

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

Духовник О.Г.

11.09.26г



СОГЛАСОВАНО



Костенко Е.Н.

Основное (организованное ) меню

(вариант 2)

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

2026г

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД  
Возрастная категория: старше 12 лет

1 день

| Прием пищи            | Наименование блюда                          | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | №<br>рецептуры | Сборник<br>рецептур |
|-----------------------|---------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------------|----------------|---------------------|
|                       |                                             |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы<br>, г |                                     |                |                     |
| ДЕНЬ 1                |                                             |              |                  |         |                 |                                     |                |                     |
| ЗАВТРАК               | КАША вязкая молочная из крупы<br>РИСОВОЙ    | 250          | 7,25             | 12,95   | 57,13           | 375,00                              | 177            | 2017                |
|                       | БУТЕРБРОДЫ с ДЖЕМОМ ИЛИ<br>ПОВИДЛОМ         | 55           | 2,40             | 4,50    | 28,50           | 161,70                              | 2              | 2017                |
|                       | ЧАЙ с САХАРОМ                               | 200          | 0,20             | 0,10    | 9,30            | 38,00                               | 457            | 2017                |
|                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                 | 25           | 2,00             | 0,38    | 10,00           | 51,50                               | 574            | 2021                |
|                       | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 45           | 3,42             | 0,36    | 22,14           | 95,30                               | 573            | 2021                |
|                       | КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ                        | 40           | 3,00             | 3,92    | 33,76           | 186,00                              | к/к            | 2011                |
| Итого за прием пищи:  |                                             |              |                  |         |                 |                                     |                |                     |
| ОБЕД                  | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ                 | 615          | 18,27            | 22,21   | 160,83          | 907,50                              |                |                     |
|                       | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ с МАКАРОННЫМИ<br>ИЗДЕЛИЯМИ | 100          | 0,80             | 0,10    | 1,70            | 10,00                               | 70\71          | 2017                |
|                       | ГУЛЯШ/МЯСО ТУШЕНОЕ ИЗ МЯСНОЙ<br>КОНСЕРВЫ    | 250          | 2,88             | 2,75    | 20,25           | 117,63                              | 103            | 2011                |
|                       | КАША вязкая из крупы ГРЕЧНЕВОЙ              | 90           | 12,68            | 16,71   | 2,61            | 211,17                              | 256-чс         | 2011                |
|                       | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ           | 180          | 5,50             | 6,00    | 24,60           | 174,60                              | 303            | 2017                |
|                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                 | 200          | 1,00             | 0,00    | 20,40           | 84,80                               | 389            | 2011                |
|                       | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 40           | 2,24             | 0,48    | 19,76           | 92,80                               | к/к            | 2011                |
|                       |                                             | 60           | 4,58             | 0,39    | 30,20           | 141,99                              | к/к            | 2011                |
| Итого за прием пищи : |                                             |              |                  |         |                 |                                     |                |                     |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ :       |                                             | 920          | 29,67            | 26,43   | 119,515         | 832,985                             |                |                     |
|                       |                                             | 1535         | 47,94            | 48,64   | 280,35          | 1740,49                             |                |                     |

