



*Н.В. Мещеряков*



# ОСНОВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Городского округа Судак  
( *возрастная категория 12 лет и старше* )

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 рецептур:

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся  
во всех образовательных учреждениях  
(М.Г. Могильный, В.А. Гутельян.- М.: Деги 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. Гутельян.-Москва. 2022.-698с.)

**Зимний период**

**2026 гг**

**День: понедельник**  
**Неделя: первая**

**1 день**

| №<br>ре-<br>ц. | Прием пищи, наименование блюда              | Масса 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                              |
| 382            | Какао с молоком                             | 180               | 3,4                  | 2,7   | 22,1   | 126,8                             |
| СРБ            | Хлеб пшеничный                              | 50                | 3,8                  | 0,3   | 25,1   | 118,4                             |
| СРБ            | Хлеб ржаной                                 | 30                | 2                    | 0,4   | 11,9   | 60,3                              |
| СРБ            | Печенье                                     | 20                | 1,5                  | 2     | 15     | 83,4                              |
| 338            | Фрукты свежие                               | 120               | 0,5                  | 0,5   | 11,8   | 56,4                              |
|                | Итого за завтрак:                           | 625               | 20,70                | 20,10 | 117,70 | 739,70                            |
| ОБЕД           |                                             |                   |                      |       |        |                                   |
| 70/71          | Овощи натуральные(соленые или квашенные)    | по                |                      |       |        |                                   |
|                | сезону                                      | 100               | 0,8                  | 0,1   | 1,7    | 13                                |
| 82             | Борщ с капустой и картофелем                | 250               | 2                    | 5     | 13     | 105,8                             |
| 600            | Чахобили из птицы                           | 100               | 7,2                  | 9,4   | 3,8    | 127,6                             |
| 302            | Каша рассыпчатая гречневая с м-сл           | 180               | 10                   | 10,4  | 44,8   | 311,7                             |
| 389            | Соки фруктовые,овощные                      | 180               | 0,9                  | 0,2   | 18,2   | 82,8                              |
| СРБ            | Хлеб пшеничный                              | 60                | 4,6                  | 0,4   | 30,1   | 142,1                             |
| СРБ            | Хлеб ржаной                                 | 35                | 2,5                  | 0,4   | 11,8   | 60,9                              |
|                |                                             |                   |                      |       |        |                                   |
|                | Итого за обед:                              | 905               | 28,00                | 25,90 | 123,40 | 843,90                            |
|                | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:                              | 1530              | 48,70                | 46,00 | 241,10 | 1583,60                           |

День: вторник  
Неделя: первая

2 день

| №<br>реп. | Прием пищи, наименование блюда                     | Масса<br>порции,гр. | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|-----------|----------------------------------------------------|---------------------|----------------------|-------|--------|-----------------------------------|
|           |                                                    |                     | Б                    | Ж     | У      |                                   |
| ЗАВТРАК   |                                                    |                     |                      |       |        |                                   |
| 70/71     | Овощи натуральные(соленые или квашенные)<br>сезону | 100                 | 0,8                  | 0,1   | 1,7    | 13                                |
| 260       | Гуляш из говядины                                  | 100                 | 14,3                 | 15,3  | 2,5    | 165,7                             |
| 303       | Каша вязкая из крупы пшеничной "Артек" с м-сл      | 180                 | 4,7                  | 8,3   | 28,2   | 205,8                             |
| 378       | Чай черный байховый с молоком                      | 180                 | 1,4                  | 1,3   | 14,3   | 72,9                              |
| СРБ       | Хлеб пшеничный                                     | 50                  | 3,8                  | 0,3   | 25,1   | 118,4                             |
| СРБ       | Хлеб ржаной                                        | 35                  | 2,3                  | 0,5   | 13,9   | 70,4                              |
|           | Итого за завтрак:                                  | 645                 | 27,3                 | 25,8  | 85,7   | 646,2                             |
| ОБЕД      |                                                    |                     |                      |       |        |                                   |
| СРБ       | Икра овощная (или овощи натуральные свежие)        | 100                 | 2                    | 9     | 7,8    | 119                               |
| 283       | Суп-лапша домашняя с курицей                       | 280                 | 2,6                  | 5,5   | 11,6   | 117                               |
| 229       | Рыба ,тушенная в томате с овощами                  | 150                 | 18,2                 | 5,9   | 5,9    | 150,8                             |
| 312       | Пюре картофельное с м-сл                           | 180                 | 3,9                  | 9,1   | 25,1   | 197                               |
| 342       | Компот из свежих плодов                            | 180                 | 0,1                  | 0,1   | 2,9    | 14,4                              |
| СРБ       | Хлеб пшеничный                                     | 60                  | 4,6                  | 0,4   | 30,1   | 142,1                             |
| СРБ       | Хлеб ржаной                                        | 35                  | 2,5                  | 0,4   | 11,8   | 60,9                              |
| 338       | Плоды свежие                                       | 120                 | 0,5                  | 0,5   | 11,8   | 56,4                              |
|           | Итого за обед:                                     | 1105                | 34,40                | 30,90 | 107,00 | 857,60                            |
|           | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:                                     | 1750                | 61,70                | 56,70 | 192,70 | 1503,80                           |

