

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР МБОУ




**ОСНОВНОЕ  
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ  
УЧРЕЖДЕНИЯХ  
Красногвардейского района  
(возрастная категория 7-11 лет)**

СОГЛАСНО: СанПиН 2.3/2.423590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»  
Постановление от 27 октября 2020 г. № 32 пп. 8.1.2 и 8.1.7 и Приложения №8

**Наименование сборников рецептов:**  
Сборник рецептов на продукцию для обучающихся  
во всех образовательных учреждениях  
(М.Г. Могильный., В.А.Тутельян.- М.: Дели плюс. 2015.-544с.)

Сборник  
рецептур блюд и кулинарных изделий  
для обучающихся образовательных организаций  
Сборник технических нормативов  
Издание 2-е, исправленное и дополненное  
(Г.Г. Онищенко, В.А.Тутельян.-Москва. 2022.-698с.)

**зимний период  
2026 г**

День: понедельник

Неделя: первая

**1 день**

| №<br>рец. | Прием пищи, наименование блюда                         | Масса<br>порции,гр. | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|-----------|--------------------------------------------------------|---------------------|----------------------|-------|--------|-----------------------------------|
|           |                                                        |                     | Б                    | Ж     | У      |                                   |
| ЗАВТРАК   |                                                        |                     |                      |       |        |                                   |
| 181       | Каша жидкая молочная из манной крупы с м-сл            | 210                 | 6                    | 9,8   | 31,8   | 239,8                             |
| 15        | Сыр (порциями)                                         | 15                  | 3,5                  | 4,4   | 0      | 54,6                              |
| 767       | Бразильский горячий шоколад                            | 200                 | 7,4                  | 6,2   | 23,5   | 252,3                             |
| СРБ       | Хлеб пшеничный                                         | 30                  | 2,3                  | 0,2   | 15,1   | 71                                |
| СРБ       | Хлеб ржаной                                            | 20                  | 1,4                  | 0,2   | 6,7    | 34,8                              |
| СРБ       | Кондитерские изделия                                   | 20                  | 1,5                  | 2     | 15     | 83,4                              |
| 338       | Плоды свежие                                           | 120                 | 0,5                  | 0,5   | 11,8   | 56,4                              |
|           | Итого за завтрак:                                      | 615                 | 22,60                | 23,30 | 103,90 | 792,30                            |
| ОБЕД      |                                                        |                     |                      |       |        |                                   |
| 70/71     | Овощи натуральные (соленые или квашенные)<br>по сезону | 60                  | 0,5                  | 0,1   | 1      | 7,8                               |
| 82        | Борщ с капустой и картофелем                           | 200                 | 1,6                  | 4     | 10,4   | 84,5                              |
| 600       | Чахохбили из птицы                                     | 100                 | 7,2                  | 9,4   | 3,8    | 127,6                             |
| 302       | Каша рассыпчатая гречневая с м-сл                      | 150                 | 8,6                  | 9,4   | 38,6   | 272,8                             |
| 389       | Соки фруктовые,овощные                                 | 200                 | 1                    | 0,2   | 20,2   | 92                                |
| СРБ       | Хлеб пшеничный                                         | 45                  | 3,5                  | 0,3   | 22,7   | 106,5                             |
| СРБ       | Хлеб ржаной                                            | 25                  | 1,7                  | 0,3   | 8,4    | 43,5                              |
| 386       | Кисломолочный напиток                                  | 100                 | 2,9                  | 2,5   | 4      | 50                                |
|           | Итого за обед:                                         | 880                 | 27,00                | 26,20 | 109,10 | 784,70                            |
|           | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:                                         | 1495                | 49,60                | 49,50 | 213,00 | 1577,00                           |

