



СОГЛАСОВАНО  
ДИРЕКТОР МБОУ "Найдёновская школа"  
Л.В. Колоколова

30.08.2024



УТВЕРЖДАЮ  
И.В. ШМАКОВА Н.В.

30.08.2024

# ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Красногвардейского района

осенне-зимний период

*(возрастная категория 12 лет и старше)*

СОГЛАСНО: СанПиН 2.3/2.4.23590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

Постановление от 27 октября 2020 г. № 32 пп. 8.1.2 и 8.1.7 и Приложения №8

## Наименование сборников рецептур:

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся  
во всех образовательных учреждениях  
(М.Г. Могильный., В.А.Тутельян.- М.: Дели плюс. 2015.-544с.)

Сборник  
рецептур блюд и кулинарных изделий  
для обучающихся образовательных организаций  
Сборник технических нормативов  
Издание 2-е, исправленное и дополненное  
(Г.Г. Онищенко, В.А.Тутельян.-Москва. 2022.-698с.)

2024-2025 гг

День: понедельник

Неделя: первая

**1 день**

| №<br>рец. | Прием пищи, наименование блюда                         | Масса<br>порции,гр. | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|-----------|--------------------------------------------------------|---------------------|----------------------|-------|--------|-----------------------------------|
|           |                                                        |                     | Б                    | Ж     | У      |                                   |
| ЗАВТРАК   |                                                        |                     |                      |       |        |                                   |
| 204       | Макароны отварные с сыром                              | 250                 | 13.4                 | 12.5  | 52.9   | 375.3                             |
| 377       | Чай черный байховый с сахаром и лимоном                | 186                 | 0.2                  | 0     | 6.2    | 26.1                              |
| СРБ       | Хлеб пшеничный                                         | 60                  | 4.6                  | 0.4   | 30.1   | 142.1                             |
| СРБ       | Хлеб ржаной                                            | 40                  | 2.7                  | 0.4   | 13.3   | 69.6                              |
| СРБ       | Кондитерские изделия (печенье)                         | 20                  | 1.5                  | 2     | 15     | 83.4                              |
|           |                                                        |                     |                      |       |        |                                   |
|           | Итого за завтрак:                                      | 556                 | 22.40                | 15.30 | 117.50 | 696.50                            |
| ОБЕД      |                                                        |                     |                      |       |        |                                   |
| 70/71     | Овощи натуральные ( соленые или квашеные)<br>по сезону | 100                 | 0.8                  | 0.1   | 1.7    | 13                                |
| 82        | Борщ с капустой и картофелем                           | 250                 | 2                    | 5     | 13     | 105.8                             |
| 600       | Чахохбили из птицы                                     | 100                 | 7.2                  | 9.4   | 3.8    | 127.6                             |
| 302       | Каша рассыпчатая ячневая с м-сл                        | 180                 | 5.8                  | 8.8   | 37     | 248.3                             |
| 342       | Компот из свежих плодов                                | 180                 | 0.1                  | 0.1   | 9.5    | 40.7                              |
| СРБ       | Хлеб пшеничный                                         | 60                  | 4.6                  | 0.4   | 30.1   | 142.1                             |
| СРБ       | Хлеб ржаной                                            | 45                  | 3                    | 0.5   | 15     | 78.3                              |
|           |                                                        |                     |                      |       |        |                                   |
|           | Итого за обед:                                         | 915                 | 23.50                | 24.30 | 110.10 | 755.80                            |
|           | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:                                         | 1471                | 45.90                | 39.60 | 227.60 | 1452.30                           |