День: среда  
Неделя: первая

### 3 день

| № реч.            | Прием пищи, наименование блюда             | Масса порции, гр. | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|-------------------|--------------------------------------------|-------------------|----------------------|-------|--------|-----------------------------------|
|                   |                                            |                   | Б                    | Ж     | У      |                                   |
| ЗАВТРАК           |                                            |                   |                      |       |        |                                   |
| 223               | Запеканка из творога со стущенным молоком  | 180               | 34,1                 | 23,3  | 43,8   | 526,8                             |
| 386               | Кисломолочный напиток                      | 180               | 5,2                  | 4,5   | 7,2    | 95,4                              |
| СРБ               | Печенье                                    | 20                | 1,5                  | 2     | 15     | 83,4                              |
| СРБ               | Хлеб пшеничный                             | 50                | 3,8                  | 0,3   | 25,1   | 118,4                             |
| СРБ               | Хлеб ржаной                                | 30                | 2                    | 0,4   | 11,9   | 60,3                              |
| 338               | Плоды свежие                               | 120               | 0,5                  | 0,5   | 11,8   | 56,4                              |
| Итого за завтрак: |                                            | 580               | 47,10                | 31,00 | 114,80 | 940,70                            |
| ОБЕД              |                                            |                   |                      |       |        |                                   |
| 134               | Салат из овощей с яйцом "Мозаика"          | 100               | 6                    | 9,2   | 10,3   | 142,7                             |
| 102               | Суп картофельный гороховый (или фасолевый) | 250               | 5,8                  | 5,4   | 19     | 147,3                             |
| 294               | Котлета куриная с м-сл                     | 105               | 15,9                 | 21,4  | 16,5   | 320,6                             |
| 302               | Каша рассыпчатая булгур с м-сл             | 180               | 6,1                  | 9,5   | 38,2   | 261,8                             |
| 388               | Напиток из плодов шиповника                | 180               | 0,1                  | 0     | 18,7   | 82,7                              |
| СРБ               | Хлеб пшеничный                             | 60                | 4,6                  | 0,4   | 30,1   | 142,1                             |
| СРБ               | Хлеб ржаной                                | 35                | 2,5                  | 0,4   | 11,8   | 60,9                              |
| Итого за обед:    |                                            | 910               | 41,00                | 46,30 | 144,60 | 1158,10                           |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:    |                                            | 1490              | 88,10                | 77,30 | 259,40 | 2098,80                           |