День: вторник  
Неделя: первая

2 день

| №<br>рец. | Прием пищи, наименование блюда                     | Масса порции,гр. | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|-----------|----------------------------------------------------|------------------|----------------------|-------|--------|-----------------------------------|
|           |                                                    |                  | Б                    | Ж     | У      |                                   |
|           |                                                    |                  |                      |       |        |                                   |
| 70/71     | Овощи натуральные (соленые или квашеные) по сезону | 80               | 0,7                  | 0,1   | 1,3    | 10,4                              |
| 260       | Гуляш из говядины                                  | 100              | 14,3                 | 15,3  | 2,5    | 165,7                             |
| 303       | Каша вязкая из крупы пшеничной "Артек" с м-сл      | 150              | 4,1                  | 7,6   | 24,4   | 181,9                             |
| 378       | Чай черный байховый с молоком                      | 180              | 1,4                  | 1,3   | 9,3    | 52,9                              |
| СРБ       | Хлеб пшеничный                                     | 30               | 2,3                  | 0,2   | 15,1   | 71                                |
| СРБ       | Хлеб ржаной                                        | 20               | 1,4                  | 0,2   | 6,7    | 34,8                              |
|           | Итого за завтрак:                                  | 560              | 24,2                 | 24,7  | 59,3   | 516,7                             |
| ОБЕД      |                                                    |                  |                      |       |        |                                   |
| СРБ       | Икра овощная                                       | 60               | 1,2                  | 5,4   | 4,7    | 71,4                              |
| 283       | Суп-лапша домашняя с курицей                       | 220              | 2,1                  | 4,4   | 9,3    | 93,6                              |
| 229       | Рыба ,тушеная в томате с овощами                   | 100              | 10,2                 | 5,4   | 5,9    | 114,8                             |
| 312       | Пюре картофельное с м-сл                           | 150              | 3,4                  | 8,3   | 21,6   | 174                               |
| 388       | Напиток из плодов шиповника                        | 180              | 0,1                  | 0     | 18,7   | 82,7                              |
| СРБ       | Хлеб пшеничный                                     | 45               | 3,5                  | 0,3   | 22,7   | 106,5                             |
| СРБ       | Хлеб ржаной                                        | 25               | 1,7                  | 0,3   | 8,4    | 43,5                              |
| 338       | Плоды свежие                                       | 150              | 0,6                  | 0,6   | 14,8   | 70,5                              |
|           | Итого за обед:                                     | 930              | 22,80                | 24,70 | 106,10 | 757,00                            |
|           | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:                                     | 1490             | 47,00                | 49,40 | 165,40 | 1273,70                           |

День: среда  
Неделя: первая

3 день

| № рец.  | Прием пищи, наименование блюда             | Масса порции, гр. | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|---------|--------------------------------------------|-------------------|----------------------|-------|--------|-----------------------------------|
|         |                                            |                   | Б                    | Ж     | У      |                                   |
| ЗАВТРАК |                                            |                   |                      |       |        |                                   |
| 223     | Запеканка из творога со сгущенным молоком  | 170               | 32,2                 | 22    | 41,4   | 497,5                             |
| 386     | Кисломолочный напиток                      | 180               | 5,2                  | 4,5   | 7,2    | 95,4                              |
| СРБ     | Кондитерские изделия                       | 20                | 1,5                  | 2     | 15     | 83,4                              |
| СРБ     | Хлеб пшеничный                             | 30                | 2,3                  | 0,2   | 15,1   | 71                                |
| СРБ     | Хлеб ржаной                                | 20                | 1,4                  | 0,2   | 6,7    | 34,8                              |
| 338     | Плоды свежие                               | 120               | 0,5                  | 0,5   | 11,8   | 56,4                              |
|         | Итого за завтрак:                          | 540               | 43,10                | 29,40 | 97,20  | 838,50                            |
| ОБЕД    |                                            |                   |                      |       |        |                                   |
| 134     | Салат из овощей с яйцом "Мозаика"          | 60                | 3,6                  | 5,5   | 6,2    | 85,6                              |
| 102     | Суп картофельный гороховый (или фасолевый) | 200               | 4,6                  | 4,4   | 15,2   | 117,8                             |
| 297     | Фрикадельки из кур в соусе                 | 100               | 9,7                  | 15,2  | 7,8    | 208                               |
| 302     | Каша рассыпчатая перловая с м-сл           | 150               | 5,1                  | 7,9   | 31,8   | 218,2                             |
| 389     | Соки фруктовые,овощные                     | 200               | 1                    | 0,2   | 20,2   | 92                                |
| СРБ     | Хлеб пшеничный                             | 45                | 3,5                  | 0,3   | 22,7   | 106,5                             |
| СРБ     | Хлеб ржаной                                | 25                | 1,7                  | 0,3   | 8,4    | 43,5                              |
|         |                                            |                   |                      |       |        |                                   |
|         | Итого за обед:                             | 780               | 29,20                | 33,80 | 112,30 | 871,60                            |
|         | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:                             | 1320              | 72,30                | 63,20 | 209,50 | 1710,10                           |