2 день

| Прием пищи            | Наименование блюда                | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | №<br>рецептуры | Сборник<br>рецептур |
|-----------------------|-----------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------------|----------------|---------------------|
|                       |                                   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы<br>, г |                                     |                |                     |
| НЕДЕЛЯ 1              | ДЕНЬ 2                            |              |                  |         |                 |                                     |                |                     |
| ЗАВТРАК               | КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧ.ИЗ МАННОЙ КРУПЫ | 250          | 7,27             | 12,76   | 38,55           | 298,81                              | 181            | 2017                |
|                       | БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ  | 55           | 2,40             | 4,50    | 28,50           | 161,70                              | 2              | 2017                |
|                       | ЧАЙ С САХАРОМ                     | 200          | 0,20             | 0,10    | 9,30            | 38,00                               | 457            | 2017                |
|                       | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    | 50           | 3,80             | 0,40    | 24,60           | 104,50                              | 573            | 2021                |
|                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ                       | 25           | 2,00             | 0,38    | 10,00           | 51,50                               | 574            | 2021                |
|                       |                                   |              |                  |         |                 |                                     |                |                     |
|                       |                                   |              |                  |         |                 |                                     |                |                     |
| Итого за прием пищи:  |                                   | 580          | 15,67            | 18,14   | 110,95          | 654,51                              |                |                     |
| ОБЕД                  | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ       | 100          | 0,80             | 0,10    | 1,70            | 10,00                               | 70\71          | 2011                |
|                       | БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И КАПУСТОЙ      | 250          | 1,75             | 5,00    | 12,38           | 102,00                              | 82             | 2011                |
|                       | ПЛОВ /ПЛОВ ИЗ МЯСНОЙ КОНСЕРВЫ     | 240          | 25,08            | 29,68   | 40,79           | 529,57                              | 244-ЧС         | 2011                |
|                       | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ       | 200          | 0,40             | 0,00    | 18,20           | 76,20                               | 349            | 2011                |
|                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ                       | 40           | 2,27             | 0,40    | 19,73           | 92,80                               | к/к            | 2011                |
|                       | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    | 40           | 3,10             | 0,20    | 20,10           | 94,70                               | к/к            | 2011                |
|                       |                                   |              |                  |         |                 |                                     |                |                     |
|                       |                                   |              |                  |         |                 |                                     |                |                     |
| Итого за прием пищи : |                                   | 870          | 33,40            | 35,38   | 112,90          | 905,27                              |                |                     |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ :       |                                   | 1450         | 49,07            | 53,52   | 223,85          | 1559,78                             |                |                     |

3 день

| Прием пищи            | Наименование блюда                   | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | №<br>рецептуры | Сборник<br>рецептур |
|-----------------------|--------------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------------|----------------|---------------------|
|                       |                                      |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы<br>, г |                                     |                |                     |
| ДЕНЬ 3                |                                      |              |                  |         |                 |                                     |                |                     |
| ЗАВТРАК               | САЛАТ ВИТАМИННЫЙ                     | 100          | 1,20             | 5,10    | 5,50            | 73,00                               | 70/71          | 2017                |
|                       | ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ /МЯСО        |              |                  |         |                 |                                     |                |                     |
|                       | ТУШЕНОЕ ИЗ МЯСНОЙ КОНСЕРВЫ           | 90           | 12,68            | 16,71   | 2,61            | 211,17                              | 256-чс         | 2011                |
|                       | КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ       | 180          | 5,50             | 6,00    | 24,60           | 174,60                              | 303            | 2017                |
|                       | ЧАЙ С САХАРОМ                        | 200          | 0,20             | 0,10    | 9,30            | 38,00                               | 457            | 2021                |
|                       | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 50           | 3,42             | 0,36    | 22,14           | 95,30                               | 573            | 2017                |
|                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ                          | 30           | 2,00             | 0,38    | 10,00           | 51,50                               | 574            | 2017                |
|                       |                                      |              |                  |         |                 |                                     |                |                     |
| Итого за прием пищи:  |                                      |              |                  |         |                 |                                     |                |                     |
| ОБЕД                  | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ          | 650          | 25               | 28,65   | 74,15           | 643,57                              |                |                     |
|                       | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ИЗ КРУПЫ            | 100          | 0,8              | 0,1     | 1,7             | 10                                  | 70\71          | 2011                |
|                       | ОВОЩНОЕ РАГУ С КУРИЦЕЙ /МЯСО         | 250          | 2,125            | 2,625   | 17,125          | 101,375                             | 101            | 2011                |
|                       | ТУШЕНОЕ (КОНСЕРВИРОВАННОЕ) С ОВОЩАМИ | 240          | 26,57            | 24,67   | 17,51           | 397,97                              | 274-чс         | 2012                |
|                       | ЧАЙ С САХАРОМ                        | 200          | 0,20             | 0,10    | 9,30            | 38,00                               | 457            | 2021                |
|                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ                          | 40           | 2,27             | 0,40    | 19,73           | 0,00                                | к/к            | 2011                |
|                       | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 60           | 4,60             | 0,40    | 30,20           | 142,00                              | к/к            | 2011                |
|                       |                                      |              |                  |         |                 |                                     |                |                     |
| Итого за прием пищи : |                                      |              |                  |         |                 |                                     |                |                     |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ :       |                                      |              | 36,56            | 28,30   | 95,57           | 689,35                              |                |                     |
|                       |                                      |              | 61,56            | 56,95   | 169,72          | 1332,92                             |                |                     |