День: вторник

Неделя: первая

**2 день**

| №<br>рец. | Прием пищи, наименование блюда          | Масса<br>порции,гр. | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|-----------|-----------------------------------------|---------------------|----------------------|-------|--------|-----------------------------------|
|           |                                         |                     | Б                    | Ж     | У      |                                   |
| ЗАВТРАК   |                                         |                     |                      |       |        |                                   |
| 260       | Гуляш из говядины                       | 100                 | 14.6                 | 16.8  | 2.9    | 221                               |
| 310       | Картофель отварной с маслом сливочным   | 180                 | 3.5                  | 5.2   | 27.6   | 170.9                             |
| 377       | Чай черный байховый с сахаром и лимоном | 186                 | 0.2                  | 0     | 6.2    | 26.1                              |
| СРБ       | Хлеб пшеничный                          | 50                  | 3.8                  | 0.3   | 25.1   | 118.4                             |
| СРБ       | Хлеб ржаной                             | 40                  | 2.7                  | 0.4   | 13.3   | 69.6                              |
|           |                                         |                     |                      |       |        |                                   |
|           |                                         |                     |                      |       |        |                                   |
|           |                                         |                     |                      |       |        |                                   |
|           | Итого за завтрак:                       | 556                 | 24.80                | 22.70 | 75.10  | 606.00                            |
| ОБЕД      |                                         |                     |                      |       |        |                                   |
| 67        | Винегрет овощной                        | 100                 | 1.3                  | 10    | 7.2    | 125.2                             |
| 96        | Рассольник ленинградский                | 250                 | 2.3                  | 5.3   | 16.4   | 122.4                             |
| 291       | Плов из птицы                           | 200                 | 16.6                 | 21.3  | 40.8   | 422.1                             |
| 349       | Компот из сухофруктов                   | 180                 | 0.4                  | 0     | 27.8   | 113.7                             |
| СРБ       | Хлеб пшеничный                          | 60                  | 4.6                  | 0.4   | 30.1   | 142.1                             |
| СРБ       | Хлеб ржаной                             | 45                  | 3                    | 0.5   | 15     | 78.3                              |
|           | Итого за обед:                          | 835                 | 28.20                | 37.50 | 137.30 | 1003.80                           |
|           | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:                          | 1391                | 53.00                | 60.20 | 212.40 | 1609.80                           |

День: среда

Неделя: первая

**3 день**

| № рец.  | Прием пищи, наименование блюда                                       | Масса порции,гр. | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) |
|---------|----------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|
|         |                                                                      |                  | Б                    | Ж     | У      |                                |
| ЗАВТРАК |                                                                      |                  |                      |       |        |                                |
| 177     | Каша рисовая с изюмом с м-сл                                         | 260              | 7.3                  | 12.4  | 57.3   | 370.1                          |
| 377     | Чай черный байховый с сахаром и лимоном                              | 186              | 0.2                  | 0     | 6.2    | 26.1                           |
| СРБ     | Хлеб пшеничный                                                       | 50               | 3.8                  | 0.3   | 25.1   | 118.4                          |
| СРБ     | Хлеб ржаной                                                          | 30               | 2                    | 0.4   | 11.9   | 60.3                           |
| 338     | Плоды свежие (яблоки)                                                | 100              | 0.4                  | 0.4   | 9.8    | 47                             |
|         |                                                                      |                  |                      |       |        |                                |
|         | Итого за завтрак:                                                    | 626              | 13.70                | 13.50 | 110.30 | 621.90                         |
| ОБЕД    |                                                                      |                  |                      |       |        |                                |
| 45-47   | Салат со свежей капусты с морковью<br>(или квашеной капусты с луком) | 100              | 1.5                  | 5.1   | 9.3    | 89.9                           |
| 283     | Суп-лапша домашняя с курицей                                         | 250              | 2.6                  | 5.5   | 11.6   | 117                            |
| 262-261 | Сердце в соусе (или печень тушеная в соусе)                          | 100              | 13.3                 | 9.2   | 8.9    | 177.8                          |
| 302     | Каша рассыпчатая гречневая с м-сл                                    | 180              | 10                   | 10.4  | 44.8   | 311.7                          |
| 342     | Компот из свежих плодов                                              | 180              | 0.1                  | 0.1   | 9.5    | 40.7                           |
| СРБ     | Хлеб пшеничный                                                       | 60               | 4.6                  | 0.4   | 30.1   | 142.1                          |
| СРБ     | Хлеб ржаной                                                          | 45               | 3                    | 0.5   | 15     | 78.3                           |
|         |                                                                      |                  |                      |       |        |                                |
|         | Итого за обед:                                                       | 915              | 35.10                | 31.20 | 129.20 | 957.50                         |
|         | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:                                                       | 1541             | 48.80                | 44.70 | 239.50 | 1579.40                        |

