | 377        | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ К/К                         | 70           | 5,3              | 0,4     | 35,1       | 165,8                         | 0,00   | К/К        | 2020             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ К/К                            | 42           | 2,8              | 0,4     | 17,8       | 85,7                          | 0,00   | К/К        | 2020             |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ №338. Яблоки          | 100          | 0,4              | 0,4     | 9,8        | 47,0                          | 0,00   | 338        | 2011             |
| СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ К/К                      | 1            | 0,0              | 0,0     | 0,0        | 0,0                           | 0,00   | К/К        | 2020             |
| Итого за прием пищи:                       | 1065         | 34,9             | 22,4    | 165,8      | 968,9                         | 0,01   |            |                  |
| Всего за день:                             |              | 34,9             | 22,4    | 165,8      | 968,9                         | 0,01   |            |                  |

4 день

| Прием пищи, наименование блюда                | Масса порции | Пищевые вещества |         |                  | Энергетическая ценность, ккал | Se, мг | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|-----------------------------------------------|--------------|------------------|---------|------------------|-------------------------------|--------|--------------|------------------|
|                                               |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>вл, г |                               |        |              |                  |
|                                               |              |                  |         |                  |                               |        |              |                  |
| Обед                                          |              |                  |         |                  |                               |        |              |                  |
| САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ №21          | 100          | 0,8              | 5,0     | 2,5              | 59,8                          | 0,00   | 21           | 2011             |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №103. | 250          | 2,8              | 2,9     | 20,2             | 118,0                         | 0,00   | 103          | 2011             |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ №259.                     | 220/70       | 24,1             | 28,2    | 31,2             | 475,3                         | 0,00   | 259          | 2011             |
| КУСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ №350.        | 200          | 0,1              | 0,1     | 28,5             | 115,7                         | 0,00   | 350          | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к                               | 42           | 2,8              | 0,4     | 17,8             | 85,7                          | 0,00   | к/к          | 2020             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к                            | 70           | 5,3              | 0,4     | 35,1             | 185,8                         | 0,00   | к/к          | 2020             |
| СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к                         | 1            | 0,0              | 0,0     | 0,0              | 0,0                           | 0,00   | к/к          | 2020             |
| Итого за прием пищи:                          | 953          | 35,9             | 36,9    | 135,3            | 1 020,1                       | 0,00   |              |                  |
| Всего за день:                                |              | 35,9             | 36,9    | 135,3            | 1 020,1                       | 0,00   |              |                  |

5 день

| Прием пищи, наименование блюда                     | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Se, мг | № рецептур | Сборник рецептур |
|----------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------|------------|------------------|
|                                                    |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевода, г |                               |        |            |                  |
|                                                    |              |                  |         |             |                               |        |            |                  |
| Обед                                               |              |                  |         |             |                               |        |            |                  |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33                                | 100          | 1.4              | 5.9     | 8.1         | 91.0                          | 0.00   | 33         | 2011             |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ №88. | 250/7        | 2.0              | 6.1     | 9.4         | 104.3                         | 0.00   | 88         | 2011             |
| БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ №281                               | 100          | 15.3             | 14.9    | 9.9         | 235.0                         | 0.00   | 281        | 2011             |
| СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ №333.             | 40           | 0.7              | 1.9     | 3.2         | 37.0                          | 0.00   | 333        | 2011             |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНИЧНАЯ "АРТЕК" №171.           | 200          | 8.1              | 4.4     | 47.5        | 281.9                         | 0.00   | 171        | 2011             |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ №377.                                | 200/5/7      | 0.2              | 0.0     | 15.0        | 61.8                          | 0.00   | 377        | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к                                 | 70           | 5.3              | 0.4     | 35.1        | 195.9                         | 0.00   | к/к        | 2020             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к                                    | 42           | 2.8              | 0.4     | 17.8        | 95.7                          | 0.00   | к/к        | 2020             |
| СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к                              | 1            | 0.0              | 0.0     | 0.0         | 0.0                           | 0.00   | к/к        | 2020             |
| Итого за прием пищи:                               | 1032         | 35.9             | 34.1    | 145.8       | 1 042.5                       | 0.01   |            |                  |
| Всего за день:                                     |              | 38.9             | 34.1    | 145.8       | 1 042.5                       | 0.01   |            |                  |