| Прием пищи            | Наименование блюда                                       | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | №<br>рецептуры | Сборник<br>рецептур |
|-----------------------|----------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------------|----------------|---------------------|
|                       |                                                          |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы<br>, г |                                     |                |                     |
| ДЕНЬ 4                |                                                          |              |                  |         |                 |                                     |                |                     |
| ЗАВТРАК               | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ                         | 100          | 1,80             | 13,33   | 74,68           | 95,50                               | к/к            | 2011                |
|                       | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ                                | 180/15/5     | 10,59            | 10,00   | 42,35           | 302,71                              | 204            | 2017                |
|                       | ЧАЙ С САХАРОМ                                            | 200          | 0,20             | 0,10    | 9,30            | 38,00                               | 457            | 2021                |
|                       | ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ                                   | 100          | 0,40             | 0,40    | 9,80            | 47,00                               | 338            | 2017                |
|                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                              | 30           | 2,00             | 0,38    | 10,00           | 51,50                               | 574            | 2017                |
|                       | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                           | 50           | 3,42             | 0,36    | 22,14           | 95,30                               | 573            | 2017                |
|                       |                                                          |              |                  |         |                 |                                     |                |                     |
| Итого за прием пищи:  |                                                          |              |                  |         |                 |                                     |                |                     |
| ОБЕД                  | САЛАТ ВИТАМИННЫЙ                                         | 680          | 18,41            | 24,565  | 168,27          | 630,01                              |                |                     |
|                       | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ                    | 100          | 1,20             | 5,10    | 5,50            | 73,00                               | 70/71          | 2017                |
|                       | ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ /МЯСО ТУШЕНОЕ ИЗ МЯСНОЙ КОНСЕРВЫ | 250          | 5,75             | 5,50    | 19,00           | 147,25                              | 102            | 2011                |
|                       | КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЁННОЙ                             | 90           | 12,68            | 16,71   | 2,61            | 211,17                              | 256-чс         | 2011                |
|                       | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ                        | 180          | 5,06             | 6,07    | 29,02           | 190,92                              | 303            | 2011                |
|                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                              | 200          | 1,00             | 0,20    | 20,20           | 92,00                               | 389            | 2011                |
|                       | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                           | 40           | 2,20             | 0,40    | 19,80           | 92,80                               | к/к            | 2011                |
|                       |                                                          | 70           | 5,30             | 0,40    | 35,10           | 165,80                              | к/к            | 2011                |
|                       |                                                          |              |                  |         |                 |                                     |                |                     |
| Итого за прием пищи : |                                                          |              |                  |         |                 |                                     |                |                     |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ :       |                                                          |              | 33,19            | 34,38   | 131,23          | 972,94                              |                |                     |
|                       |                                                          |              | 51,60            | 58,95   | 299,49          | 1602,95                             |                |                     |

