

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель



Духовник О.Г.

11.03.2024г

СОГЛАСОВАНО



Костенко Е.Н.

Основное (организованное ) меню  
для обучающихся 5-11 классов ,  
отнесенных к льготной категории  
МБОУ «Зерновская средняя школа»  
(Завтрак, обед )

# ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: 12-18 лет

## ДЕНЬ 1

| прием пищи           | наименование блюда             | вес<br>блюда | пищевые вещества |        |                | энергитическая<br>ценность<br>, ккал | №<br>рецептур<br>ы | сборник<br>рецептур |
|----------------------|--------------------------------|--------------|------------------|--------|----------------|--------------------------------------|--------------------|---------------------|
|                      |                                |              | белка,г          | жиры,г | углевод<br>ы,г |                                      |                    |                     |
| неделя 1, день 1     |                                |              |                  |        |                |                                      |                    |                     |
| ЗАВТРАК              | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА С | 250          | 6,9              | 12,4   | 54,5           | 357,95                               | 177                | 2017                |
|                      | МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ               | 200          | 3,3              | 2,9    | 13,8           | 104                                  | 462                | 2021                |
|                      | КАКАО С МОЛОКОМ                | 25           | 2                | 0,38   | 10             | 51,5                                 | 574                | 2021                |
|                      | ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 45           | 3,42             | 0,36   | 22,14          | 95,3                                 | 573                | 2021                |
|                      | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 100          | 0,4              | 0,4    | 9,8            | 47                                   | 338                | 2017                |
|                      | ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ         | 10           | 0,08             | 7,25   | 0,13           | 66                                   | 14                 | 2017                |
|                      | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ                | 630          | 16,1             | 23,69  | 110,37         | 721,75                               |                    |                     |
| ИТОГО за прием пищи: |                                |              | 16,1             | 23,69  | 110,37         | 721,75                               |                    |                     |
| ИТОГО за день :      |                                |              | 16,1             | 23,69  | 110,37         | 721,75                               |                    |                     |

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД  
Возрастная категория: старше 12 лет

1 день

| 1 день           |                                          |              |                  |         |                 |                                      |                    |                     |
|------------------|------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|--------------------------------------|--------------------|---------------------|
| прием пищи       | наименование блюд                        | вес<br>блюда | пищевые вещества |         |                 | энергетическая<br>ценность<br>, ккал | №<br>рецептур<br>ы | сборник<br>рецептур |
|                  |                                          |              |                  |         |                 |                                      |                    |                     |
|                  |                                          |              | Белки, г         | Жиры, г | углевод<br>ы, г |                                      |                    |                     |
| неделя 1, день 1 |                                          |              |                  |         |                 |                                      |                    |                     |
| ОБЕД             | САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ            | 100          | 1,32             | 3,27    | 5,63            | 60,4                                 | 45                 | 2011                |
|                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 250          | 2,88             | 2,75    | 20,25           | 117,63                               | 103                | 2011                |
|                  | ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ                    | 100          | 13,7             | 14,8    | 3,5             | 208,8                                | 290                | 2011                |
|                  | КАША ВЯЗАКА ПШЕННАЯ                      | 180          | 5,06             | 6,07    | 29,02           | 190,9                                | 303                | 2011                |
|                  | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ        | 200          | 1                | 0,2     | 20,2            | 92                                   | 389                | 2011                |
|                  | ХЛЕБ РЖАНОЙ                              | 50           | 2,8              | 0,6     | 24,7            | 116                                  | к/к                | 2011                |
|                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                           | 40           | 3,05             | 0,26    | 20,13           | 94,66                                | к/к                | 2011                |
|                  |                                          | 920          | 29,81            | 27,95   | 123,43          | 880,39                               |                    |                     |
|                  | итого за прием пищи :                    |              | 29,81            | 27,95   | 123,43          | 880,39                               |                    |                     |
|                  | итого за день :                          |              |                  |         |                 |                                      |                    |                     |

