



**Меню приготавливаемых блюд  
на 2026-2027 учебный год  
для организации питания детей  
возрастных категорий от 7 до 11 лет  
МБОУ "ЦО с. Амгузы"**

Составлено с учётом требований СанПиН 2.3/2.4.4282-26 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения", пищевой ценности блюд, витаминов, разрешенных блюд и рецептурных сборников:

1. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детского питания - Уфа: ИП Поляковский Ю.И., 2010.
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004.
3. Справочник рецептур блюд для питания учащихся образовательных учреждений г. Москвы, выпуск 4, 2003.

| Прием пищи                                               | Наименование блюд                  | Вес блюда<br>(грамм) | Пищевые вещества (г) |              |               |                           | № рецептуры |
|----------------------------------------------------------|------------------------------------|----------------------|----------------------|--------------|---------------|---------------------------|-------------|
|                                                          |                                    |                      | Б                    | Ж            | У             | Энерг. ценность<br>(ккал) |             |
| <b>Неделя 1</b><br><b>День 1</b><br><b>(понедельник)</b> |                                    |                      |                      |              |               |                           |             |
| <b>Завтрак</b>                                           | Макароны отварные с сыром          | 150                  | 12,53                | 16,42        | 27,57         | 321,87                    | 206         |
|                                                          | Чай с сахаром                      | 180                  | 0,10                 | 0,00         | 11,52         | 46,35                     | 685         |
|                                                          | Хлеб пшеничный                     | 60                   | 5,46                 | 1,38         | 18,96         | 118,80                    | 878         |
|                                                          | Консервы овощные закусочные (икра) | 15                   | 0,51                 | 0,03         | 6,12          | 26,72                     | 50          |
|                                                          | Яйцо отварное                      | 40                   | 0,05                 | 1,32         | 4,94          | 7,42                      | 424         |
|                                                          | Плоды или ягоды свежие             | 100                  | 0,6                  | 0,6          | 14,64         | 66,34                     | 338         |
|                                                          | <b>Итого за завтрак</b>            | <b>545</b>           | <b>19,25</b>         | <b>19,75</b> | <b>83,75</b>  | <b>587,50</b>             |             |
| <b>Обед</b>                                              | Салат из соленых огурцов с луком   | 60                   | 4,05                 | 3,42         | 13,30         | 124,96                    | 17          |
|                                                          | Суп картофельный с бобовыми        | 200                  | 8,87                 | 11,63        | 36,32         | 254,86                    | 139         |
|                                                          | Плов из курицы                     | 200                  | 8,17                 | 10,82        | 28,64         | 223,88                    | 492         |
|                                                          | Компот из плодов консервированных  | 180                  | 0,40                 | 0,40         | 20,03         | 100,00                    | 378         |
|                                                          | Хлеб пшеничный                     | 60                   | 5,46                 | 1,38         | 18,96         | 118,80                    | 878         |
|                                                          | <b>Итого за обед</b>               | <b>700</b>           | <b>26,95</b>         | <b>27,65</b> | <b>117,25</b> | <b>822,50</b>             |             |
| <b>Полдник</b>                                           | Булочка "Любимая"                  | 120                  | 7,7                  | 7,90         | 33,50         | 235,00                    | 130         |
|                                                          | Молоко кипяченое                   | 180                  | 3,85                 | 3,95         | 16,75         | 117,50                    | 385         |
|                                                          | <b>Итого за полдник</b>            | <b>300</b>           | <b>11,55</b>         | <b>11,85</b> | <b>50,25</b>  | <b>352,50</b>             |             |
| <b>Ужин</b>                                              | Овощи натуральные соленные /огурец | 60                   | 0,40                 | 0,05         | 0,85          | 5,45                      | 70          |
|                                                          | Овощное рагу с мясом               | 200                  | 10,27                | 12,99        | 38,70         | 253,20                    | 72          |
|                                                          | Чай с сахаром                      | 180                  | 0,1                  | 0,00         | 11,52         | 46,35                     | 685         |
|                                                          | Масло сливочное                    | 10                   | 0,08                 | 1,61         | 0,13          | 66,00                     | 41          |
|                                                          | Хлеб пшеничный                     | 50                   | 4,55                 | 1,15         | 15,80         | 99,00                     | 878         |
|                                                          | <b>Итого за ужин</b>               | <b>500</b>           | <b>15,40</b>         | <b>15,80</b> | <b>67,00</b>  | <b>470,00</b>             |             |
| <b>2 ужин</b>                                            | Сок в ассортименте /фруктовый/     | 200                  | 3,85                 | 3,95         | 16,75         | 117,5                     | 399         |
|                                                          | <b>Итого за 2 ужин</b>             | <b>200</b>           | <b>3,85</b>          | <b>3,95</b>  | <b>16,75</b>  | <b>117,50</b>             |             |
|                                                          | <b>Итого за день</b>               | <b>2245</b>          | <b>77,00</b>         | <b>79,00</b> | <b>335,00</b> | <b>2350,00</b>            |             |

| Прием пищи                      | Наименование блюд                        | Вес блюда<br>(грамм) | Пищевые вещества (г) |       |        |                           | № рецептуры |
|---------------------------------|------------------------------------------|----------------------|----------------------|-------|--------|---------------------------|-------------|
|                                 |                                          |                      | Б                    | Ж     | У      | Энерг. ценность<br>(ккал) |             |
| Неделя 1<br>День 2<br>(вторник) |                                          |                      |                      |       |        |                           |             |
| Завтрак                         | Каша молочная ячневая                    | 180                  | 11,08                | 12,67 | 39,59  | 258,46                    | 184         |
|                                 | Кофейный напиток на молоке               | 180                  | 1,95                 | 2,31  | 9,93   | 45,50                     | 377         |
|                                 | Хлеб пшеничный                           | 40                   | 3,64                 | 0,92  | 12,64  | 79,20                     | 878         |
|                                 | Масло сливочное                          | 10                   | 0,08                 | 1,61  | 0,13   | 66,00                     | 41          |
|                                 | Сыр порционно                            | 20                   | 1,90                 | 1,64  | 6,82   | 72,00                     | 43          |
|                                 | Плоды или ягоды свежие                   | 100                  | 0,6                  | 0,6   | 14,64  | 66,34                     | 338         |
|                                 | Итого на завтрак                         | 530                  | 19,25                | 19,75 | 83,75  | 587,50                    |             |
| Обед                            | Салат из консервированной фасоли с луком | 60                   | 6,57                 | 5,77  | 13,74  | 168,03                    | 11          |
|                                 | Рассольник Ленинградский                 | 200                  | 3,31                 | 9,71  | 24,52  | 164,97                    | 132         |
|                                 | Жаркое по-домашнему                      | 200                  | 10,45                | 10,49 | 42,91  | 174,50                    | 436         |
|                                 | Компот из смеси сухофруктов              | 180                  | 1,16                 | 0,30  | 17,12  | 196,20                    | 539         |
|                                 | Хлеб пшеничный                           | 60                   | 5,46                 | 1,38  | 18,96  | 118,80                    | 878         |
|                                 | Итого на обед                            | 700                  | 26,95                | 27,65 | 117,25 | 822,50                    |             |
| Полдник                         | Чай с сахаром                            | 180                  | 0,1                  | 0,00  | 11,52  | 46,35                     | 685         |
|                                 | Плюшка "Московская"                      | 120                  | 11,45                | 11,85 | 38,73  | 306,15                    | 505         |
|                                 | Итого на полдник                         | 300                  | 11,55                | 11,85 | 50,25  | 352,50                    |             |
| Ужин                            | Овощи натуральные соленные /помидор      | 60                   | 0,40                 | 0,05  | 0,85   | 5,45                      | 70          |
|                                 | Каша рисовая рассыпчатая                 | 150                  | 3,87                 | 6,74  | 18,44  | 197,98                    | 511         |
|                                 | Кнели куриные                            | 90                   | 6,48                 | 7,86  | 20,39  | 121,22                    | 610         |
|                                 | Чай с сахаром                            | 180                  | 0,1                  | 0,00  | 11,52  | 46,35                     | 685         |
|                                 | Хлеб пшеничный                           | 50                   | 4,55                 | 1,15  | 15,80  | 99,00                     | 878         |
|                                 | Итого за ужин                            | 530                  | 15,40                | 15,80 | 67,00  | 470,00                    |             |
| 2 ужин                          | Молоко кипяченое                         | 200                  | 3,85                 | 3,95  | 16,75  | 117,5                     | 385         |
|                                 | Итого 2 ужин                             | 200                  | 3,85                 | 3,95  | 16,75  | 117,50                    |             |
|                                 | Итого за день                            | 2260                 | 77,00                | 79,00 | 335,00 | 2350,00                   |             |

