

УТВЕРЖДАЮ  
ИП ШМАКОВА Н.В.



СОГЛАСОВАНО

**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗОВАННОГО) ПИТАНИЯ  
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ  
НА ПЕРИОД ДВЕ НЕДЕЛИ**

**В ВИДЕ ГОРЯЧЕГО ОБЕДА (на весенний период)**

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

**(ГОРОДСКОЙ ОКРУГ СУДАК)**

Наименование сборника рецептов:  
Сборник рецептов на продукцию для обучающихся  
во всех образовательных учреждениях  
/М.Г. Могильный., В.А.Тутельян.- М.,2015.-544 с.

**2022 г**

**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД**  
**Возрастная категория: от 12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 1</b>								
<b>День 1</b>								
<b>ОБЕД</b>	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЛИ КВАШЕНЫЕ / ПО СЕЗОНУ/	100	0.8	0.1	1.7	13.0	70/71	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2.0	5.0	13.0	105.8	82	2011
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С М/СЛ	100/5	16.7	21.5	15.1	320.7	295	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ ЯЧНЕВАЯ ИЛИ ПЕРЛОВАЯ С М/СЛ	180/5	5.8	8.8	37.0	248.3	302	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	9.5	40.7	342.1	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	СРБ	2022
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.4	11.9	60.3	СРБ	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>910</b>	<b>32,0</b>	<b>36,4</b>	<b>118,3</b>	<b>930,7</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>Всего за день:</b>	<b>1440</b>	<b>48,7</b>	<b>50,1</b>	<b>224,2</b>	<b>1544,1</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
<b>Неделя 1</b>								
<b>День 2</b>								
<b>ОБЕД</b>	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	50	1,0	1,7	3,7	32,7	321	2011
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,3	5,3	16,4	122,4	96	2011
	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ, СОУС	110	10,4	9,6	12,9	181,6	239	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С М/СЛ.	180/5	10,0	10,3	44,5	310,2	302	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	9,5	40,7	342,1	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРБ	2022
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,4	11,9	60,3	СРБ	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>865</b>	<b>30,4</b>	<b>27,8</b>	<b>129,0</b>	<b>836,0</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>Всего за день:</b>	<b>1375</b>	<b>50,3</b>	<b>46,1</b>	<b>245,9</b>	<b>1554,2</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
<b>Неделя 1</b> <b>День 3</b>								
<b>ОБЕД</b>	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1.5	6.1	8.2	93.4	52	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ	250	2.1	2.8	16.9	101.5	101	2011
	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	13.8	15.1	3.7	212.3	290	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С М/СЛ	180/5	6.5	8.4	40.6	260.8	309	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.4	0.0	27.8	113.7	349	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	СРБ	2022
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.4	11.9	60.3	СРБ	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>905</b>	<b>30,9</b>	<b>33,2</b>	<b>139,2</b>	<b>984,1</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>Всего за день:</b>	<b>1411</b>	<b>60,9</b>	<b>52,3</b>	<b>205,3</b>	<b>1549,8</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
<b>Неделя 1</b> <b>День 4</b>								
<b>ОБЕД</b>	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЛИ КВАШЕНЫЕ / ПО СЕЗОНУ/	100	0.8	0.1	1.7	13.0	70/71	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ГОРОХОВЫЙ / ИЛИ ФАСОЛЕВЫЙ /	250	5.8	5.4	19.0	147.3	102	2011
	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ / ИЛИ СЕРДЦЕ В СОУСЕ /	100	13.6	10.8	7.5	189.1	255-262	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕНИЧНОЙ "АРТЕК" С М/СЛ.	180/5	4.7	8.3	28.2	205.8	303.3	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	9.5	40.7	342.1	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	СРБ	2022
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.4	11.9	60.3	СРБ	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>905</b>	<b>31,6</b>	<b>25,5</b>	<b>107,9</b>	<b>798,3</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>Всего за день:</b>	<b>1481</b>	<b>55,3</b>	<b>48,0</b>	<b>205,7</b>	<b>1492,3</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
<b>Неделя 1</b> <b>День 5</b>								
<b>ОБЕД</b>	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЛИ КВАШЕНЫЕ / ПО СЕЗОНУ/	100	0.8	0.1	1.7	13.0	70/71	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОВСЯНЫМИ ХЛОПЬЯМИ	250	5,5	2,8	12,1	85,8	101	2011