День: четверг  
Неделя: первая

4 день

| № рец.  | Прием пищи, наименование блюда             | Масса порции,гр. | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) |
|---------|--------------------------------------------|------------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|
|         |                                            |                  | Б                    | Ж     | У      |                                |
| ЗАВТРАК |                                            |                  |                      |       |        |                                |
| СРБ     | Икра овощная                               | 80               | 1,6                  | 7,2   | 6,3    | 95,2                           |
| 210     | Омлет натуральный с м-сл                   | 116              | 10,9                 | 19,6  | 2,2    | 227,2                          |
| 2       | Бутерброд с джемом                         | 55               | 2,4                  | 3,9   | 27,8   | 156                            |
| 389     | Соки фруктовые,овощные                     | 200              | 1                    | 0,2   | 20,2   | 92                             |
| СРБ     | Хлеб ржаной                                | 20               | 1,4                  | 0,2   | 6,7    | 34,8                           |
| 338     | Флоды свежие                               | 120              | 0,5                  | 0,5   | 11,8   | 56,4                           |
|         | Итого за завтрак:                          | 591              | 17,80                | 31,60 | 75,00  | 661,60                         |
| ОБЕД    |                                            |                  |                      |       |        |                                |
| 67      | Винегрет овощной                           | 60               | 0,8                  | 6     | 4,3    | 75                             |
| 96      | Рассольник ленинградский                   | 200              | 1,9                  | 4,1   | 13,2   | 97,8                           |
| 278-673 | Тефтели мясные (говядина) в томатном соусе | 110              | 8,7                  | 11,6  | 11,4   | 189,9                          |
| 309     | Макаронные изделия отварные с м-сл         | 150              | 5,6                  | 7,9   | 35     | 230,8                          |
| 342     | Компот из свежих плодов                    | 180              | 0,1                  | 0,1   | 2,9    | 14,4                           |
| СРБ     | Хлеб пшеничный                             | 45               | 3,5                  | 0,3   | 22,7   | 106,5                          |
| СРБ     | Хлеб ржаной                                | 25               | 1,7                  | 0,3   | 8,4    | 43,5                           |
|         | Итого за обед:                             | 770              | 22,30                | 30,30 | 97,90  | 757,90                         |
|         | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:                             | 1361             | 40,10                | 61,90 | 172,90 | 1419,50                        |

