

СОГЛАСОВАНО  
 Директор МОУ "СОШ № 66 им. Н.И. Вавилова"  
 М.В. Казанцева  
 01.09.2023 г.  
 (дата)



УТВЕРЖДАЮ  
 Директор ИП "Сергеева М.А."  
 М.А. Сергеева



### Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи              | Наименование блюда                     | Вес блюда   | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
|                         |  |             | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |             |
| <b>Неделя 1 День 1</b>  |  |             |                  |              |               |                         |             |
| ЗАВТРАК                 | Каша рисовая молочная жидкая           | 200         | 7,54             | 3,96         | 24,28         | 200,5                   | 260         |
|                         | Батон нарезной                         | 40          | 3,00             | 1,80         | 13,90         | 104,8                   | 111         |
|                         | Сыр твердый порциями                   | 10          | 2,32             | 2,95         | 0,00          | 36,4                    | 100.1       |
|                         | Масло сливочное                        | 10          | 0,13             | 5,15         | 0,17          | 56,6                    | 105         |
|                         | Чай с сахаром                          | 200         | 0,20             | 0,00         | 7,02          | 28,46                   | 493         |
|                         | Печенье                                | 40          | 3,00             | 2,72         | 20,96         | 136,84                  | 590         |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> |  | <b>500</b>  | <b>16,19</b>     | <b>16,58</b> | <b>66,33</b>  | <b>563,6</b>            |             |
| ОБЕД                    | Свекольник                             | 200         | 1,80             | 5,88         | 17,54         | 132,08                  | 131         |
|                         | Печень по - строгановски               | 90          | 10,67            | 11,82        | 12,35         | 189,52                  | 405         |
|                         | Каша гречневая рассыпчатая             | 150         | 8,64             | 7,91         | 38,85         | 225,67                  | 291         |
|                         | Компот из смеси сухофруктов            | 200         | 0,08             | 0,00         | 10,62         | 40,44                   | 508         |
|                         | Хлеб ржаной                            | 30          | 1,98             | 0,36         | 10,02         | 52,2                    | 109         |
|                         | Хлеб пшеничный                         | 30          | 2,37             | 0,30         | 14,76         | 70,5                    | 108         |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>    |  | <b>700</b>  | <b>25,54</b>     | <b>26,27</b> | <b>104,14</b> | <b>710,41</b>           |             |
| ПОЛДНИК                 | Кисель из концентрата плодово-ягодного | 200         | 0,00             | 0,00         | 18,00         | 95                      | 614         |
|                         | Ватрушка с повидлом                    | 100         | 7,74             | 7,97         | 21,16         | 206,93                  | 543.2       |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b> |  | <b>300</b>  | <b>7,74</b>      | <b>7,97</b>  | <b>39,16</b>  | <b>301,93</b>           |             |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>   |  | <b>1500</b> | <b>49,47</b>     | <b>50,82</b> | <b>209,63</b> | <b>1575,94</b>          |             |

| Прием пищи              | Наименование блюда                       | Вес блюда   | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|-------------|
|                         |  |             | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                            |             |
| <b>День 2</b>           |  |             |                  |              |               |                            |             |
| <b>ЗАВТРАК</b>          | Запеканка творожная с соусом             | 200         | 11,37            | 13,53        | 21,45         | 327,48                     | 301         |
|                         | Сдобь выборгская                         | 100         | 5,17             | 3,85         | 41,20         | 202,24                     | 566.1       |
|                         | Чай с лимоном                            | 200         | 0,26             | 0,00         | 7,24          | 30,84                      | 494         |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> |  | <b>500</b>  | <b>16,8</b>      | <b>17,38</b> | <b>69,89</b>  | <b>560,56</b>              |             |
| <b>ОБЕД</b>             | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200         | 2,46             | 5,36         | 13,94         | 105,46                     | 134.1       |
|                         | Котлетты рыбные, припущенные с соусом    | 90          | 9,26             | 11,02        | 1,93          | 108,21                     | 343         |
|                         | Каша из гороха с маслом                  | 150         | 9,90             | 9,84         | 55,91         | 326,49                     | 418.1       |
|                         | Напиток из шиповника                     | 200         | 0,32             | 0,00         | 11,46         | 48,32                      | 519         |
|                         | Хлеб пшеничный                           | 30          | 2,37             | 0,30         | 14,76         | 70,5                       | 108         |
|                         | Хлеб ржаной                              | 30          | 1,98             | 0,36         | 10,02         | 52,2                       | 109         |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>    |  | <b>700</b>  | <b>26,29</b>     | <b>26,88</b> | <b>108,02</b> | <b>711,18</b>              |             |
| <b>ПОЛДНИК</b>          | Сок фруктовый                            | 200         | 0,20             | 0,20         | 22,80         | 100                        | 518.1       |
|                         | Булочка "Устрица"                        | 100         | 7,59             | 7,73         | 22,07         | 217,04                     | 454         |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b> |  | <b>300</b>  | <b>7,79</b>      | <b>7,93</b>  | <b>44,87</b>  | <b>317,04</b>              |             |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>   |  | <b>1500</b> | <b>50,88</b>     | <b>52,19</b> | <b>222,78</b> | <b>1588,78</b>             |             |