ДЕНЬ 2

| ДЕНЬ 2            |                                     |              |                  |        |                |                                      |                    |                     |  |
|-------------------|-------------------------------------|--------------|------------------|--------|----------------|--------------------------------------|--------------------|---------------------|--|
| прием пищи        | наименование блюда                  | вес<br>блюда | пищевые вещества |        |                | энергитическая<br>ценность<br>, ккал | №<br>рецептур<br>ы | сборник<br>рецептур |  |
|                   |                                     |              | белка,г          | жиры,г | углевод<br>ы,г |                                      |                    |                     |  |
| неделя 1 , день 2 |                                     |              |                  |        |                |                                      |                    |                     |  |
| ЗАВТРАК           | ИКРА КАБАЧКОВАЯ<br>КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 100          | 1,8              | 13,33  | 74,67          | 95,5                                 | к/к                | 2011                |  |
|                   | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ           | 180/15/5     | 10,8             | 10,2   | 43,2           | 308,76                               | 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                |  |
|                   | ЯЙЦО ОТВАРНОЕ                       | 40           | 5,08             | 4,6    | 0,28           | 63                                   | 209                | 2011                |  |
|                   |                                     |              |                  |        |                |                                      |                    |                     |  |
|                   |                                     |              |                  |        |                |                                      |                    |                     |  |
|                   | ИТОГО за прием пищи:                |              | 660              | 20,78  | 29,23          | 158,05                               | 650,86             |                     |  |
|                   | ИТОГО за день :                     |              |                  | 20,78  | 29,23          | 158,05                               | 650,86             |                     |  |

2 день

| прием пищи            | наименование блюд              | вес<br>блюда | пищевые вещества |         |                 | энергетическая<br>ценность | №<br>рецептур<br>ы | сборник<br>рецептур |
|-----------------------|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|----------------------------|--------------------|---------------------|
|                       |                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                            |                    |                     |
| неделя 1, день 2      |                                |              |                  |         |                 |                            |                    |                     |
| ОБЕД                  | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ    | 100          | 0,83             | 0,16    | 2,5             | 14                         | 71\70              | 2011                |
|                       | БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И КАПУСТОЙ   | 250          | 1,75             | 5       | 12,38           | 102                        | 82                 | 2011                |
|                       | ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ            | 105          | 8,32             | 6,02    | 10              | 208                        | 280                | 2011                |
|                       | КАША вязкая из крупы гречневой | 180          | 5,52             | 5,88    | 24,36           | 171,24                     | 303                | 2011                |
|                       | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ    | 200          | 0,4              | 0       | 18,2            | 76,2                       | 349                | 2011                |
|                       | ХЛЕБ ржаной                    | 30           | 1,7              | 0,3     | 14,8            | 69,6                       | к/к                | 2011                |
|                       | ХЛЕБ пшеничный                 | 40           | 3,1              | 0,2     | 20,1            | 94,7                       | к/к                | 2011                |
|                       |                                | 905          | 21,62            | 17,56   | 102,34          | 735,74                     |                    |                     |
| итого за прием пищи : |                                |              | 21,62            | 17,56   | 102,34          | 735,74                     |                    |                     |
| итого за день :       |                                |              |                  |         |                 |                            |                    |                     |

ДЕНЬ 3

| прием пищи           | наименование блюда                   | вес<br>блюда | пищевые вещества |        |                | энергитическая<br>ценность<br>, ккал | №<br>рецептур<br>ы | сборник<br>рецептур |
|----------------------|--------------------------------------|--------------|------------------|--------|----------------|--------------------------------------|--------------------|---------------------|
|                      |                                      |              | белка,г          | жиры,г | углевод<br>ы,г |                                      |                    |                     |
| неделя 1 , день 3    |                                      |              |                  |        |                |                                      |                    |                     |
| ЗАВТРАК              | САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ    | 100          | 0,85             | 5,05   | 2,58           | 59,13                                | 21                 | 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                               |                    |                     |
| ИТОГО за день :      |                                      |              | 21,62            | 21,33  | 98,17          | 659,38                               |                    |                     |

