

Утверждаю:  
Директор МАУ ЦСЭ Т.Н. Иванова

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №1  
И.П. Шацкого  
И.П. Шацкого

Меню приготавливаемых блюд завтраков обедов и полдников  
Курганинский район

Учащихся 1-4 классов

осенний период

| Прием пищи       | Наименование блюда                         | Вес блюда | Пищевые вещества |        |          | Энергетическая ценность | № рецептуры     |
|------------------|--------------------------------------------|-----------|------------------|--------|----------|-------------------------|-----------------|
|                  |                                            |           | Белки            | Жиры   | Углеводы |                         |                 |
| Неделя1<br>День1 |                                            |           |                  |        |          |                         |                 |
| завтрак          | Икра кабачковая промышленного производства | 60        | 1,14             | 5,34   | 4,62     | 71,4                    | 73              |
|                  | Омлет натуральный                          | 150       | 13,93            | 24,82  | 2,79     | 289,65                  | 210             |
|                  | Кофейный напиток с молоком                 | 200       | 5,19             | 3,96   | 17,04    | 125,04                  | 379             |
|                  | Хлеб ржаной                                | 20        | 1,32             | 0,24   | 6,68     | 34,16                   | М.Р.2.4.0260-21 |
|                  | Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)                     | 150       | 0,6              | 0,6    | 14,7     | 70,5                    | 338             |
| Итого            |                                            | 580       | 22,18            | 34,96  | 45,83    | 590,75                  |                 |
| обед             | Салат из белокочанной капусты              | 60        | 0,79             | 1,95   | 3,88     | 36,24                   | 45              |
|                  | Суп картофельный с бобовыми                | 200       | 4,39             | 4,21   | 13,228   | 118,6                   | 102             |
|                  | Рыба запеченная (минтай)                   | 100       | 15,2             | 8,4    | 4,3      | 153,8                   | 230             |
|                  | Соус сменный с томатом                     | 50        | 0,88             | 2,5    | 3,51     | 40,05                   | 331             |
|                  | Картофельное пюре                          | 150       | 3,25             | 9,61   | 18,88    | 181,5                   | 128             |
|                  | Хлеб ржаной                                | 40        | 2,64             | 0,48   | 13,36    | 68,32                   | М.Р.2.4.0260-21 |
|                  | Хлеб пшеничный                             | 60        | 4,56             | 0,48   | 29,52    | 140,64                  | М.Р.2.4.0260-21 |
|                  | Сок промышленного производства (яблочный)  | 200       | 1                | 0      | 20,2     | 84,8                    | 389             |
| Итого            |                                            | 860       | 32,71            | 27,65  | 106,86   | 823,97                  |                 |
| полдник          | Макаронник с соусом молочным               | 150       | 5,04             | 8,74   | 30,33    | 221,1                   | 207             |
|                  | Кисломолочный напиток( ряженка)            | 220       | 6,38             | 5,5    | 9,24     | 112,2                   | 386             |
|                  | Хлеб пшеничный                             | 20        | 1,52             | 0,16   | 9,84     | 46,88                   | М.Р.2.4.0260-21 |
| Итого            |                                            | 390       | 12,94            | 14,40  | 49,41    | 380,18                  |                 |
| итого за день    |                                            | 1830      | 67,83            | 77,01  | 202,10   | 1794,90                 |                 |
| Прием пищи       | Наименование блюда                         | Вес блюда | Пищевые вещества |        |          | Энергетическая ценность | № рецептуры     |
|                  |                                            |           | Белки            | Жиры   | Углеводы |                         |                 |
| Неделя1<br>День2 |                                            |           |                  |        |          |                         |                 |
|                  | Птица запеченная                           | 100       | 19,216           | 17,875 | 0,489    | 238,39                  | 568             |

|                           |                                           |                  |                         |              |                  |                                |                    |
|---------------------------|-------------------------------------------|------------------|-------------------------|--------------|------------------|--------------------------------|--------------------|
| <b>завтрак</b>            | Ризотто                                   | 150              | 3,23                    | 11,035       | 30,9             | 235,06                         | 381                |
|                           | Сок промышленного производства (яблочный) | 200              | 1                       | 0            | 20,2             | 84,8                           | 389                |
|                           | Хлеб пшеничный                            | 20               | 1,52                    | 0,16         | 9,84             | 46,88                          | М.Р.2.4.0260-21    |