| Прием пищи              | Наименование блюда                             | Вес блюда   | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|-------------|
|                         |  |             | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                            |             |
| <b>День 3</b>           |  |             |                  |              |               |                            |             |
| <b>ЗАВТРАК</b>          | Курица тушеная в соусе томатном                | 90          | 7,03             | 12,63        | 15,60         | 201,32                     | 250         |
|                         | Каша пшеничная рассыпчатая                     | 150         | 6,51             | 3,42         | 33,22         | 198,52                     | 243         |
|                         | Батон нарезной                                 | 60          | 4,50             | 2,74         | 20,84         | 157,2                      | 564         |
|                         | Чай сахаром                                    | 200         | 0,20             | 0,00         | 7,02          | 28,46                      | 493         |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> |  | <b>500</b>  | <b>18,24</b>     | <b>18,79</b> | <b>76,68</b>  | <b>585,5</b>               |             |
| <b>ОБЕД</b>             | Суп картофельный с бобовыми вегетарианский     | 200         | 4,50             | 3,54         | 19,28         | 128,22                     | 144.1       |
|                         | Биточки из говядины, припущенные с соусом      | 90          | 11,69            | 16,00        | 4,20          | 171,06                     | 343         |
|                         | Макаронные изделия отварные                    | 150         | 5,80             | 6,91         | 49,55         | 248,04                     | 405         |
|                         | Компот из смеси сухофруктов                    | 200         | 0,08             | 0,00         | 10,62         | 40,44                      | 508         |
|                         | Хлеб пшеничный                                 | 30          | 2,37             | 0,30         | 14,76         | 70,5                       | 108         |
|                         | Хлеб ржаной                                    | 30          | 1,98             | 0,36         | 10,02         | 52,2                       | 109         |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>    |  | <b>700</b>  | <b>26,42</b>     | <b>27,11</b> | <b>108,43</b> | <b>710,46</b>              |             |
| <b>ПОЛДНИК</b>          | Компот из замороженной ягоды                   | 200         | 0,30             | 0,12         | 9,18          | 39,74                      | 511.1       |
|                         | Пирожок печеный из сдобного теста с картофелем | 100         | 7,35             | 7,77         | 31,66         | 206,93                     | 540         |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b> |  | <b>300</b>  | <b>7,65</b>      | <b>7,89</b>  | <b>40,84</b>  | <b>246,67</b>              |             |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>   |  | <b>1500</b> | <b>52,31</b>     | <b>53,79</b> | <b>225,95</b> | <b>1542,63</b>             |             |