День: четверг

Неделя: первая

**4 день**

| №<br>рец. | Прием пищи, наименование блюда                         | Масса<br>порции,гр. | Пищевые вещества (г) |        |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|-----------|--------------------------------------------------------|---------------------|----------------------|--------|--------|-----------------------------------|
|           |                                                        |                     | Б                    | Ж      | У      |                                   |
| ЗАВТРАК   |                                                        |                     |                      |        |        |                                   |
| СРБ       | Икра овощная                                           | 100                 | 2                    | 9      | 7.8    | 119                               |
| 210       | Омлет натуральный с м-сл                               | 116                 | 10.9                 | 19.6   | 2.2    | 227.2                             |
| 379       | Кофейный напиток с молоком                             | 180                 | 3                    | 2.2    | 24     | 127.9                             |
| СРБ       | Хлеб пшеничный                                         | 50                  | 3.8                  | 0.3    | 25.1   | 118.4                             |
| СРБ       | Хлеб ржаной                                            | 30                  | 2                    | 0.4    | 11.9   | 60.3                              |
| 338       | Плоды свежие (яблоки)                                  | 100                 | 0.4                  | 0.4    | 9.8    | 47                                |
|           |                                                        |                     |                      |        |        |                                   |
|           | Итого за завтрак:                                      | 576                 | 22.10                | 31.90  | 80.80  | 699.80                            |
| ОБЕД      |                                                        |                     |                      |        |        |                                   |
| 70/71     | Овощи натуральные ( соленые или квашеные)<br>по сезону | 100                 | 0.8                  | 0.1    | 1.7    | 13                                |
| 248       | Суп "кубанский"                                        | 250                 | 7.8                  | 48     | 16     | 552.3                             |
| 301       | Кнели из кур в соусе                                   | 100                 | 11.7                 | 18.3   | 6.6    | 236.7                             |
| 312       | Пюре картофельное с м-сл                               | 180                 | 3.9                  | 9.1    | 25.1   | 197                               |
| 349       | Компот из сухофруктов                                  | 180                 | 0.4                  | 0      | 27.8   | 113.7                             |
| СРБ       | Хлеб пшеничный                                         | 60                  | 4.6                  | 0.4    | 30.1   | 142.1                             |
| СРБ       | Хлеб ржаной                                            | 45                  | 3                    | 0.5    | 15     | 78.3                              |
|           | Итого за обед:                                         | 915                 | 32.20                | 76.40  | 122.30 | 1333.10                           |
|           | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:                                         | 1491                | 54.30                | 108.30 | 203.10 | 2032.90                           |

День: пятница

Неделя: первая

**5 день**

| №<br>рец. | Прием пищи, наименование блюда                        | Масса<br>порции,гр. | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|-----------|-------------------------------------------------------|---------------------|----------------------|-------|--------|-----------------------------------|
|           |                                                       |                     | Б                    | Ж     | У      |                                   |
| ЗАВТРАК   |                                                       |                     |                      |       |        |                                   |
|           |                                                       |                     |                      |       |        |                                   |
| 229       | Рыба ,тушенная в томате с овощами                     | 100                 | 10.2                 | 5.4   | 5.9    | 114.8                             |
| 381       | Ризотто                                               | 180                 | 18.1                 | 12.4  | 21.8   | 269.5                             |
| 388       | Напиток из плодов шиповника                           | 180                 | 0.1                  | 0     | 18.7   | 82.7                              |
| СРБ       | Хлеб пшеничный                                        | 50                  | 3.8                  | 0.3   | 25.1   | 118.4                             |
| СРБ       | Хлеб ржаной                                           | 40                  | 2.7                  | 0.4   | 13.3   | 69.6                              |
|           |                                                       |                     |                      |       |        |                                   |
|           | Итого за завтрак:                                     | 550                 | 34.90                | 18.50 | 84.80  | 655.00                            |
| ОБЕД      |                                                       |                     |                      |       |        |                                   |
| 70/71     | Овощи натуральные (соленые или квашеные)<br>по сезону | 100                 | 0.8                  | 0.1   | 1.7    | 13                                |
| 93        | Щи по-Уральски со сметаной                            | 250                 | 1.8                  | 4.9   | 10.9   | 103.8                             |
| 580       | Гуляш                                                 | 100                 | 5.3                  | 7.6   | 2.2    | 117.5                             |
| 309       | Макаронные изделия отварные с м-сл                    | 180                 | 6.5                  | 8.4   | 40.6   | 262.7                             |
| 342       | Компот из свежих плодов                               | 180                 | 0.1                  | 0.1   | 9.5    | 40.7                              |
| СРБ       | Хлеб пшеничный                                        | 60                  | 4.6                  | 0.4   | 30.1   | 142.1                             |
| СРБ       | Хлеб ржаной                                           | 45                  | 3                    | 0.5   | 15     | 78.3                              |
|           | Итого за обед:                                        | 915                 | 22.10                | 22.00 | 110.00 | 758.10                            |
|           | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:                                        | 1465                | 57.00                | 40.50 | 194.80 | 1413.10                           |

