

УТВЕРЖДАЮ

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ

  
\_\_\_\_\_ РУБЛЕВА А.Н.  
24.01.2025г.



СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР

  
\_\_\_\_\_ / Т.А. Максимова  
24.01.2025г.

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ ) МЕНЮ  
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ ,  
ОТНЕСЕННЫХ К ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ  
МБОУ «Черноморская СШ №3 им.ПУДОВКИН Ф.Ф.»  
(ЗАВТРАК ,ОБЕД)

# ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: старше 12 лет

1 день

| Прием пищи            | Наименование блюда                          | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |         |                 | Энергетиче-<br>ская<br>ценность,к<br>кал | №<br>рецептур<br>ы | Сборник<br>рецептур |
|-----------------------|---------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|------------------------------------------|--------------------|---------------------|
|                       |                                             |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы<br>, г |                                          |                    |                     |
| НЕДЕЛЯ 1              | ДЕНЬ 1                                      |              |                  |         |                 |                                          |                    |                     |
| ЗАВТРАК               | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА С<br>МАСЛОМ    | 250          | 6,92             | 12,36   | 54,53           | 357,95                                   | 177                | 2017                |
|                       | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                              | 15           | 3,48             | 6,43    | 0               | 54                                       | 15                 | 2017                |
|                       | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ                             | 10           | 0,08             | 7,25    | 0,13            | 66                                       | 14                 | 2017                |
|                       | КАКАО С МОЛОКОМ                             | 200          | 3,3              | 2,9     | 13,8            | 104                                      | 462                | 2021                |
|                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                 | 25           | 2                | 0,38    | 10              | 51,5                                     | 574                | 2021                |
|                       | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 45           | 3,42             | 0,36    | 22,14           | 95,3                                     | 573                | 2021                |
|                       | ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ                      | 100          | 0,4              | 0,4     | 9,8             | 47                                       | 338                | 2017                |
|                       |                                             |              |                  |         |                 |                                          |                    |                     |
| Итого за прием пищи:  |                                             | 645          | 19,6             | 30,08   | 110,4           | 775,75                                   |                    |                     |
| ОБЕД                  | Салат витаминный                            | 100          | 1,2              | 5,1     | 5,5             | 73                                       | 2                  | 2021                |
|                       | Суп картофельный с макаронными<br>изделиями | 250          | 2,98             | 2,75    | 17,14           | 117,6                                    | 103                | 2011                |
|                       | Птица тушеная в соусе                       | 100          | 13,7             | 14,8    | 3,5             | 208,8                                    | 290/331            | 2011                |
|                       | Каша вязкая из крупы пшенной                | 180          | 5,06             | 6,07    | 19              | 190,9                                    | 303                | 2011                |
|                       | Сок фруктовый                               | 200          | 0,9              | 0,18    | 18,2            | 82,8                                     | 389                | 2011                |
|                       | Хлеб ржаной                                 | 45           | 3,6              | 0,68    | 18,05           | 92,7                                     | 574                | 2021                |
|                       | Хлеб пшеничный                              | 60           | 4,56             | 0,48    | 29,52           | 140,4                                    | 573                | 2021                |
|                       | Фрукты свежие                               | 100          | 0,4              | 0,4     | 9,8             | 47                                       | 338                | 2011                |
|                       |                                             |              |                  |         |                 |                                          |                    |                     |
| Итого за прием пищи : |                                             | 1035         | 32,4             | 30,46   | 120,71          | 953,2                                    |                    |                     |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ :       |                                             | 1680         | 52               | 60,54   | 231,11          | 1728,95                                  |                    |                     |