3 день

| прием пищи            | наименование блюд                        | вес<br>блюда | пищевые вещества |         |                 | энергетическая<br>ценность | №<br>рецептур<br>ы | сборник<br>рецептур |
|-----------------------|------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|----------------------------|--------------------|---------------------|
|                       |                                          |              |                  |         |                 |                            |                    |                     |
|                       |                                          |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                            |                    |                     |
| неделя 1, день 3      |                                          |              |                  |         |                 |                            |                    |                     |
| ОБЕД                  | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ<br>СОЛЕННЫМИ  | 100          | 1,3              | 6       | 6,5             | 86,8                       | 55                 | 2011                |
|                       | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ<br>ГОРОХОВЫЙ | 250          | 5,75             | 5,5     | 19              | 147,3                      | 102                | 2011                |
|                       | РАГУ ИЗ МЯСА                             | 175          | 11,68            | 30,06   | 17,2            | 378                        | 263                | 2011                |
|                       | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ        | 200          | 1                | 0,2     | 20,2            | 92                         | 389                | 2011                |
|                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ                              | 50           | 2,8              | 0,6     | 24,7            | 116                        | к/к                | 2011                |
|                       | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                           | 30           | 2,3              | 0,2     | 15,1            | 71                         | к/к                | 2011                |
|                       |                                          |              |                  |         |                 |                            |                    |                     |
|                       |                                          |              |                  |         |                 |                            |                    |                     |
| итого за прием пищи : |                                          | 805          | 24,83            | 42,56   | 102,7           | 891,1                      |                    |                     |
| итого за день :       |                                          |              | 24,83            | 42,56   | 102,7           | 891,1                      |                    |                     |

ДЕНЬ 4

| прием пищи           | наименование блюда              | вес<br>блюда | пищевые вещества |        |                | энергитическая<br>ценность<br>, ккал | №<br>рецептур<br>ы | сборник<br>рецептур |
|----------------------|---------------------------------|--------------|------------------|--------|----------------|--------------------------------------|--------------------|---------------------|
|                      |                                 |              | белка,г          | жиры,г | углевод<br>ы,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                   | 210          | 0,2              | 0,1    | 9,3            | 38                                   | 457                | 2021                |
|                      | ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ          | 100          | 0,4              | 0,4    | 9,8            | 47                                   | 338                | 2017                |
|                      |                                 |              |                  |        |                |                                      |                    |                     |
|                      |                                 |              |                  |        |                |                                      |                    |                     |
| ИТОГО за прием пищи: |                                 | 540          | 29,69            | 19,12  | 60,35          | 531,38                               |                    |                     |
| ИТОГО за день :      |                                 |              | 29,69            | 19,12  | 60,35          | 531,38                               |                    |                     |

4 день

| прием пищи | наименование блюд                     | вес<br>блюда | пищевые вещества |         |                 | энергети-<br>ческая<br>ценность | №<br>рецептур<br>ы | сборник<br>рецептур |
|------------|---------------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|---------------------------------|--------------------|---------------------|
|            |                                       |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                                 |                    |                     |
|            |                                       |              |                  |         |                 |                                 |                    |                     |
| 4 день     |                                       |              |                  |         |                 |                                 |                    |                     |
| ОБЕД       | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ                      | 100          | 1,5              | 10,17   | 7,33            | 126,67                          | 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<br>МАСЛОМ | 180          | 6,48             | 5,04    | 41,16           | 232,92                          | 203                | 2011                |
|            | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ               | 200          | 0,2              | 0,2     | 27,1            | 111,1                           | 342                | 2011                |
|            | ХЛЕБ РЖАНОЙ                           | 30           | 1,7              | 0,3     | 14,8            | 69,6                            | к/к                | 2011                |
|            | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                        | 30           | 2,3              | 0,2     | 15,1            | 71                              | к/к                | 2011                |
|            |                                       | 890          | 29,36            | 38,14   | 124,99          | 958,79                          |                    |                     |
|            | Итого за прием пищи :                 |              | 29,36            | 38,14   | 124,99          | 958,79                          |                    |                     |
|            | Итого за день :                       |              | 29,36            | 38,14   | 124,99          | 958,79                          |                    |                     |