| Прием пищи     | Наименование блюд                   | Вес блюда<br>(грамм) | Пищевые вещества (г) |       |        |                           | №<br>рецептуры |
|----------------|-------------------------------------|----------------------|----------------------|-------|--------|---------------------------|----------------|
|                |                                     |                      | Б                    | Ж     | У      | Энерг. ценность<br>(ккал) |                |
| Неделя 1       |                                     |                      |                      |       |        |                           |                |
| День 3 (среда) |                                     |                      |                      |       |        |                           |                |
| Завтрак        | Творог с изюмом и сметаной          | 150                  | 13,35                | 16,88 | 33,89  | 361,47                    | 366            |
|                | Чай с сахаром                       | 180                  | 0,1                  | 0,00  | 11,52  | 46,35                     | 685            |
|                | Хлеб пшеничный                      | 40                   | 4,64                 | 0,92  | 12,64  | 79,20                     | 878            |
|                | Консервы овощные закусочные (икра)  | 15                   | 0,51                 | 0,03  | 6,12   | 26,72                     | 50             |
|                | Яйцо отварное                       | 40                   | 0,05                 | 1,32  | 4,94   | 7,42                      | 424            |
|                | Плоды или ягоды свежие              | 100                  | 0,6                  | 0,6   | 14,64  | 66,34                     | 338            |
|                | Итого за завтрак                    | 525                  | 19,25                | 19,75 | 83,75  | 587,50                    |                |
| Обед           | Салат из моркови с чесноком         | 60                   | 3,86                 | 8,71  | 28,31  | 60,86                     | 52             |
|                | Щи из свежей капусты                | 200                  | 4,84                 | 6,84  | 9,21   | 185,80                    | 187            |
|                | Макаронные изделия /перья/ отварные | 150                  | 5,06                 | 6,11  | 24,67  | 158,01                    | 688            |
|                | Котлета "Здоровье"                  | 90                   | 7,60                 | 4,60  | 13,70  | 206,49                    | 608            |
|                | Компот из плодов шиповника          | 180                  | 0,13                 | 0,01  | 22,40  | 92,54                     | 302            |
|                | Хлеб пшеничный                      | 60                   | 5,46                 | 1,38  | 18,96  | 118,80                    | 878            |
|                | Итого за обед                       | 740                  | 26,95                | 27,65 | 117,25 | 822,50                    |                |
| Полдник        | Шанежка                             | 120                  | 7,7                  | 7,9   | 33,5   | 235                       | 793            |
|                | Кефир                               | 180                  | 3,85                 | 3,95  | 16,75  | 117,50                    | 386            |
|                | Итого за полдник                    | 300                  | 11,55                | 11,85 | 50,25  | 352,50                    |                |
| Ужин           | Овощи натуральные соленые /огурец   | 60                   | 0,40                 | 0,05  | 0,85   | 5,45                      | 70             |
|                | Плов из мяса                        | 230                  | 10,27                | 12,99 | 38,70  | 253,20                    | 265            |
|                | Чай с сахаром                       | 180                  | 0,1                  | 0,00  | 11,52  | 46,35                     | 685            |
|                | Хлеб пшеничный                      | 50                   | 4,55                 | 1,15  | 15,80  | 99,00                     | 878            |
|                | Масло сливочное                     | 10                   | 0,08                 | 1,61  | 0,13   | 66,00                     | 41             |
|                | Итого за ужин                       | 530                  | 15,40                | 15,80 | 67,00  | 470,00                    |                |
| 2 ужин         | Сок в ассортименте /фруктовый       | 200                  | 3,85                 | 3,95  | 16,75  | 117,5                     | 399            |
|                | Итого за 2 ужин                     | 200                  | 3,85                 | 3,95  | 16,75  | 117,50                    |                |
|                | Итого за день                       | 2295                 | 77,00                | 79,00 | 335,00 | 2350,00                   |                |

| Прием пищи                   | Наименование блюд                                         | Вес блюда<br>(грамм) | Пищевые вещества (г) |       |        |                           | № рецептуры |
|------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------|----------------------|-------|--------|---------------------------|-------------|
|                              |                                                           |                      | Б                    | Ж     | У      | Энерг. ценность<br>(ккал) |             |
| Неделя 1<br>День 4 (четверг) |                                                           |                      |                      |       |        |                           |             |
| Завтрак                      | Каша гречевая рассыпчатая                                 | 150                  | 7,4                  | 6,50  | 21,08  | 153,10                    | 679         |
|                              | Мясо тушенное                                             | 90                   | 4,45                 | 7,76  | 23,56  | 93,64                     | 363         |
|                              | Какао на сгущенном молоке                                 | 180                  | 1,18                 | 0,72  | 4,88   | 57,22                     | 693         |
|                              | Хлеб пшеничный                                            | 40                   | 3,64                 | 0,92  | 12,64  | 79,20                     | 878         |
|                              | Масло сливочное                                           | 10                   | 0,08                 | 1,61  | 0,13   | 66,00                     | 41          |
|                              | Сыр порционнo                                             | 20                   | 1,90                 | 1,64  | 6,82   | 72,00                     | 43          |
|                              | Плоды или ягоды свежие                                    | 100                  | 0,6                  | 0,6   | 14,64  | 66,34                     | 338         |
|                              | Итого за завтрак                                          | 590                  | 19,25                | 19,75 | 83,75  | 587,50                    |             |
| Обед                         | Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком | 60                   | 4,91                 | 2,10  | 1,94   | 68,28                     | 42          |
|                              | Суп Свекольник                                            | 200                  | 6,74                 | 9,70  | 35,18  | 222,82                    | 56          |
|                              | Каша рисовая рассыпчатая                                  | 150                  | 3,87                 | 6,74  | 18,44  | 197,98                    | 511         |
|                              | Кнели куриные                                             | 90                   | 6,48                 | 7,86  | 20,39  | 121,22                    | 610         |
|                              | Компот из изюма                                           | 180                  | 0,4                  | 0,1   | 25,5   | 113,2                     | 275         |
|                              | Хлеб пшеничный                                            | 50                   | 4,55                 | 1,15  | 15,80  | 99,00                     | 878         |
|                              | Итого за обед                                             | 730                  | 26,95                | 27,65 | 117,25 | 822,50                    |             |
| Полдник                      | Сдоба ванильная                                           | 120                  | 11,45                | 11,85 | 30,17  | 300,90                    | 280         |
|                              | Кисель витаминизироанный                                  | 180                  | 0,10                 | 0,00  | 20,08  | 51,60                     | 648         |
|                              | Итого за полдник                                          | 300                  | 11,55                | 11,85 | 50,25  | 352,50                    |             |
| Ужин                         | Овощи натуральные соленые /помидор                        | 60                   | 0,40                 | 0,05  | 0,85   | 5,45                      | 70          |
|                              | Картофельное пюре                                         | 150                  | 1,87                 | 5,74  | 18,44  | 162,73                    | 694         |
|                              | Котлета"Здоровье"                                         | 100                  | 7,57                 | 8,63  | 17,23  | 136,67                    | 608         |
|                              | Чай с сахаром                                             | 180                  | 0,1                  | 0,00  | 11,52  | 46,35                     | 685         |
|                              | Хлеб пшеничный                                            | 60                   | 5,46                 | 1,38  | 18,96  | 118,80                    | 878         |
|                              | Итого за ужин                                             | 550                  | 15,40                | 15,80 | 67,00  | 470,00                    |             |
| 2 ужин                       | Кефир                                                     | 200                  | 3,85                 | 3,95  | 16,75  | 117,5                     | 386         |
|                              | Итого за 2 ужин                                           | 200                  | 3,85                 | 3,95  | 16,75  | 117,50                    |             |
|                              | Итого за день                                             | 2370                 | 77,00                | 79,00 | 335,00 | 2350,00                   |             |