## 2 день

| Прием пищи            | Наименование блюда            | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |         |                 | Энергетиче<br>ская<br>ценность,к<br>кал | №<br>рецептур<br>ы | Сборник<br>рецептур |
|-----------------------|-------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|-----------------------------------------|--------------------|---------------------|
|                       |                               |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы<br>, г |                                         |                    |                     |
| НЕДЕЛЯ 1              | ДЕНЬ 2                        |              |                  |         |                 |                                         |                    |                     |
| ЗАВТРАК               | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ   | 100          | 0,8              | 0,1     | 1,7             | 10                                      | 70\71              | 2017                |
|                       | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ     | 180/10/5     | 10,58            | 9,99    | 42,32           | 302,51                                  | 204                | 2017                |
|                       | ЧАЙ С САХАРОМ,С ЛИМОНОМ       | 200/7        | 0,13             | 0,02    | 15,2            | 62                                      | 377                | 2011                |
|                       | СДОБНЫЕ ИЗДЕЛИЯ               | 50           | 4                | 1,4     | 23,9            | 114,1                                   | 545                | 2021                |
|                       | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                | 40           | 3,04             | 0,32    | 19,68           | 83,6                                    | 573                | 2021                |
|                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ                   | 30           | 2,4              | 0,46    | 12              | 61,8                                    | 574                | 2021                |
|                       |                               |              |                  |         |                 |                                         |                    |                     |
|                       |                               |              |                  |         |                 |                                         |                    |                     |
| Итого за прием пищи:  |                               | 622          | 20,95            | 12,29   | 114,80          | 634,01                                  |                    |                     |
| ОБЕД                  | Овощи натуральные (по сезону) | 100          | 0,8              | 0,1     | 1,7             | 10                                      | 70/71              | 2011                |
|                       | Борщ с картофелем и капустой  | 250          | 1,75             | 5       | 12,38           | 102,5                                   | 82                 | 2011                |
|                       | Плов                          | 280          | 38,78            | 50,71   | 48,66           | 761,6                                   | 265                | 2011                |
|                       | Компот из смеси сухофруктов   | 200          | 0,4              | 0       | 18,2            | 76,2                                    | 349                | 2011                |
|                       | Хлеб ржаной                   | 40           | 3,2              | 0,6     | 16,04           | 82,4                                    | 574                | 2021                |
|                       | Хлеб пшеничный                | 65           | 4,94             | 0,52    | 31,98           | 152,1                                   | 573                | 2021                |
|                       |                               |              |                  |         |                 |                                         |                    |                     |
|                       |                               |              |                  |         |                 |                                         |                    |                     |
| Итого за прием пищи : |                               | 935          | 49,87            | 56,93   | 128,96          | 1184,8                                  |                    |                     |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ :       |                               | 1557         | 70,82            | 69,22   | 243,76          | 1818,81                                 |                    |                     |

## 3 день

| 3 день                |                                      |              |                  |         |                 |                                          |                    |                     |
|-----------------------|--------------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|------------------------------------------|--------------------|---------------------|
| Прием пищи            | Наименование блюда                   | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |         |                 | Энергетиче-<br>ская<br>ценность,к<br>кал | №<br>рецептур<br>ы | Сборник<br>рецептур |
|                       |                                      |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы<br>, г |                                          |                    |                     |
| НЕДЕЛЯ 1              | ДЕНЬ 3                               |              |                  |         |                 |                                          |                    |                     |
| ЗАВТРАК               | САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ    | 100          | 0,85             | 5,05    | 2,58            | 59,13                                    | 21                 | 2017                |
|                       | или ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ      | 100          | 0,8              | 0,1     | 1,7             | 10                                       | 70\71              | 2017                |
|                       | ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ                       | 120          | 9,9              | 9,66    | 14,11           | 183                                      | 239                | 2011                |
|                       | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ                    | 180          | 3,67             | 5,76    | 24,48           | 164,76                                   | 312                | 2017                |
|                       | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И<br>ЯГОДНЫЕ | 200          | 1                | 0       | 20,4            | 84,8                                     | 389                | 2011                |
|                       | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 50           | 3,8              | 0,4     | 24,6            | 105,89                                   | 573                | 2021                |
|                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ                          | 30           | 2,4              | 0,46    | 12              | 61,8                                     | 574                | 2021                |
|                       |                                      |              |                  |         |                 |                                          |                    |                     |
|                       |                                      |              |                  |         |                 |                                          |                    |                     |
|                       |                                      |              |                  |         |                 |                                          |                    |                     |
| Итого за прием пищи:  |                                      | 680          | 21,62            | 21,33   | 98,17           | 659,38                                   |                    |                     |
| ОБЕД                  | Винегрет овощной                     | 100          | 1,5              | 10,2    | 7,3             | 126,7                                    | 67                 | 2011                |
|                       | Рассольник ленинградский             | 250          | 2,38             | 5,13    | 16,5            | 122,3                                    | 96                 | 2011                |
|                       | Гуляш                                | 100          | 14,8             | 17,1    | 3               | 225,2                                    | 260                | 2011                |
|                       | Макаронные изделия отварные          | 180          | 6,48             | 5,04    | 31,16           | 232,9                                    | 309                | 2011                |
|                       | Компот из свежих фруктов             | 200          | 0,25             | 0,25    | 22,3            | 110                                      | 342                | 2011                |
|                       | Хлеб ржаной                          | 40           | 3,2              | 0,6     | 16,04           | 82,4                                     | 574                | 2021                |
|                       | Хлеб пшеничный                       | 60           | 4,56             | 0,48    | 29,52           | 140,4                                    | 573                | 2021                |
|                       |                                      |              |                  |         |                 |                                          |                    |                     |
|                       |                                      |              |                  |         |                 |                                          |                    |                     |
|                       |                                      |              |                  |         |                 |                                          |                    |                     |
| Итого за прием пищи : |                                      | 930          | 33,17            | 38,8    | 125,82          | 1039,9                                   |                    |                     |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ :       |                                      | 1610         | 54,79            | 60,13   | 223,99          | 1699,28                                  |                    |                     |