ДЕНЬ 5

| прием пищи       | наименование блюда                                                       | вес<br>блюда | пищевые вещества |        |                | энергитическая<br>ценность<br>, ккал | №<br>рецептур<br>ы | сборник<br>рецептур |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|--------|----------------|--------------------------------------|--------------------|---------------------|
|                  |                                                                          |              | белка,г          | жиры,г | углевод<br>ы,г |                                      |                    |                     |
| неделя 1, день 5 |                                                                          |              |                  |        |                |                                      |                    |                     |
| ЗАВТРАК          | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ<br>или САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ<br>БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 100          | 1,6              | 6      | 8,23           | 94                                   | 9                  | 2021                |
|                  | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ                                                | 100          | 1,32             | 3,27   | 5,63           | 60,4                                 | 45                 | 2017                |
|                  | КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ                                           | 180          | 13,4             | 13,4   | 15             | 213                                  | 339                | 2021                |
|                  | СОКИ ФРУКТОВЫЕ                                                           | 200          | 5,5              | 6      | 24,6           | 174,6                                | 303                | 2017                |
|                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                           | 50           | 1                | 0      | 20,4           | 84,8                                 | 389                | 2017                |
|                  | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                              | 30           | 3,8              | 0,4    | 24,6           | 105,89                               | 573                | 2021                |
|                  | ИТОГО за прием пищи:                                                     | 660          | 27,7             | 26,26  | 104,83         | 734,09                               | 574                | 2021                |
|                  | ИТОГО за день :                                                          |              | 27,7             | 26,26  | 104,83         | 734,09                               |                    |                     |

5 день

| прием пищи            | наименование блюд                 | вес<br>блюда | пищевые вещества |         |                 | энергетическая<br>ценность | №<br>рецептур<br>ы | сборник<br>рецептур |
|-----------------------|-----------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|----------------------------|--------------------|---------------------|
|                       |                                   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                            |                    |                     |
| неделя 1, день 5      |                                   |              |                  |         |                 |                            |                    |                     |
| ОБЕД                  | САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ | 100          | 0,8              | 5       | 2,5             | 61,67                      | 21                 | 2011                |
|                       | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ      | 250          | 1,75             | 5       | 12,38           | 102                        | 82                 | 2011                |
|                       | ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ                | 90           | 7,1              | 2,6     | 7,3             | 84,9                       | 240                | 2011                |
|                       | РИС ОТВАРНОЙ                      | 180          | 1,56             | 6,36    | 46,68           | 232,5                      | 304                | 2011                |
|                       | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ           | 200          | 0,2              | 0,2     | 18,4            | 76,3                       | 342                | 2011                |
|                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ                       | 30           | 1,7              | 0,3     | 14,8            | 69,6                       | к/к                | 2011                |
|                       | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    | 30           | 2,3              | 0,2     | 15,1            | 71                         | к/к                | 2011                |
| итого за прием пищи : |                                   | 880          | 15,41            | 19,66   | 117,16          | 697,97                     |                    |                     |
| итого за день :       |                                   |              | 15,41            | 19,66   | 117,16          | 697,97                     |                    |                     |