|                           | Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)                    | 180              | 0,72                    | 0,72         | 17,64            | 84,6                           | 338                |
| <b>Итого</b>              |                                           | <b>650</b>       | <b>25,686</b>           | <b>29,79</b> | <b>79,069</b>    | <b>689,73</b>                  |                    |
| <b>обед</b>               | Салат из свёклы отварной                  | 60               | 0,85                    | 3,6          | 4,96             | 55,68                          | 52                 |
|                           | Суп с крупой пшеничной                    | 200              | 0,46                    | 3,84         | 1,38             | 41                             | 115                |
|                           | "Ёжики" мясные                            | 100              | 13,18                   | 15,3         | 13,64            | 232,31                         | 527                |
|                           | Гратен                                    | 150              | 5,23                    | 11,31        | 19,68            | 200,63                         | 289                |
|                           | Хлеб ржаной                               | 60               | 3,69                    | 0,72         | 20,04            | 102,48                         | М.Р.2.4.0260-21    |
|                           | Хлеб пшеничный                            | 50               | 3,8                     | 0,4          | 24,6             | 117,2                          | М.Р.2.4.0260-21    |
|                           | Компот из смеси сухофруктов               | 200              | 0,66                    | 0,09         | 32,01            | 92,88                          | 349                |
| <b>Итого</b>              |                                           | <b>820</b>       | <b>27,87</b>            | <b>35,26</b> | <b>116,31</b>    | <b>842,18</b>                  |                    |
| <b>полдник</b>            | Кисель молочный                           | 200              | 5,81                    | 5            | 18,15            | 155,06                         | 361                |
|                           | Запеканка рисовая с яблоками              | 180              | 6,3                     | 6,79         | 51,69            | 294                            | 187                |
|                           | Хлеб пшеничный                            | 20               | 1,52                    | 0,16         | 9,84             | 46,88                          | М.Р.2.4.0260-21    |
| <b>Итого</b>              |                                           | <b>400</b>       | <b>13,63</b>            | <b>11,95</b> | <b>79,68</b>     | <b>495,94</b>                  |                    |
| <b>итого за день</b>      |                                           | <b>1870</b>      | <b>67,19</b>            | <b>77,00</b> | <b>275,06</b>    | <b>2027,85</b>                 |                    |
| <b>Прием пищи</b>         | <b>Наименование блюда</b>                 | <b>Вес блюда</b> | <b>Пищевые вещества</b> |              |                  | <b>Энергетическая ценность</b> | <b>№ рецептуры</b> |
|                           |                                           |                  | <b>Белки</b>            | <b>Жиры</b>  | <b>Угле-воды</b> |                                |                    |
| <b>Неделя1<br/>День 3</b> |                                           |                  |                         |              |                  |                                |                    |
| <b>завтрак</b>            | Гуляш из говядины                         | 90               | 13,09                   | 15,11        | 2,609            | 198,9                          | 260                |
|                           | Каша гречневая                            | 150              | 4,58                    | 5,01         | 20,54            | 145,5                          | 303                |
|                           | Молоко кипяченое                          | 200              | 5,8                     | 5            | 9,6              | 106                            | 385                |
|                           | Хлеб пшеничный                            | 20               | 1,52                    | 0,16         | 9,84             | 46,88                          | М.Р.2.4.0260-21    |
|                           | Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)                    | 200              | 0,8                     | 0,8          | 19,6             | 94                             | 338                |
| <b>Итого</b>              |                                           | <b>660</b>       | <b>25,79</b>            | <b>26,08</b> | <b>62,189</b>    | <b>591,28</b>                  |                    |
| <b>обед</b>               | Овощи свежие (огурцы)                     | 60               | 0,42                    | 0,06         | 1,14             | 7,2                            | 71                 |
|                           | Щи из свежей капусты                      | 200              | 1,4                     | 3,9          | 4,72             | 64                             | 87                 |
|                           | Чахохбили                                 | 100              | 17,914                  | 15,765       | 3,89             | 223,49                         | 600                |