День: четверг  
Неделя: первая

4 день

| № реч.  | Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции, гр. | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) |
|---------|---------------------------------------------|-------------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|
|         |                                             |                   | Б                    | Ж     | У      |                                |
| ЗАВТРАК |                                             |                   |                      |       |        |                                |
| СРБ     | Икра овощная (или овощи натуральные свежие) | 100               | 2                    | 9     | 7,8    | 119                            |
| 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 пшеничный                              | 50                | 3,8                  | 0,3   | 25,1   | 118,4                          |
| СРБ     | Хлеб ржаной                                 | 30                | 2                    | 0,4   | 11,9   | 60,3                           |
| 338     | Фрукты свежие                               | 120               | 0,5                  | 0,5   | 11,8   | 56,4                           |
|         | Итого за завтрак:                           | 671               | 22,60                | 33,90 | 106,80 | 829,30                         |
| ОБЕД    |                                             |                   |                      |       |        |                                |
| 67      | Винегрет овощной                            | 100               | 1,3                  | 10    | 7,2    | 125,2                          |
| 96      | Рассольник ленинградский                    | 250               | 2,3                  | 5,3   | 16,4   | 122,4                          |
| 278-673 | Тефтели мясные (говядина) в томатном соусе  | 110               | 8,7                  | 11,6  | 11,4   | 189,9                          |
| 309     | Макаронные изделия отварные с м-сл          | 180               | 6,7                  | 9,5   | 42     | 276,9                          |
| 378     | Чай черный байховый с молоком               | 180               | 1,4                  | 1,3   | 9,3    | 52,9                           |
| СРБ     | Хлеб пшеничный                              | 60                | 4,6                  | 0,4   | 30,1   | 142,1                          |
| СРБ     | Хлеб ржаной                                 | 35                | 2,5                  | 0,4   | 11,8   | 60,9                           |
|         | Итого за обед:                              | 915               | 27,50                | 38,50 | 128,20 | 970,30                         |
|         | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:                              | 1586              | 50,10                | 72,40 | 235,00 | 1799,60                        |

День: пятница  
Неделя: первая

5 день

| №<br>реп. | Прием пищи, наименование блюда                                        | Масса порции, гр. | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------------|-------|--------|-----------------------------------|
|           |                                                                       |                   | Б                    | Ж     | У      |                                   |
| ЗАВТРАК   |                                                                       |                   |                      |       |        |                                   |
| 45-47     | Салат со свежей капусты с морковью<br>(или квашеной капустой с луком) | 100               | 1,5                  | 5,1   | 9,3    | 89,9                              |
| 235       | Шницель рыбный натуральный с м-сл                                     | 105               | 18,2                 | 5,9   | 5,9    | 150,8                             |
| 304       | Рис отварной с м-сл                                                   | 180               | 4,7                  | 10,6  | 46,8   | 300,1                             |
| 377       | Чай черный байховый с сахаром и лимоном                               | 186               | 0,2                  | 0     | 1,2    | 6,1                               |
| СРБ       | Хлеб пшеничный                                                        | 50                | 3,8                  | 0,3   | 25,1   | 118,4                             |
| СРБ       | Хлеб ржаной                                                           | 30                | 2                    | 0,4   | 11,9   | 60,3                              |
|           |                                                                       |                   |                      |       |        |                                   |
|           | Итого за завтрак:                                                     | 651               | 30,40                | 22,30 | 100,20 | 725,60                            |
| ОБЕД      |                                                                       |                   |                      |       |        |                                   |
| 70/71     | Овощи натуральные (соленые или квашеные)<br>сезону                    | 100               | 0,8                  | 0,1   | 1,7    | 13                                |
| 93        | Щи по-Уральски со сметаной                                            | 250               | 1,8                  | 4,9   | 10,9   | 103,8                             |
| 262       | Сердце в соусе                                                        | 100               | 13,3                 | 9,2   | 8,9    | 177,8                             |
| 302       | Каша рассыпчатая ячневая с м-сл                                       | 180               | 5,8                  | 8,8   | 37     | 248,3                             |
| 349       | Компот из сухофруктов                                                 | 180               | 0,4                  | 0     | 27,8   | 113,7                             |
| СРБ       | Хлеб пшеничный                                                        | 60                | 4,6                  | 0,4   | 30,1   | 142,1                             |
| СРБ       | Хлеб ржаной                                                           | 35                | 2,5                  | 0,4   | 11,8   | 60,9                              |
| 223       | Запеканка из творога со стущенным молоком                             | 90                | 18                   | 11,6  | 21,9   | 263,4                             |
|           | Итого за обед:                                                        | 995               | 47,20                | 35,40 | 150,10 | 1123,00                           |
|           | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:                                                        | 1646              | 77,60                | 57,70 | 250,30 | 1848,60                           |