ДЕНЬ 6

| прием пищи           | наименование блюда                    | вес<br>блюда | пищевые вещества |        |                | энергитическая<br>ценность<br>, ккал | №<br>рецептур<br>ы | сборник<br>рецептур |
|----------------------|---------------------------------------|--------------|------------------|--------|----------------|--------------------------------------|--------------------|---------------------|
|                      |                                       |              | белка,г          | жиры,г | углевод<br>ы,г |                                      |                    |                     |
| неделя 2 , день 1    |                                       |              |                  |        |                |                                      |                    |                     |
| ЗАВТРАК              | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С<br>М/С | 250          | 6,9              | 12,36  | 54,5           | 357,95                               | 177                | 2017                |
|                      | ХЛЕБ РЖАНОЙ                           | 25           | 2                | 0,38   | 10             | 51,5                                 | 574                | 2021                |
|                      | БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ<br>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                |
|                      |                                       |              |                  |        |                |                                      |                    |                     |
| Итого за прием пищи: |                                       | 630          | 14,5             | 20,14  | 116,4          | 706,15                               |                    |                     |
| Итого за день :      |                                       |              | 14,5             | 20,14  | 116,4          | 706,15                               |                    |                     |

6 день

| прием пищи            | наименование блюд                        | вес<br>блюда | пищевые вещества |         |                 | энергетическая<br>ценность | №<br>рецептур<br>ы | сборник<br>рецептур |
|-----------------------|------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|----------------------------|--------------------|---------------------|
|                       |                                          |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                            |                    |                     |
| неделя 2, день 1      |                                          |              |                  |         |                 |                            |                    |                     |
| ОБЕД                  | Икра кабачковая консервированная         | 100          | 1,83             | 13,33   | 74,67           | 159,17                     | к/к                | 2011                |
|                       | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 250          | 2,88             | 2,75    | 20,25           | 117,63                     | 103                | 2011                |
|                       | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                            | 200          | 16,94            | 10,46   | 35,68           | 305,36                     | 291                | 2011                |
|                       | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ        | 200          | 1                | 0,2     | 20,2            | 92                         | 389                | 2011                |
|                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ                              | 50           | 2,8              | 0,6     | 24,7            | 116                        | к/к                | 2011                |
|                       | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                           | 40           | 3,1              | 0,2     | 20,1            | 94,7                       | к/к                | 2011                |
| Итого за прием пищи : |                                          | 840          | 28,55            | 27,54   | 195,6           | 884,86                     |                    |                     |
| Итого за день :       |                                          |              | 28,55            | 27,54   | 195,6           | 884,86                     |                    |                     |

ДЕНЬ 7

| прием пищи           | наименование блюда                  | вес<br>блюда | пищевые вещества |        |                | энергетическая<br>ценность<br>, ккал | №<br>рецептур<br>ы | сборник<br>рецептур |
|----------------------|-------------------------------------|--------------|------------------|--------|----------------|--------------------------------------|--------------------|---------------------|
|                      |                                     |              | белка,г          | жиры,г | углевод<br>ы,г |                                      |                    |                     |
| неделя 2 , день 2    |                                     |              |                  |        |                |                                      |                    |                     |
| ЗАВТРАК              | ИКРА КАБАЧКОВАЯ                     | 100          | 1,8              | 13,33  | 74,67          | 95,5                                 | к/к                | 2011                |
|                      | КОНСЕРВИРОВАННАЯ                    |              |                  |        |                |                                      |                    |                     |
|                      | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ           | 180/15/5     | 10,8             | 10,2   | 43,2           | 308,76                               | 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                |
|                      | ЯЙЦО ОТВАРНОЕ                       | 40           | 5,08             | 4,6    | 0,28           | 63                                   | 209                | 2011                |
|                      |                                     |              |                  |        |                |                                      |                    |                     |
| Итого за прием пищи: |                                     | 660          | 20,78            | 29,23  | 158,05         | 650,86                               |                    |                     |
| Итого за день :      |                                     |              | 20,78            | 29,23  | 158,05         | 650,86                               |                    |                     |