День: пятница  
Неделя: первая

5 день

| №<br>рец. | Прием пищи, наименование блюда                                       | Масса порции,гр. | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|-----------|----------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------|-------|--------|-----------------------------------|
|           |                                                                      |                  | Б                    | Ж     | У      |                                   |
| ЗАВТРАК   |                                                                      |                  |                      |       |        |                                   |
| 45-47     | Салат из свежей капусты с морковью<br>(или квашеной капусты с луком) | 80               | 1,3                  | 4     | 7,3    | 72                                |
| 235       | Шницель рыбный натуральный с м-сл                                    | 105              | 18,2                 | 5,9   | 5,9    | 150,8                             |
| 304       | Рис отварной с м-сл                                                  | 150              | 3,9                  | 8,8   | 39     | 250,1                             |
| 377       | Чай черный байховый с сахаром и лимоном                              | 186              | 0,2                  | 0     | 1,2    | 6,1                               |
| СРБ       | Хлеб пшеничный                                                       | 30               | 2,3                  | 0,2   | 15,1   | 71                                |
| СРБ       | Хлеб ржаной                                                          | 20               | 1,4                  | 0,2   | 6,7    | 34,8                              |
|           | Итого за завтрак:                                                    | 571              | 27,30                | 19,10 | 75,20  | 584,80                            |
| ОБЕД      |                                                                      |                  |                      |       |        |                                   |
| 47        | Салат из зеленого горошка с яйцом                                    | 60               | 1,5                  | 4,4   | 1,7    | 52,7                              |
| 93        | Щи По-уральски со сметаной                                           | 200              | 1,4                  | 3,9   | 8,7    | 83                                |
| 262       | Сердце в соусе                                                       | 100              | 13,3                 | 9,2   | 8,9    | 177,8                             |
| 302       | Каша рассыпчатая ячневая с м-сл                                      | 150              | 5,1                  | 7,9   | 31,8   | 218,2                             |
| 349       | Компот из сухофруктов                                                | 180              | 0,4                  | 0     | 24,8   | 101,7                             |
| СРБ       | Хлеб пшеничный                                                       | 45               | 3,5                  | 0,3   | 22,7   | 106,5                             |
| СРБ       | Хлеб ржаной                                                          | 25               | 1,7                  | 0,3   | 8,4    | 43,5                              |
| 223       | Запеканка из творога со сгущенным молоком                            | 90               | 18                   | 11,6  | 21,9   | 263,4                             |
|           | Итого за обед:                                                       | 850              | 44,90                | 37,60 | 128,90 | 1046,80                           |
|           | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:                                                       | 1421             | 72,20                | 56,70 | 204,10 | 1631,60                           |

День: понедельник  
Неделя: вторая

| 6 день  |                                  |                   |                      |       |        |                                |
|---------|----------------------------------|-------------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|
| № рец.  | Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции, гр. | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) |
|         |                                  |                   | Б                    | Ж     | У      |                                |
| ЗАВТРАК |                                  |                   |                      |       |        |                                |
| СРБ     | Икра овощная                     | 80                | 1,6                  | 7,2   | 6,3    | 95,2                           |
| 406     | Паста сливочная с курицей        | 240               | 18,2                 | 21,3  | 32,8   | 395,6                          |
| 379     | Кофейный напиток с молоком       | 180               | 3                    | 2,2   | 24     | 127,9                          |
| СРБ     | Хлеб пшеничный                   | 30                | 2,3                  | 0,2   | 15,1   | 71                             |
| СРБ     | Хлеб ржаной                      | 20                | 1,4                  | 0,2   | 6,7    | 34,8                           |
|         | Итого за завтрак:                | 550               | 26,50                | 31,10 | 84,90  | 724,50                         |
| ОБЕД    |                                  |                   |                      |       |        |                                |
| 113     | Салат из соленых огурцов с луком | 60                | 0,5                  | 3     | 1,1    | 33,6                           |
| 82      | Борщ с капустой и картофелем     | 200               | 1,6                  | 4     | 10,4   | 84,5                           |
| 265     | Плов из говядины                 | 200               | 22                   | 22,5  | 34,7   | 429,3                          |
| 389     | Соки фруктовые,овощные           | 200               | 1                    | 0,2   | 20,2   | 92                             |
| СРБ     | Хлеб пшеничный                   | 45                | 3,5                  | 0,3   | 22,7   | 106,5                          |
| СРБ     | Хлеб ржаной                      | 25                | 1,7                  | 0,3   | 8,4    | 43,5                           |
|         |                                  |                   |                      |       |        |                                |
|         | Итого за обед:                   | 730               | 30,30                | 30,30 | 97,50  | 789,40                         |
|         | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:                   | 1280              | 56,80                | 61,40 | 182,40 | 1513,90                        |
|         |                                  |                   |                      |       |        |                                |