| Прием пищи                                           | Наименование блюд                  | Вес блюда<br>(грамм) | Пищевые вещества (г) |              |               |                           | № рецептуры |
|------------------------------------------------------|------------------------------------|----------------------|----------------------|--------------|---------------|---------------------------|-------------|
|                                                      |                                    |                      | Б                    | Ж            | У             | Энерг. ценность<br>(ккал) |             |
| <b>Неделя 1</b><br><b>День 5</b><br><b>(пятница)</b> |                                    |                      |                      |              |               |                           |             |
| <b>Завтрак</b>                                       | Плов из мяса                       | 200                  | 14,05                | 16,88        | 33,89         | 361,47                    | 265         |
|                                                      | Чай с сахаром                      | 180                  | 0,1                  | 0            | 11,52         | 46,35                     | 685         |
|                                                      | Хлеб пшеничный                     | 40                   | 3,64                 | 0,92         | 12,64         | 79,20                     | 878         |
|                                                      | Консервы овощные закусочные (икра) | 15                   | 0,51                 | 0,03         | 6,12          | 26,72                     | 50          |
|                                                      | Яйцо отварное                      | 40                   | 0,05                 | 1,32         | 4,94          | 7,42                      | 424         |
|                                                      | Фрукты или ягоды свежие            | 100                  | 0,6                  | 0,6          | 14,64         | 66,34                     | 338         |
|                                                      | <b>Итого за завтрак</b>            | <b>575</b>           | <b>18,95</b>         | <b>19,75</b> | <b>83,75</b>  | <b>587,50</b>             |             |
| <b>Обед</b>                                          | Венегрет овощной                   | 60                   | 4,34                 | 3,26         | 10,59         | 113,86                    | 71          |
|                                                      | Суп куриный                        | 200                  | 3,98                 | 9,39         | 36,70         | 230,13                    | 147         |
|                                                      | Капуста тушеная                    | 150                  | 4,53                 | 6,00         | 21,01         | 132,15                    | 336         |
|                                                      | Биточки по-Белоруски               | 90                   | 5,05                 | 3,25         | 14,00         | 111,36                    | 282         |
|                                                      | Напиток витаминизированный         | 180                  | 4,50                 | 4,60         | 19,15         | 136,00                    | 48          |
|                                                      | Хлеб пшеничный                     | 50                   | 4,55                 | 1,15         | 15,80         | 99,00                     | 878         |
|                                                      | <b>Итого за обед</b>               | <b>730</b>           | <b>26,95</b>         | <b>27,65</b> | <b>117,25</b> | <b>822,50</b>             |             |
| <b>Полдник</b>                                       | Булочка с крошкой                  | 120                  | 11,15                | 11,61        | 42,63         | 343,22                    | 61          |
|                                                      | Чай с молоком                      | 180                  | 0,4                  | 0,24         | 7,62          | 9,28                      | 269         |
|                                                      | <b>Итого за полдник</b>            | <b>300</b>           | <b>11,55</b>         | <b>11,85</b> | <b>50,25</b>  | <b>352,50</b>             |             |
| <b>Ужин</b>                                          | Овощи натуральные соленые /огурец  | 60                   | 0,40                 | 0,05         | 0,85          | 5,45                      | 70          |
|                                                      | Жаркое по-домашнему из курицы      | 230                  | 9,36                 | 12,76        | 35,54         | 233,40                    | 289         |
|                                                      | Чай с сахаром                      | 180                  | 0,1                  | 0,00         | 11,52         | 46,35                     | 685         |
|                                                      | Хлеб пшеничный                     | 60                   | 5,46                 | 1,38         | 18,96         | 118,80                    | 878         |
|                                                      | Масло сливочное                    | 10                   | 0,08                 | 1,61         | 0,13          | 66,00                     | 41          |
|                                                      | <b>Итого за ужин</b>               | <b>540</b>           | <b>15,40</b>         | <b>15,80</b> | <b>67,00</b>  | <b>470,00</b>             |             |
| <b>2 ужин</b>                                        | Сок в ассортименте /фруктовый      | 200                  | 3,85                 | 3,95         | 16,75         | 117,5                     | 399         |
|                                                      | <b>Итого за 2 ужин</b>             | <b>200</b>           | <b>3,85</b>          | <b>3,95</b>  | <b>16,75</b>  | <b>117,50</b>             |             |
|                                                      | <b>Итого за день</b>               | <b>2345</b>          | <b>76,70</b>         | <b>79,00</b> | <b>335,00</b> | <b>2350,00</b>            |             |