	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР, СОУС	100	9,7	15,2	8,8	234,0	297-331	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С М/СЛ.	180/5	10.0	10.3	44.5	310.2	302	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.4	0.0	16.4	68.4	349	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	СРБ	2022
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.4	11.9	60.3	СРБ	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>905</b>	<b>33,0</b>	<b>29,2</b>	<b>125,5</b>	<b>913,8</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>Всего за день:</b>	<b>1521</b>	<b>48,4</b>	<b>43,2</b>	<b>236,7</b>	<b>1550,6</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
<b>Неделя 2</b>								
<b>День 6</b>								
<b>ОБЕД</b>	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1.5	6.1	8.2	93.4	52	2011
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2.3	5.3	16.4	122.4	96	2011
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	16.6	21.3	40.8	422.1	291	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	9.5	40.7	342.1	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	СРБ	2022
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.4	11.9	60.3	СРБ	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>	<b>27,1</b>	<b>33,6</b>	<b>116,9</b>	<b>881,0</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>Всего за день:</b>	<b>1396</b>	<b>45,1</b>	<b>45,0</b>	<b>217,1</b>	<b>1459,1</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
<b>Неделя 2</b> <b>День 7</b>								
<b>ОБЕД</b>	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЛИ КВАШЕНЫЕ / ПО СЕЗОНУ/	100	0.8	0.1	1.7	13.0	70/71	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2.0	5.0	13.0	105.8	82	2011
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/5	13.0	13.9	14.8	235.7	234	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕНИЧНОЙ "АРТЕК" С М/СЛ.	180/5	4.7	8.3	28.2	205.8	303.3	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	9.5	40.7	342.1	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	СРБ	2022
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.4	11.9	60.3	СРБ	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>910</b>	<b>27,2</b>	<b>28,2</b>	<b>109,2</b>	<b>803,4</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>Всего за день:</b>	<b>1520</b>	<b>42,4</b>	<b>42,4</b>	<b>247,4</b>	<b>1555,9</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
<b>Неделя 2</b> <b>День 8</b>								
<b>ОБЕД</b>	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5	СРБ	2022
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПШЕНОМ	250	5,5	2,8	12,1	85,8	101	2011
	ПТИЦА ОТВАРНАЯ С МАСЛО СЛИВОЧНЫМ	100/5	22,6	24,8	0,5	314,8	288	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С М/СЛ.	180/5	6,5	8,6	40,6	262,7	309	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,4	0,0	27,8	113,7	349	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРБ	2022
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,4	11,9	60,3	СРБ	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>860</b>	<b>42,6</b>	<b>41,5</b>	<b>126,9</b>	<b>1038,9</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>Всего за день:</b>	<b>1346</b>	<b>63,4</b>	<b>64,5</b>	<b>203,9</b>	<b>1639,8</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
<b>Неделя 2</b> <b>День 9</b>								
<b>ОБЕД</b>	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЛИ КВАШЕННЫЕ / ПО СЕЗОНУ/	100	0.8	0.1	1.7	13.0	70/71	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ГОРОХОВЫЙ / ИЛИ ФАСОЛЕВЫЙ /	250	5.8	5.4	19.0	147.3	102	2011
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	16.6	21.3	40.8	422.1	291	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	9.5	40.7	342.1	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	СРБ	2022
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.4	11.9	60.3	СРБ	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>	<b>29,9</b>	<b>27,7</b>	<b>113,0</b>	<b>825,5</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>Всего за день:</b>	<b>1340</b>	<b>46,2</b>	<b>42,7</b>	<b>248,3</b>	<b>1572,8</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
<b>Неделя 2</b> <b>День 10</b>								
<b>ОБЕД</b>	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	50	1,0	1,7	3,7	32,7	321	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,8	2,8	20,2	117,7	103	2011
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (ИЗ ПТИЦЫ)	220	20,4	22,8	20,9	374,6	259	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,4	0,0	27,8	113,7	349	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРБ	2022
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,4	11,9	60,3	СРБ	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>790</b>	<b>31,2</b>	<b>28,1</b>	<b>114,6</b>	<b>841,1</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>Всего за день:</b>	<b>1375</b>	<b>59,6</b>	<b>59,9</b>	<b>222,2</b>	<b>1700,2</b>		

### ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Нормативное значение	27,0-31,5	27,6-32,2	114,9-134,1	816,0-952,0
Фактическое значение	31,6	31,1	120,1	885,3

### СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей 12-18 лет	Обед (не менее 800)
Фактическое значение	869

ИИ ШМАКОВА И.В.



**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗОВАННОГО) ПИТАНИЯ  
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ  
НА ПЕРИОД ДВЕ НЕДЕЛИ  
В ВИДЕ ГОРЯЧЕГО ПОЛДНИКА (на весенний период)**

СОГЛАСНО: СанПиН 2.3/2.4.23590-20 «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

**(ГОРОДСКОЙ ОКРУГ СУДАК)**

Наименование сборника рецептов:  
Сборник рецептов на продукцию для обучающихся  
во всех образовательных учреждениях  
/М.Г. Могильный., В.А.Тутельян.- М.,2015.-544 с.

**2022 г**

## МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 1</b> <b>День 1</b>								
<b>ПОЛДНИК</b>	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ И СЫРОМ	180/5/15	10,9	10,2	43,2	306,2	204	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	12.4	49.8	376	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	СРБ	2022
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	30	2,3	3.0	22,4	125,1	СРБ	2022
	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	80	0.3	0.3	7.8	37,6	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>16,7</b>	<b>13,7</b>	<b>105,9</b>	<b>613,4</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
<b>Неделя 1</b>								
<b>День 2</b>								
<b>ПОЛДНИК</b>	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/10	5,9	10,0	46,3	298,9	177	2011
	КИСЛО МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	180	5,2	4,5	7,2	95,4	386	2011
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	30	2,3	3,0	22,4	125,1	СРБ	2022
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	СРБ	2022
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,5	15,9	80,4	СРБ	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>19,9</b>	<b>18,3</b>	<b>116,9</b>	<b>718,2</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 1 День 3								
ПОЛДНИК	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА ,МОЛОКО СГУЩЕНОЕ	150/30	26,7	18,2	34,2	412,2	223	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6	0.2	0.0	6.2	26.1	377	2011
	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47,0	338	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,5	15,9	80,4	СРБ	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>506</b>	<b>30,0</b>	<b>19,1</b>	<b>66,1</b>	<b>565,7</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 1 День 4								
ПОЛДНИК	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	16,6	21,3	40,8	422,1	291	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6	0,2	0,0	6,2	26,1	377	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	СРБ	2022
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,5	15,9	80,4	СРБ	2022
	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>576</b>	<b>23,7</b>	<b>22,5</b>	<b>97,8</b>	<b>694,0</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
<b>Неделя 1</b> <b>День 5</b>								
<b>ПОЛДНИК</b>	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ С М/СЛ.	200/10	6.0	9.8	31.8	239.8	181	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6	0.2	0.0	6.2	26.1	377	2011
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	30	2,3	3.0	22,4	125,1	СРБ	2022
	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47,0	338	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0.3	25.1	118,4	СРБ	2022
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,5	15,9	80,4	СРБ	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>616</b>	<b>15,4</b>	<b>14,0</b>	<b>111,2</b>	<b>636,8</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 2</b> <b>День 6</b>								
<b>ПОЛДНИК</b>	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ И СЫРОМ	180/5/15	10,9	10,2	43,2	306,2	204	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6	0,2	0,0	6,2	26,1	377	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	СРБ	2022
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,5	15,9	80,4	СРБ	2022
	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>576</b>	<b>18,0</b>	<b>11,4</b>	<b>100,2</b>	<b>578,1</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 2</b> <b>День 7</b>								
<b>ПОЛДНИК</b>	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/10	5,9	10,0	46,3	298,9	177	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,1	0,0	18,7	82,7	388	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	СРБ	2022
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,5	15,9	80,4	СРБ	2022
	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2011
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	30	2,3	3,0	22,4	125,1	СРБ	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>610</b>	<b>15,2</b>	<b>14,2</b>	<b>138,2</b>	<b>752,5</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
<b>Неделя 2</b> <b>День 8</b>								
<b>ПОЛДНИК</b>	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	106/10	10,9	19,6	2,2	227,2	210	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,0	2,2	24,0	127,9	379	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	СРБ	2022
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,5	15,9	80,4	СРБ	2022
	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>486</b>	<b>20,8</b>	<b>23,0</b>	<b>77,0</b>	<b>600,9</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 2</b> <b>День 9</b>								
<b>ПОЛДНИК</b>	КАША ПШЕНИЧНАЯ ИЛИ ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200 /10	5,9	10,0	46,3	298,9	173	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ	180	0,9	0,2	18,2	82,8	389	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	СРБ	2022
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,5	15,9	80,4	СРБ	2022
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	40	3,0	4,0	29,8	166,8	СРБ	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>16,3</b>	<b>15,0</b>	<b>135,3</b>	<b>747,3</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 2 День 10</b>								
<b>ПОЛДНИК</b>	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР, СОУС	100	9,7	15,2	8,8	234,0	297-331	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ЯЧНЕВОЙ ИЛИ ПШЕНИЧНОЙ "АРТЕК" С М/СЛ.	180/5	4,7	8,3	28,2	205,8	303.3	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	5,2	4,5	7,2	95,4	386	2011
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	30	2,3	3,0	22,4	125,1	СРБ	2022
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	СРБ	2022
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,5	15,9	80,4	СРБ	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>585</b>	<b>28,4</b>	<b>31,8</b>	<b>107,6</b>	<b>859,1</b>		

### ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Нормативное значение	18,0-22,5	18,3-23,0	76,6-95,8	544,0-680,0
Фактическое значение	20,4	18,3	105,6	676,6

### СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей 12-18 лет	Полдник(не менее 550 )
Фактическое значение	552