УТВЕРЖДАЮ

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ

_____РУБЛЕВА А.Н.

12.01.2026 г.

СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР

_____/ О.Ю. Гребенник

12.01.2026 г.

**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ ) МЕНЮ**

**ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ ,**

**ОТНЕСЕННЫХ К ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ**

**МБОУ «Окуневская средняя школа им. Дьяченко Ф. С.»**

**(ЗАВТРАК ,ОБЕД)**

**2025г**

**ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД**

**Возрастная категория: старше 12 лет**

**1 день**

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность,ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **НЕДЕЛЯ 1** | | | | | | | | |
| | **ДЕНЬ 1** | | | | | | | |
| **ЗАВТРАК** | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА С МАСЛОМ | 250 | 6,92 | 12,36 | 54,53 | 357,95 | 177 | 2017 |
| | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 15 | 3,48 | 6,43 | 0,00 | 54,00 | 15 | 2017 |
| | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,00 | 14 | 2017 |
| | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3,30 | 2,90 | 13,80 | 104,00 | 462 | 2021 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 2,00 | 0,38 | 10,00 | 51,50 | 574 | 2021 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 45 | 3,42 | 0,36 | 22,14 | 95,30 | 573 | 2021 |
| | ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 338 | 2017 |
| **Итого за прием пищи:** | | **645** | **19,6** | **30,08** | **110,4** | **775,75** | | |
| **ОБЕД** | Салат витаминный | 100 | 1,20 | 5,10 | 5,50 | 73,00 | 2 | 2021 |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,98 | 2,75 | 17,14 | 117,60 | 103 | 2011 |
| | Птица тушеная в соусе | 100 | 13,70 | 14,80 | 3,50 | 208,80 | 290/331 | 2011 |
| | Каша вязкая из крупы пшенной | 180 | 5,06 | 6,07 | 19,00 | 190,90 | 303 | 2011 |
| | Чай | 200 | 1,51 | 1,25 | 14,79 | 75,35 | 378 | 2011 |
| | Хлеб ржаной | 45 | 3,60 | 0,68 | 18,05 | 92,70 | 574 | 2021 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 140,40 | 573 | 2021 |
| | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 338 | 2011 |
| **Итого за прием пищи :** | | **1035** | **33,01** | **31,53** | **117,3** | **945,75** | | |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ :** | | **1680** | **52,61** | **61,61** | **227,7** | **1721,5** | | |

2 день

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность,ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| НЕДЕЛЯ 1 | ДЕНЬ 2 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ | 100 | 0,80 | 0,10 | 1,70 | 10,00 | 70\71 | 2017 |
| | ОМЛЕТ | 180 | 21,51 | 35,31 | 3,06 | 416,99 | 211 | 2011 |
| | ЧАЙ | 200 | 1,51 | 1,25 | 14,79 | 75,35 | 387 | 2011 |
| | СДОБНЫЕ ИЗДЕЛИЯ | 50 | 4,00 | 1,40 | 23,90 | 114,10 | 545 | 2021 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 83,60 | 573 | 2021 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2,40 | 0,46 | 12,00 | 61,80 | 574 | 2021 |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| **Итого за прием пищи:** | | **607** | **33,26** | **38,84** | **75,13** | **761,84** | | |
| ОБЕД | Овощи натуральные (по сезону) | 100 | 0,80 | 0,10 | 1,70 | 10,00 | 70/71 | 2011 |
| | иили Салат из квашеной капусты | 100 | 0,80 | 0,10 | 1,70 | 10,00 | 9 | 2011 |
| | Борщ с картофелем и капустой | 250 | 1,75 | 5,00 | 12,38 | 102,50 | 82 | 2011 |
| | Плов | 280 | 38,78 | 50,71 | 48,66 | 761,60 | 265 | 2011 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,40 | 0,00 | 18,20 | 76,20 | 349 | 2011 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 3,20 | 0,60 | 16,04 | 82,40 | 574 | 2021 |
| | Хлеб пшеничный | 65 | 4,94 | 0,52 | 31,98 | 152,10 | 573 | 2021 |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| **Итого за прием пищи :** | | **935** | **49,87** | **56,93** | **128,96** | **1184,8** | | |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ :** | | **1542** | **83,13** | **95,77** | **204,09** | **1946,64** | | |