| Прием пищи                   | Наименование блюд                       | Вес блюда<br>(грамм) | Пищевые вещества (г) |       |        |                           | №<br>рецептуры |
|------------------------------|-----------------------------------------|----------------------|----------------------|-------|--------|---------------------------|----------------|
|                              |                                         |                      | Б                    | Ж     | У      | Энерг. ценность<br>(ккал) |                |
| Неделя 1<br>6 день (суббота) |                                         |                      |                      |       |        |                           |                |
| Завтрак                      | Каша молочная "Дружба"                  | 150                  | 12,50                | 14,57 | 35,48  | 362,32                    | 184            |
|                              | Чай с сахаром                           | 180                  | 1,95                 | 2,31  | 9,93   | 45,50                     | 685            |
|                              | Хлеб пшеничный                          | 40                   | 3,64                 | 0,92  | 12,64  | 79,20                     | 878            |
|                              | Яйцо отварное                           | 40                   | 0,05                 | 1,32  | 4,94   | 7,42                      | 424            |
|                              | Консервы овощные закусочные(икра)       | 15                   | 0,51                 | 0,03  | 6,12   | 26,72                     | 50             |
|                              | Плоды или ягоды свежие                  | 100                  | 0,6                  | 0,6   | 14,64  | 66,34                     | 338            |
|                              | Итого за завтрак                        | 525                  | 19,25                | 19,75 | 83,75  | 587,50                    |                |
| Обед                         | Салат из белокочанной капусты           | 60                   | 5,17                 | 4,07  | 11,80  | 123,84                    | 44             |
|                              | Суп картофельный с клецками             | 200                  | 3,49                 | 7,04  | 36,00  | 234,22                    | 213            |
|                              | Каша гречневая рассыпчатая              | 150                  | 7,4                  | 6,50  | 21,08  | 153,10                    | 679            |
|                              | Азу                                     | 90                   | 6,14                 | 4,81  | 15,15  | 142,90                    | 91             |
|                              | Компот из чернослива                    | 180                  | 0,20                 | 4,08  | 17,42  | 69,44                     | 186            |
|                              | Хлеб пшеничный                          | 50                   | 4,55                 | 1,15  | 15,80  | 99,00                     | 878            |
|                              | Итого за обед                           | 730                  | 26,95                | 27,65 | 117,25 | 822,50                    |                |
| Полдник                      | Оладьи                                  | 100                  | 9,6                  | 9,30  | 24,22  | 244,07                    | 448            |
|                              | Варенье /фруктовое/                     | 20                   | 1,55                 | 2,31  | 18,41  | 99,15                     | 21             |
|                              | Чай с сахаром                           | 180                  | 0,4                  | 0,24  | 7,62   | 9,28                      | 685            |
|                              | Итого за полдник                        | 300                  | 11,55                | 11,85 | 50,25  | 352,50                    |                |
| Ужин                         | Овощи натуральные соленые /огурец       | 60                   | 0,40                 | 0,05  | 0,85   | 5,45                      | 70             |
|                              | Запеканка картофельная с отварным мясом | 200                  | 9,36                 | 12,76 | 35,54  | 233,40                    | 95             |
|                              | Чай с сахаром                           | 180                  | 0,1                  | 0,00  | 11,52  | 46,35                     | 685            |
|                              | Хлеб пшеничный                          | 60                   | 5,46                 | 1,38  | 18,96  | 118,80                    | 878            |
|                              | Масло сливочное                         | 10                   | 0,08                 | 1,61  | 0,13   | 66,00                     | 41             |
|                              | Итого за ужин                           | 510                  | 15,40                | 15,80 | 67,00  | 470,00                    |                |
| 2 ужин                       | Молоко кипяченое                        | 200                  | 3,85                 | 3,95  | 16,75  | 117,5                     | 385            |
|                              | Итого за 2 ужин                         | 200                  | 3,85                 | 3,95  | 16,75  | 117,50                    |                |
|                              | Итого за день                           | 2265                 | 77,00                | 79,00 | 335,00 | 2350,00                   |                |

| Прием пищи                          | Наименование блюд                 | Вес блюда<br>(грамм) | Пищевые вещества (г) |       |        |                           | № рецептуры |
|-------------------------------------|-----------------------------------|----------------------|----------------------|-------|--------|---------------------------|-------------|
|                                     |                                   |                      | Б                    | Ж     | У      | Энерг. ценность<br>(ккал) |             |
| Неделя 1<br>День 7<br>(воскресенье) |                                   |                      |                      |       |        |                           |             |
| Завтрак                             | Каша молочная манная              | 200                  | 12,93                | 14,98 | 38,00  | 257,61                    | 94          |
|                                     | Чай с сахаром                     | 180                  | 0,1                  | 0,00  | 11,52  | 46,35                     | 685         |
|                                     | Хлеб пшеничный                    | 40                   | 3,64                 | 0,92  | 12,64  | 79,20                     | 878         |
|                                     | Масло                             | 10                   | 0,08                 | 1,61  | 0,13   | 66,00                     | 41          |
|                                     | Сыр порционно                     | 20                   | 1,90                 | 1,64  | 6,82   | 72,00                     | 43          |
|                                     | Плоды или ягоды свежие            | 100                  | 0,6                  | 0,6   | 14,64  | 66,34                     | 338         |
|                                     | Итого за завтрак                  | 550                  | 19,25                | 19,75 | 83,75  | 587,50                    |             |
| Обед                                | Овощи натуральные соленые/помидор | 60                   | 2,40                 | 5,05  | 11,85  | 105,45                    | 70          |
|                                     | Уха Рыбацкая                      | 200                  | 9,53                 | 4,38  | 23,48  | 295,41                    | 69          |
|                                     | Овощное рагу с мясом              | 200                  | 10,27                | 12,99 | 38,70  | 253,20                    | 72          |
|                                     | Компот из кураги                  | 180                  | 0,20                 | 4,08  | 27,42  | 69,44                     | 186         |
|                                     | Хлеб пшеничный                    | 50                   | 4,55                 | 1,15  | 15,80  | 99,00                     | 878         |
|                                     | Итого за обед                     | 690                  | 26,95                | 27,65 | 117,25 | 822,50                    |             |
| Полдник                             | Кондитерские изделия              | 60                   | 4,06                 | 6,98  | 19,99  | 101,35                    | 16          |
|                                     | Конфеты                           | 40                   | 3,64                 | 0,92  | 13,51  | 133,65                    | 16          |
|                                     | Чай с сахаром                     | 200                  | 3,85                 | 3,95  | 16,75  | 117,5                     | 685         |
|                                     | Итого за полдник                  | 300                  | 11,55                | 11,85 | 50,25  | 352,50                    |             |
| Ужин                                | Овощи натуральные соленые /огурец | 60                   | 0,40                 | 0,05  | 0,85   | 5,45                      | 70          |
|                                     | Каша пшеничная рассыпчатая        | 150                  | 4,21                 | 9,79  | 23,68  | 176,30                    | 681         |
|                                     | Шницель                           | 90                   | 5,23                 | 4,58  | 11,99  | 123,10                    | 609         |
|                                     | Чай с сахаром                     | 180                  | 0,1                  | 0,00  | 11,52  | 46,35                     | 685         |
|                                     | Хлеб пшеничный                    | 60                   | 5,46                 | 1,38  | 18,96  | 118,80                    | 878         |
|                                     | Итого за ужин                     | 540                  | 15,40                | 15,80 | 67,00  | 470,00                    |             |
| 2 ужин                              | Сок в ассортименте /фруктовый     | 200                  | 3,85                 | 3,95  | 16,75  | 117,5                     | 399         |
|                                     | Итого за 2 ужин                   | 200                  | 3,85                 | 3,95  | 16,75  | 117,50                    |             |
|                                     | Итого за день                     | 2180                 | 77,00                | 79,00 | 335,00 | 2350,00                   |             |