| Прием пищи              | Наименование блюда                                   | Вес блюда   | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|-------------|
|                         |  |             | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                            |             |
| <b>День 4</b>           |  |             |                  |              |               |                            |             |
| <b>ЗАВТРАК</b>          | Каша из овсянных хлопьев "Геркулес" жидкая           | 200         | 8,16             | 8,96         | 32,81         | 314,9                      | 266         |
|                         | Сдобь "Новомосковская"                               | 100         | 7,94             | 7,87         | 27,37         | 229,31                     | 542         |
|                         | Чай с лимоном  | 200         | 0,26             | 0,00         | 7,24          | 30,84                      | 494         |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> |  | <b>500</b>  | <b>16,36</b>     | <b>16,83</b> | <b>67,42</b>  | <b>575,05</b>              |             |
| <b>ОБЕД</b>             | Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне | 200         | 4,24             | 6,22         | 9,44          | 98,01                      | 142.3       |
|                         | Котлеты куриные, припущенные с соусом                | 90          | 12,28            | 11,88        | 16,28         | 220,28                     | 412.1       |
|                         | Рис отварной с маслом                                | 150         | 3,87             | 7,70         | 42,08         | 223,03                     | 414         |
|                         | Напиток из шиповника                                 | 200         | 0,32             | 0,00         | 11,46         | 48,32                      | 519         |
|                         | Хлеб пшеничный                                       | 30          | 2,37             | 0,30         | 14,76         | 70,5                       | 108         |
|                         | Хлеб ржаной  | 30          | 1,98             | 0,36         | 10,02         | 52,2                       | 109         |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>    |  | <b>700</b>  | <b>25,06</b>     | <b>26,46</b> | <b>104,04</b> | <b>712,34</b>              |             |
| <b>ПОЛДНИК</b>          | Сок фруктовый  | 200         | 0,20             | 0,20         | 22,80         | 100                        | 518.1       |
|                         | Косичка с сахаром                                    | 100         | 7,45             | 7,67         | 19,21         | 236,49                     | 555.1       |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b> |  | <b>300</b>  | <b>7,65</b>      | <b>7,87</b>  | <b>42,01</b>  | <b>336,49</b>              |             |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>   |  | <b>1500</b> | <b>49,07</b>     | <b>51,16</b> | <b>213,47</b> | <b>1623,88</b>             |             |

| Прием пищи              | Наименование блюда                          | Вес блюда   | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|-------------|
|                         |   |             | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                            |             |
| <b>День 5</b>           |   |             |                  |              |               |                            |             |
|                         | Макаронник с мясом                          | 240         | 15,90            | 15,65        | 52,04         | 403,74                     | 681         |
|                         | Пряник                                      | 60          | 3,20             | 4,08         | 19,92         | 150,83                     | 590         |
|                         | Чай с сахаром                               | 200         | 0,20             | 0,00         | 7,02          | 28,46                      | 493         |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> |   | <b>500</b>  | <b>19,3</b>      | <b>19,73</b> | <b>78,98</b>  | <b>583,03</b>              |             |
| <b>ОБЕД</b>             | Рассольник ленинградский на курином бульоне | 200         | 1,84             | 3,40         | 17,10         | 156,5                      | 144.2       |
|                         | Рагу из птицы                               | 240         | 16,88            | 21,44        | 34,97         | 338,68                     | 407         |
|                         | Компот из кураги                            | 200         | 1,92             | 0,12         | 25,86         | 75,38                      | 512.1       |
|                         | Хлеб пшеничный                              | 30          | 2,37             | 0,30         | 14,76         | 70,5                       | 108         |
|                         | Хлеб ржаной                                 | 30          | 1,98             | 0,36         | 10,02         | 52,2                       | 109         |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>    |   | <b>700</b>  | <b>24,99</b>     | <b>25,62</b> | <b>102,71</b> | <b>693,26</b>              |             |
| <b>ПОЛДНИК</b>          | Чай с лимоном                               | 200         | 0,26             | 0,00         | 7,24          | 26,54                      | 503         |
|                         | Булочка ванильная                           | 100         | 8,27             | 9,76         | 34,47         | 239,67                     | 543.3       |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b> |   | <b>300</b>  | <b>8,53</b>      | <b>9,76</b>  | <b>41,71</b>  | <b>266,21</b>              |             |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>   |   | <b>1500</b> | <b>52,82</b>     | <b>55,11</b> | <b>223,4</b>  | <b>1542,5</b>              |             |