3 день

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность,ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| НЕДЕЛЯ 1 | ДЕНЬ 3 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ | 100 | 0,85 | 5,05 | 2,58 | 59,13 | 9 | 2011 |
| | или ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ | 100 | 0,80 | 0,10 | 1,70 | 10,00 | 70\71 | 2017 |
| | ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ | 120 | 9,90 | 9,66 | 14,11 | 183,00 | 239 | 2011 |
| | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 180 | 3,67 | 5,76 | 24,48 | 164,76 | 312 | 2017 |
| | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,40 | 84,80 | 389 | 2011 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 105,89 | 573 | 2021 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2,40 | 0,46 | 12,00 | 61,80 | 574 | 2021 |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| **Итого за прием пищи:** | | **680** | **21,62** | **21,33** | **98,17** | **659,38** | | |
| ОБЕД | Винегрет овощной | 100 | 1,50 | 10,20 | 7,30 | 126,70 | 67 | 2011 |
| | Рассольник ленинградский | 250 | 2,38 | 5,13 | 16,50 | 122,30 | 96 | 2011 |
| | Гуляш | 100 | 14,80 | 17,10 | 3,00 | 225,20 | 260 | 2011 |
| | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,48 | 5,04 | 31,16 | 232,90 | 309 | 2011 |
| | Напиток | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 100,00 | 386 | 2011 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 3,20 | 0,60 | 16,04 | 82,40 | 574 | 2021 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 140,40 | 573 | 2021 |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| **Итого за прием пищи :** | | **930** | **38,72** | **43,55** | **111,52** | **1029,9** | | |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ :** | | **1610** | **60,34** | **64,88** | **209,69** | **1689,28** | | |

4 день

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность,ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| НЕДЕЛЯ 1 | ДЕНЬ 4 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЙОГУРТОМ | 150/50 | 26,81 | 18,38 | 26,49 | 383,68 | 223 | 2017 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 62,70 | 573 | 2011 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ ,С ЛИМОНОМ | 207 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62,00 | 377 | 2021 |
| | ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 338 | 2017 |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| **Итого за прием пищи:** | | **540** | **29,62** | **19,04** | **66,25** | **555,38** | | |
| ОБЕД | Салат из свеклы | 100 | 46,71 | 93,87 | 71,90 | 1319,00 | 50 | 2011 |
| | Суп картофельный с горохом | 250 | 5,75 | 5,50 | 16,33 | 147,30 | 102 | 2011 |
| | Биточки | 100 | 15,00 | 22,00 | 13,02 | 312,73 | 268 | 2011 |
| | Каша вязкая из крупы пшеничной | 180 | 4,80 | 4,92 | 19,20 | 180,20 | 303 | 2011 |
| | Сок фруктовый | 200 | 0,90 | 0,18 | 18,20 | 82,80 | 389 | 2011 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 3,20 | 0,60 | 16,04 | 82,40 | 574 | 2021 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 140,40 | 573 | 2021 |
| | Кондитерские изделия | 25 | 1,55 | 9,50 | 10,60 | 103,75 | 582 | 2021 |
| | | | | | | | | |
| **Итого за прием пищи :** | | **955** | **82,47** | **137,05** | **194,81** | **2368,58** | | |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ :** | | **1495** | **112,09** | **156,09** | **261,06** | **2923,96** | | |