|                           | Каша рисовая вязкая                       | 150              | 2,56                    | 4,17         | 26,57            | 154,05                         | 303                |
|                           | Хлеб ржаной                               | 60               | 3,69                    | 0,72         | 20,04            | 102,48                         | М.Р.2.4.0260-21    |
|                           | Хлеб пшеничный                            | 90               | 6,84                    | 0,72         | 44,28            | 210,96                         | М.Р.2.4.0260-21    |
|                           | Сок промышленного производства (яблочный) | 200              | 1                       | 0            | 20,2             | 84,8                           | 389                |
| <b>Итого</b>              |                                           | <b>860</b>       | <b>33,82</b>            | <b>25,34</b> | <b>120,84</b>    | <b>846,98</b>                  |                    |
| <b>полдник</b>            | Пудинг из творога с соусом молочным       | 150              | 18,178                  | 10,95        | 31,726           | 297,29                         | 222                |
|                           | Кисломолочный напиток( ряженка)           | 220              | 6,38                    | 5,5          | 9,24             | 112,2                          | 386                |
| <b>Итого</b>              |                                           | <b>370</b>       | <b>24,56</b>            | <b>16,45</b> | <b>40,97</b>     | <b>409,49</b>                  |                    |
| <b>итого за день</b>      |                                           | <b>1890</b>      | <b>84,17</b>            | <b>67,87</b> | <b>224,00</b>    | <b>1847,75</b>                 |                    |
|                           |                                           |                  | <b>Пищевые вещества</b> |              |                  |                                |                    |

| Прием пищи        | Наименование блюда                        | Вес блюда | Белки            | Жиры  | Угле-воды | Энергетическая ценность | № рецеп-туры    |
|-------------------|-------------------------------------------|-----------|------------------|-------|-----------|-------------------------|-----------------|
| Неделя1<br>День 4 |                                           |           |                  |       |           |                         |                 |
| завтрак           | Рыба, тушеная в томате с овощами          | 150       | 18,9             | 5,44  | 3,81      | 146,08                  | 229             |
|                   | Картофельное пюре                         | 150       | 3,25             | 9,61  | 18,88     | 181,5                   | 128             |
|                   | Чай с сахаром                             | 200       | 0,4              | 0,12  | 10,06     | 42,72                   | 376             |
|                   | Хлеб пшеничный                            | 20        | 1,52             | 0,16  | 9,84      | 46,88                   | М.Р.2.4.0260-21 |
|                   | Хлеб ржаной                               | 60        | 3,69             | 0,72  | 20,04     | 102,48                  | М.Р.2.4.0260-21 |
|                   | Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)                    | 180       | 0,72             | 0,72  | 17,64     | 84,6                    | 338             |
| Итого             |                                           | 760       | 28,48            | 16,77 | 80,27     | 604,26                  |                 |
| обед              | Икра кабачковая                           | 60        | 1,14             | 5,34  | 4,62      | 71,4                    | 73              |
|                   | Суп картофельный с бобовыми               | 200       | 4,39             | 4,21  | 13,228    | 118,6                   | 102             |
|                   | Оладьи из печени с морковью               | 120       | 20,84            | 15,81 | 18,59     | 281,85                  | 484             |
|                   | Рагу из овощей                            | 150       | 2,5              | 15,7  | 12,3      | 202,9                   | 143             |
|                   | Хлеб пшеничный                            | 70        | 5,32             | 0,56  | 34,44     | 164,08                  | М.Р.2.4.0260-21 |
|                   | Компот из смеси сухофруктов               | 200       | 0,66             | 0,09  | 32,01     | 92,88                   | 349             |
| Итого             |                                           | 800       | 34,87            | 41,70 | 115,18    | 931,67                  |                 |
| полдник           | Суп молочный с гречневой крупой           | 150       | 2,23             | 2,68  | 4,61      | 53,4                    | 121             |
|                   | Какао с молоком                           | 200       | 4,08             | 3,54  | 7,6       | 78,68                   | 382             |
|                   | Хлеб пшеничный                            | 20        | 1,52             | 0,16  | 9,84      | 46,88                   | М.Р.2.4.0260-21 |
| Итого             |                                           | 370       | 7,83             | 6,38  | 22,05     | 178,96                  |                 |
| итого за день     |                                           | 1930      | 71               | 65    | 217       | 1715                    |                 |
| Прием пищи        | Наименование блюда                        | Вес блюда | Пищевые вещества |       |           | Энергетическая ценность | № рецеп-туры    |