| Прием пищи              | Наименование блюда   | Вес блюда   | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|-------------|
|                         |  |             | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                            |             |
| <b>Неделя 2 День 6</b>  |  |             |                  |              |               |                            |             |
| <b>ЗАВТРАК</b>          | Каша манная молочная жидкая                                | 200         | 8,64             | 5,06         | 28,76         | 220,62                     | 268         |
|                         | Батон нарезной   | 40          | 3,00             | 1,80         | 13,90         | 104,8                      | 111         |
|                         | Сыр твердый порциями                                       | 10          | 2,32             | 2,95         | 0,00          | 36,4                       | 100.1       |
|                         | Масло сливочное  | 10          | 0,13             | 5,15         | 0,17          | 56,6                       | 105         |
|                         | Чай с сахаром  | 200         | 0,20             | 0,00         | 7,02          | 28,46                      | 493         |
|                         | Печенье  | 40          | 3,00             | 2,72         | 20,96         | 136,84                     | 590         |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> |  | <b>500</b>  | <b>17,29</b>     | <b>17,68</b> | <b>70,81</b>  | <b>583,72</b>              | <b>1567</b> |
| <b>ОБЕД</b>             | Борщ с капустой и картофелем вегетарианский                | 200         | 8,65             | 6,31         | 5,82          | 111,04                     | 128.1       |
|                         | Курица в соусе томатном                                    | 90          | 7,03             | 12,63        | 15,60         | 201,32                     | 250         |
|                         | Макаронные изделия отварные                                | 150         | 5,80             | 6,91         | 49,55         | 231,4                      | 405         |
|                         | Компот из смеси сухофруктов                                | 200         | 0,08             | 0,00         | 10,63         | 40,44                      | 508         |
|                         | Хлеб пшеничный   | 30          | 2,37             | 0,30         | 14,76         | 70,5                       | 108         |
|                         | Хлеб ржаной  | 30          | 1,98             | 0,36         | 10,02         | 52,2                       | 109         |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>    |  | <b>700</b>  | <b>25,91</b>     | <b>26,51</b> | <b>106,38</b> | <b>706,9</b>               |             |
| <b>ПОЛДНИК</b>          | Чай с лимоном  | 200         | 0,26             | 0,00         | 7,24          | 39,84                      | 494         |
|                         | Пирожки печеные из сдобного теста с<br>картофельным фаршем | 100         | 7,46             | 7,99         | 31,66         | 239,67                     | 543.2       |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b> |  | <b>300</b>  | <b>7,72</b>      | <b>7,99</b>  | <b>38,9</b>   | <b>279,51</b>              |             |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>   |  | <b>1500</b> | <b>50,92</b>     | <b>52,18</b> | <b>216,09</b> | <b>1570,13</b>             |             |

| Прием пищи              | Наименование блюда                        | Вес блюда   | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|-------------|
|                         |   |             | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                            |             |
| <b>День 7</b>           |   |             |                  |              |               |                            |             |
| <b>ЗАВТРАК</b>          | Запеканка творожная с соусом              | 200         | 11,37            | 13,53        | 21,45         | 327,48                     | 301         |
|                         | Булочка "Нежная"                          | 100         | 7,33             | 5,82         | 49,09         | 206,61                     | 105         |
|                         | Чай с сахаром                             | 200         | 0,20             | 0,00         | 7,02          | 28,46                      | 494         |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> |   | <b>500</b>  | <b>18,9</b>      | <b>19,35</b> | <b>77,56</b>  | <b>562,55</b>              |             |
| <b>ОБЕД</b>             | Суп картофельный с макаронными изделиями  | 200         | 2,46             | 5,36         | 13,94         | 105,46                     | 134.1       |
|                         | Котлеты из говядины, припущенные с соусом | 90          | 10,45            | 12,91        | 19,15         | 209,87                     | 795         |
|                         | Каша гречневая рассыпчатая                | 150         | 8,64             | 7,91         | 38,85         | 225,67                     | 291         |
|                         | Напиток из шиповника                      | 200         | 0,32             | 0,00         | 11,46         | 48,32                      | 519         |
|                         | Хлеб пшеничный                            | 30          | 2,37             | 0,30         | 14,76         | 70,5                       | 108         |
|                         | Хлеб ржаной                               | 30          | 1,98             | 0,36         | 10,02         | 52,2                       | 109         |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>    |   | <b>700</b>  | <b>26,22</b>     | <b>26,84</b> | <b>108,18</b> | <b>712,02</b>              |             |
| <b>ПОЛДНИК</b>          | Сок фруктовый                             | 200         | 0,20             | 0,20         | 22,80         | 39,74                      | 511.1       |
|                         | Ватрушка с повидлом                       | 100         | 7,74             | 7,97         | 21,16         | 259,63                     | 543.3       |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b> |   | <b>300</b>  | <b>7,94</b>      | <b>8,17</b>  | <b>43,96</b>  | <b>299,37</b>              |             |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>   |   | <b>1500</b> | <b>53,06</b>     | <b>54,36</b> | <b>229,7</b>  | <b>1573,94</b>             |             |