День: понедельник

Неделя: вторая

**6 день**

| № рец.  | Прием пищи, наименование блюда                                   | Масса порции,гр. | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) |
|---------|------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|
|         |                                                                  |                  | Б                    | Ж     | У      |                                |
| ЗАВТРАК |                                                                  |                  |                      |       |        |                                |
| 177     | Каша пшённая с изюмом с м-сл                                     | 260              | 7.3                  | 12.4  | 57.3   | 370.1                          |
| 379     | Кофейный напиток с молоком                                       | 180              | 3                    | 2.2   | 24     | 127.9                          |
| СРБ     | Хлеб пшеничный                                                   | 60               | 4.6                  | 0.4   | 30.1   | 142.1                          |
| СРБ     | Хлеб ржаной                                                      | 40               | 2.7                  | 0.4   | 13.3   | 69.6                           |
| СРБ     | Кондитерские изделия (печенье)                                   | 20               | 1.5                  | 2     | 15     | 83.4                           |
|         |                                                                  |                  |                      |       |        |                                |
|         | Итого за завтрак:                                                | 560              | 19.10                | 17.40 | 139.70 | 793.10                         |
| ОБЕД    |                                                                  |                  |                      |       |        |                                |
| 46-47   | Салат из свежей капусты с яблоком (или квашеной капусты с луком) | 100              | 17                   | 5     | 8.5    | 85.7                           |
| 103     | Суп картофельный с макаронными изделиями                         | 250              | 2.8                  | 2.8   | 20.2   | 117.7                          |
| 297     | Фрикадельки из кур в соусе                                       | 100              | 14                   | 22    | 11.2   | 300.4                          |
| 143     | Рагу из овощей                                                   | 200              | 3.4                  | 14.8  | 17.1   | 218.2                          |
| 342     | Компот из свежих плодов                                          | 180              | 0.1                  | 0.1   | 9.5    | 40.7                           |
| СРБ     | Хлеб пшеничный                                                   | 60               | 4.6                  | 0.4   | 30.1   | 142.1                          |
| СРБ     | Хлеб ржаной                                                      | 45               | 3                    | 0.5   | 15     | 78.3                           |
|         |                                                                  |                  |                      |       |        |                                |
|         | Итого за обед:                                                   | 935              | 44.90                | 45.60 | 111.60 | 983.10                         |
|         | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:                                                   | 1495             | 64.00                | 63.00 | 251.30 | 1776.20                        |
|         |                                                                  |                  |                      |       |        |                                |



**День: вторник**  
**Неделя: вторая**

**7 день**

| №<br>рец. | Прием пищи, наименование блюда                        | Масса<br>порции,гр. | Пищевые вещества (г) |        |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|-----------|-------------------------------------------------------|---------------------|----------------------|--------|--------|-----------------------------------|
|           |                                                       |                     | Б                    | Ж      | У      |                                   |
| ЗАВТРАК   |                                                       |                     |                      |        |        |                                   |
| 70/71     | Овощи натуральные (соленые или квашеные)<br>по сезону | 100                 | 0.8                  | 0.1    | 1.7    | 13                                |
| 259       | Жаркое по-домашнему (говядина)                        | 250                 | 23.2                 | 25.9   | 23.8   | 421.5                             |
| 377       | Чай черный байховый с сахаром и лимоном               | 186                 | 0.2                  | 0      | 6.2    | 26.1                              |
| СРБ       | Хлеб пшеничный                                        | 50                  | 3.8                  | 0.3    | 25.1   | 118.4                             |
| СРБ       | Хлеб ржаной                                           | 30                  | 2                    | 0.4    | 11.9   | 60.3                              |
|           |                                                       |                     |                      |        |        |                                   |
|           | Итого за завтрак:                                     | 616                 | 30.00                | 26.70  | 68.70  | 639.30                            |
| ОБЕД      |                                                       |                     |                      |        |        |                                   |
| 53        | Салат из свеклы с зеленым горошком с яблоком          | 100                 | 1.7                  | 4.2    | 7.3    | 72.8                              |
| 248       | Суп "кубанский"                                       | 250                 | 7.8                  | 48     | 16     | 552.3                             |
| 495       | Говядина в кисло-сладком соусе                        | 100                 | 15.2                 | 17.4   | 2.6    | 225                               |
| 303       | Каша вязкая из крупы пшеничной "артек"с м-сл          | 180                 | 4.7                  | 8.3    | 28.2   | 205.8                             |
| 349       | Компот из сухофруктов                                 | 180                 | 0.4                  | 0      | 27.8   | 113.7                             |
| СРБ       | Хлеб пшеничный                                        | 60                  | 4.6                  | 0.4    | 30.1   | 142.1                             |
| СРБ       | Хлеб ржаной                                           | 45                  | 3                    | 0.5    | 15     | 78.3                              |
|           |                                                       |                     |                      |        |        |                                   |
|           | Итого за обед:                                        | 915                 | 37.40                | 78.80  | 127.00 | 1390.00                           |
|           | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:                                        | 1531                | 67.40                | 105.50 | 195.70 | 2029.30                           |