5 день

| Прием пищи            | Наименование блюда                            | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | №<br>рецептуры | Сборник<br>рецептур |
|-----------------------|-----------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------------|----------------|---------------------|
|                       |                                               |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы<br>, г |                                     |                |                     |
| НЕДЕЛЯ 1              | ДЕНЬ 5                                        |              |                  |         |                 |                                     |                |                     |
| ЗАВТРАК               | БЛИНЧИКИ                                      | 150          | 7,80             | 3,75    | 55,05           | 293,75                              | 673            | 2011                |
|                       | МОЛОКО СГУЩЕННОЕ                              | 30           | 2,25             | 2,46    | 16,50           | 97,50                               | к/к            | 2011                |
|                       | КАКАО С МОЛОКОМ                               | 200          | 3,30             | 2,90    | 13,80           | 104,00                              | 462            | 2021                |
|                       | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                | 45           | 3,42             | 0,36    | 22,14           | 95,30                               | 573            | 2021                |
|                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                   | 50           | 2,80             | 0,60    | 24,70           | 116,00                              | к/к            | 2011                |
|                       | ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ                        | 100          | 0,40             | 0,40    | 9,80            | 47,00                               | 338            | 2017                |
| Итого за прием пищи:  |                                               |              |                  |         |                 |                                     |                |                     |
|                       | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ                   | 100          | 0,80             | 0,17    | 2,50            | 14,00                               | 71\70          | 2011                |
|                       | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ                  | 250          | 1,75             | 5,00    | 12,38           | 102,00                              | 82             | 2011                |
|                       | МЯСО ТУШЕНОЕ /МЯСО ТУШЕНОЕ ИЗ МЯСНОЙ КОНСЕРВЫ | 90           | 12,68            | 16,71   | 2,61            | 211,17                              | 256-чс         | 2011                |
|                       | КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕНИЧНОЙ                | 180          | 4,80             | 4,92    | 29,16           | 180,24                              | 303            | 2011                |
|                       | ЧАЙ С САХАРОМ                                 | 200          | 1,51             | 1,25    | 14,79           | 75,35                               | 387            | 2011                |
|                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                   | 40           | 2,27             | 0,40    | 19,73           | 92,80                               | к/к            | 2011                |
|                       | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                | 60           | 4,60             | 0,40    | 30,20           | 142,00                              | к/к            | 2011                |
|                       |                                               |              |                  |         |                 |                                     |                |                     |
| Итого за прием пищи : |                                               |              |                  |         |                 |                                     |                |                     |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ :       |                                               | 920          | 28,41            | 28,85   | 111,37          | 817,56                              |                |                     |
|                       |                                               | 1495         | 48,38            | 39,32   | 253,36          | 1571,11                             |                |                     |

6 день

| Прием пищи            | Наименование блюда                       | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | №<br>рецептуры | Сборник<br>рецептур |
|-----------------------|------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------------|----------------|---------------------|
|                       |                                          |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы<br>, г |                                     |                |                     |
| ДЕНЬ 6                |                                          |              |                  |         |                 |                                     |                |                     |
| ЗАВТРАК               | КАША вязкая молочная из овсяных ХЛОПЬЕВ  | 250          | 7,25             | 12,95   | 57,13           | 375,00                              | 177            | 2017                |
|                       | БУТЕРБРОДЫ с ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ         | 55           | 2,40             | 4,50    | 28,50           | 161,70                              | 2              | 2021                |
|                       | ЧАЙ с САХАРОМ                            | 200          | 0,20             | 0,10    | 9,30            | 38,00                               | 457            | 2021                |
|                       | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                           | 50           | 3,80             | 0,40    | 24,60           | 105,89                              | 573            | 2021                |
|                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ                              | 30           | 2,40             | 0,46    | 12,00           | 61,80                               | 574            | 2021                |
|                       | ПЛОДЫ или ЯГОДЫ СВЕЖИЕ                   | 100          | 0,40             | 0,40    | 9,80            | 47,00                               | 338            | 2017                |
|                       |                                          |              |                  |         |                 |                                     |                |                     |
| Итого за прием пищи:  |                                          |              |                  |         |                 | 789,39                              |                |                     |
| ОБЕД                  | САЛАТ ВИТАМИННЫЙ                         | 100          | 1,20             | 5,10    | 5,50            | 73,00                               | 70/71          | 2017                |
|                       | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ с МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 250          | 2,88             | 2,75    | 20,25           | 117,63                              | 103            | 2011                |
|                       | ПЛОВ из ПТИЦЫ/ПЛОВ с КУРИНОЙ ТУШЕНКИ     | 250          | 21,18            | 13,08   | 44,66           | 381,70                              | 291            | 2011                |
|                       | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ и ЯГОДНЫЕ        | 200          | 1,00             | 0,20    | 20,20           | 92,00                               | 389            | 2011                |
|                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ                              | 50           | 2,80             | 0,60    | 24,70           | 116,00                              | к/к            | 2011                |
|                       | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                           | 60           | 4,65             | 0,30    | 30,15           | 142,05                              | к/к            | 2011                |
|                       |                                          |              |                  |         |                 |                                     |                |                     |
| Итого за прием пищи : |                                          |              |                  |         |                 | 922,38                              |                |                     |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ :       |                                          |              |                  |         |                 | 1711,77                             |                |                     |