5 день

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность,ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| НЕДЕЛЯ 1 | ДЕНЬ 5 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ | 100 | 1,60 | 6,00 | 8,23 | 94,00 | 9 | 2021 |
| | или САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ | 100 | 1,32 | 3,27 | 5,63 | 60,40 | 45 | 2017 |
| | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ | 100 | 13,40 | 13,40 | 15,00 | 213,00 | 339 | 2021 |
| | КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ | 180 | 5,50 | 6,00 | 24,60 | 174,60 | 303 | 2017 |
| | СОКИ ФРУКТОВЫЕ | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,40 | 84,80 | 389 | 2017 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 105,89 | 573 | 2021 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2,40 | 0,46 | 12,00 | 61,80 | 574 | 2021 |
| Итого за прием пищи: | | **660** | **29,02** | **29,53** | **110,46** | **794,49** | | |
| ОБЕД | Овощи натуральные (по сезону) | 100 | 0,80 | 0,10 | 1,70 | 10,00 | 70/71 | 2011 |
| | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,75 | 5,00 | 12,38 | 102,50 | 82 | 2011 |
| | Фрикадельки рыбные | 120 | 8,68 | 8,18 | 8,89 | 103,80 | 240 | 2011 |
| | рис отварной | 180 | 3,07 | 5,00 | 31,88 | 184,86 | 303 | 2011 |
| | Чай | 200 | 1,51 | 1,25 | 14,79 | 75,35 | 387 | 2011 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 3,20 | 0,60 | 16,04 | 82,40 | 574 | 2021 |
| | Хлеб пшеничный | 65 | 4,94 | 0,52 | 31,98 | 152,10 | 573 | 2021 |
| | Кисломолочный напиток | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,2 | 90 | 387 | 2011 |
| | Запеканка из творога с молоком сгущенным | 50/50 | 14,61 | 11,06 | 28 | 270 | 223 | 2011 |
| Итого за прием пищи : | | **945** | **43,78** | **36,21** | **152,86** | **1071,01** | | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ : | | **1605** | **72,8** | **65,74** | **263,32** | **1865,5** | | |

6 день

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность,ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| НЕДЕЛЯ 2 | ДЕНЬ 6 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С М/С | 250 | 6,92 | 12,36 | 54,53 | 357,95 | 177 | 2017 |
| | или КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧ.ИЗ МАННОЙ КРУПЫ С М/С | 210 | 6,11 | 10,72 | 32,38 | 251,00 | 181 | 2017 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 2,00 | 0,38 | 10,00 | 51,50 | 574 | 2021 |
| | БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ | 55 | 2,40 | 4,50 | 28,50 | 161,70 | 2 | 2021 |
| | НАПИТОК КОФЕЙНЫЙ НА МОЛОКЕ | 200 | 2,80 | 2,50 | 13,60 | 88,00 | 379 | 2017 |
| | ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 338 | 2017 |
| | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,00 | 14 | 2017 |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | | **640** | **14,6** | **27,39** | **116,56** | **772,15** | | |
| ОБЕД | Салат витаминный | 100 | 1,20 | 5,10 | 5,50 | 73,00 | 2 | 2021 |
| | Суп картофельный с горохом | 250 | 5,75 | 5,50 | 16,33 | 147,30 | 102 | 2011 |
| | Плов из птицы | 280 | 23,72 | 14,64 | 18,00 | 427,50 | 291 | 2011 |
| | Сок фруктовый | 200 | 0,90 | 0,18 | 18,20 | 82,80 | 389 | 2011 |
| | Хлеб ржаной | 45 | 3,60 | 0,68 | 18,05 | 92,70 | 574 | 2021 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 140,40 | 573 | 2021 |
| | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 338 | 2011 |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи : | | **1035** | **40,13** | **26,98** | **115,4** | **1010,7** | | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ : | | **1675** | **54,73** | **54,37** | **231,96** | **1782,85** | | |