День: понедельник  
Неделя: вторая

6 день

| № реч.            | Прием пищи, наименование блюда                     | Масса порции, гр. | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------|----------------------------------------------------|-------------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|
|                   |                                                    |                   | Б                    | Ж     | У      |                                |
| ЗАВТРАК           |                                                    |                   |                      |       |        |                                |
| 177               | Каша пшениная с изюмом с м-сл                      | 210               | 5,9                  | 10    | 46,3   | 298,9                          |
| 7                 | Бутерброды горячие с сыром                         | 50                | 5,6                  | 8,3   | 14,8   | 157                            |
| 382               | Какао с молоком                                    | 180               | 3,4                  | 2,7   | 22,1   | 126,8                          |
| СРБ               | Хлеб ржаной                                        | 30                | 2                    | 0,4   | 11,9   | 60,3                           |
| СРБ               | Печенье                                            | 20                | 1,5                  | 2     | 15     | 83,4                           |
| 338               | Плоды свежие                                       | 120               | 0,5                  | 0,5   | 11,8   | 56,4                           |
| Итого за завтрак: |                                                    | 610               | 18,90                | 23,90 | 121,90 | 782,80                         |
| ОБЕД              |                                                    |                   |                      |       |        |                                |
| 70/71             | Овощи натуральные(соленые или квашенные) по сезону | 100               | 0,8                  | 0,1   | 1,7    | 13                             |
| 103               | Суп картофельный с макаронными изделиями           | 250               | 2,8                  | 2,8   | 20,2   | 117,7                          |
| 265               | Плов из говядины                                   | 200               | 22                   | 22,5  | 34,7   | 429,3                          |
| 389               | Соки фруктовые,овощные                             | 180               | 0,9                  | 0,2   | 18,2   | 82,8                           |
| СРБ               | Хлеб пшеничный                                     | 60                | 4,6                  | 0,4   | 30,1   | 142,1                          |
| СРБ               | Хлеб ржаной                                        | 35                | 2,5                  | 0,4   | 11,8   | 60,9                           |
| Итого за обед:    |                                                    | 825               | 33,60                | 26,40 | 116,70 | 845,80                         |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:    |                                                    | 1435              | 52,50                | 50,30 | 238,60 | 1628,60                        |

День: вторник  
Неделя: вторая

7 день

| № реч.                                             | Прием пищи, наименование блюда     | Масса порции, гр. | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) |
|----------------------------------------------------|------------------------------------|-------------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|
|                                                    |                                    |                   | Б                    | Ж     | У      |                                |
| ЗАВТРАК                                            |                                    |                   |                      |       |        |                                |
| Овощи натуральные (соленые или квашеные) по сезону |                                    |                   |                      |       |        |                                |
| 70/71                                              |                                    | 100               | 0,8                  | 0,1   | 1,7    | 13                             |
| 261                                                | Печень тушеная в сметанном соусе   | 100               | 13,3                 | 9,2   | 8,9    | 177,8                          |
| 309                                                | Макаронные изделия отварные с м-сл | 180               | 6,7                  | 9,5   | 42     | 276,9                          |
| 378                                                | Чай черный байховый с молоком      | 180               | 1,4                  | 1,3   | 9,3    | 52,9                           |
| СРБ                                                | Хлеб пшеничный                     | 50                | 3,8                  | 0,3   | 25,1   | 118,4                          |
| СРБ                                                | Хлеб ржаной                        | 30                | 2                    | 0,4   | 11,9   | 60,3                           |
|                                                    |                                    |                   |                      |       |        |                                |
|                                                    | Итого за завтрак:                  | 640               | 28,00                | 20,80 | 98,90  | 699,30                         |
| ОБЕД                                               |                                    |                   |                      |       |        |                                |
| 157                                                | Салат из овощей "Степной"          | 100               | 1,3                  | 15,2  | 7,4    | 172,6                          |
| 82                                                 | Борщ с капустой и картофелем       | 250               | 2                    | 5     | 13     | 105,8                          |
| 297                                                | Фрикадельки из кур в соусе         | 100               | 9,7                  | 15,2  | 7,8    | 208                            |
| 143                                                | Рагу из овощей                     | 180               | 3,4                  | 14,8  | 17,1   | 218,2                          |
| 342                                                | Компот из свежих плодов            | 180               | 0,1                  | 0,1   | 9,5    | 40,7                           |
| СРБ                                                | Хлеб пшеничный                     | 60                | 4,6                  | 0,4   | 30,1   | 142,1                          |
| СРБ                                                | Хлеб ржаной                        | 35                | 2,5                  | 0,4   | 11,8   | 60,9                           |
| 338                                                | Плоды свежие                       | 120               | 0,5                  | 0,5   | 11,8   | 56,4                           |
|                                                    | Итого за обед:                     | 1025              | 24,10                | 51,60 | 108,50 | 1004,70                        |
|                                                    | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:                     | 1665              | 52,10                | 72,40 | 207,40 | 1704,00                        |