## 4 день

| Прием пищи            | Наименование блюда                  | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая<br>ценность, к<br>кал | №<br>рецептур<br>ы | Сборник<br>рецептур |
|-----------------------|-------------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|--------------------------------------|--------------------|---------------------|
|                       |                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы<br>, 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           | 62,7                                 | 573                | 2011                |
|                       | ЧАЙ С САХАРОМ ,С ЛИМОНОМ            | 207          | 0,13             | 0,02    | 15,2            | 62                                   | 377                | 2021                |
|                       | ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ              | 100          | 0,4              | 0,4     | 9,8             | 47                                   | 338                | 2017                |
|                       |                                     |              |                  |         |                 |                                      |                    |                     |
|                       |                                     |              |                  |         |                 |                                      |                    |                     |
|                       |                                     |              |                  |         |                 |                                      |                    |                     |
|                       |                                     |              |                  |         |                 |                                      |                    |                     |
| Итого за прием пищи:  |                                     | 540          | 29,62            | 19,04   | 66,25           | 555,38                               |                    |                     |
| ОБЕД                  | Салат из свеклы с солеными огурцами | 100          | 1,33             | 6       | 6,5             | 86,8                                 | 55                 | 2011                |
|                       | Суп картофельный с горохом          | 250          | 5,75             | 5,5     | 16,33           | 147,3                                | 102                | 2011                |
|                       | Фрикадельки мясные в соусе          | 105          | 8,79             | 11,54   | 11,08           | 186                                  | 280/331            | 2011                |
|                       | Каша вязкая из крупы гречневой      | 180          | 10,104           | 5,88    | 24,36           | 171,24                               | 303                | 2011                |
|                       | Сок фруктовый                       | 200          | 0,9              | 0,18    | 18,2            | 82,8                                 | 389                | 2011                |
|                       | Хлеб ржаной                         | 40           | 3,2              | 0,6     | 16,04           | 82,4                                 | 574                | 2021                |
|                       | Хлеб пшеничный                      | 60           | 4,56             | 0,48    | 29,52           | 140,4                                | 573                | 2021                |
|                       | Кондитерские изделия                | 25           | 1,55             | 9,5     | 10,6            | 103,75                               | 582                | 2021                |
|                       |                                     |              |                  |         |                 |                                      |                    |                     |
| Итого за прием пищи : |                                     | 960          | 36,184           | 39,68   | 132,63          | 1000,69                              |                    |                     |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ :       |                                     | 1500         | 65,804           | 58,72   | 198,88          | 1556,07                              |                    |                     |