7 день

| Прием пищи            | Наименование блюда                                     | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | №<br>рецептуры | Сборник<br>рецептур |
|-----------------------|--------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------------|----------------|---------------------|
|                       |                                                        |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы<br>, г |                                     |                |                     |
| НЕДЕЛЯ 2              |                                                        |              |                  |         |                 |                                     |                |                     |
| ЗАВТРАК               | КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧ.ИЗ МАННОЙ КРУПЫ                      | 250          | 7,27             | 12,76   | 38,55           | 298,81                              | 181            | 2017                |
|                       | БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ                       | 55           | 2,40             | 4,50    | 28,50           | 161,70                              | 2              | 2017                |
|                       | ЧАЙ С САХАРОМ                                          | 200          | 0,20             | 0,10    | 9,30            | 38,00                               | 457            | 2021                |
|                       | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                         | 50           | 3,80             | 0,40    | 24,60           | 104,50                              | 573            | 2021                |
|                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                            | 30           | 2,40             | 0,46    | 12,00           | 61,80                               | 574            | 2021                |
|                       |                                                        |              |                  |         |                 |                                     |                |                     |
| Итого за прием пищи:  |                                                        |              |                  |         |                 |                                     |                |                     |
| ОБЕД                  | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ                            | 585          | 16,07            | 18,22   | 112,95          | 664,81                              |                | 2011                |
|                       | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ                           | 100          | 0,83             | 0,17    | 2,50            | 14,00                               | 71\70          | 2011                |
|                       | МЯСО, ТУШЕНОЕ В СОУСЕ /МЯСО ТУШЕНОЕ ИЗ МЯСНОЙ КОНСЕРВЫ | 250          | 1,75             | 5,00    | 12,38           | 102,00                              | 82             | 2011                |
|                       | КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЁННОЙ                           | 90           | 12,68            | 16,71   | 2,61            | 211,17                              | 256-чс         | 2011                |
|                       | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                            | 180          | 5,06             | 6,07    | 29,02           | 190,92                              | 303            | 2011                |
|                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                            | 200          | 0,40             | 0,00    | 18,20           | 76,20                               | 349            | 2011                |
|                       | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                         | 40           | 2,27             | 0,40    | 19,73           | 92,80                               | к/к            | 2011                |
|                       |                                                        | 60           | 4,60             | 0,40    | 30,20           | 142,00                              | к/к            | 2011                |
| Итого за прием пищи : |                                                        |              |                  |         |                 |                                     |                |                     |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ :       |                                                        |              |                  |         |                 |                                     |                |                     |
|                       |                                                        |              | 27,59            | 28,75   | 114,63          | 829,09                              |                |                     |
|                       |                                                        |              | 43,67            | 46,97   | 227,58          | 1493,90                             |                |                     |