День: вторник  
Неделя: вторая

| 7 день         |                                                    |                   |                      |       |        |                                   |
|----------------|----------------------------------------------------|-------------------|----------------------|-------|--------|-----------------------------------|
| №<br>ре-<br>ц. | Прием пищи, наименование блюда                     | Масса порции, гр. | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|                |                                                    |                   | Б                    | Ж     | У      |                                   |
| ЗАВТРАК        |                                                    |                   |                      |       |        |                                   |
| 70/71          | Овощи натуральные (соленые или квашеные) по сезону | 80                | 0,7                  | 0,1   | 1,3    | 10,4                              |
| 261            | Печень тушеная в сметанном соусе                   | 100               | 13,3                 | 9,2   | 8,9    | 177,8                             |
| 302            | Каша рассыпчатая гречневая с м-сл                  | 150               | 8,6                  | 9,4   | 38,6   | 272,8                             |
| 378            | Чай черный байховый с молоком                      | 180               | 1,4                  | 1,3   | 9,3    | 52,9                              |
| СРБ            | Хлеб пшеничный                                     | 30                | 2,3                  | 0,2   | 15,1   | 71                                |
| СРБ            | Хлеб ржаной                                        | 20                | 1,4                  | 0,2   | 6,7    | 34,8                              |
|                |                                                    |                   |                      |       |        |                                   |
|                | Итого за завтрак:                                  | 560               | 27,70                | 20,40 | 79,90  | 619,70                            |
| ОБЕД           |                                                    |                   |                      |       |        |                                   |
| 70/71          | Овощи натуральные (соленые или квашеные) по сезону | 60                | 0,5                  | 0,1   | 1      | 7,8                               |
| 103            | Суп картофельный с макаронными изделиями           | 200               | 2,3                  | 2,2   | 16,2   | 94,1                              |
| 294            | Котлета рубленая куриная с м-сл                    | 105               | 15,9                 | 21,4  | 16,5   | 320,6                             |
| 143            | Рагу из овощей                                     | 180               | 3,4                  | 14,8  | 17,1   | 218,2                             |
| 767            | Бразильский горячий шоколад                        | 200               | 7,4                  | 6,2   | 23,5   | 252,3                             |
| СРБ            | Хлеб пшеничный                                     | 45                | 3,5                  | 0,3   | 22,7   | 106,5                             |
| СРБ            | Хлеб ржаной                                        | 25                | 1,7                  | 0,3   | 8,4    | 43,5                              |
| 338            | Фрукты свежие                                      | 150               | 0,6                  | 0,6   | 14,8   | 70,5                              |
|                | Итого за обед:                                     | 965               | 35,30                | 45,90 | 120,20 | 1113,50                           |
|                | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:                                     | 1525              | 63,00                | 66,30 | 200,10 | 1733,20                           |