| Прием пищи                          | Наименование блюд                   | Вес блюда<br>(грамм) | Пищевые вещества (г) |       |        |                           | №<br>рецептуры |
|-------------------------------------|-------------------------------------|----------------------|----------------------|-------|--------|---------------------------|----------------|
|                                     |                                     |                      | Б                    | Ж     | У      | Энерг. ценность<br>(ккал) |                |
| Неделя 2<br>День 1<br>(понедельник) |                                     |                      |                      |       |        |                           |                |
| Завтрак                             | Макаронные изделия /перья/ отварные | 150                  | 5,06                 | 6,11  | 24,67  | 158,01                    | 688            |
|                                     | Тефтели мясные с соусом             | 90                   | 9,29                 | 10,77 | 9,22   | 203,46                    | 462            |
|                                     | Чай с сахаром                       | 180                  | 0,1                  | 0,00  | 11,52  | 46,35                     | 685            |
|                                     | Хлеб пшеничный                      | 40                   | 3,64                 | 0,92  | 12,64  | 79,20                     | 878            |
|                                     | Яйцо отварное                       | 40                   | 0,05                 | 1,32  | 4,94   | 7,42                      | 424            |
|                                     | Консервы овощные закусочные(икра)   | 15                   | 0,51                 | 0,03  | 6,12   | 26,72                     | 50             |
|                                     | Плоды или ягоды свежие              | 100                  | 0,6                  | 0,6   | 14,64  | 66,34                     | 338            |
|                                     | Итого за завтрак                    | 615                  | 19,25                | 19,75 | 83,75  | 587,50                    |                |
| Обед                                | Салат из помидор в собственном соку | 60                   | 1,89                 | 4,18  | 10,00  | 46,80                     | 294            |
|                                     | Суп Харчо                           | 200                  | 9,87                 | 9,16  | 36,36  | 235,00                    | 204            |
|                                     | Гороховое пюре                      | 150                  | 5,86                 | 6,18  | 23,07  | 178,60                    | 201            |
|                                     | Гуляш                               | 100                  | 5,29                 | 6,81  | 15,15  | 182,90                    | 591            |
|                                     | Компот из плодов консервированных   | 180                  | 0,40                 | 0,40  | 20,03  | 100,00                    | 378            |
|                                     | Хлеб пшеничный                      | 40                   | 3,64                 | 0,92  | 12,64  | 79,20                     | 878            |
|                                     | Итого за обед                       | 730                  | 26,95                | 27,65 | 117,25 | 822,50                    |                |
| Полдник                             | Сдоба ванильная                     | 120                  | 11,45                | 11,85 | 38,73  | 306,15                    | 497            |
|                                     | Напиок витаминизированный           | 180                  | 0,1                  | 0,00  | 11,52  | 46,35                     | 48             |
|                                     | Итого за полдник                    | 300                  | 11,55                | 11,85 | 50,25  | 352,50                    |                |
| Ужин                                | Овощи натуральные соленые /огурец   | 60                   | 0,40                 | 0,05  | 0,85   | 5,45                      | 70             |
|                                     | Каша гречневая рассыпчатая          | 150                  | 7,4                  | 6,50  | 21,08  | 153,10                    | 679            |
|                                     | Мясо тушенное                       | 100                  | 1,05                 | 6,03  | 11,30  | 60,50                     | 363            |
|                                     | Чай с сахаром                       | 180                  | 0,1                  | 0,00  | 11,52  | 46,35                     | 685            |
|                                     | Масло                               | 10                   | 0,08                 | 1,61  | 0,13   | 66,00                     | 41             |
|                                     | Хлеб пшеничный                      | 70                   | 6,37                 | 1,61  | 22,12  | 138,60                    | 878            |
|                                     | Итого за ужин                       | 570                  | 15,40                | 15,80 | 67,00  | 470,00                    |                |
| 2 ужин                              | Молоко кипяченое                    | 200                  | 3,85                 | 3,95  | 16,75  | 117,5                     | 385            |
|                                     | Итого за 2 ужин                     | 200                  | 3,85                 | 3,95  | 16,75  | 117,50                    |                |
|                                     | Итого за день                       | 2415                 | 77,00                | 79,00 | 335,00 | 2350,00                   |                |

| Прием пищи                               | Наименование блюд                 | Вес<br>блюда<br>(грамм) | Пищевые вещества (г) |              |               |                           | №<br>рецептуры |
|------------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------|----------------------|--------------|---------------|---------------------------|----------------|
|                                          |                                   |                         | Б                    | Ж            | У             | Энерг. ценность<br>(ккал) |                |
| <b>Неделя 2<br/>День 2<br/>(вторник)</b> |                                   |                         |                      |              |               |                           |                |
| <b>Завтрак</b>                           | Каша молочная пшеничная           | 180                     | 12,79                | 14,88        | 45,49         | 294,16                    | 189            |
|                                          | Кофейный напиток на молоке        | 180                     | 0,24                 | 0,10         | 4,03          | 9,80                      | 692            |
|                                          | Хлеб пшеничный                    | 40                      | 3,64                 | 0,92         | 12,64         | 79,20                     | 878            |
|                                          | Масло сливочное                   | 10                      | 0,08                 | 1,61         | 0,13          | 66,00                     | 41             |
|                                          | Сыр порционно                     | 20                      | 1,90                 | 1,64         | 6,82          | 72,00                     | 43             |
|                                          | Фрукты или ягоды свежие           | 100                     | 0,6                  | 0,6          | 14,64         | 66,34                     | 338            |
|                                          | <b>Итого за завтрак</b>           | <b>530</b>              | <b>19,25</b>         | <b>19,75</b> | <b>83,75</b>  | <b>587,50</b>             |                |
| <b>Обед</b>                              | Салат из соевых бобов с луком     | 60                      | 4,05                 | 3,42         | 13,30         | 124,96                    | 17             |
|                                          | Борщ                              | 200                     | 4,21                 | 4,54         | 29,40         | 107,60                    | 57             |
|                                          | Картофельное пюре                 | 150                     | 1,87                 | 5,74         | 18,44         | 162,73                    | 694            |
|                                          | Печеночные оладьи                 | 100                     | 11,26                | 12,57        | 16,85         | 194,31                    | 591            |
|                                          | Лимонный напиток                  | 180                     | 0,10                 | 0,00         | 20,30         | 114,10                    | 20             |
|                                          | Хлеб пшеничный                    | 60                      | 5,46                 | 1,38         | 18,96         | 118,80                    | 878            |
|                                          | <b>Итого за обед</b>              | <b>750</b>              | <b>26,95</b>         | <b>27,65</b> | <b>117,25</b> | <b>822,50</b>             |                |
| <b>Полдник</b>                           | Булочка с изюмом                  | 120                     | 11,45                | 11,85        | 30,17         | 300,9                     | 137            |
|                                          | Кисель витаминизированный         | 180                     | 0,1                  | 0,00         | 20,08         | 51,60                     | 648            |
|                                          | <b>Итого за полдник</b>           | <b>300</b>              | <b>11,55</b>         | <b>11,85</b> | <b>50,25</b>  | <b>352,50</b>             |                |
| <b>Ужин</b>                              | Овощи натуральные соевые /помидор | 60                      | 2,40                 | 5,05         | 11,85         | 105,45                    | 70             |
|                                          | Плов из курицы                    | 230                     | 8,35                 | 9,60         | 27,83         | 219,20                    | 492            |
|                                          | Чай с сахаром                     | 180                     | 0,1                  | 0,00         | 11,52         | 46,35                     | 685            |
|                                          | Хлеб пшеничный                    | 50                      | 4,55                 | 1,15         | 15,80         | 99,00                     | 878            |
|                                          | <b>Итого за ужин</b>              | <b>520</b>              | <b>15,40</b>         | <b>15,80</b> | <b>67,00</b>  | <b>470,00</b>             |                |
| <b>2 ужин</b>                            | Молоко кипяченое                  | 200                     | 3,85                 | 3,95         | 16,75         | 117,5                     | 385            |
|                                          | <b>Итого за 2 ужин</b>            | <b>200</b>              | <b>3,85</b>          | <b>3,95</b>  | <b>16,75</b>  | <b>117,50</b>             |                |
|                                          | <b>Итого за день</b>              | <b>2300</b>             | <b>77,00</b>         | <b>79,00</b> | <b>335,00</b> | <b>2350,00</b>            |                |

