

Утверждаю  
 Директор МОУ «Победненская школа»  
  
 Э.И.Городничая  
 «18» мая 2026г.  
 Приказ № 196

ПРИМЕРНОЕ 10-дневное МЕНЮ завтрака и обеда для учащихся с 14 до 17 лет, для лагеря труда и отдыха детей  
**«Созвездие»**

В МОУ «ПОБЕДНЕНСКАЯ ШКОЛА»

ДЖАНКОЙСКОГО РАЙОНА НА 2025-2026 УЧЕБНЫЙ ГОД

Разработано на основании Сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях(сборник технических нормативов) 2011 года и Технология инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах (К ГОСТ 30390-95/ГОСТ Р 50763-95). Руководители разработки сборника; Могильный М.П.(ГОУ ВПО ПГУ); Тутильян В.А.(ГУ НИИ питания РАМН); Титов Е.И.(МГУПБ)

МЕНЮ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ - ТОМАТЫ СВЕЖИЕ	125	0,8	0,0	4,8	17,5	70	2011
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30//10	6,0	8,5	14,9	161,8	3	2011
ОМЛЕТ С СЫРОМ	130	32,0	22,4	18,4	401,8	235	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	24,5	141,1	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,0	0,2	12,8	61,1	к/к	2025
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	3,0	1,2	16,9	77,7	к/к	2025

КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	ЗЕФИР				138,8	2,1	0,0	104,1	435,8	к/к	2025
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ - ПЕЧЕНЬЕ					100	7,5	17,0	65,0	440,0	к/к	2025
<b>Итого за прием пищи:</b>					<b>773,8</b>	<b>57,2</b>	<b>52,3</b>	<b>261,4</b>	<b>1 736,8</b>		
<b>Обед</b>											
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ					40	1,0	3,6	8,4	70,6	51	2011
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ ПТИЦЫ					200/15	5,9	6,1	14,7	137,0	112	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С М/С					90/10	15,6	25,5	14,3	348,5	294	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ					150	3,5	3,9	15,3	111,4	321	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ					200	0,0	0,0	22,0	100,0	378	2011
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ - БАНАНЫ					200	1,2	0,6	11,1	60,7	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ					40	4,0	0,4	3,6	122,2	к/к	2025
ХЛЕБ РЖАНОЙ					40	6,0	2,4	33,8	155,4	к/к	2025
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	КОНФЕТЫ В АССОРТИМЕНТЕ				100	1,5	4,0	82,0	370,0	к/к	2025
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН					2	0,0	0,0	0,0	0,0	к/к	2025
<b>Итого за прием пищи:</b>					<b>1087</b>	<b>38,7</b>	<b>46,5</b>	<b>205,2</b>	<b>1 475,8</b>		
<b>Всего за день:</b>						<b>95,9</b>	<b>98,8</b>	<b>466,6</b>	<b>2 717,3</b>		

## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/10	2,4	7,5	14,9	136,6	1	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	7,0	8,8	0,0	109,2	15	2011
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ - ТОМАТЫ СВЕЖИЕ	100	0,6	0,0	3,8	14,0	116,67	2011
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	17,7	12,9	12,9	239,6	261	2011
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,4	35,0	200,6	309	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	1,7	1,4	17,0	85,8	378	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,6	1,1	14,6	77,7	к/к	2025
ЙОГУРТ	200	5,6	5,0	21,0	150,0	бн	2015
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ - ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1007</b>	<b>43,6</b>	<b>41,7</b>	<b>133,9</b>	<b>1 084,0</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	150	1,4	9,1	5,5	105,0	19	2022
БОРЩ (СВЕКОЛЬНИК) С МЯСОМ ПТИЦЫ И СМЕТАНОЙ	250/20/7	6,7	11,1	10,0	167,5	81	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100	16,8	15,1	15,8	266,2	268	2011
СОУС МОЛОЧНЫЙ	75	1,6	3,1	4,4	52,4	679/3	2022
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	200	5,8	6,0	27,1	185,0	303.1	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,7	0,1	18,2	77,4	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	4,0	0,4	3,6	122,2	к/к	2025

ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	4,5	1,8	25,4	116,6	к/к	2025
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	2	0,0	0,0	0,0	0,0	к/к	2025
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1074</b>	<b>41,5</b>	<b>46,7</b>	<b>110,0</b>	<b>1 092,3</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>85,1</b>	<b>88,4</b>	<b>231,9</b>	<b>2 176,3</b>		

### 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	60,9	209	2011
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА ДРУЖБА	210/10	5,7	10,4	39,5	274,0	175	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,3	0,1	14,9	61,9	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	4,0	0,4	3,6	122,2	к/к	2025
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	4,5	1,8	25,4	116,6	к/к	2025
ВАТРУШКА	100	25,4	14,2	6,7	43,2	291,3	2011
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ КОНФЕТЫ В АССОРТИМЕНТЕ	100	1,5	4,0	82,0	370,0	к/к	2025
ЙОГУРТ	200	5,6	5,0	21,0	150,0	б/н	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>952</b>	<b>51,9</b>	<b>40,4</b>	<b>193,4</b>	<b>1 198,8</b>		
<b>Обед</b>							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ- ТОМАТЫ	100	0,8	0,0	5,0	18,7	118,33	2011
СУП РЫБНЫЙ ИЗ КОНСЕРВОВ	100	4,4	1,1	8,7	62,0	83	2022
ПТИЦА , ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	300	26,2	36,0	23,9	525,6	292	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,0	0,0	22,0	100,0	378	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИ- МАНДАРИН	150	1,2	0,3	11,3	57,0	231	2022
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ ЗЕФИР	126	1,9	0,0	94,5	395,6	к/к	2025
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	4,0	0,4	3,6	122,2	к/к	2025
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	4,5	1,8	25,4	116,6	к/к	2025
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	2	0,0	0,0	0,0	0,0	к/к	2025
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1048</b>	<b>43,0</b>	<b>39,6</b>	<b>194,4</b>	<b>1 397,7</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>94,9</b>	<b>80,0</b>	<b>387,8</b>	<b>2 596,5</b>		

### 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ - ТОМАТЫ	100	0,6	0,0	3,8	14,0	71	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	16,5	21,3	40,3	419,5	291	2011

КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3,6	3,7	23,8	143,8	383	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	4,0	0,4	3,6	122,2	к/к	2025
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	4,5	1,8	25,4	116,6	к/к	2025
ЙОГУРТ	200	5,6	5,0	21,0	150,0	386	2011
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ - БАНАНЫ	200	1,2	0,6	11,1	60,7	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>970</b>	<b>36,0</b>	<b>32,8</b>	<b>129,0</b>	<b>1 026,8</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	50	1,3	6,1	8,4	94,0	45	2011
РАССОЛЬНИК С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250/20/7	7,7	11,3	13,2	184,9	94	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ С М/С	100/10	16,9	22,2	15,9	330,3	268	2011
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ "АРТЕК"	200	5,1	5,5	31,4	194,6	303,3	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,0	0,0	22,0	100,0	378	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,8	0,4	24,6	117,5	к/к	2025
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	6,0	2,4	33,8	155,4	к/к	2025
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ- ЗЕФИР	146,3	2,2	0,0	109,7	459,4	к/к	2011
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	2	0,0	0,0	0,0	0,0	к/к	2025
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1065,3</b>	<b>43,0</b>	<b>47,9</b>	<b>259,0</b>	<b>1 635,7</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>79,0</b>	<b>80,7</b>	<b>388,0</b>	<b>2 662,5</b>		

### 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ - ТОМАТЫ СВЕЖИЕ	131,37	0,5	0,0	3,0	11,0	70	2011
СЫР (ПОРЦИОННЫЙ)	30	7,4	9,4	64,5	117,9	15	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ	100/75	15,7	23,3	20,5	353,0	278	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,3	6,4	28,7	189,8	312	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,0	0,0	22,0	100,0	378	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	4,0	0,4	3,6	122,2	к/к	2025
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	4,5	1,8	25,4	116,6	к/к	2025
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ- ПЕЧЕНЬЕ	100	1,5	4,0	82,0	370,0	к/к	2025
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ - ЗЕФИР	100	1,5	0,0	75,0	314,0	к/к	2025
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1006,37</b>	<b>39,4</b>	<b>45,3</b>	<b>324,7</b>	<b>1 694,5</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ МОЛОДОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	2,6	12,2	16,8	188,0	45	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ	250/30	10,0	10,6	19,3	212,4	77	2012
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ С СОУСОМ	90	15,5	8,1	8,9	171,9	229	2011
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ РИСА	150	2,2	4,0	23,3	138,4	303	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,0	0,0	22,0	100,0	378	2011

ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	6,0	2,4	33,8	155,4	к/к	2025
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	4,0	0,4	3,6	122,2	к/к	2025
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ - ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338	2011
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	2	0,0	0,0	0,0	0,0	к/к	2025
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1052</b>	<b>40,9</b>	<b>38,3</b>	<b>142,4</b>	<b>1 158,8</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>80,3</b>	<b>83,6</b>	<b>467,1</b>	<b>2 853,3</b>		

### 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50/10/15	7,4	12,1	24,7	238,2	3	2011
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	250/10/10	7,5	10,5	42,2	293,6	181	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	2,4	26,7	142,2	379	2011
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ- ЗЕФИР	123,2	1,9	0,0	92,4	386,9	к/к	2025
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	4,5	1,8	25,4	116,6	к/к	2025
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ - МАНДАРИН	150	1,2	0,3	11,3	57,0	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>888,2</b>	<b>25,8</b>	<b>27,1</b>	<b>222,7</b>	<b>1 234,5</b>		
<b>Обед</b>							
ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ	100	0,7	0,0	3,8	14,0	54	2022
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250/10/7	4,9	8,7	11,2	141,8	99	2011
ОМЛЕТ С СЫРОМ	180	23,6	33,7	36,0	412,4	235	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	14	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,0	0,0	22,0	100,0	378	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	42	6,3	2,5	35,5	163,2	к/к	2025
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	4,2	0,4	3,8	128,3	к/к	2025
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ ПЕЧЕНЬЕ	100	7,5	17,0	65,0	440,0	к/к	2025
ЙОГУРТ	200	5,6	5,0	21,0	150,0	б/н	2015
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	2	0,0	0,0	0,0	0,0	к/к	2025
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>901</b>	<b>52,9</b>	<b>74,6</b>	<b>198,4</b>	<b>1 615,8</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>78,7</b>	<b>101,7</b>	<b>421,1</b>	<b>2 850,3</b>		

### 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							

ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ				40	4,9	4,5	0,3	60,9	209	2011
СЫР (ПОРЦИОННЫЙ)				30	7,4	9,4	64,5	117,9	15	2011
ОЛАДЫ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ				340	26,0	25,0	145,2	908,0	223	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ				200	0,2	0,0	7,0	30,3	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ				40	4,0	0,4	3,6	122,2	к/к	2025
ХЛЕБ РЖАНОЙ				30	4,5	1,8	25,4	116,6	к/к	2025
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	ЯБЛО	КО		150	0,6	0,6	14,7	70,5	338	2011
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ - КОФ	ФЕТЫ			100	1,5	4,0	82,0	370,0	к/к	2025
ЙОГУРТ				200	5,6	5,0	21,0	150,0	б/н	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>1130</b>	<b>54,7</b>	<b>50,7</b>	<b>363,7</b>	<b>1 946,4</b>		
<b>Обед</b>										
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ - ОГУРЦЫ				134,9	0,7	0,1	1,9	11,0	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ				250/20	7,1	7,9	16,9	167,9	101	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С М/С				100/10	13,2	9,2	9,0	170,3	240	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ				155	3,3	5,0	22,3	147,1	312	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ				200	0,0	0,0	22,0	100,0	378	2011
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ - БАНАНЫ				200	1,2	0,6	11,1	60,7	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ				40	4,0	0,4	3,6	122,2	к/к	2025
ХЛЕБ РЖАНОЙ				30	4,5	1,8	25,4	116,6	к/к	2025
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН				2	0,0	0,0	0,0	0,0	к/к	2025
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>1141,9</b>	<b>34,0</b>	<b>25,0</b>	<b>112,2</b>	<b>895,8</b>		
<b>Всего за день:</b>					<b>88,7</b>	<b>75,7</b>	<b>475,9</b>	<b>2 842,2</b>		