|                   |                                           |           | Белки            | Жиры  | Угле-воды |                         |                 |
| Неделя1<br>День 5 |                                           |           |                  |       |           |                         |                 |
| завтрак           | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 220       | 36,84            | 26,46 | 48,1      | 578,4                   | 223             |
|                   | Напиток из плодов шиповника               | 200       | 0,68             | 0,28  | 10,78     | 48,47                   | 388             |
|                   | Хлеб пшеничный                            | 20        | 1,52             | 0,16  | 9,84      | 46,88                   | М.Р.2.4.0260-21 |
|                   | Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)                    | 100       | 0,4              | 0,4   | 9,8       | 47                      | 338             |
| Итого             |                                           | 540       | 39,44            | 27,3  | 78,52     | 720,8                   |                 |
| обед              | Овощи свежие (помидоры)                   | 60        | 0,66             | 0,12  | 2,28      | 13,2                    | 71              |
|                   | Борщ с капустой и картофелем              | 200       | 1,44             | 3,9   | 8,75      | 83,0                    | 82              |
|                   | Мясо духовое                              | 180       | 17,0             | 18,9  | 15,8      | 243,5                   | 258             |
|                   | Хлеб ржаной                               | 60        | 3,69             | 0,72  | 20,04     | 102,48                  | М.Р.2.4.0260-21 |
|                   | Хлеб пшеничный                            | 60        | 4,56             | 0,48  | 29,52     | 140,64                  | М.Р.2.4.0260-21 |
|                   | Молоко кипяченое                          | 200       | 5,8              | 5     | 9,6       | 106                     | 385             |
|                   | Кондитерское изделие (вафли)              | 25        | 1,3              | 7,65  | 15,63     | 135,5                   | т-10            |
| Итого             |                                           | 785       | 34,40            | 36,80 | 101,59    | 824,29                  |                 |
| полдник           | Суп молочный с макаронными изделиями      | 150       | 3,28             | 2,85  | 10,77     | 90                      | 120             |

|                           | Чай с молоком                             | 200         | 1,52             | 1,35         | 15,9          | 81,1                    | 378             |
|---------------------------|-------------------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-----------------|
|                           | Хлеб пшеничный                            | 20          | 1,52             | 0,16         | 9,84          | 46,88                   | М.Р.2.4.0260-21 |
| <b>Итого</b>              |                                           | <b>370</b>  | <b>6,32</b>      | <b>4,36</b>  | <b>36,51</b>  | <b>217,98</b>           |                 |
| <b>итого за день</b>      |                                           | <b>1695</b> | <b>80</b>        | <b>68</b>    | <b>217</b>    | <b>1763</b>             |                 |
| Прием пищи                | Наименование блюда                        | Вес блюда   | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры     |
|                           |                                           |             | Белки            | Жиры         | Угле-воды     |                         |                 |
| <b>Неделя2<br/>День 6</b> |                                           |             |                  |              |               |                         |                 |
| <b>завтрак</b>            | Кондитерское изделие (вафли)              | 20          | 1,04             | 6,12         | 12,5          | 108,4                   | т-10            |
|                           | Суп молочный с рисовой крупой             | 200         | 4,21             | 6,05         | 17,76         | 142,23                  | 121             |
|                           | Сыр порциями                              | 15          | 3,48             | 4,43         | 0             | 54                      | 15              |
|                           | Кофейный напиток с молоком                | 200         | 5,19             | 3,96         | 17,04         | 125,04                  | 379             |
|                           | Хлеб пшеничный                            | 40          | 3,04             | 0,32         | 19,68         | 93,76                   | М.Р.2.4.0260-21 |
|                           | Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)                    | 180         | 0,72             | 0,72         | 17,64         | 84,6                    | 338             |
| <b>Итого</b>              |                                           | <b>655</b>  | <b>17,68</b>     | <b>21,6</b>  | <b>84,62</b>  | <b>608,03</b>           |                 |
| <b>обед</b>               | Салат из белокочанной капусты             | 60          | 0,79             | 1,95         | 3,88          | 36,24                   | 45              |
|                           | Суп картофельный с макаронными изделиями  | 200         | 2,15             | 2,27         | 13,96         | 94,6                    | 103             |