7 день

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность,ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| НЕДЕЛЯ 2 | ДЕНЬ 7 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | ИКРА КАБАЧКОВАЯ | 100 | 1,80 | 13,30 | 74,66 | 159,16 | к/к | 2011 |
| | или ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНЦ | 100 | 0,75 | 0,13 | 1,75 | 13,00 | 70/71 | 2017 |
| | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ | 180/10/5 | 10,58 | 9,99 | 42,32 | 302,51 | 204 | 2017 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,70 | 0,70 | 9,70 | 51,80 | 574 | 2021 |
| | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,40 | 84,80 | 389 | 2017 |
| | ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 338 | 2017 |
| | КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ | 50 | 3,75 | 4,90 | 42,20 | 232,50 | К/К | 2011 |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | | **660** | **18,18** | **16,12** | **126,17** | **731,61** | | |
| ОБЕД | Винегрет овощной | 100 | 1,50 | 10,20 | 7,30 | 126,70 | 67 | 2011 |
| | или Овощи натуральные (по сезону) | 100 | 1,10 | 0,20 | 3,80 | 22,00 | 70/71 | 2011 |
| | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,75 | 5,00 | 12,38 | 102,50 | 82 | 2011 |
| | Котлета любительская | 100 | 12,50 | 10,50 | 5,20 | 84,00 | 308 | 2021 |
| | Каша вязкая из крупы гречневой | 180 | 10,10 | 5,88 | 24,36 | 171,20 | 303 | 2011 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,40 | 0,00 | 18,20 | 76,20 | 349 | 2011 |
| | Хлеб ржаной | 45 | 3,60 | 0,68 | 18,05 | 92,70 | 574 | 2021 |
| | Хлеб пшеничный | 65 | 4,94 | 0,52 | 31,98 | 152,10 | 573 | 2021 |
| | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 338 | 2011 |
| | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи : | | **950** | **34,79** | **23,18** | **123,77** | **747,7** | | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ : | | **1610** | **52,97** | **39,30** | **249,94** | **1479,31** | | |

8 день

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность,ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| НЕДЕЛЯ 2 | ДЕНЬ 8 | | | | | | | |
| | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (по сезону) | 100 | 1,10 | 0,20 | 3,80 | 22,00 | 70/71 | 2011 |
| ЗАВТРАК | или САЛАТ СВЕКЛА С КУРАГОЙ | 100 | 18,52 | 60,42 | 180,63 | 1340,00 | 51 | 2011 |
| | ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ | 100 | 2,72 | 7,76 | 3,81 | 159,00 | 261\332 | 2017 |
| | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 180 | 3,67 | 5,76 | 24,48 | 164,76 | 312 | 2017 |
| | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 100,00 | 386 | 2011 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 105,89 | 573 | 2021 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2,40 | 0,46 | 12,00 | 61,80 | 574 | 2021 |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| **Итого за прием пищи:** | | **660** | **36,91** | **79,8** | **253,52** | **1931,45** | | |
| ОБЕД | Салат из квашеной капусты | 100 | 1,60 | 6,00 | 8,23 | 94,00 | 9 | 2021 |
| | или Салат из свежей белокачанной капусты | 100 | 1,32 | 3,27 | 5,63 | 60,40 | 45 | 2017 |
| | Рассольник ленинградский | 250 | 2,38 | 5,13 | 16,50 | 122,30 | 96 | 2011 |
| | Шницель | 100 | 16,50 | 24,00 | 14,32 | 344,00 | 268 | 2011 |
| | Каша вязкая из крупы пшеничной | 180 | 4,80 | 4,92 | 19,20 | 180,20 | 303 | 2011 |
| | Сок фруктовый | 200 | 0,90 | 0,18 | 18,20 | 82,80 | 389 | 2011 |
| | Хлеб ржаной | 45 | 3,60 | 0,68 | 18,05 | 92,70 | 574 | 2021 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 140,40 | 573 | 2021 |
| | | | | | | | | |
| **Итого за прием пищи :** | | **935** | **34,06** | **38,66** | **121,42** | **1022,8** | | |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ :** | | **1595** | **70,97** | **118,46** | **374,94** | **2954,25** | | |