День: среда  
Неделя: вторая

### 8 день

| №<br>реп. | Прием пищи, наименование блюда                     | Масса порции,гр. | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|-----------|----------------------------------------------------|------------------|----------------------|-------|--------|-----------------------------------|
|           |                                                    |                  | Б                    | Ж     | У      |                                   |
| ЗАВТРАК   |                                                    |                  |                      |       |        |                                   |
| 70/71     | Овощи натуральные (соленые или квашеные) по сезону | 80               | 0,7                  | 0,1   | 1,3    | 10,4                              |
| 229       | Рыба ,тушенная в томате с овощами                  | 100              | 10,2                 | 5,4   | 5,9    | 114,8                             |
| 312       | Пюре картофельное с м-сл                           | 150              | 3,4                  | 8,3   | 21,6   | 174                               |
| 377       | Чай черный байховый с сахаром и лимоном            | 186              | 0,2                  | 0     | 1,2    | 6,1                               |
| СРБ       | Хлеб пшеничный                                     | 30               | 2,3                  | 0,2   | 15,1   | 71                                |
| СРБ       | Хлеб ржаной                                        | 20               | 1,4                  | 0,2   | 6,7    | 34,8                              |
| 338       | Плоды свежие                                       | 120              | 0,5                  | 0,5   | 11,8   | 56,4                              |
|           | Итого за завтрак:                                  | 686              | 18,70                | 14,70 | 63,60  | 467,50                            |
| ОБЕД      |                                                    |                  |                      |       |        |                                   |
| 50        | Салат из свеклы с сыром                            | 60               | 2,8                  | 5,6   | 4,3    | 79,1                              |
| 96        | Рассольник ленинградский                           | 200              | 1,9                  | 4,1   | 13,2   | 97,8                              |
| 495       | Говядина в кисло-сладком соусе                     | 100              | 15,2                 | 17,4  | 2,6    | 225                               |
| 303       | Каша вязкая из крупы пшеничной "Артек" с м-сл      | 150              | 4,1                  | 7,6   | 24,4   | 181,9                             |
| 342       | Компот из свежих плодов                            | 180              | 0,1                  | 0,1   | 2,9    | 14,4                              |
| СРБ       | Хлеб пшеничный                                     | 45               | 3,5                  | 0,3   | 22,7   | 106,5                             |
| СРБ       | Хлеб ржаной                                        | 25               | 1,7                  | 0,3   | 8,4    | 43,5                              |
|           | Итого за обед:                                     | 760              | 29,30                | 35,40 | 78,50  | 748,20                            |
|           | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:                                     | 1446             | 48,00                | 50,10 | 142,10 | 1215,70                           |

День: четверг  
Неделя: вторая

### 9 день

| № рец.  | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции,гр. | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|---------|--------------------------------|------------------|----------------------|-------|--------|-----------------------------------|
|         |                                |                  | Б                    | Ж     | У      |                                   |
| ЗАВТРАК |                                |                  |                      |       |        |                                   |
| 177     | Каша пшѐнная с изюмом с м-сл   | 210              | 5,9                  | 10    | 46,3   | 298,9                             |
| 3       | Бутерброд с сыром              | 60               | 6,9                  | 9,9   | 17,8   | 188,4                             |
| 386     | Кисломолочный напиток          | 200              | 5,8                  | 5     | 8      | 100                               |
| СРБ     | Хлеб ржаной                    | 20               | 1,4                  | 0,2   | 6,7    | 34,8                              |
| СРБ     | Кондитерские изделия           | 20               | 1,5                  | 2     | 15     | 83,4                              |
| 338     | Плоды свежие                   | 120              | 0,5                  | 0,5   | 11,8   | 56,4                              |
|         | Итого за завтрак:              | 630              | 22,00                | 27,60 | 105,60 | 761,90                            |
| ОБЕД    |                                |                  |                      |       |        |                                   |
| 157     | Салат из овощей "Степной"      | 60               | 0,8                  | 9,1   | 4,4    | 103,6                             |
| 108     | Суп картофельный с клецками    | 200              | 2,8                  | 3,7   | 15     | 115,4                             |
| 259     | Жаркое по-домашнему (из птицы) | 250              | 23,2                 | 25,9  | 23,8   | 421,5                             |
| 767     | Бразильский горячий шоколад    | 200              | 7,4                  | 6,2   | 23,5   | 252,3                             |
| СРБ     | Хлеб пшеничный                 | 45               | 3,5                  | 0,3   | 22,7   | 106,5                             |
| СРБ     | Хлеб ржаной                    | 25               | 1,7                  | 0,3   | 8,4    | 43,5                              |
|         |                                |                  |                      |       |        |                                   |
|         | Итого за обед:                 | 780              | 39,4                 | 45,5  | 97,8   | 1042,8                            |
|         | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:                 | 1410             | 61,40                | 73,10 | 203,40 | 1804,70                           |