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   |                                                                      |                   |                      |       |        |                                   |
|           | Овощи натуральные(соленые или квашенные)                             | по                |                      |       |        |                                   |
| 70/71     | сезону                                                               | 100               | 0,8                  | 0,1   | 1,7    | 13                                |
| 229       | Рыба , тушенная в томате с овощами                                   | 100               | 10,2                 | 5,4   | 5,9    | 114,8                             |
| 312       | Пюре картофельное с м-сл                                             | 180               | 3,9                  | 9,1   | 25,1   | 197                               |
| 386       | Кисломолочный напиток                                                | 180               | 5,2                  | 4,5   | 7,2    | 95,4                              |
| СРБ       | Хлеб пшеничный                                                       | 50                | 3,8                  | 0,3   | 25,1   | 118,4                             |
| СРБ       | Хлеб ржаной                                                          | 30                | 2                    | 0,4   | 11,9   | 60,3                              |
| 338       | Плоды свежие                                                         | 120               | 0,5                  | 0,5   | 11,8   | 56,4                              |
|           | Итого за завтрак:                                                    | 760               | 26,40                | 20,30 | 88,70  | 655,30                            |
| ОБЕД      |                                                                      |                   |                      |       |        |                                   |
| 45-47     | Салат со свежей капусты с морковью<br>(или квашеной капусты с луком) | 100               | 1,5                  | 5,1   | 9,3    | 89,9                              |
| 96        | Рассольник ленинградский                                             | 250               | 2,3                  | 5,3   | 16,4   | 122,4                             |
| 210       | Омлет натуральный с м-сл                                             | 116               | 10,9                 | 19,6  | 2,2    | 227,2                             |
| 204       | Макароны отварные с сыром                                            | 180               | 9,6                  | 9     | 38,1   | 270,2                             |
| 388       | Напиток из плодов шиповника                                          | 180               | 0,1                  | 0     | 18,7   | 82,7                              |
| СРБ       | Хлеб пшеничный                                                       | 60                | 4,6                  | 0,4   | 30,1   | 142,1                             |
| СРБ       | Хлеб ржаной                                                          | 35                | 2,5                  | 0,4   | 11,8   | 60,9                              |
|           | Итого за обед:                                                       | 921               | 31,50                | 39,80 | 126,60 | 995,40                            |
|           | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:                                                       | 1681              | 57,90                | 60,10 | 215,30 | 1650,70                           |

День: четверг  
Неделя: вторая

9 день

| № рецеп. | 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)<br>по сезону | 100               | 0,8                  | 0,1   | 1,7    | 13                                |
| 278-673  | Тфтели мясные (говядина) в томатном соусе             | 120               | 13,1                 | 17,4  | 17,1   | 284,9                             |
| 302      | Каша рассыпчатая гречневая с м-сл                     | 180               | 10                   | 10,4  | 44,8   | 311,7                             |
| 389      | Соки фруктовые, овощные                               | 200               | 1                    | 0,2   | 20,2   | 92                                |
| СРБ      | Хлеб пшеничный                                        | 50                | 3,8                  | 0,3   | 25,1   | 118,4                             |
| СРБ      | Хлеб ржаной                                           | 30                | 2                    | 0,4   | 11,9   | 60,3                              |
|          | Итого за завтрак:                                     | 680               | 30,70                | 28,80 | 120,80 | 880,30                            |
| ОБЕД     |                                                       |                   |                      |       |        |                                   |
| 142      | Салат из овощей "Осенний"                             | 100               | 1,7                  | 5,3   | 12,4   | 104,9                             |
| 108      | Суп картофельный с клецками                           | 250               | 3,5                  | 4,6   | 18     | 144,3                             |
| 232      | Рыба, запеченная в сметанном соусе                    | 100               | 8,2                  | 8,7   | 16,3   | 155,6                             |
| 304      | Рис отварной с м-сл                                   | 180               | 4,7                  | 10,6  | 46,8   | 300,1                             |
| 377      | Чай черный байховый с сахаром и лимоном               | 186               | 0,2                  | 0     | 1,2    | 6,1                               |
| СРБ      | Хлеб пшеничный                                        | 60                | 4,6                  | 0,4   | 30,1   | 142,1                             |
| СРБ      | Хлеб ржаной                                           | 35                | 2,5                  | 0,4   | 11,8   | 60,9                              |
| 338      | Флоды свежие                                          | 120               | 0,5                  | 0,5   | 11,8   | 56,4                              |
|          | Итого за обед:                                        | 1031              | 25,9                 | 30,5  | 148,4  | 970,4                             |
|          | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:                                        | 1711              | 56,60                | 59,30 | 269,20 | 1850,70                           |