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ - ОГУРЦЫ И ПОМИДОРЫ	105,3/149,07	1,6	0,2	7,6	20,9	70	2011
ПОДЖАРКА	75	13,9	18,1	2,7	276,0	261	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	5,2	41,9	240,5	309	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	2,4	14,1	91,9	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	4,0	0,4	3,6	122,2	к/к	2025
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	4,5	1,8	25,4	116,6	к/к	2025
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ - ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>906,37</b>	<b>34,4</b>	<b>28,7</b>	<b>110,0</b>	<b>938,6</b>		
<b>Обед</b>							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ - ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	60	0,4	0,1	1,1	6,6	70	2011
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ ПТИЦЫ И СМЕТАНОЙ	250/20/5	6,8	10,0	12,5	167,0	83	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100	16,8	15,1	15,8	266,2	268	2011

КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,3	4,7	18,0	134,0	321	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	9,5	40,7	342,1	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	6,0	2,4	33,8	155,4	к/к	2025
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	4,0	0,4	3,6	122,2	к/к	2025
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ - ПЕЧЕНЬЕ	100	7,5	17,0	65,0	440,0	к/к	2025
ЙОГУРТ	200	5,6	5,0	21,0	150,0	б/н	2015
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	2	0,0	0,0	0,0	0,0	к/к	2025
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1177</b>	<b>51,5</b>	<b>54,8</b>	<b>180,3</b>	<b>1 482,1</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>85,9</b>	<b>83,5</b>	<b>290,3</b>	<b>2 420,7</b>		

### 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ - ТОМАТЫ СВЕЖИЕ	100	0,7	0,0	3,8	14,0	70	2011
КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ	75	10,4	14,3	10,7	213,0	281	2011
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	160	4,8	5,6	21,6	154,4	143	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,3	0,1	14,9	61,9	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,0	0,3	2,7	91,7	к/к	2025
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	4,5	1,8	25,4	116,6	к/к	2025
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,0	0,0	22,0	100,0	378	2011
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ - МАНДАРИН	150	1,2	0,3	11,3	57,0	231	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>967</b>	<b>24,9</b>	<b>22,4</b>	<b>112,4</b>	<b>808,6</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ МОЛОДОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	2,0	6,0	11,0	108,0	45	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХ	250	5,8	5,4	19,0	147,3	108	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	100\150	35,2	33,3	20,7	523,0	259	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	5,6	5,0	21,0	150,0	378	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	4,0	0,4	3,6	122,2	к/к	2025
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	4,5	1,8	25,4	116,6	к/к	2025
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ- ЗЕФИР	100	1,5	0,0	75,0	314,0	к/к	2025
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	2	0,0	0,0	0,0	0,0	к/к	2025
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>972</b>	<b>58,6</b>	<b>51,9</b>	<b>175,7</b>	<b>1 481,1</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>83,5</b>	<b>74,3</b>	<b>288,1</b>	<b>2 289,7</b>		

### 10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			

**Завтрак**

СЫРНИКИ СО СГУЩЕНКОЙ	150/15	28,5	21,3	33,3	444,0	150	2022
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,3	0,1	14,9	61,9	377	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	4,5	1,8	25,4	116,6	к/к	2025
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	4,0	0,4	3,6	122,2	к/к	2025
ЙОГУРТ	200	5,6	5,0	21,0	150,0	386	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>657</b>	<b>42,9</b>	<b>28,6</b>	<b>98,2</b>	<b>894,7</b>		

**Обед**

ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ - ТОМАТЫ	131,37	0,9	0,0	5,0	18,4	71	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ ПТИЦЫ И СМЕТАНОЙ	250/15/7	5,8	10,1	9,3	150,2	88	2011
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	150	14,1	11,7	14,0	214,3	265	2007
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ- ПЕЧЕНЬЕ	100	7,5	17,0	65,0	440,0	к/к	2025
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,0	0,0	22,0	100,0	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	4,0	0,4	3,6	122,2	к/к	2025
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	4,5	1,8	25,4	116,6	к/к	2025
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ -БАНАНЫ	200	1,2	0,6	11,1	60,7	338	2011
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	2	0,0	0,0	0,0	0,0	к/к	2025
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1125,37</b>	<b>38,0</b>	<b>41,6</b>	<b>155,4</b>	<b>1 222,4</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>80,9</b>	<b>70,2</b>	<b>253,6</b>	<b>2 117,1</b>		