День: пятница  
Неделя: вторая

| 10 день |                                            |                   |                      |       |        |                                   |
|---------|--------------------------------------------|-------------------|----------------------|-------|--------|-----------------------------------|
| № рец.  | Прием пищи, наименование блюда             | Масса порции, гр. | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|         |                                            |                   | Б                    | Ж     | У      |                                   |
| ЗАВТРАК |                                            |                   |                      |       |        |                                   |
| СРБ     | Лечо овощное (или икра овощная)            | 80                | 1,6                  | 7,2   | 6,3    | 95,2                              |
| 78-673  | Тефтели мясные (говядина) в томатном соусе | 120               | 13,1                 | 17,4  | 17,1   | 284,9                             |
| 309     | Макаронные изделия отварные с м-сл         | 150               | 5,6                  | 7,9   | 35     | 230,8                             |
| 389     | Соки фруктовые,овощные                     | 200               | 1                    | 0,2   | 20,2   | 92                                |
| СРБ     | Хлеб пшеничный                             | 30                | 2,3                  | 0,2   | 15,1   | 71                                |
| СРБ     | Хлеб ржаной                                | 20                | 1,4                  | 0,2   | 6,7    | 34,8                              |
|         |                                            |                   |                      |       |        |                                   |
|         | Итого за завтрак:                          | 600               | 25,00                | 33,10 | 100,40 | 808,70                            |
| ОБЕД    |                                            |                   |                      |       |        |                                   |
| 142     | Салат из овощей "Осенний"                  | 60                | 1                    | 3,2   | 7,4    | 62,9                              |
| 102     | Суп картофельный гороховый (или фасолевый) | 200               | 4,6                  | 4,4   | 15,2   | 117,8                             |
| 232     | Рыба ,запеченная в сметанном соусе         | 100               | 8,2                  | 8,7   | 16,3   | 155,6                             |
| 304     | Рис отварной с м-сл                        | 150               | 3,9                  | 8,8   | 39     | 250,1                             |
| 349     | Компот из сухофруктов                      | 180               | 0,4                  | 0     | 24,8   | 101,7                             |
| СРБ     | Хлеб пшеничный                             | 45                | 3,5                  | 0,3   | 22,7   | 106,5                             |
| СРБ     | Хлеб ржаной                                | 25                | 1,7                  | 0,3   | 8,4    | 43,5                              |
| 223     | Запеканка из творога со сгущенным молоком  | 90                | 18                   | 11,6  | 21,9   | 263,4                             |
|         |                                            |                   |                      |       |        |                                   |
|         | Итого за обед:                             | 850               | 41,30                | 37,30 | 155,70 | 1101,50                           |
|         | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:                             | 1450              | 66,30                | 70,40 | 256,10 | 1910,20                           |

Распределение пищевых веществ и калорийности(за 10 дней)

| ЗАВТРАК                   | Пищевые вещества |           |               | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|---------------------------|------------------|-----------|---------------|-----------------------------------|
|                           | Белки (гр)       | Жиры (гр) | Углеводы (гр) |                                   |
| Нормативное значение      | 16,9             | 17,4      | 73,7          | 517                               |
| Фактическое<br>содержание | 25,7             | 25        | 86            | 680,8                             |
| ОБЕД                      |                  |           |               |                                   |
| Нормативное значение      | 23,1             | 23,7      | 100,5         | 705                               |
| Фактическое<br>содержание | 32,2             | 34,7      | 110,4         | 901,3                             |

Суммарные объемы блюд по приемам пищи(в граммах)

|                           | Возраст детей 7-11 лет |              |  |  |
|---------------------------|------------------------|--------------|--|--|
|                           | Завтрак                | Обед         |  |  |
| Нормативное<br>значение   | не менее 525           | не менее 700 |  |  |
| Фактическое<br>содержание | 588                    | 830          |  |  |