| Прием пищи                                         | Наименование блюд                                     | Вес<br>блюда<br>(грамм) | Пищевые вещества (г) |              |               |                           | № рецептуры |
|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------|----------------------|--------------|---------------|---------------------------|-------------|
|                                                    |                                                       |                         | Б                    | Ж            | У             | Энерг. ценность<br>(ккал) |             |
| <b>Неделя 2</b><br><b>День 3</b><br><b>(среда)</b> |                                                       |                         |                      |              |               |                           |             |
| <b>Завтрак</b>                                     | Голубцы ленивые                                       | 150                     | 14,35                | 16,88        | 33,89         | 174,50                    | 298         |
|                                                    | Чай с сахаром                                         | 180                     | 0,1                  | 0,00         | 11,52         | 46,35                     | 685         |
|                                                    | Хлеб пшеничный                                        | 40                      | 3,64                 | 0,92         | 12,64         | 79,20                     | 878         |
|                                                    | Яйцо отварное                                         | 40                      | 0,05                 | 1,32         | 4,94          | 7,42                      | 424         |
|                                                    | Консервы овощные закусочные (икра)                    | 15                      | 0,51                 | 0,03         | 6,12          | 26,72                     | 50          |
|                                                    | Фрукты или ягоды свежие                               | 100                     | 0,6                  | 0,6          | 14,64         | 66,34                     | 338         |
|                                                    | <b>Итого за завтрак</b>                               | <b>525</b>              | <b>19,25</b>         | <b>19,75</b> | <b>83,75</b>  | <b>400,53</b>             |             |
| <b>Обед</b>                                        | Салат из свеклы с олеными огурцами и зеленым горошком | 60                      | 2,09                 | 4,54         | 19,25         | 65,06                     | 55          |
|                                                    | Суп картофельный с мясными фрикадельками              | 200                     | 5,83                 | 8,35         | 20,27         | 196,70                    | 209         |
|                                                    | Каша гречневая рассыпчатая                            | 150                     | 7,4                  | 6,50         | 21,08         | 153,10                    | 679         |
|                                                    | Сердце в соусе                                        | 90                      | 6,95                 | 7,10         | 18,75         | 216,10                    | 408         |
|                                                    | Компот из плодов шиповника                            | 180                     | 0,13                 | 0,01         | 22,40         | 92,54                     | 302         |
|                                                    | Хлеб пшеничный                                        | 50                      | 4,55                 | 1,15         | 15,80         | 99,00                     | 878         |
|                                                    | <b>Итого за обед</b>                                  | <b>730</b>              | <b>26,95</b>         | <b>27,65</b> | <b>117,55</b> | <b>822,50</b>             |             |
| <b>Полдник</b>                                     | Ватрушка с творогом                                   | 120                     | 7,7                  | 7,9          | 33,5          | 235                       | 741         |
|                                                    | Кефир                                                 | 200                     | 3,85                 | 3,95         | 16,75         | 117,5                     | 386         |
|                                                    | <b>Итого за полдник</b>                               | <b>320</b>              | <b>11,55</b>         | <b>11,85</b> | <b>50,25</b>  | <b>352,50</b>             |             |
| <b>Ужин</b>                                        | Овощи натуральные соленные /огурец                    | 60                      | 0,40                 | 0,05         | 0,85          | 5,45                      | 70          |
|                                                    | Макронные изделия /рожки/ отварные                    | 150                     | 5,06                 | 6,11         | 24,67         | 158,01                    | 688         |
|                                                    | Гуляш                                                 | 90                      | 4,60                 | 6,65         | 10,87         | 75,39                     | 591         |
|                                                    | Чай с сахаром                                         | 180                     | 0,1                  | 0,00         | 11,52         | 46,35                     | 685         |
|                                                    | Хлеб пшеничный                                        | 60                      | 5,46                 | 1,38         | 18,96         | 118,80                    | 878         |
|                                                    | Масло сливочное                                       | 10                      | 0,08                 | 1,61         | 0,13          | 66,00                     | 41          |
|                                                    | <b>Итого за ужин</b>                                  | <b>550</b>              | <b>15,70</b>         | <b>15,80</b> | <b>67,00</b>  | <b>470,00</b>             |             |
| <b>2 ужин</b>                                      | Сок в ассортименте /фруктовый                         | 200                     | 3,85                 | 3,95         | 16,75         | 117,5                     | 399         |
|                                                    | <b>Итого за 2 ужин</b>                                | <b>200</b>              | <b>3,85</b>          | <b>3,95</b>  | <b>16,75</b>  | <b>117,50</b>             |             |
|                                                    | <b>Итого за день</b>                                  | <b>2205</b>             | <b>77,30</b>         | <b>79,00</b> | <b>335,30</b> | <b>2163,03</b>            |             |

| Прием пищи                               | Наименование блюд                   | Вес блюда<br>(грамм) | Пищевые вещества (г) |              |               |                           | № рецептуры |
|------------------------------------------|-------------------------------------|----------------------|----------------------|--------------|---------------|---------------------------|-------------|
|                                          |                                     |                      | Б                    | Ж            | У             | Энерг. ценность<br>(ккал) |             |
| <b>Неделя 2<br/>День 4<br/>(четверг)</b> |                                     |                      |                      |              |               |                           |             |
| <b>Завтрак</b>                           | Каша молочная кукурузная            | 200                  | 11,85                | 14,26        | 44,64         | 246,74                    | 94          |
|                                          | Какао на сгущенном молоке           | 180                  | 1,18                 | 0,72         | 4,88          | 57,22                     | 693         |
|                                          | Хлеб пшеничный                      | 40                   | 3,64                 | 0,92         | 12,64         | 79,20                     | 878         |
|                                          | Сыр порционно                       | 20                   | 1,90                 | 1,64         | 6,82          | 72,00                     | 43          |
|                                          | Масло сливочное                     | 10                   | 0,08                 | 1,61         | 0,13          | 66,00                     | 41          |
|                                          | Фрукты или ягоды свежие             | 100                  | 0,6                  | 0,6          | 14,64         | 66,34                     | 338         |
|                                          | <b>Итого за завтрак</b>             | <b>550</b>           | <b>19,25</b>         | <b>19,75</b> | <b>83,75</b>  | <b>587,50</b>             |             |
| <b>Обед</b>                              | Салат "Студенческий"                | 60                   | 1,38                 | 0,32         | 15,33         | 75,30                     | 40          |
|                                          | Суп Свекольник                      | 200                  | 6,74                 | 9,70         | 35,18         | 222,82                    | 56          |
|                                          | Каша перловая рассыпчатая           | 150                  | 3,88                 | 1,40         | 21,14         | 132,68                    | 166         |
|                                          | Тефтели мясные с соусом             | 90                   | 9,29                 | 10,77        | 9,22          | 203,46                    | 462         |
|                                          | Компот из чернослива                | 180                  | 0,20                 | 4,08         | 17,42         | 69,44                     | 186         |
|                                          | Хлеб пшеничный                      | 60                   | 5,46                 | 1,38         | 18,96         | 118,80                    | 878         |
|                                          | <b>Итого за обед</b>                | <b>740</b>           | <b>26,95</b>         | <b>27,65</b> | <b>117,25</b> | <b>822,50</b>             |             |
| <b>Полдник</b>                           | Плюшка "Московская"                 | 120                  | 11,45                | 11,85        | 38,73         | 306,15                    | 505         |
|                                          | Чай с сахаром                       | 200                  | 0,1                  | 0,00         | 11,52         | 46,35                     | 685         |
|                                          | <b>Итого за полдник</b>             | <b>320</b>           | <b>11,55</b>         | <b>11,85</b> | <b>50,25</b>  | <b>352,50</b>             |             |
| <b>Ужин</b>                              | Овощи натуральные соленные /помидор | 60                   | 0,40                 | 0,05         | 0,85          | 5,45                      | 70          |
|                                          | Овощное рагу с мясом                | 230                  | 10,35                | 14,60        | 38,83         | 319,20                    | 95          |
|                                          | Чай с сахаром                       | 180                  | 0,1                  | 0,00         | 11,52         | 46,35                     | 685         |
|                                          | Хлеб пшеничный                      | 50                   | 4,55                 | 1,15         | 15,80         | 99,00                     | 878         |
|                                          | <b>Итого за ужин</b>                | <b>520</b>           | <b>15,40</b>         | <b>15,80</b> | <b>67,00</b>  | <b>470,00</b>             |             |
| <b>2 ужин</b>                            | Сок в ассортименте /фруктовый       | 200                  | 3,85                 | 3,95         | 16,75         | 117,5                     | 399         |
|                                          | <b>Итого за 2 ужин</b>              | <b>200</b>           | <b>3,85</b>          | <b>3,95</b>  | <b>16,75</b>  | <b>117,50</b>             |             |
|                                          | <b>Итого за день</b>                | <b>2330</b>          | <b>77,00</b>         | <b>79,00</b> | <b>335,00</b> | <b>2350,00</b>            |             |