| Прием пищи              | Наименование блюда                                  | Вес блюда   | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|-------------|
|                         |   |             | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                            |             |
| <b>День 8</b>           |   |             |                  |              |               |                            |             |
|                         | Плов из говядины                                    | 240         | 13,38            | 12,39        | 21,85         | 236,2                      | 381         |
|                         | Вафли   | 30          | 3,02             | 6,72         | 33,85         | 225,67                     | 237         |
|                         | Хлеб пшеничный                                      | 30          | 2,37             | 0,30         | 14,76         | 70,5                       | 108         |
|                         | Чай с сахаром                                       | 200         | 0,20             | 0,00         | 7,02          | 28,46                      | 493         |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> |   | <b>500</b>  | <b>18,97</b>     | <b>19,41</b> | <b>77,48</b>  | <b>560,83</b>              |             |
| <b>ОБЕД</b>             |   |             |                  |              |               |                            |             |
|                         | Щи из свежей капусты с картофелем<br>вегетарианские | 200         | 4,24             | 6,22         | 4,44          | 78,01                      | 142.3       |
|                         | Рыба тушеная с овощами в соусе                      | 90          | 6,20             | 10,75        | 3,12          | 106,7                      | 136         |
|                         | Каша из гороха с маслом                             | 150         | 9,90             | 9,84         | 55,91         | 326,49                     | 418.1       |
|                         | Компот из кураги                                    | 200         | 1,92             | 0,12         | 23,86         | 75,38                      | 512.1       |
|                         | Хлеб пшеничный                                      | 30          | 2,37             | 0,30         | 14,76         | 70,5                       | 108         |
|                         | Хлеб ржаной   | 30          | 1,98             | 0,36         | 10,02         | 52,2                       | 109         |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>    |   | <b>700</b>  | <b>26,61</b>     | <b>27,59</b> | <b>112,11</b> | <b>709,28</b>              |             |
| <b>ПОЛДНИК</b>          |   |             |                  |              |               |                            |             |
|                         | Компот из замороженной ягоды                        | 200         | 0,30             | 0,12         | 9,18          | 39,74                      | 511.1       |
|                         | Рогалик с сахаром                                   | 100         | 7,45             | 7,92         | 29,64         | 210,46                     | 555.4       |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b> |   | <b>300</b>  | <b>7,75</b>      | <b>8,04</b>  | <b>38,82</b>  | <b>250,2</b>               |             |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>   |   | <b>1500</b> | <b>53,33</b>     | <b>55,04</b> | <b>228,41</b> | <b>1520,31</b>             |             |

| Прием пищи              | Наименование блюда                           | Вес блюда   | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|-------------|
|                         |  |             | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                            |             |
| <b>День 9</b>           |  |             |                  |              |               |                            |             |
| <b>ЗАВТРАК</b>          | Каша "Дружба" молочная                       | 200         | 7,16             | 9,01         | 28,80         | 271,9                      | 266         |
|                         | Яйцо вареное                                 | 40          | 2,24             | 1,73         | 0,10          | 59,23                      | 386         |
|                         | Булочка школьная                             | 60          | 6,78             | 6,06         | 31,43         | 213,97                     | 563         |
|                         | Чай с лимоном                                | 200         | 0,26             | 0,00         | 7,24          | 30,84                      | 494         |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> |  | <b>500</b>  | <b>16,44</b>     | <b>16,8</b>  | <b>67,57</b>  | <b>575,94</b>              |             |
| <b>ОБЕД</b>             | Суп картофельный с бобовыми вегетарианский   | 200         | 4,50             | 3,54         | 19,28         | 128,22                     | 144,1       |
|                         | Жаркое по домашнему                          | 240         | 16,08            | 21,48        | 48,06         | 420,17                     | 259         |
|                         | Компот из смеси сухофруктов                  | 200         | 0,08             | 0,00         | 10,62         | 40,44                      | 508         |
|                         | Хлеб пшеничный                               | 30          | 2,37             | 0,30         | 14,76         | 70,5                       | 108         |
|                         | Хлеб ржаной                                  | 30          | 1,98             | 0,36         | 10,02         | 52,2                       | 109         |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>    |  | <b>700</b>  | <b>25,01</b>     | <b>25,68</b> | <b>102,74</b> | <b>711,53</b>              |             |
| <b>ПОЛДНИК</b>          | Кисель из концентрата плодово-ягодного       | 200         | 0,00             | 0,00         | 22,00         | 95                         | 614         |
|                         | Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом | 100         | 7,74             | 7,97         | 21,16         | 206,93                     | 543,2       |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b> |  | <b>300</b>  | <b>7,74</b>      | <b>7,97</b>  | <b>43,16</b>  | <b>301,93</b>              |             |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>   |  | <b>1500</b> | <b>49,19</b>     | <b>50,45</b> | <b>213,47</b> | <b>1589,4</b>              |             |