## 5 день

| Прием пищи            | Наименование блюда                   | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая<br>ценность, к<br>кал | №<br>рецептур<br>ы | Сборник<br>рецептур |
|-----------------------|--------------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|--------------------------------------|--------------------|---------------------|
|                       |                                      |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы<br>, г |                                      |                    |                     |
| НЕДЕЛЯ 1              | ДЕНЬ 5                               |              |                  |         |                 |                                      |                    |                     |
| ЗАВТРАК               | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ            | 100          | 1,6              | 6       | 8,23            | 94                                   | 9                  | 2021                |
|                       | или САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ<br>КАПУСТЫ | 100          | 1,32             | 3,27    | 5,63            | 60,4                                 | 45                 | 2017                |
|                       | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ            | 100          | 13,4             | 13,4    | 15              | 213                                  | 339                | 2021                |
|                       | КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ       | 180          | 5,5              | 6       | 24,6            | 174,6                                | 303                | 2017                |
|                       | СОКИ ФРУКТОВЫЕ                       | 200          | 1                | 0       | 20,4            | 84,8                                 | 389                | 2017                |
|                       | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 50           | 3,8              | 0,4     | 24,6            | 105,89                               | 573                | 2021                |
|                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ                          | 30           | 2,4              | 0,46    | 12              | 61,8                                 | 574                | 2021                |
|                       |                                      |              |                  |         |                 |                                      |                    |                     |
| Итого за прием пищи:  |                                      | 660          | 29,02            | 29,53   | 110,46          | 794,49                               |                    |                     |
| ОБЕД                  | Овощи натуральные (по сезону)        | 100          | 0,8              | 0,1     | 1,7             | 10                                   | 70/71              | 2011                |
|                       | Борщ с капустой и картофелем         | 250          | 1,75             | 5       | 12,38           | 102,5                                | 82                 | 2011                |
|                       | Фрикадельки рыбные                   | 120          | 8,68             | 8,18    | 8,89            | 103,8                                | 240                | 2011                |
|                       | Картофельное пюре                    | 180          | 4,56             | 6,36    | 24,53           | 261,6                                | 312                | 2011                |
|                       | Чай с сахаром,с лимоном              | 207          | 0,13             | 0,02    | 15,2            | 62                                   | 377                | 2011                |
|                       | Хлеб ржаной                          | 40           | 3,2              | 0,6     | 16,04           | 82,4                                 | 574                | 2021                |
|                       | Хлеб пшеничный                       | 65           | 4,94             | 0,52    | 31,98           | 152,1                                | 573                | 2021                |
|                       |                                      |              |                  |         |                 |                                      |                    |                     |
| Итого за прием пищи : |                                      | 952          | 24,06            | 20,78   | 110,72          | 774,4                                |                    |                     |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ :       |                                      | 1612         | 53,08            | 50,31   | 221,18          | 1568,89                              |                    |                     |

## 6 день

| Прием пищи            | Наименование блюда                          | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |         |                 | Энергетиче<br>ская<br>ценность,к<br>кал | №<br>рецептур<br>ы | Сборник<br>рецептур |
|-----------------------|---------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|-----------------------------------------|--------------------|---------------------|
|                       |                                             |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы<br>, 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                                     | 181                | 2017                |
|                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                 | 25           | 2                | 0,38    | 10              | 51,5                                    | 574                | 2021                |
|                       | БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ            | 55           | 2,4              | 4,5     | 28,5            | 161,7                                   | 2                  | 2021                |
|                       | НАПИТОК КОФЕЙНЫЙ НА МОЛОКЕ                  | 200          | 2,8              | 2,5     | 13,6            | 88                                      | 379                | 2017                |
|                       | ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ                      | 100          | 0,4              | 0,4     | 9,8             | 47                                      | 338                | 2017                |
|                       | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ                             | 10           | 0,08             | 7,25    | 0,13            | 66                                      | 14                 | 2017                |
|                       |                                             |              |                  |         |                 |                                         |                    |                     |
|                       |                                             |              |                  |         |                 |                                         |                    |                     |
| Итого за прием пищи:  |                                             | 640          | 14,6             | 27,39   | 116,56          | 772,15                                  |                    |                     |
| ОБЕД                  | Салат витаминный                            | 100          | 1,2              | 5,1     | 5,5             | 73                                      | 2                  | 2021                |
|                       | Суп картофельный с горохом                  | 250          | 5,75             | 5,5     | 16,33           | 147,3                                   | 102                | 2011                |
|                       | Плов из птицы                               | 280          | 23,72            | 14,64   | 18              | 427,5                                   | 291                | 2011                |
|                       | Сок фруктовый                               | 200          | 0,9              | 0,18    | 18,2            | 82,8                                    | 389                | 2011                |
|                       | Хлеб ржаной                                 | 45           | 3,6              | 0,68    | 18,05           | 92,7                                    | 574                | 2021                |
|                       | Хлеб пшеничный                              | 60           | 4,56             | 0,48    | 29,52           | 140,4                                   | 573                | 2021                |
|                       | Фрукты свежие                               | 100          | 0,4              | 0,4     | 9,8             | 47                                      | 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