|                           | Биточки                                   | 90          | 14,85            | 21,8         | 12,89         | 309,6                   | 268             |
|                           | Свекла, тушенная в сметанном соусе        | 150         | 2,68             | 9,9          | 13,99         | 153,6                   | 140             |
|                           | Хлеб ржаной                               | 20          | 1,32             | 0,24         | 6,68          | 34,16                   | М.Р.2.4.0260-21 |
|                           | Хлеб пшеничный                            | 70          | 5,32             | 0,56         | 34,44         | 164,08                  | М.Р.2.4.0260-21 |
|                           | Сок промышленного производства (яблочный) | 200         | 1                | 0            | 20,2          | 84,8                    | 389             |
| <b>Итого</b>              |                                           | <b>730</b>  | <b>27,32</b>     | <b>34,75</b> | <b>102,16</b> | <b>840,84</b>           |                 |
| <b>полдник</b>            | Пудинг из творога с соусом молочным       | 150         | 18,178           | 10,95        | 31,726        | 297,29                  | 222             |
|                           | Кисломолочный напиток (кефир)             | 220         | 6,38             | 5,5          | 8,8           | 110                     | 386             |
|                           |                                           | <b>370</b>  | <b>24,56</b>     | <b>16,45</b> | <b>40,53</b>  | <b>407,29</b>           |                 |
| <b>итого за день</b>      |                                           | <b>1755</b> | <b>70</b>        | <b>73</b>    | <b>227</b>    | <b>1856</b>             |                 |
| Прием пищи                | Наименование блюда                        | Вес блюда   | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры     |
|                           |                                           |             | Белки            | Жиры         | Угле-воды     |                         |                 |
| <b>Неделя2<br/>День 7</b> |                                           |             |                  |              |               |                         |                 |
| <b>завтрак</b>            | Плов мясной                               | 230         | 23,38            | 25,37        | 29,13         | 475,86                  | 509             |
|                           | Чай с лимоном                             | 200         | 0,472            | 0,128        | 10,3          | 44,04                   | 337             |
|                           | Хлеб пшеничный                            | 50          | 3,8              | 0,4          | 24,6          | 117,2                   | М.Р.2.4.0260-21 |
|                           | Хлеб ржаной                               | 20          | 1,3              | 0,2          | 6,7           | 34,2                    | М.Р.2.4.0260-21 |
| <b>Итого</b>              |                                           | <b>500</b>  | <b>28,97</b>     | <b>26,14</b> | <b>70,71</b>  | <b>671,26</b>           |                 |
| <b>обед</b>               | Салат из моркови и яблок                  | 60          | 0,63             | 0,1          | 5,11          | 23,94                   | 59              |
|                           | Щи из свежей капусты                      | 200         | 1,4              | 3,9          | 4,72          | 64                      | 87              |
|                           | Печень запеченная                         | 90          | 21,24            | 6,3          | 3,6           | 195,4                   | 254             |

|                            |                                           |                  |                         |              |                 |                                |                    |
|----------------------------|-------------------------------------------|------------------|-------------------------|--------------|-----------------|--------------------------------|--------------------|
|                            | Картофельное пюре                         | 150              | 3,25                    | 9,61         | 18,88           | 181,5                          | 128                |
|                            | Хлеб ржаной                               | 60               | 3,69                    | 0,72         | 20,04           | 102,48                         | М.Р.2.4.0260-21    |
|                            | Хлеб пшеничный                            | 70               | 5,32                    | 0,56         | 34,44           | 164,08                         | М.Р.2.4.0260-21    |
|                            | Компот из смеси сухофруктов               | 200              | 0,66                    | 0,09         | 32,01           | 92,88                          | 349                |
| <b>Итого</b>               |                                           | <b>830</b>       | <b>36,19</b>            | <b>21,28</b> | <b>118,8</b>    | <b>824,28</b>                  |                    |
| <b>полдник</b>             | Омлет натуральный                         | 150              | 13,93                   | 24,82        | 2,79            | 289,65                         | 210                |
|                            | Сок промышленного производства (яблочный) | 200              | 1                       | 0            | 20,2            | 84,8                           | 389                |
|                            | Хлеб пшеничный                            | 20               | 1,52                    | 0,16         | 9,84            | 46,88                          | М.Р.2.4.0260-21    |