9 день

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность,ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| НЕДЕЛЯ 2 | ДЕНЬ 9 | | | | | | | |
| | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ | 100 | 0,80 | 0,10 | 1,70 | 10,00 | 70/71 | 2017 |
| ЗАВТРАК | или САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ | 100 | 1,32 | 3,27 | 5,63 | 60,40 | 45 | 2017 |
| | ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ | 100 | 11,28 | 11,84 | 13,90 | 202,00 | 290/331 | 2017 |
| | КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ | 180 | 5,50 | 6,00 | 24,60 | 174,60 | 303 | 2017 |
| | КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,20 | 0,02 | 26,40 | 106,00 | 480 | 2021 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 45 | 3,42 | 0,36 | 22,14 | 95,30 | 573 | 2021 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 2,00 | 0,38 | 10,00 | 51,50 | 574 | 2021 |
| | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 338 | 2017 |
| | | | | | | | | |
| **Итого за прием пищи:** | | **750** | **23,60** | **19,10** | **108,54** | **686,40** | | |
| ОБЕД | Салат из свеклы | 100 | 46,71 | 93,87 | 71,90 | 1319,00 | 50 | 2011 |
| | Суп картофельный с горохом | 250 | 5,75 | 5,50 | 16,33 | 147,30 | 102 | 2011 |
| | Фрикадельки мясные в соусе | 105 | 8,79 | 11,54 | 11,08 | 186,00 | 280/331 | 2011 |
| | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,48 | 5,04 | 31,16 | 232,90 | 309 | 2011 |
| | Сок фруктовый | 200 | 0,90 | 0,18 | 18,20 | 82,80 | 389 | 2011 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 3,20 | 0,60 | 16,04 | 82,40 | 574 | 2021 |
| | Хлеб пшеничный | 65 | 4,94 | 0,52 | 31,98 | 152,10 | 573 | 2021 |
| | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 338 | 2011 |
| | | | | | | | | |
| **Итого за прием пищи :** | | **1040** | **77,17** | **117,65** | **206,49** | **2249,5** | | |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ :** | | **1790** | **100,766** | **136,75** | **315,03** | **2935,9** | | |

10 день

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность,ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| НЕДЕЛЯ 2 | ДЕНЬ 10 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ | 100 | 1,33 | 6,00 | 6,50 | 86,83 | 55 | 2017 |
| | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ | 100 | 0,75 | 0,13 | 1,75 | 13,00 | 70/71 | 2017 |
| | ЖАРКОЕ | 280 | 25,92 | 28,94 | 26,53 | 471,99 | 259 | 2017 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ,С ЛИМОНОМ | 207 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62,00 | 377 | 2021 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 105,89 | 573 | 2021 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2,40 | 0,46 | 12,00 | 61,80 | 574 | 2021 |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| **Итого за прием пищи:** | | **667** | **33,58** | **35,82** | **84,83** | **788,51** | | |
| ОБЕД | Икра кабачковая | 100 | 1,80 | 13,30 | 74,66 | 159,16 | к/к | 2011 |
| | Суп картофельный с крупой | 250 | 2,13 | 2,80 | 17,13 | 104,50 | 97 | 2011 |
| | Котлеты, рубленные из птицы с соусом | 100 | 12,10 | 9,70 | 9,80 | 175,00 | 374 | 2021 |
| | Каша вязкая из крупы гречневой | 180 | 10,10 | 5,88 | 24,36 | 171,20 | 303 | 2011 |
| | Напиток | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 100,00 | 386 | 2011 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 3,20 | 0,60 | 16,04 | 82,40 | 574 | 2021 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 140,40 | 573 | 2021 |
| | Кондитерские изделия | 25 | 1,55 | 9,50 | 10,60 | 103,75 | 582 | 2021 |
| | | | | | | | | |
| **Итого за прием пищи :** | | **955** | **41,24** | **47,26** | **190,11** | **1036,41** | | |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ :** | | **1622** | **74,82** | **83,08** | **274,94** | **1824,92** | | |

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

| Итого | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность,ккал |
|---|---|---|---|---|
| | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Всего за период | 735,22 | 876,05 | 2612,67 | 21124,11 |
| Среднее значение за период | 73,52 | 87,61 | 261,27 | 2112,41 |

| Возраст детей | завтрак | обед |
|---|---|---|
| старше 12 лет | 6509 | 9715 |
| Среднее значение за период | 650,9 | 971,5 |