| 7 день                |                                     |              |                  |          |                 |                                          |                    |                     |
|-----------------------|-------------------------------------|--------------|------------------|----------|-----------------|------------------------------------------|--------------------|---------------------|
| Прием пищи            | Наименование блюда                  | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |          |                 | Энергетиче-<br>ская<br>ценность,к<br>кал | №<br>рецептур<br>ы | Сборник<br>рецептур |
|                       |                                     |              | Белки, г         | Жиры, г  | Углеводы<br>, г |                                          |                    |                     |
| ДЕНЬ 7                |                                     |              |                  |          |                 |                                          |                    |                     |
| НЕДЕЛЯ 2              |                                     |              |                  |          |                 |                                          |                    |                     |
| ЗАВТРАК               | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ                   | 100          | 0,75             | 0,13     | 1,75            | 13                                       | 70/71              | 2017                |
|                       | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ           | 180/10/5     | 10,58            | 9,99     | 42,32           | 302,51                                   | 204                | 2017                |
|                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ                         | 20           | 1,7              | 0,7      | 9,7             | 51,8                                     | 574                | 2021                |
|                       | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ,<br>ЯГОДНЫЕ | 200          | 1                | 0        | 20,4            | 84,8                                     | 389                | 2017                |
|                       | ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ              | 100          | 0,4              | 0,4      | 9,8             | 47                                       | 338                | 2017                |
|                       | КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ                | 50           | 3,75             | 4,9      | 42,2            | 232,5                                    | К/К                | 2011                |
|                       |                                     |              |                  |          |                 |                                          |                    |                     |
|                       |                                     |              |                  |          |                 |                                          |                    |                     |
| Итого за прием пищи:  |                                     | 660          | 18,18            | 16,12    | 126,17          | 731,61                                   |                    |                     |
| ОБЕД                  | Овощи натуральные (по сезону)       | 100          | 1,1              | 0,2      | 3,8             | 22                                       | 70/71              | 2011                |
|                       | Борщ с капустой и картофелем        | 250          | 1,75             | 5        | 12,38           | 102,5                                    | 82                 | 2011                |
|                       | Котлета любительская                | 100          | 12,5             | 10,5     | 5,2             | 84                                       | 308                | 2021                |
|                       | Каша вязкая из крупы гречневой      | 180          | 10,1             | 5,88     | 24,36           | 171,2                                    | 303                | 2011                |
|                       | Компот из смеси сухофруктов         | 200          | 0,4              | 0        | 18,2            | 76,2                                     | 349                | 2011                |
|                       | Хлеб ржаной                         | 45           | 3,6              | 0,68     | 18,05           | 92,7                                     | 574                | 2021                |
|                       | Хлеб пшеничный                      | 65           | 4,94             | 0,52     | 31,98           | 152,1                                    | 573                | 2021                |
|                       | Фрукты свежие                       | 100          | 0,4              | 0,4      | 9,8             | 47                                       | 338                | 2011                |
|                       |                                     |              |                  |          |                 |                                          |                    |                     |
|                       |                                     |              |                  |          |                 |                                          |                    |                     |
| Итого за прием пищи : |                                     | 950          | 34,79            | 23,18    | 123,77          | 747,7                                    |                    |                     |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ :       |                                     | 1610         | 52,96875         | 39,30375 | 249,9448        | 1479,3133                                |                    |                     |