| <b>Итого</b>               |                                           | <b>370</b>       | <b>16,45</b>            | <b>24,98</b> | <b>32,83</b>    | <b>421,33</b>                  |                    |
| <b>итого за день</b>       |                                           | <b>1700</b>      | <b>82</b>               | <b>72</b>    | <b>222</b>      | <b>1917</b>                    |                    |
| <b>Прием пищи</b>          | <b>Наименование блюда</b>                 | <b>Вес блюда</b> | <b>Пищевые вещества</b> |              |                 | <b>Энергетическая ценность</b> | <b>№ рецептуры</b> |
|                            |                                           |                  | <b>Белки</b>            | <b>Жиры</b>  | <b>Углеводы</b> |                                |                    |
| <b>Неделя 2<br/>День 8</b> |                                           |                  |                         |              |                 |                                |                    |
| <b>завтрак</b>             | Митбол с томатным соусом                  | 100              | 10,335                  | 10,633       | 11,85           | 179,16                         | 543                |
|                            | Каша пшеничная                            | 150              | 4                       | 4,25         | 24,56           | 152,4                          | 303                |
|                            | Какао с молоком                           | 200              | 4,08                    | 3,54         | 7,6             | 78,68                          | 382                |
|                            | Хлеб пшеничный                            | 30               | 2,28                    | 0,24         | 14,76           | 70,32                          | М.Р.2.4.0260-21    |
|                            | Хлеб ржаной                               | 20               | 1,3                     | 0,2          | 6,7             | 34,2                           | М.Р.2.4.0260-21    |
|                            | Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)                    | 160              | 0,64                    | 0,64         | 15,68           | 75,2                           | 338                |
| <b>Итого</b>               |                                           | <b>660</b>       | <b>22,655</b>           | <b>19,5</b>  | <b>81,13</b>    | <b>589,92</b>                  |                    |
| <b>обед</b>                | Овощи свежие (помидоры)                   | 60               | 0,66                    | 0,12         | 2,28            | 13,2                           | 71                 |
|                            | Суп картофельный с клецками               | 200              | 2,85                    | 3,67         | 15,03           | 115,4                          | 108                |
|                            | Рыба запеченная (минтай)                  | 100              | 15,2                    | 8,4          | 4,3             | 153,8                          | 230                |
|                            | Капуста тушеная                           | 150              | 3,1                     | 5,5          | 11,8            | 115,5                          | 139                |
|                            | Хлеб ржаной                               | 40               | 2,64                    | 0,48         | 13,36           | 68,32                          | М.Р.2.4.0260-21    |
|                            | Хлеб пшеничный                            | 70               | 5,32                    | 0,56         | 34,44           | 164,08                         | М.Р.2.4.0260-21    |
|                            | Кондитерское изделие (вафли)              | 20               | 1,04                    | 6,12         | 12,5            | 108,4                          | т-10               |
|                            | Сок промышленного производства (яблочный) | 200              | 1                       | 0            | 20,2            | 84,8                           | 389                |
| <b>Итого</b>               |                                           | <b>840</b>       | <b>31,77</b>            | <b>24,89</b> | <b>113,93</b>   | <b>823,52</b>                  |                    |
| <b>полдник</b>             | Яйцо вареное                              | 40               | 5,08                    | 4,6          | 0,28            | 63                             | 209                |
|                            | Масло сливочное 72% порциями              | 10               | 0,08                    | 7,25         | 0,135           | 66                             | 14                 |
|                            | Кисломолочный напиток (кефир)             | 220              | 6,38                    | 5,5          | 8,8             | 110                            | 386                |
|                            | Хлеб пшеничный                            | 30               | 2,28                    | 0,24         | 14,76           | 70,32                          | М.Р.2.4.0260-21    |
|                            |                                           | <b>300</b>       | <b>13,82</b>            | <b>17,59</b> | <b>23,98</b>    | <b>309,32</b>                  |                    |
| <b>итого за день</b>       |                                           | <b>1800</b>      | <b>68</b>               | <b>62</b>    | <b>219</b>      | <b>1723</b>                    |                    |