**День: среда**

**Неделя: вторая**

**8 день**

| №<br>рец. | Прием пищи, наименование блюда                                       | Масса<br>порции,гр. | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|-----------|----------------------------------------------------------------------|---------------------|----------------------|-------|--------|-----------------------------------|
|           |                                                                      |                     | Б                    | Ж     | У      |                                   |
| ЗАВТРАК   |                                                                      |                     |                      |       |        |                                   |
| 223       | Запеканка из творога с джемом (или повидлом)                         | 150                 | 28.4                 | 19.4  | 36.5   | 439                               |
| 377       | Чай черный байховый с сахаром и лимоном                              | 186                 | 0.2                  | 0     | 6.2    | 26.1                              |
| СРБ       | Хлеб пшеничный                                                       | 50                  | 3.8                  | 0.3   | 25.1   | 118.4                             |
| СРБ       | Хлеб ржаной                                                          | 40                  | 2.7                  | 0.4   | 13.3   | 69.6                              |
| 338       | Плоды свежие (яблоки)                                                | 130                 | 0.5                  | 0.5   | 12.7   | 61.1                              |
|           | Итого за завтрак:                                                    | 556                 | 35.60                | 20.60 | 93.80  | 714.20                            |
| ОБЕД      |                                                                      |                     |                      |       |        |                                   |
| 45-47     | Салат со свежей капусты с морковью<br>(или квашеной капусты с луком) | 100                 | 1.5                  | 5.1   | 9.3    | 89.9                              |
| 96        | Рассольник ленинградский                                             | 250                 | 2.3                  | 5.3   | 16.4   | 122.4                             |
| 229       | Рыба, тушенная в томате с овощами                                    | 100                 | 10.2                 | 5.4   | 5.9    | 114.8                             |
| 381       | Ризотто                                                              | 180                 | 18.1                 | 12.4  | 21.8   | 269.5                             |
| 342       | Компот из свежих плодов                                              | 180                 | 0.1                  | 0.1   | 9.5    | 40.7                              |
| СРБ       | Хлеб пшеничный                                                       | 60                  | 4.6                  | 0.4   | 30.1   | 142.1                             |
| СРБ       | Хлеб ржаной                                                          | 45                  | 3                    | 0.5   | 15     | 78.3                              |
|           | Итого за обед:                                                       | 915                 | 39.80                | 29.20 | 108.00 | 857.70                            |
|           | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:                                                       | 1471                | 75.40                | 49.80 | 201.80 | 1571.90                           |

День: четверг  
Неделя: вторая

9 день

| №<br>рец. | Прием пищи, наименование блюда          | Масса<br>порции,гр. | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|-----------|-----------------------------------------|---------------------|----------------------|-------|--------|-----------------------------------|
|           |                                         |                     | Б                    | Ж     | У      |                                   |
| ЗАВТРАК   |                                         |                     |                      |       |        |                                   |
| 278       | Тефтели мясные (говядина) в соусе       | 110                 | 9                    | 13.5  | 11.9   | 210.2                             |
| 302       | Каша рассыпчатая гречневая с м-сл       | 150                 | 8.6                  | 9.4   | 38.6   | 272.8                             |
| 377       | Чай черный байховый с сахаром и лимоном | 186                 | 0.2                  | 0     | 6.2    | 26.1                              |
| СРБ       | Хлеб пшеничный                          | 50                  | 3.8                  | 0.3   | 25.1   | 118.4                             |
| СРБ       | Хлеб ржаной                             | 30                  | 2                    | 0.4   | 11.9   | 60.3                              |
| 338       | Плоды свежие (яблоки)                   | 100                 | 0.4                  | 0.4   | 9.8    | 47                                |
|           | Итого за завтрак:                       | 626                 | 24.00                | 24.00 | 103.50 | 734.80                            |
| ОБЕД      |                                         |                     |                      |       |        |                                   |
| 67        | Винегрет овощной                        | 100                 | 1.3                  | 10    | 7.2    | 125.2                             |
| 252       | Суп харчо                               | 250                 | 6.1                  | 8.5   | 2.4    | 109.8                             |
| 294       | Котлета рубленная из птицы              | 105                 | 16.7                 | 21.5  | 15.1   | 320.7                             |
| 312       | Пюре картофельное с м-сл                | 180                 | 3.9                  | 9.1   | 25.1   | 197                               |
| 349       | Компот из сухофруктов                   | 180                 | 0.4                  | 0     | 27.8   | 113.7                             |
| СРБ       | Хлеб пшеничный                          | 60                  | 4.6                  | 0.4   | 30.1   | 142.1                             |
| СРБ       | Хлеб ржаной                             | 45                  | 3                    | 0.5   | 15     | 78.3                              |
|           |                                         |                     |                      |       |        |                                   |
|           | Итого за обед:                          | 920                 | 36                   | 50    | 122.7  | 1086.8                            |
|           | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:                          | 1546                | 60.00                | 74.00 | 226.20 | 1821.60                           |