## 8 день

| Прием пищи            | Наименование блюда                             | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая<br>ценность, к<br>кал | №<br>рецептур<br>ы | Сборник<br>рецептур |
|-----------------------|------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|--------------------------------------|--------------------|---------------------|
|                       |                                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы<br>, г |                                      |                    |                     |
| НЕДЕЛЯ 2              | ДЕНЬ 8                                         |              |                  |         |                 |                                      |                    |                     |
| ЗАВТРАК               | САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С<br>ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 100          | 1,09             | 4,84    | 13,7            | 103,9                                | 53                 | 2017                |
|                       | ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ                        | 100          | 2,72             | 7,76    | 3,81            | 159                                  | 261\332            | 2017                |
|                       | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ                              | 180          | 3,67             | 5,76    | 24,48           | 164,76                               | 312                | 2017                |
|                       | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК                          | 200          | 5,8              | 5       | 8               | 100                                  | 386                | 2011                |
|                       | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                 | 50           | 3,8              | 0,4     | 24,6            | 105,89                               | 573                | 2021                |
|                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                    | 30           | 2,4              | 0,46    | 12              | 61,8                                 | 574                | 2021                |
|                       |                                                |              |                  |         |                 |                                      |                    |                     |
| Итого за прием пищи:  |                                                | 660          | 19,48            | 24,22   | 86,59           | 695,35                               |                    |                     |
| ОБЕД                  | Винегрет овощной                               | 100          | 1,5              | 10,2    | 7,3             | 126,7                                | 67                 | 2011                |
|                       | Рассольник ленинградский                       | 250          | 2,38             | 5,13    | 16,5            | 122,3                                | 96                 | 2011                |
|                       | Биточки                                        | 100          | 16,5             | 24      | 14,32           | 344                                  | 268                | 2011                |
|                       | Каша вязкая из крупы пшеничной                 | 180          | 4,8              | 4,92    | 19,2            | 180,2                                | 303                | 2011                |
|                       | Сок фруктовый                                  | 200          | 0,9              | 0,18    | 18,2            | 82,8                                 | 389                | 2011                |
|                       | Хлеб ржаной                                    | 45           | 3,6              | 0,68    | 18,05           | 92,7                                 | 574                | 2021                |
|                       | Хлеб пшеничный                                 | 60           | 4,56             | 0,48    | 29,52           | 140,4                                | 573                | 2021                |
| Итого за прием пищи : |                                                | 945          | 34,24            | 45,59   | 123,09          | 1089,1                               |                    |                     |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ :       |                                                | 1605         | 53,72            | 69,81   | 209,68          | 1784,45                              |                    |                     |

## 9 день

| Прием пищи            | Наименование блюда                  | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая<br>ценность, к<br>кал | №<br>рецептур<br>ы | Сборник<br>рецептур |
|-----------------------|-------------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|--------------------------------------|--------------------|---------------------|
|                       |                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы<br>, г |                                      |                    |                     |
| НЕДЕЛЯ 2              | ДЕНЬ 9                              |              |                  |         |                 |                                      |                    |                     |
| ЗАВТРАК               | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ         | 100          | 0,8              | 0,1     | 1,7             | 10                                   | 70/71              | 2017                |
|                       | ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ              | 100          | 11,28            | 11,84   | 13,9            | 202                                  | 290/331            | 2017                |
|                       | КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ      | 180          | 5,496            | 6       | 24,6            | 174,6                                | 303                | 2017                |
|                       | КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ               | 200          | 0,2              | 0,02    | 26,4            | 106                                  | 480                | 2021                |
|                       | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                      | 45           | 3,42             | 0,36    | 22,14           | 95,3                                 | 573                | 2021                |
|                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ                         | 25           | 2                | 0,38    | 10              | 51,5                                 | 574                | 2021                |
|                       | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                       | 100          | 0,4              | 0,4     | 9,8             | 47                                   | 338                | 2017                |
|                       |                                     |              |                  |         |                 |                                      |                    |                     |
| Итого за прием пищи:  |                                     | 750          | 23,596           | 19,1    | 108,54          | 686,4                                |                    |                     |
| ОБЕД                  | Салат из свеклы с солеными огурцами | 100          | 1,33             | 6       | 6,5             | 86,8                                 | 55                 | 2011                |
|                       | Суп картофельный с горохом          | 250          | 5,75             | 5,5     | 16,33           | 147,3                                | 102                | 2011                |
|                       | Фрикадельки мясные в соусе          | 105          | 8,79             | 11,54   | 11,08           | 186                                  | 280/331            | 2011                |
|                       | Макаронные изделия отварные         | 180          | 6,48             | 5,04    | 31,16           | 232,9                                | 309                | 2011                |
|                       | Сок фруктовый                       | 200          | 0,9              | 0,18    | 18,2            | 82,8                                 | 389                | 2011                |
|                       | Хлеб ржаной                         | 40           | 3,2              | 0,6     | 16,04           | 82,4                                 | 574                | 2021                |
|                       | Хлеб пшеничный                      | 65           | 4,94             | 0,52    | 31,98           | 152,1                                | 573                | 2021                |
|                       | Фрукты свежие                       | 100          | 0,4              | 0,4     | 9,8             | 47                                   | 338                | 2011                |
|                       |                                     |              |                  |         |                 |                                      |                    |                     |
| Итого за прием пищи : |                                     | 1040         | 31,79            | 29,78   | 141,09          | 1017,3                               |                    |                     |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ :       |                                     | 1790         | 55,386           | 48,88   | 249,63          | 1703,7                               |                    |                     |