| Прием пищи                         | Наименование блюда                                   | Вес блюда    | Пищевые вещества |               |                | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры |
|------------------------------------|--|--------------|------------------|---------------|----------------|----------------------------|-------------|
|                                    |  |              | Белки            | Жиры          | Углеводы       |                            |             |
| <b>День 10</b>                     |  |              |                  |               |                |                            |             |
| <b>ЗАВТРАК</b>                     | Суп молочный с макронными изделиями                  | 200          | 9,85             | 13,69         | 33,22          | 263,64                     | 297         |
|                                    | Булочка творожная                                    | 100          | 10,02            | 6,85          | 42,00          | 292,24                     | 566         |
|                                    | Чай с сахаром  | 200          | 0,20             | 0,00          | 7,02           | 28,46                      | 493         |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>            |  | <b>500</b>   | <b>20,07</b>     | <b>20,54</b>  | <b>82,24</b>   | <b>584,34</b>              |             |
| <b>ОБЕД</b>                        | Рассольник ленинградский на курином бульоне          | 200          | 1,84             | 3,40          | 17,01          | 156,5                      | 134.1       |
|                                    | Биточки куриные, припущенные с соусом                | 90           | 11,52            | 17,55         | 14,28          | 181,28                     | 412.1       |
|                                    | Каша пшеничная рассыпчатая                           | 150          | 6,51             | 3,42          | 33,22          | 198,52                     | 243         |
|                                    | Напиток из шиповника                                 | 200          | 0,32             | 0,14          | 11,46          | 48,32                      | 519         |
|                                    | Хлеб пшеничный                                       | 30           | 2,37             | 0,30          | 14,76          | 70,5                       | 108         |
|                                    | Хлеб ржаной  | 30           | 1,98             | 0,36          | 10,02          | 52,2                       | 109         |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>               |  | <b>700</b>   | <b>24,54</b>     | <b>25,17</b>  | <b>100,75</b>  | <b>707,32</b>              |             |
| <b>ПОЛДНИК</b>                     | Сок фруктовый  | 200          | 0,20             | 0,20          | 22,80          | 100                        | 518.1       |
|                                    | Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем | 100          | 7,71             | 7,96          | 21,04          | 208,14                     | 441.2       |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>            |  | <b>300</b>   | <b>7,91</b>      | <b>8,16</b>   | <b>43,84</b>   | <b>308,14</b>              |             |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>              |  | <b>1500</b>  | <b>52,52</b>     | <b>53,87</b>  | <b>226,83</b>  | <b>1599,8</b>              |             |
| <b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>       |  | <b>15000</b> | <b>513,57</b>    | <b>528,97</b> | <b>2209,73</b> | <b>15727,31</b>            |             |
| <b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b> |  | <b>1500</b>  | <b>51,357</b>    | <b>52,897</b> | <b>220,973</b> | <b>1572,731</b>            |             |

| Норма среднее значение СанПиН 2.3/2.4.3590-20<br>Приложение N 10 Таблица 1, Таблица 3 | Выход, гр | Белки     | Жиры      | Углеводы    | Энергетическая<br>ценность |
|---|-----------|-----------|-----------|-------------|----------------------------|
| завтрак   | 500       | 15,4-19,3 | 15,8-19,8 | 67-83,8     | 470-587,5                  |
| обед  | 700       | 23,1-26,9 | 23,7-27,7 | 100,5-117,3 | 705-822,5                  |
| полдник   | 300       | 7,7-11,4  | 7,9-11,9  | 33,5-50,3   | 235-352,5                  |

| Фактическое среднее значение по меню | Выход, гр | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая<br>ценность |
|--------------------------------------|-----------|-------|------|----------|----------------------------|
| Завтрак                              | 500,0     | 17,9  | 18,3 | 73,5     | 573,5                      |
| Обед                                 | 700,0     | 25,7  | 26,4 | 105,8    | 708,5                      |
| Полдник                              | 300,0     | 7,8   | 8,2  | 41,7     | 290,7                      |
|                                      | 1500,0    | 51,4  | 52,9 | 221,0    | 1572,7                     |