| <b>Прием пищи</b>          | <b>Наименование блюда</b>                 | <b>Вес блюда</b> | <b>Пищевые вещества</b> |              |                 | <b>Энергетическая ценность</b> | <b>№ рецептуры</b> |
|                            |                                           |                  | <b>Белки</b>            | <b>Жиры</b>  | <b>Углеводы</b> |                                |                    |
| <b>Неделя 2<br/>День 9</b> |                                           |                  |                         |              |                 |                                |                    |

|                             |                                                    |                  |                         |               |                 |                                |                    |
|-----------------------------|----------------------------------------------------|------------------|-------------------------|---------------|-----------------|--------------------------------|--------------------|
| <b>завтрак</b>              | Икра кабачковая промышленного производства         | 60               | 1,14                    | 5,34          | 4,62            | 71,4                           | 73                 |
|                             | Макароны отварные с сыром                          | 200              | 13,53                   | 15,93         | 34,11           | 334,4                          | 204                |
|                             | Кисель из сока плодового или ягодного натурального | 200              | 0,31                    | 0,12          | 39,4            | 160                            | 359                |
|                             | Хлеб пшеничный                                     | 20               | 1,52                    | 0,16          | 9,84            | 46,88                          | М.Р.2.4.0260-21    |
|                             | Хлеб ржаной                                        | 20               | 1,3                     | 0,2           | 6,7             | 34,2                           | М.Р.2.4.0260-21    |
|                             | <b>Итого</b>                                       | <b>500</b>       | <b>17,82</b>            | <b>21,79</b>  | <b>94,65</b>    | <b>646,84</b>                  |                    |
| <b>обед</b>                 | Кукуруза отварная                                  | 60               | 1,73                    | 1,47          | 3,28            | 33,29                          | 133                |
|                             | Суп картофельный с бобовыми                        | 200              | 4,39                    | 4,21          | 13,228          | 118,6                          | 102                |
|                             | Мясо духовое                                       | 180              | 17,0                    | 18,9          | 15,8            | 243,5                          | 258                |
|                             | Хлеб ржаной                                        | 60               | 3,69                    | 0,72          | 20,04           | 102,48                         | М.Р.2.4.0260-21    |
|                             | Хлеб пшеничный                                     | 70               | 5,32                    | 0,56          | 34,44           | 164,08                         | М.Р.2.4.0260-21    |
|                             | Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)                             | 180              | 0,72                    | 0,72          | 17,64           | 84,6                           | 338                |
|                             | Компот из смеси сухофруктов                        | 200              | 0,66                    | 0,09          | 32,01           | 92,88                          | 349                |
| <b>Итого</b>                |                                                    | <b>950</b>       | <b>33,46</b>            | <b>26,67</b>  | <b>136,41</b>   | <b>839,40</b>                  |                    |
| <b>полдник</b>              | Гратен                                             | 200              | 6,97                    | 15,08         | 26,24           | 267,5                          | 289                |
|                             | Хлеб пшеничный                                     | 20               | 1,52                    | 0,16          | 9,84            | 46,88                          | М.Р.2.4.0260-21    |
|                             | Чай с сахаром                                      | 200              | 0,4                     | 0,12          | 10,06           | 42,72                          | 376                |
| <b>Итого</b>                |                                                    | <b>420</b>       | <b>8,89</b>             | <b>15,36</b>  | <b>46,14</b>    | <b>357,10</b>                  |                    |
| <b>итого за день</b>        |                                                    | <b>1870</b>      | <b>60</b>               | <b>64</b>     | <b>277</b>      | <b>1843</b>                    |                    |
| <b>Прием пищи</b>           | <b>Наименование блюда</b>                          | <b>Вес блюда</b> | <b>Пищевые вещества</b> |               |                 | <b>Энергетическая ценность</b> | <b>№ рецептуры</b> |
|                             |                                                    |                  | <b>Белки</b>            | <b>Жиры</b>   | <b>Углеводы</b> |                                |                    |