7 день

| прием пищи            | наименование блюд            | вес<br>блюда | пищевые вещества |         |                 | энергетическая<br>ценность | №<br>рецептур<br>ы | сборник<br>рецептур |
|-----------------------|------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|----------------------------|--------------------|---------------------|
|                       |                              |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                            |                    |                     |
| неделя 2, день 2      |                              |              |                  |         |                 |                            |                    |                     |
| ОБЕД                  | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ  | 100          | 0,8              | 0,17    | 2,5             | 14                         | 71\70              | 2011                |
|                       | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 250          | 1,75             | 5       | 12,38           | 102                        | 82                 | 2011                |
|                       | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ   | 90           | 9,7              | 14,9    | 11,3            | 220,3                      | 294                | 2011                |
|                       | КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕНОЙ  | 180          | 5,06             | 7,8     | 52,8            | 190,9                      | 303                | 2011                |
|                       | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ  | 200          | 0,4              | 0       | 18,2            | 76,2                       | 349                | 2011                |
|                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ                  | 30           | 1,7              | 0,3     | 14,8            | 69,6                       | к/к                | 2011                |
|                       | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ               | 30           | 2,3              | 0,2     | 15,1            | 71                         | к/к                | 2011                |
| итого за прием пищи : |                              | 880          | 21,71            | 28,37   | 127,08          | 744                        |                    |                     |
| итого за день :       |                              |              | 21,71            | 28,37   | 127,08          | 744                        |                    |                     |

ДЕНЬ 8

| наименование пищи    | наименование блюда                             | вес<br>блюда | пищевые вещества              |       |       | энергетическая<br>ценность<br>, ккал | №<br>рецептур<br>ы | сборник<br>рецептур |
|----------------------|------------------------------------------------|--------------|-------------------------------|-------|-------|--------------------------------------|--------------------|---------------------|
|                      |                                                |              | белка,г жиры,г углевод<br>ы,г |       |       |                                      |                    |                     |
|                      |                                                |              |                               |       |       |                                      |                    |                     |
| неделя 2 , день 3    |                                                |              |                               |       |       |                                      |                    |                     |
| 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                               |                    |                     |
| Итого за день :      |                                                |              | 19,48                         | 24,22 | 86,59 | 695,35                               |                    |                     |

8 день

| прием пищи            | наименование блюд        | вес<br>блюда | пищевые вещества |         |                 | энергетическая<br>ценность | №<br>рецептур<br>ы | сборник<br>рецептур |
|-----------------------|--------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|----------------------------|--------------------|---------------------|
|                       |                          |              |                  |         |                 |                            |                    |                     |
|                       |                          |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                            |                    |                     |
| неделя 2, день 3      |                          |              |                  |         |                 |                            |                    |                     |
| ОБЕД                  | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ         | 100          | 1,5              | 10,17   | 7,3             | 126,67                     | 67                 | 2011                |
|                       | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 250          | 2,38             | 5,13    | 16,5            | 122,25                     | 96                 | 2011                |
|                       | ПЛОВ                     | 200          | 16,94            | 10,46   | 35,68           | 305,36                     | 265                | 2011                |
|                       | ЧАЙ С САХАРОМ            | 200          | 0,07             | 0,02    | 15              | 60                         | 376                | 2011                |
|                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ              | 60           | 1,7              | 0,3     | 14,8            | 69,6                       | к/к                | 2011                |
|                       | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ           | 30           | 2,3              | 0,2     | 15,1            | 71                         | к/к                | 2011                |
| итого за прием пищи : |                          | 840          | 24,89            | 26,28   | 104,38          | 754,88                     |                    |                     |
| итого за день :       |                          |              | 24,89            | 26,28   | 104,38          | 754,88                     |                    |                     |