6 день

| Принем пищи, наименование блюда            | Масса порции | Пищевые вещества |         |            | Энергетическая ценность, ккал | Se, мг | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|--------------------------------------------|--------------|------------------|---------|------------|-------------------------------|--------|--------------|------------------|
|                                            |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод, г |                               |        |              |                  |
|                                            |              |                  |         |            |                               |        |              |                  |
| Обед                                       |              |                  |         |            |                               |        |              |                  |
| САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ №47.             | 100          | 1.5              | 5.1     | 8.2        | 87.6                          | 0.00   | 47           | 2011             |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ РИСОВОЙ №101    | 250          | 2.1              | 2.8     | 16.9       | 101.3                         | 0.00   | 101          | 2011             |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ №257                | 100          | 15.3             | 4.0     | 8.9        | 133.3                         | 0.01   | 257          | 2011             |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №203. | 200          | 7.5              | 5.6     | 48.0       | 272.5                         | 0.00   | 203          | 2011             |
| СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ №333.     | 40           | 0.7              | 1.9     | 3.2        | 37.0                          | 0.00   | 333          | 2011             |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №342.              | 200          | 0.2              | 0.2     | 27.0       | 111.1                         | 0.00   | 342          | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к                         | 70           | 5.3              | 0.4     | 35.1       | 165.8                         | 0.00   | к/к          | 2020             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к                            | 42           | 2.8              | 0.4     | 17.8       | 85.7                          | 0.00   | к/к          | 2020             |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ к/к                   | 25           | 1.9              | 2.5     | 18.6       | 104.3                         | 0.00   | к/к          | 2020             |
| СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к                      | 1            | 0.0              | 0.0     | 0.0        | 0.0                           | 0.00   | к/к          | 2020             |
| Итого за прием пищи:                       | 1028         | 37.4             | 22.8    | 183.7      | 1 098.6                       | 0.02   |              |                  |
| Всего за день:                             |              | 37.4             | 22.8    | 183.7      | 1 098.6                       | 0.02   |              |                  |

**7 день**

| Прием пищи, наименование Блюда                | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Se, мг | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|-----------------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|--------|--------------|------------------|
|                                               |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод б, г |                               |        |              |                  |
|                                               |              |                  |         |              |                               |        |              |                  |
| Обед                                          |              |                  |         |              |                               |        |              |                  |
| САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ№21          | 100          | 0.8              | 5.0     | 2.5          | 59.8                          | 0.00   | 21           | 2011             |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ №82. | 250/7        | 2.9              | 6.0     | 12.5         | 115.9                         | 0.00   | 82           | 2011             |
| ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) С СОУСОМ №278/333.  | 100/40       | 14.8             | 22.2    | 17.8         | 334.1                         | 0.00   | 278          | 2011             |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ №302.              | 200          | 11.7             | 10.1    | 52.9         | 348.9                         | 0.01   | 302          | 2011             |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ№342.                  | 200          | 0.2              | 0.2     | 13.5         | 56.9                          | 0.00   | 342          | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к                            | 70           | 5.3              | 0.4     | 35.1         | 185.8                         | 0.00   | к/к          | 2020             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к                               | 42           | 2.8              | 0.4     | 17.8         | 85.7                          | 0.00   | к/к          | 2020             |
| СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к                         | 1            | 0.0              | 0.0     | 0.0          | 0.0                           | 0.00   | к/к          | 2020             |
| Итого за прием пищи:                          | 1010         | 37.7             | 44.2    | 152.1        | 1167.1                        | 0.01   |              |                  |
| Всего за день:                                |              | 37.7             | 44.2    | 152.1        | 1167.1                        | 0.01   |              |                  |