## 10 день

| Прием пищи            | Наименование блюда                     | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая<br>ценность, к<br>кал | №<br>рецептур<br>ы | Сборник<br>рецептур |
|-----------------------|----------------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|--------------------------------------|--------------------|---------------------|
|                       |                                        |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы<br>, г |                                      |                    |                     |
| НЕДЕЛЯ 2              | ДЕНЬ 10                                |              |                  |         |                 |                                      |                    |                     |
| ЗАВТРАК               | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ<br>СОЛЕНЫМИ | 100          | 1,33             | 6       | 6,5             | 86,83                                | 55                 | 2017                |
|                       | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ                      | 100          | 0,75             | 0,13    | 1,75            | 13                                   | 70/71              | 2017                |
|                       | МЯСО ДУХОВОЕ ( РАГУ ИЗ МЯСА)           | 250          | 16,7             | 22,08   | 24,6            | 394,17                               | 258                | 2017                |
|                       | ЧАЙ С САХАРОМ, С ЛИМОНОМ               | 207          | 0,13             | 0,02    | 15,2            | 62                                   | 377                | 2021                |
|                       | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                         | 50           | 3,8              | 0,4     | 24,6            | 105,89                               | 573                | 2021                |
|                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ                            | 30           | 2,4              | 0,46    | 12              | 61,8                                 | 574                | 2021                |
|                       |                                        |              |                  |         |                 |                                      |                    |                     |
|                       |                                        |              |                  |         |                 |                                      |                    |                     |
| Итого за прием пищи:  |                                        | 637          | 24,36            | 28,96   | 82,9            | 710,69                               |                    |                     |
| ОБЕД                  | Икра кабачковая                        | 100          | 1,8              | 13,3    | 74,66           | 159,16                               | к/к                | 2011                |
|                       | Суп картофельный с крупой              | 250          | 2,13             | 2,8     | 17,13           | 104,5                                | 97                 | 2011                |
|                       | Котлеты, рубленые из птицы с соусом    | 100          | 12,1             | 9,7     | 9,8             | 175                                  | 374                | 2021                |
|                       | Каша вязкая из крупы гречневой         | 180          | 10,1             | 5,88    | 24,36           | 171,2                                | 303                | 2011                |
|                       | Компот из смеси сухофруктов            | 200          | 0,4              | 0       | 18,2            | 76,2                                 | 342                | 2011                |
|                       | Хлеб ржаной                            | 40           | 3,2              | 0,6     | 16,04           | 82,4                                 | 574                | 2021                |
|                       | Хлеб пшеничный                         | 60           | 4,56             | 0,48    | 29,52           | 140,4                                | 573                | 2021                |
|                       | Кондитерские изделия                   | 25           | 1,55             | 9,5     | 10,6            | 103,75                               | 582                | 2021                |
| Итого за прием пищи : |                                        | 955          | 35,84            | 42,26   | 200,31          | 1012,61                              |                    |                     |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ :       |                                        | 1592         | 60,2             | 71,22   | 283,21          | 1723,3                               |                    |                     |