| Прием пищи                      | Наименование блюд                      | Вес блюда<br>(грамм) | Пищевые вещества (г) |       |        |                           | №<br>рецептуры |
|---------------------------------|----------------------------------------|----------------------|----------------------|-------|--------|---------------------------|----------------|
|                                 |                                        |                      | Б                    | Ж     | У      | Энерг. ценность<br>(ккал) |                |
| Неделя 2<br>День 5<br>(пятница) |                                        |                      |                      |       |        |                           |                |
| Завтрак                         | Картофель отварной со сливочным маслом | 150                  | 8,48                 | 9,01  | 20,50  | 297,12                    | 23             |
|                                 | Куры отварные                          | 100                  | 5,57                 | 7,63  | 17,23  | 101,42                    | 120            |
|                                 | Чай с молоком                          | 180                  | 0,4                  | 0,24  | 7,62   | 9,28                      | 269            |
|                                 | Хлеб пшеничный                         | 40                   | 3,64                 | 0,92  | 12,64  | 79,20                     | 878            |
|                                 | Яйцо отарное                           | 40                   | 0,05                 | 1,32  | 4,94   | 7,42                      | 424            |
|                                 | Консервы овощные закусочные (икра)     | 15                   | 0,51                 | 0,03  | 6,12   | 26,72                     | 50             |
|                                 | Плоды или ягоды свежие                 | 100                  | 0,6                  | 0,6   | 14,64  | 66,34                     | 338            |
|                                 | Итого за завтрак                       | 625                  | 19,25                | 19,75 | 83,69  | 587,50                    |                |
| Обед                            | Салат из огурцов и помидоров с луком   | 60                   | 5,65                 | 9,31  | 6,56   | 225,69                    | 90             |
|                                 | Суп картофельный с крупой              | 200                  | 6,87                 | 7,63  | 36,32  | 154,86                    | 61             |
|                                 | Макаронные изделия /перья/ отварные    | 150                  | 5,06                 | 6,11  | 24,67  | 158,01                    | 688            |
|                                 | Рыбные тефтели с соусом                | 90                   | 4,72                 | 3,45  | 13,82  | 133,34                    | 394            |
|                                 | Кисель витаминизированный              | 180                  | 0,10                 | 0,00  | 20,08  | 51,60                     | 648            |
|                                 | Хлеб пшеничный                         | 50                   | 4,55                 | 1,15  | 15,80  | 99,00                     | 878            |
|                                 | Итого за обед                          | 730                  | 26,95                | 27,65 | 117,25 | 822,50                    |                |
| Полдник                         | Бисквит                                | 120                  | 7,7                  | 7,9   | 33,5   | 235                       | 280            |
|                                 | Кефир                                  | 200                  | 3,85                 | 3,95  | 16,75  | 117,5                     | 386            |
|                                 | Итого за полдник                       | 320                  | 11,55                | 11,85 | 50,25  | 352,50                    |                |
| Ужин                            | Овощи натуральные соленые /огурец      | 60                   | 0,40                 | 0,05  | 0,85   | 5,45                      | 70             |
|                                 | Плов из мяса                           | 200                  | 9,36                 | 12,76 | 35,54  | 233,40                    | 298            |
|                                 | Чай с сахаром                          | 180                  | 0,1                  | 0,00  | 11,52  | 46,35                     | 685            |
|                                 | Хлеб пшеничный                         | 60                   | 5,46                 | 1,38  | 18,96  | 118,80                    | 878            |
|                                 | Масло сливочное                        | 10                   | 0,08                 | 1,61  | 0,13   | 66,00                     | 41             |
|                                 | Итого за ужин                          | 510                  | 15,40                | 15,80 | 67,00  | 470,00                    |                |
| 2 ужин                          | Сок в ассортименте /фруктовый/         | 200                  | 3,85                 | 3,95  | 16,75  | 117,5                     | 399            |
|                                 | Итого за 2 ужин                        | 200                  | 3,85                 | 3,95  | 16,75  | 117,50                    |                |
|                                 | Итого за день                          | 2385                 | 77,00                | 79,00 | 334,94 | 2350,00                   |                |