ДЕНЬ 9

| прием пищи           | наименование блюда             | вес<br>блюда | пищевые вещества |        |                | энергитическая<br>ценность<br>, ккал | №<br>рецептур<br>ы | сборник<br>рецептур |
|----------------------|--------------------------------|--------------|------------------|--------|----------------|--------------------------------------|--------------------|---------------------|
|                      |                                |              | белка,г          | жиры,г | углевод<br>ы,г |                                      |                    |                     |
| неделя 2 , день 4    |                                |              |                  |        |                |                                      |                    |                     |
| 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          | 5,5              | 6      | 24,6           | 174,6                                | 303                | 2017                |
|                      | КИСЕЛЬ из СУХОФРУКТОВ          | 200          | 0,2              | 0,02   | 26,4           | 106                                  | 480                | 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                |
|                      | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                  | 100          | 0,4              | 0,4    | 9,8            | 47                                   | 338                | 2017                |
|                      |                                | 760          | 24,38            | 19,22  | 113            | 707,29                               |                    |                     |
| Итого за прием пищи: |                                |              | 24,38            | 19,22  | 113            | 707,29                               |                    |                     |
| Итого за день :      |                                |              | 24,38            | 19,22  | 113            | 707,29                               |                    |                     |

9 день

| прием пищи            | наименование блюд                        | вес<br>блюда | пищевые вещества |         |                 | энергетическая<br>ценность | №<br>рецептур<br>ы | сборник<br>рецептур |
|-----------------------|------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|----------------------------|--------------------|---------------------|
|                       |                                          |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                            |                    |                     |
| неделя 2, день 4      |                                          |              |                  |         |                 |                            |                    |                     |
| ОБЕД                  | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ<br>СОЛЕННЫМИ  | 100          | 1,3              | 6       | 6,5             | 86,8                       | 55                 | 2011                |
|                       | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ<br>ГОРОХОВЫЙ | 250          | 4,6              | 4,4     | 15,2            | 117,8                      | 102                | 2011                |
|                       | ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ                      | 105          | 9,3              | 13      | 12,1            | 208                        | 280                | 2011                |
|                       | КАША вязкая из крупы ПШЕНИЧНОЙ           | 180          | 4,8              | 4,9     | 29,16           | 180,24                     | 303,3              | 2011                |
|                       | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ        | 200          | 1                | 0,2     | 20,2            | 92                         | 389                | 2011                |
|                       | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                           | 30           | 2,3              | 0,2     | 15,1            | 71                         | к/к                | 2011                |
|                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ                              | 30           | 1,7              | 0,3     | 14,8            | 69,6                       | к/к                | 2011                |
| итого за прием пищи : |                                          | 895          | 25               | 29      | 113,06          | 825,44                     |                    |                     |
| итого за день :       |                                          |              | 25               | 29      | 113,06          | 825,44                     |                    |                     |

ДЕНЬ 10

| прием пищи           | наименование блюда                      | вес<br>блюда | пищевые вещества |        |                | энергитическая<br>ценность<br>, ккал | №<br>рецептур<br>ы | сборник<br>рецептур |
|----------------------|-----------------------------------------|--------------|------------------|--------|----------------|--------------------------------------|--------------------|---------------------|
|                      |                                         |              | белка,г          | жиры,г | углевод<br>ы,г |                                      |                    |                     |
| неделя 2 , день 5    |                                         |              |                  |        |                |                                      |                    |                     |
| ЗАВТРАК              | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ<br>СОЛЕННЫМИ | 100          | 1,33             | 6      | 6,5            | 86,83                                | 55                 | 2017                |
|                      | МЯСО ДУХОВОЕ ( РАГУ ИЗ МЯСА)            | 250          | 16,7             | 22,08  | 24,6           | 394,17                               | 258                | 2017                |
|                      | ЧАЙ С САХАРОМ                           | 210          | 0,2              | 0,1    | 9,3            | 38                                   | 457                | 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: |                                         | 640          | 24,43            | 29,04  | 77             | 686,69                               |                    |                     |
| Итого за день :      |                                         |              | 24,43            | 29,04  | 77             | 686,69                               |                    |                     |