День: пятница  
Неделя: вторая

10 день

| №<br>реп. | Прием пищи, наименование блюда                | Масса<br>порции, гр. | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|-----------|-----------------------------------------------|----------------------|----------------------|-------|--------|-----------------------------------|
|           |                                               |                      | Б                    | Ж     | У      |                                   |
| ЗАВТРАК   |                                               |                      |                      |       |        |                                   |
| 47        | Салат из зеленого горошка с яйцом             | 100                  | 2,5                  | 7,3   | 2,8    | 87,8                              |
| 406       | Паста сливочная с курицей                     | 250                  | 18,9                 | 22,2  | 34,1   | 412,1                             |
| 379       | Кофейный напиток с молоком                    | 180                  | 3                    | 2,2   | 24     | 127,9                             |
| СРБ       | Хлеб пшеничный                                | 50                   | 3,8                  | 0,3   | 25,1   | 118,4                             |
| СРБ       | Хлеб ржаной                                   | 30                   | 2                    | 0,4   | 11,9   | 60,3                              |
|           |                                               |                      |                      |       |        |                                   |
|           | Итого за завтрак:                             | 610                  | 30,20                | 32,40 | 97,90  | 806,50                            |
| ОБЕД      |                                               |                      |                      |       |        |                                   |
| СРБ       | Икра овощная (или овощи натуральные свежие)   | 100                  | 2                    | 9     | 7,8    | 119                               |
| 102       | Суп картофельный гороховый (или фасолевый)    | 250                  | 5,8                  | 5,4   | 19     | 147,3                             |
| 495       | Говядина в кисло-сладком соусе                | 100                  | 15,2                 | 17,4  | 2,6    | 225                               |
| 303       | Каша вязкая из крупы пшеничной "Артек" с м-сл | 180                  | 4,7                  | 8,3   | 28,2   | 205,8                             |
| 349       | Компот из сухофруктов                         | 180                  | 0,4                  | 0     | 24,8   | 101,7                             |
| СРБ       | Хлеб пшеничный                                | 60                   | 4,6                  | 0,4   | 30,1   | 142,1                             |
| СРБ       | Хлеб ржаной                                   | 35                   | 2,5                  | 0,4   | 11,8   | 60,9                              |
| 223       | Запеканка из творога со сгущенным молоком     | 90                   | 18                   | 11,6  | 21,9   | 263,4                             |
|           | Итого за обед:                                | 995                  | 53,20                | 52,50 | 146,20 | 1265,20                           |
|           | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:                                | 1605                 | 83,40                | 84,90 | 244,10 | 2071,70                           |

## Распределение пищевых веществ и калорийности(за 10 дней)

|                        | Пищевые вещества |           |               | Энергетическая<br>плотность (ккал) |
|------------------------|------------------|-----------|---------------|------------------------------------|
|                        | Белки (гр)       | Жиры (гр) | Углеводы (гр) |                                    |
| <b>ЗАВТРАК</b>         |                  |           |               |                                    |
| Нормативное значение   | 18               | 18,4      | 76,6          | 544                                |
| Фактическое содержание | 28,2             | 25,9      | 105,3         | 770,6                              |
| <b>ОБЕД</b>            |                  |           |               |                                    |
| Нормативное значение   | 27               | 27,6      | 114,9         | 816                                |
| Фактическое содержание | 34,6             | 37,8      | 130           | 1003,4                             |

## Суммарные объемы блюд по приемам пищи ( в граммах)

|                        | Возраст детей 12 и старше лет |              |  |
|------------------------|-------------------------------|--------------|--|
|                        | Завтрак                       | Обед         |  |
| Нормативное значение   | не менее 550                  | не менее 800 |  |
| Фактическое содержание | 647                           | 963          |  |