**8 день**

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |         |            | Энергетическая ценность, ккал | Se, мг | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---------------------------------------------|--------------|------------------|---------|------------|-------------------------------|--------|--------------|------------------|
|                                             |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод, г |                               |        |              |                  |
|                                             |              |                  |         |            |                               |        |              |                  |
| Обед                                        |              |                  |         |            |                               |        |              |                  |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №45.          | 100          | 1,5              | 4,9     | 9,2        | 88,3                          | 0,00   | 45           | 2011             |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ №102. | 250          | 5,7              | 5,4     | 18,9       | 147,2                         | 0,00   | 102          | 2011             |
| ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ №284.        | 250          | 30,1             | 34,4    | 35,5       | 571,4                         | 0,00   | 284          | 2011             |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ №349.           | 200          | 0,0              | 0,0     | 19,4       | 77,4                          | 0,00   | 349          | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к                          | 70           | 5,3              | 0,4     | 35,1       | 165,8                         | 0,00   | к/к          | 2020             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к                             | 42           | 2,8              | 0,4     | 17,8       | 85,7                          | 0,00   | к/к          | 2020             |
| СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к                       | 1            | 0,0              | 0,0     | 0,0        | 0,0                           | 0,00   | к/к          | 2020             |
| Итого за прием пищи:                        | 913          | 46,4             | 46,5    | 136,9      | 1136,8                        | 0,00   |              |                  |
| Всего за день:                              |              | 46,4             | 46,5    | 136,9      | 1136,8                        | 0,00   |              |                  |

9 день

| 3 день                                |              |                  |         |                 |                               |        |            |                  |  |
|---------------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------|--------|------------|------------------|--|
| Прием пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая ценность, ккал | Se, мг | № рецептур | Сборник рецептур |  |
|                                       |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                               |        |            |                  |  |
| Обед                                  |              |                  |         |                 |                               |        |            |                  |  |
| Икра кабачковая конц, к/к             | 100          | 1.9              | 8.9     | 7.7             | 119.0                         | 0.00   | к/к        | 2011             |  |
| Суп картофельный с клецками №108/109. | 250          | 4.0              | 5.1     | 23.0            | 154.6                         | 0.01   | 108        | 2011             |  |
| Птица тушеная в соусе №290.           | 80/20        | 20.4             | 23.0    | 1.4             | 295.5                         | 0.00   | 290        | 2011             |  |
| Салат овощной с овощами №186/2        | 205          | 10.7             | 6.3     | 48.8            | 294.2                         | 0.00   | 166        | 2011             |  |
| Хлеб пшеничный к/к                    | 200          | 1.0              | 0.2     | 20.2            | 86.0                          | 0.00   | 389        | 2011             |  |
| Хлеб ржаной к/к                       | 70           | 5.3              | 0.4     | 35.1            | 165.8                         | 0.00   | к/к        | 2020             |  |
| Фрукты и ягоды свежие №338, яблоки    | 42           | 2.8              | 0.4     | 17.8            | 86.7                          | 0.00   | к/к        | 2020             |  |
| Соль на весь день к/к                 | 130          | 0.5              | 0.5     | 12.7            | 61.1                          | 0.00   | 338        | 2011             |  |
| Итого за прием пищи:                  | 1            | 0.0              | 0.0     | 0.0             | 0.0                           | 0.00   | к/к        | 2020             |  |
| Всего за день:                        | 1098         | 46.7             | 44.8    | 166.7           | 1261.9                        | 0.02   |            |                  |  |
|                                       |              | 46.7             | 44.8    | 166.7           | 1261.9                        | 0.02   |            |                  |  |

# 10 день

| Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества |         |                  | Энергетическая ценность, ккал | Se, мг | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|------------------------------------------|--------------|------------------|---------|------------------|-------------------------------|--------|--------------|------------------|
|                                          |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевода<br>г, г |                               |        |              |                  |
|                                          |              |                  |         |                  |                               |        |              |                  |
| Обед                                     |              |                  |         |                  |                               |        |              |                  |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ №55. | 100          | 1.4              | 6.1     | 6.5              | 86.9                          | 0.00   | 56           | 2011             |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ №99.           | 250/5        | 1.9              | 5.8     | 10.9             | 106.7                         | 0.00   | 99           | 2011             |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ №229.  | 100          | 10.0             | 5.4     | 5.0              | 109.5                         | 0.01   | 229          | 2011             |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ №310.                 | 200          | 3.9              | 5.8     | 31.7             | 195.0                         | 0.00   | 125          | 2011             |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ №377.                      | 200/15/7     | 0.2              | 0.0     | 15.0             | 61.8                          | 0.00   | 377          | 2011             |
| СЫР (ПОРЦИЙНЫМ) №15.                     | 10           | 2.3              | 3.0     | 0.0              | 36.4                          | 0.00   | 15           | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к                       | 70           | 5.3              | 0.4     | 35.1             | 185.8                         | 0.00   | к/к          | 2020             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к                          | 42           | 2.8              | 0.4     | 17.8             | 85.7                          | 0.00   | к/к          | 2020             |
| СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к                    | 1            | 0.0              | 0.0     | 0.0              | 0.0                           | 0.00   | к/к          | 2020             |
| Итого за прием пищи:                     | 1000         | 27.9             | 26.9    | 122.0            | 847.7                         | 0.01   |              |                  |
| Всего за день:                           |              | 27.9             | 26.9    | 122.0            | 847.7                         | 0.01   |              |                  |