8 день

| Прием пищи            | Наименование блюда                                      | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | №<br>рецептуры | Сборник<br>рецептур |
|-----------------------|---------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------------|----------------|---------------------|
|                       |                                                         |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы<br>, г |                                     |                |                     |
| НЕДЕЛЯ 2              |                                                         |              |                  |         |                 |                                     |                |                     |
| ЗАВТРАК               | САЛАТ ВИТАМИННЫЙ                                        | 60           | 0,72             | 3,06    | 3,30            | 43,80                               | 70/71          | 2017                |
|                       | РИС ОТВАРНОЙ С МЯСОМ ТУШЕНЫМ ИЗ<br>МЯСНОЙ КОНСЕРВЫ      | 280          | 8,43             | 12,38   | 56,81           | 354,87                              | 341            | 2011                |
|                       | ЧАЙ С САХАРОМ                                           | 200          | 0,20             | 0,10    | 9,30            | 38,00                               | 457            | 2021                |
|                       | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                          | 50           | 3,80             | 0,40    | 24,60           | 105,89                              | 573            | 2021                |
|                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                             | 30           | 2,40             | 0,46    | 12,00           | 61,80                               | 574            | 2021                |
| Итого за прием пищи:  |                                                         |              |                  |         |                 |                                     |                |                     |
| ОБЕД                  | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ                             | 620          | 15,55            | 16,4    | 106,01          | 604,36                              | 70\71          | 2011                |
|                       | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ИЗ КРУПЫ                               | 100          | 0,8              | 0,1     | 1,7             | 10                                  | 101            | 2011                |
|                       | МЯСО ТУШЕНОЕ В СОУСЕ/МЯСО ТУШЕНОЕ<br>ИЗ МЯСНОЙ КОНСЕРВЫ | 250          | 2,125            | 2,625   | 17,125          | 101,375                             | 256-чс         | 2011                |
|                       | КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ                          | 90           | 12,68            | 16,71   | 2,61            | 211,17                              | 303            | 2017                |
|                       | ЧАЙ С САХАРОМ                                           | 180          | 5,50             | 6,00    | 24,60           | 174,60                              | 457            | 2021                |
|                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                             | 200          | 0,20             | 0,10    | 9,30            | 38,00                               | к/к            | 2011                |
|                       | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                          | 40           | 2,27             | 0,40    | 19,73           | 0,00                                | к/к            | 2011                |
| Итого за прием пищи : |                                                         |              |                  |         |                 |                                     |                |                     |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ :       |                                                         | 920          | 28,17            | 26,34   | 105,27          | 677,15                              |                |                     |
|                       |                                                         | 1540         | 43,72            | 42,74   | 211,28          | 1281,51                             |                |                     |

9 день

| Прием пищи            | Наименование блюда                       | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | №<br>рецептуры | Сборник<br>рецептур |
|-----------------------|------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------------|----------------|---------------------|
|                       |                                          |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы<br>, г |                                     |                |                     |
| НЕДЕЛЯ 2              |                                          |              |                  |         |                 |                                     |                |                     |
| ЗАВТРАК               | КАША вязкая молочная из крупы<br>пшѐнной | 250          | 6,92             | 12,36   | 54,53           | 357,95                              | 177            | 2017                |
|                       | чай с сахаром                            | 200          | 0,20             | 0,10    | 9,30            | 38,00                               | 457            | 2021                |
|                       | кондитерские изделия                     | 40           | 3,00             | 3,92    | 33,76           | 186,00                              | к/к            | 2011                |
|                       | хлеб пшеничный                           | 50           | 3,80             | 0,40    | 24,60           | 105,89                              | 573            | 2021                |
|                       | хлеб ржаной                              | 30           | 2,40             | 0,46    | 12,00           | 61,80                               | 574            | 2021                |
|                       | плоды или ягоды свежие                   | 100          | 0,40             | 0,40    | 9,80            | 47,00                               | 338            | 2017                |
|                       |                                          |              |                  |         |                 |                                     |                |                     |
| Итого за прием пищи:  |                                          |              |                  |         |                 |                                     |                |                     |
| ОБЕД                  | овощи натуральные по сезону              | 100          | 0,80             | 0,10    | 1,70            | 10,00                               | 70\71          | 2011                |
|                       | суп картофельный с бобовыми<br>гороховый | 250          | 5,75             | 5,50    | 19,00           | 147,25                              | 102            | 2011                |
|                       | плов /плов из мясной консервы            | 240          | 25,08            | 29,68   | 40,79           | 529,57                              | 244-чс         | 2011                |
|                       | чай с сахаром                            | 200          | 0,20             | 0,10    | 9,30            | 38,00                               | 457            | 2021                |
|                       | хлеб пшеничный                           | 50           | 3,83             | 0,33    | 25,17           | 118,33                              | к/к            | 2011                |
|                       | хлеб ржаной                              | 30           | 1,70             | 0,30    | 14,80           | 69,60                               | к/к            | 2011                |
|                       |                                          |              |                  |         |                 |                                     |                |                     |
| Итого за прием пищи : |                                          |              |                  |         |                 |                                     |                |                     |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ :       |                                          |              | 37,36            | 36,01   | 110,76          | 912,75                              |                |                     |
|                       |                                          |              | 1540             | 54,08   | 53,65           | 254,75                              | 1709,39        |                     |