**День: пятница**  
**Неделя: вторая**

**10 день**

| №<br>рец. | Прием пищи, наименование блюда          | Масса<br>порции,гр. | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|-----------|-----------------------------------------|---------------------|----------------------|-------|--------|-----------------------------------|
|           |                                         |                     | Б                    | Ж     | У      |                                   |
| ЗАВТРАК   |                                         |                     |                      |       |        |                                   |
| 51        | Салат из свеклы с курагой и изюмом      | 100                 | 1.9                  | 6     | 18.1   | 134                               |
| 406       | Паста сливочная с курицей               | 250                 | 18.9                 | 22.2  | 34.1   | 412.1                             |
| 377       | Чай черный байховый с сахаром и лимоном | 186                 | 0.2                  | 0     | 6.2    | 26.1                              |
| СРБ       | Хлеб пшеничный                          | 50                  | 3.8                  | 0.3   | 25.1   | 118.4                             |
| СРБ       | Хлеб ржаной                             | 30                  | 2                    | 0.4   | 11.9   | 60.3                              |
|           |                                         |                     |                      |       |        |                                   |
|           | Итого за завтрак:                       | 616                 | 26.80                | 28.90 | 95.40  | 750.90                            |
| ОБЕД      |                                         |                     |                      |       |        |                                   |
| СРБ       | Икра овощная                            | 100                 | 2                    | 9     | 7.8    | 119                               |
| 82        | Борщ с капустой и картофелем            | 250                 | 2                    | 5     | 13     | 105.8                             |
| 265       | Плов из говядины                        | 200                 | 22                   | 22.5  | 34.7   | 429.3                             |
| 342       | Компот из свежих плодов                 | 180                 | 0.1                  | 0.1   | 9.5    | 40.7                              |
| СРБ       | Хлеб пшеничный                          | 60                  | 4.6                  | 0.4   | 30.1   | 142.1                             |
| СРБ       | Хлеб ржаной                             | 45                  | 3                    | 0.5   | 15     | 78.3                              |
| 338       | Плоды свежие (яблоки)                   | 100                 | 0.4                  | 0.4   | 9.8    | 47                                |
|           | Итого за обед:                          | 935                 | 34.10                | 37.90 | 119.90 | 962.20                            |
|           | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:                          | 1551                | 60.90                | 66.80 | 215.30 | 1713.10                           |

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

|                        | Пищевые вещества |           |               | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|------------------------|------------------|-----------|---------------|-----------------------------------|
|                        | Белки (гр)       | Жиры (гр) | Углеводы (гр) |                                   |
| <b>ЗАВТРАК</b>         |                  |           |               |                                   |
| Нормативное значение   | 18,0-22,5        | 18,4-23,0 | 76,6-95,8     | 544-680,0                         |
| Фактическое содержание | 25.3             | 22        | 96.9          | 691.2                             |
| <b>ОБЕД</b>            |                  |           |               |                                   |
| Нормативное значение   | 27,0-31,5        | 27,6-32,2 | 114,9-134,1   | 816,0-952,0                       |
| Фактическое содержание | 33.2             | 43.1      | 119.8         | 1006.8                            |

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

|                        | Возраст детей 12 и старше лет |              |  |  |
|------------------------|-------------------------------|--------------|--|--|
|                        | Завтрак                       | Обед         |  |  |
| Нормативное значение   | не менее 550                  | не менее 800 |  |  |
| Фактическое содержание | 583                           | 911          |  |  |