| <b>Неделя 2<br/>День 10</b> |                                                    |                  |                         |               |                 |                                |                    |
| <b>завтрак</b>              | Говядина, тушенная в сметане                       | 100              | 15,27                   | 22,1          | 1,9             | 264                            | 264                |
|                             | Овощи сое                                          | 150              | 2,52                    | 6,795         | 9,2             | 107,81                         | 318                |
|                             | Сок промышленного производства (яблочный)          | 200              | 1                       | 0             | 20,2            | 84,8                           | 389                |
|                             | Хлеб пшеничный                                     | 50               | 3,8                     | 0,4           | 24,6            | 117,2                          | М.Р.2.4.0260-21    |
|                             | Хлеб ржаной                                        | 20               | 1,3                     | 0,2           | 6,7             | 34,2                           | М.Р.2.4.0260-21    |
| <b>Итого</b>                |                                                    | <b>520</b>       | <b>23,91</b>            | <b>29,535</b> | <b>62,58</b>    | <b>607,97</b>                  |                    |
| <b>обед</b>                 | Овощи свежие (огурцы)                              | 60               | 0,42                    | 0,06          | 1,14            | 7,2                            | 71                 |
|                             | Борщ с капустой и картофелем                       | 200              | 1,44                    | 3,9           | 8,75            | 83,0                           | 82                 |
|                             | Хлебцы рыбные                                      | 95               | 13,13                   | 7,55          | 7,05            | 148,48                         | 238                |
|                             | Картофель, тушенный с луком                        | 150              | 3,14                    | 5,31          | 21,11           | 147,53                         | 145                |
|                             | Хлеб ржаной                                        | 60               | 3,69                    | 0,72          | 20,04           | 102,48                         | М.Р.2.4.0260-21    |
|                             | Хлеб пшеничный                                     | 70               | 5,32                    | 0,56          | 34,44           | 164,08                         | М.Р.2.4.0260-21    |
|                             | Кондитерское изделие (вафли)                       | 15               | 0,78                    | 4,59          | 9,37            | 81,3                           | т-10               |
|                             | Кофейный напиток с молоком                         | 200              | 5,19                    | 3,96          | 17,04           | 125,04                         | 379                |
| <b>Итого</b>                |                                                    | <b>850</b>       | <b>33,11</b>            | <b>26,68</b>  | <b>118,94</b>   | <b>859,11</b>                  |                    |

|                                                                                  |                                      |              |                  |        |               |                             |     |
|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|--------------|------------------|--------|---------------|-----------------------------|-----|
| полдник                                                                          | Запеканка<br>картофельная с<br>мясом | 150          | 13,83            | 14,756 | 18,896        | 261,55                      | 284 |
|                                                                                  | Кисломолочный<br>напиток (кефир)     | 220          | 6,38             | 5,5    | 8,8           | 110                         | 386 |
| Итого                                                                            |                                      | 370          | 20,21            | 20,26  | 27,70         | 371,55                      |     |
| итого за<br>день                                                                 |                                      | 1740         | 77               | 76     | 209           | 1839                        |     |
|                                                                                  |                                      | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |        |               | Энергетическа<br>я ценность |     |
|                                                                                  |                                      |              | Белки            | Жиры   | Угле-<br>воды |                             |     |
| итого за 10 дней                                                                 |                                      | 18080,<br>0  | 727,3            | 702,7  | 2290,4        | 18326,2                     |     |
| итого среднее за 1 день                                                          |                                      | 1808,0<br>0  | 72,73            | 70,27  | 229,04        | 1832,62                     |     |
| По СанПиН 2.3/2.4.3590-20<br>прил.№10 Завтрак 25% +обед<br>35% +полдник 15%= 75% |                                      | 1500         | 57,75            | 59,25  | 251,25        | 1762,50                     |     |