10 день

| Прием пищи            | Наименование блюда                                   | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | №<br>рецептуры | Сборник<br>рецептур |
|-----------------------|------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------------|----------------|---------------------|
|                       |                                                      |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы<br>, г |                                     |                |                     |
| НЕДЕЛЯ 2              | ДЕНЬ 10                                              |              |                  |         |                 |                                     |                |                     |
| ЗАВТРАК               | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ                     | 100          | 1,80             | 13,33   | 74,68           | 95,50                               | к/к            | 2011                |
|                       | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ                            | 180/15/5     | 10,59            | 10,00   | 42,35           | 302,71                              | 204            | 2017                |
|                       | НАПИТОК КОФЕЙНЫЙ НА МОЛОКЕ                           | 200          | 2,80             | 2,50    | 13,60           | 88,00                               | 379            | 2017                |
|                       | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                       | 50           | 3,80             | 0,40    | 24,60           | 105,89                              | 573            | 2021                |
|                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                          | 30           | 2,40             | 0,46    | 12,00           | 61,80                               | 574            | 2021                |
|                       |                                                      |              |                  |         |                 |                                     |                |                     |
|                       |                                                      |              |                  |         |                 |                                     |                |                     |
| Итого за прием пищи:  |                                                      | 580          | 21,39            | 26,69   | 167,23          | 653,90                              |                |                     |
| ОБЕД                  | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ                          | 100          | 0,83             | 0,17    | 2,50            | 14,00                               | 71\70          | 2011                |
|                       | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ИЗ КРУПЫ                            | 250          | 2,13             | 2,63    | 17,13           | 101,38                              | 101            | 2011                |
|                       | МЯСО ТУШЕНОЕ В СОУСЕ/МЯСО ТУШЕНОЕ ИЗ МЯСНОЙ КОНСЕРВЫ | 90           | 12,68            | 16,71   | 2,61            | 211,17                              | 256-чс         | 2011                |
|                       | КАША вязкая из крупы гречневой                       | 180          | 5,50             | 6,00    | 24,60           | 174,60                              | 303            | 2017                |
|                       | ЧАЙ С САХАРОМ                                        | 200          | 0,2              | 0,1     | 9,3             | 38                                  | 457            | 2021                |
|                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                          | 50           | 2,83             | 0,50    | 24,67           | 116,00                              | к/к            | 2011                |
|                       | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                       | 30           | 2,30             | 0,20    | 15,10           | 71,00                               | к/к            | 2011                |
|                       |                                                      |              |                  |         |                 |                                     |                |                     |
| Итого за прием пищи : |                                                      | 900          | 26,47            | 26,30   | 95,90           | 726,15                              |                |                     |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ :       |                                                      | 1480         | 47,86            | 52,99   | 263,13          | 1380,04                             |                |                     |

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого                      | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|
|                            | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |
| Всего за период            | 498,03           | 494,56  | 2470,29     | 15383,84                      |
| Среднее значение за период | 49,80            | 49,46   | 247,03      | 1538,38                       |

| Возраст детей              | завтрак | обед |
|----------------------------|---------|------|
| старше 12 лет              | 6240    | 9050 |
| Среднее значение за период | 624     | 905  |

Процито и пронумеровано

листов

Духовник

БЛЕГ

СВЯТОСЛАВ

Духовник О.Г.