Ситолова

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого                                                                    | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал |      | Se, мг |
|--------------------------------------------------------------------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------|--------|
|                                                                          | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |      |        |
| Итого за весь период                                                     | 369,7            | 349,1   | 1489,5      | 10570,4                       | 0,10 |        |
| Среднее значение за период                                               | 37,0             | 34,9    | 148,8       | 1057,0                        | 0,01 |        |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 14,0             | 29,7    | 56,3        |                               |      |        |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей          | Обед |
|------------------------|------|
| 5-11 ОБЕД (ПЫКОТНАЯ К) | 999  |

**ОДНОРАЗОВОЕ ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ(ЗАВТРАК):**  
**НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ**  
**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ С 11-17 ЛЕТ**

**1 ДЕНЬ**

| ПРИЕМ ПИЩИ, НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА       | МАССА ПОРЦИИ | ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА |         |             | ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ, ККАЛ | СБОРНИК |      |
|--------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|---------|------|
|                                      |              | БЕЛКИ, Г         | ЖИРЫ, Г | УГЛЕВОДЫ, Г |                               | КАРТЫ   | ГОД  |
| ЗАВТРАК                              |              |                  |         |             |                               |         |      |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 150          | 4,3              | 6,5     | 27,5        | 185,5                         | 309     | 2011 |
| СОК В АССОРТИМЕНТЕ                   | 180          | 0,9              | 0,2     | 17,7        | 75,1                          | 389     | 2011 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                          | 30           | 2                | 0,3     | 12,7        | 61,2                          | ИП      | 2011 |
| СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ                      | 90           | 13,2             | 5,9     | 4,7         | 138,3                         | ИП      | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 50           | 3,8              | 0,3     | 25,1        | 118,4                         | ИП      | 2011 |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ        | 100          | 2,8              | 6,3     | 17,6        | 138,3                         | 45      | 2011 |
| Итого за прием пищи:                 | 615          | 26,0             | 20,4    | 94,8        | 682,0                         |         |      |
| Всего за день:                       |              | 26,0             | 20,4    | 94,8        | 682,0                         |         |      |

**2 ДЕНЬ**

| ПРИЕМ ПИЩИ, НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА   | МАССА ПОРЦИИ | ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА |         |             | ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ, ККАЛ | СБОРНИК |      |
|----------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|---------|------|
|                                  |              | БЕЛКИ, Г         | ЖИРЫ, Г | УГЛЕВОДЫ, Г |                               | КАРТЫ   | ГОД  |
| ЗАВТРАК                          |              |                  |         |             |                               |         |      |
| САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ | 100          | 1,0              | 2,1     | 2,7         | 36,4                          | 21      | 2011 |
| КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ       | 100          | 12,3             | 6,9     | 8           | 143,3                         | 234     | 2011 |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ                 | 160          | 2,9              | 4,6     | 17,4        | 122,7                         | 171     | 2011 |
| СОК В АССОРТИМЕНТЕ               | 180          | 0,9              | 0,2     | 17,7        | 75,1                          | 389     | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                   | 50           | 3,8              | 0,3     | 25,1        | 118,4                         | 119     | 2011 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                      | 30           | 2                | 0,3     | 12,7        | 61,2                          | 119     | 2011 |
| Итого за прием пищи:             | 620          | 22,9             | 14,4    | 83,6        | 557,1                         |         |      |
| Всего за день:                   |              | 22,9             | 14,4    | 83,6        | 557,1                         |         |      |