| Прием пищи                               | Наименование блюд                  | Вес блюда<br>(грамм) | Пищевые вещества (г) |              |               |                           | № рецептуры |
|------------------------------------------|------------------------------------|----------------------|----------------------|--------------|---------------|---------------------------|-------------|
|                                          |                                    |                      | Б                    | Ж            | У             | Энерг. ценность<br>(ккал) |             |
| <b>Неделя 2<br/>День 6<br/>(суббота)</b> |                                    |                      |                      |              |               |                           |             |
| <b>Завтрак</b>                           | Каша молочная овсянная             | 150                  | 9,25                 | 12,21        | 33,27         | 218,86                    | 303         |
|                                          | Чай с лимоном                      | 180                  | 1,95                 | 2,31         | 9,93          | 45,50                     | 377         |
|                                          | Хлеб пшеничный                     | 60                   | 5,46                 | 1,38         | 18,96         | 118,80                    | 878         |
|                                          | Сыр порционнo                      | 20                   | 1,90                 | 1,64         | 6,82          | 72,00                     | 43          |
|                                          | Масло сливочное                    | 10                   | 0,08                 | 1,61         | 0,13          | 66,00                     | 41          |
|                                          | Плоды или ягоды свежие             | 100                  | 0,6                  | 0,6          | 14,64         | 66,34                     | 338         |
|                                          | <b>Итого за завтрак</b>            | <b>520</b>           | <b>19,24</b>         | <b>19,75</b> | <b>83,75</b>  | <b>587,50</b>             |             |
| <b>Обед</b>                              | Салат"Степной"                     | 60                   | 5,36                 | 7,83         | 20,76         | 74,14                     | 40          |
|                                          | Суп рыбный из консервов            | 200                  | 6,44                 | 4,00         | 27,90         | 153,76                    | 142         |
|                                          | Каша рисовая рассыпчатая           | 150                  | 3,87                 | 6,74         | 18,44         | 197,98                    | 511         |
|                                          | Куры отварные                      | 100                  | 5,57                 | 7,63         | 17,23         | 101,42                    | 120         |
|                                          | Компот из смеси сухофруктов        | 180                  | 1,16                 | 0,30         | 17,12         | 196,20                    | 539         |
|                                          | Хлеб пшеничный                     | 50                   | 4,55                 | 1,15         | 15,80         | 99,00                     | 878         |
|                                          | <b>Итого за обед</b>               | <b>740</b>           | <b>26,95</b>         | <b>27,65</b> | <b>117,25</b> | <b>822,50</b>             |             |
| <b>Полдник</b>                           | Блины                              | 100                  | 9,3                  | 9,30         | 24,22         | 244,07                    | 267         |
|                                          | Джем/ягодный/                      | 20                   | 1,85                 | 2,31         | 18,41         | 99,15                     | 267         |
|                                          | Чай с сахаром                      | 180                  | 0,4                  | 0,24         | 7,62          | 9,28                      | 685         |
|                                          | <b>Итого за полдник</b>            | <b>300</b>           | <b>11,55</b>         | <b>11,85</b> | <b>50,25</b>  | <b>352,50</b>             |             |
| <b>Ужин</b>                              | Овощи натуральные соленые /помидор | 60                   | 0,40                 | 0,05         | 0,85          | 5,45                      | 70          |
|                                          | Жаркое по-домашнему                | 230                  | 10,35                | 14,60        | 38,83         | 319,20                    | 436         |
|                                          | Чай с сахаром                      | 180                  | 0,1                  | 0,00         | 11,52         | 46,35                     | 685         |
|                                          | Хлеб пшеничный                     | 50                   | 4,55                 | 1,15         | 15,80         | 99,00                     | 878         |
|                                          | <b>Итого за ужин</b>               | <b>520</b>           | <b>15,40</b>         | <b>15,80</b> | <b>67,00</b>  | <b>470,00</b>             |             |
| <b>2 ужин</b>                            | Кефир                              | 200                  | 3,85                 | 3,95         | 16,75         | 117,5                     | 386         |
|                                          | <b>Итого за 2 ужин</b>             | <b>200</b>           | <b>3,85</b>          | <b>3,95</b>  | <b>16,75</b>  | <b>117,50</b>             |             |
|                                          | <b>Итого за день</b>               | <b>2280</b>          | <b>76,99</b>         | <b>79,00</b> | <b>335,00</b> | <b>2350,00</b>            |             |

| Прием пищи                                               | Наименование блюд                   | Вес блюда<br>(грамм) | Пищевые вещества (г) |              |               |                           | № рецептуры |
|----------------------------------------------------------|-------------------------------------|----------------------|----------------------|--------------|---------------|---------------------------|-------------|
|                                                          |                                     |                      | Б                    | Ж            | У             | Энерг. ценность<br>(ккал) |             |
| <b>Неделя 2</b><br><b>День 7</b><br><b>(воскресенье)</b> |                                     |                      |                      |              |               |                           |             |
| <b>Завтрак</b>                                           | Каша молочная пшениная              | 150                  | 13,44                | 16,60        | 30,73         | 341,67                    | 304         |
|                                                          | Чай с сахаром                       | 180                  | 0,1                  | 0,00         | 11,52         | 46,35                     | 685         |
|                                                          | Хлеб пшеничный                      | 50                   | 4,55                 | 1,15         | 15,80         | 99,00                     | 878         |
|                                                          | Яйцо отварное                       | 40                   | 0,05                 | 1,32         | 4,94          | 7,42                      | 424         |
|                                                          | Консервы овощные закусочные (икра)  | 15                   | 0,51                 | 0,03         | 6,12          | 26,72                     | 50          |
|                                                          | Фрукты или ягоды свежие             | 100                  | 0,6                  | 0,6          | 14,64         | 66,34                     | 338         |
|                                                          | <b>Итого за завтрак</b>             | <b>535</b>           | <b>19,25</b>         | <b>19,70</b> | <b>83,75</b>  | <b>587,50</b>             |             |
| <b>Обед</b>                                              | Овощи натуральные соленные /огурец  | 60                   | 0,40                 | 0,05         | 0,85          | 5,45                      | 70          |
|                                                          | Суп картофельный с крупой           | 200                  | 6,87                 | 7,63         | 36,32         | 154,86                    | 61          |
|                                                          | Картофельное пюре                   | 150                  | 1,87                 | 5,74         | 18,44         | 162,73                    | 694         |
|                                                          | Шницель                             | 100                  | 12,52                | 13,31        | 29,17         | 368,66                    | 609         |
|                                                          | Кисель витаминизированный           | 180                  | 0,10                 | 0,00         | 20,08         | 51,60                     | 648         |
|                                                          | Хлеб пшеничный                      | 40                   | 3,64                 | 0,92         | 12,64         | 79,20                     | 878         |
|                                                          | <b>Итого за обед</b>                | <b>730</b>           | <b>25,40</b>         | <b>27,65</b> | <b>117,50</b> | <b>822,50</b>             |             |
| <b>Полдник</b>                                           | Кондитерские изделия                | 60                   | 4,06                 | 6,98         | 19,99         | 101,35                    | 16          |
|                                                          | Конфеты                             | 40                   | 3,64                 | 0,92         | 13,51         | 133,65                    | 16          |
|                                                          | Сок в ассортименте /фруктовый/      | 200                  | 3,85                 | 3,95         | 16,75         | 117,5                     | 399         |
|                                                          | <b>Итого за полдник</b>             | <b>300</b>           | <b>11,55</b>         | <b>11,85</b> | <b>50,25</b>  | <b>352,50</b>             |             |
| <b>Ужин</b>                                              | Овощи натуральные соленные /огурец  | 60                   | 0,40                 | 0,05         | 0,85          | 5,45                      | 70          |
|                                                          | Макаронные изделия /перья/ отварные | 150                  | 5,06                 | 6,11         | 24,67         | 158,01                    | 688         |
|                                                          | Бестроганов                         | 90                   | 4,3                  | 6,65         | 10,87         | 75,39                     | 423         |
|                                                          | Чай с сахаром                       | 180                  | 0,1                  | 0,00         | 11,52         | 46,35                     | 685         |
|                                                          | Хлеб пшеничный                      | 60                   | 5,46                 | 1,38         | 18,96         | 118,80                    | 878         |
|                                                          | Масло сливочное                     | 10                   | 0,08                 | 1,61         | 0,13          | 66,00                     | 41          |
|                                                          | <b>Итого за ужин</b>                | <b>550</b>           | <b>15,40</b>         | <b>15,80</b> | <b>67,00</b>  | <b>470,00</b>             |             |
| <b>2 ужин</b>                                            | Молоко кипяченое                    | 200                  | 3,85                 | 3,95         | 16,75         | 117,5                     | 385         |
|                                                          | <b>Итого за 2 ужин</b>              | <b>200</b>           | <b>3,85</b>          | <b>3,95</b>  | <b>16,75</b>  | <b>117,50</b>             |             |
|                                                          | <b>Итого за день</b>                | <b>2315</b>          | <b>75,45</b>         | <b>78,95</b> | <b>335,25</b> | <b>2350,00</b>            |             |