



УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ-СОШ с. Подлесное Марковского р-на

Мельниченко Ю.П.

(ФИО)

приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ г

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

| Прием пищи   | Наименование блюда                       | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры |
|--|--|-----------|------------------|-------|----------|----------------------------|-------------|
|  |  |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                            |             |
| День 1   |  |           |                  |       |          |                            |             |
| ЗАВТРАК  | Каша вязкая молочная овсяная             | 250       | 11,25            | 13,98 | 46,98    | 359,55                     | 54-9к-20    |
|  | Сыр                                      | 10        | 2,33             | 2,93  | 0,00     | 35,8                       | 54-1з-20    |
|  | Яйцо вареное                             | 40        | 4,80             | 4,00  | 0,30     | 56,6                       | 54-6о-20    |
|  | Батон нарезной                           | 50        | 3,75             | 1,30  | 25,70    | 128                        | б/н         |
|  | Чай с лимоном и сахаром                  | 200       | 0,26             | 0,00  | 7,24     | 30,82                      | 54-3гн-20   |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК   |  | 550       | 22,39            | 22,21 | 80,22    | 610,77                     |             |
| % ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ<br>ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ |  |           | 24,9%            | 24,1% | 20,9%    | 22,5%                      |             |
| ОБЕД   | Салат из белокочанной капусты с морковью | 100       | 1,62             | 10,12 | 9,75     | 135,88                     | 54-8з-20    |
|  | Рассольник ленинградский                 | 250       | 4,12             | 5,40  | 17,73    | 134,67                     | 54-3с-20    |
|  | Биточек из курицы                        | 100       | 14,45            | 8,40  | 19,47    | 169,47                     | 54-23м-20   |
|  | Макароны отварные                        | 180       | 6,35             | 6,61  | 39,24    | 270,4                      | 54-1г-20    |
|  | Компот из ягод                           | 200       | 0,16             | 0,00  | 8,20     | 34,86                      | 54-6хн-20,1 |
|  | Хлеб ржаной                              | 20        | 1,32             | 0,24  | 6,68     | 34,8                       | б/н         |
|  | Хлеб пшеничный витаминизированный        | 30        | 2,40             | 0,48  | 15,63    | 76,5                       | б/н         |
| ИТОГО ЗА ОБЕД  |  | 880       | 30,42            | 31,25 | 116,7    | 856,58                     |             |
| % ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ<br>ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ |  |           | 33,8%            | 34,0% | 30,5%    | 31,5%                      |             |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:   |  | 1430      | 52,81            | 53,46 | 196,92   | 1467,35                    |             |



| Прием пищи   | Наименование блюда                                 | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры |
|--|--|-----------|------------------|-------|----------|----------------------------|-------------|
|  |  |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                            |             |
| День 2   |  |           |                  |       |          |                            |             |
| ЗАВТРАК  | Запеканка из творога                               | 200       | 19,22            | 20,64 | 31,14    | 420,28                     | 54-1т-20    |
|  | Соус ягодный                                       | 20        | 0,04             | 0,00  | 15,26    | 47,46                      | 54-10с-20.1 |
|  | Фрукт свежий , сезонный                            | 100       | 0,40             | 0,40  | 9,80     | 47                         | 1           |
|  | Батон нарезной                                     | 30        | 2,25             | 0,78  | 15,42    | 76,8                       | б/н         |
|  | Чай с сахаром                                      | 200       | 0,20             | 0,00  | 7,02     | 28,44                      | 54-2гн-20   |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК   |  | 550       | 22,11            | 21,82 | 78,64    | 619,98                     |             |
| % ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ<br>ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ |  |           | 24,6%            | 23,7% | 20,5%    | 22,8%                      |             |
| ОБЕД   | Огурцы соленные                                    | 100       | 0,80             | 0,10  | 1,70     | 13                         | б/н         |
|  | Борщ с капустой и картофелем на курином<br>бульоне | 250       | 4,05             | 5,17  | 12,12    | 109,72                     | 54-2с-20.1  |
|  | Плов с курицей                                     | 280       | 19,37            | 24,96 | 59,55    | 502,37                     | 54-12м-20   |
|  | Компот из смеси сухофруктов                        | 200       | 0,50             | 0,00  | 19,80    | 81                         | 54-1хн-20   |
|  | Хлеб ржаной  | 20        | 1,32             | 0,24  | 6,68     | 34,8                       | б/н         |
|  | Хлеб пшеничный витаминизированный                  | 30        | 2,40             | 0,48  | 15,63    | 76,5                       | б/н         |
| ИТОГО ЗА ОБЕД  |  | 880       | 28,44            | 30,95 | 115,48   | 817,39                     |             |
| % ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ<br>ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ |  |           | 31,6%            | 33,6% | 30,2%    | 30,1%                      |             |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:   |  | 1430      | 50,55            | 52,77 | 194,12   | 1437,37                    |             |



| Прием пищи   | Наименование блюда                       | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры |
|--|--|-----------|------------------|-------|----------|----------------------------|-------------|
|  |  |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                            |             |
| День 3   |  |           |                  |       |          |                            |             |
| ЗАВТРАК  | Каша жидкая молочная рисовая             | 250       | 10,07            | 9,73  | 26,80    | 273,37                     | 54-21к-20   |
|  | Булочка школьная                         | 100       | 8,76             | 8,82  | 52,60    | 311,57                     | 54-9в-20    |
|  | Чай зелёный с сахаром                    | 200       | 0,00             | 0,00  | 6,98     | 26,54                      | 54-2гн-20.1 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК   |  | 550       | 18,83            | 18,55 | 86,38    | 611,48                     |             |
| % ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ<br>ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ |  |           | 20,9%            | 20,2% | 22,6%    | 22,5%                      |             |
| ОБЕД   | Свекла отварная дольками                 | 100       | 1,50             | 0,17  | 8,67     | 42                         | 54-28з      |
|  | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250       | 3,40             | 3,15  | 24,80    | 141,42                     | 54-7с-20    |
|  | Котлета рыбная (минтай)                  | 100       | 8,14             | 5,45  | 19,25    | 211,53                     | 54-3р-20    |
|  | Картофель отварной с маслом сливочным    | 180       | 10,66            | 18,76 | 35,98    | 268,8                      | 1           |
|  | Компот из яблок и ягод                   | 200       | 0,18             | 0,10  | 9,92     | 42,02                      | 54-5хн-20.1 |
|  | Хлеб ржаной                              | 20        | 1,32             | 0,24  | 6,68     | 34,8                       | б/н         |
|  | Хлеб пшеничный витаминизированный        | 30        | 2,40             | 0,48  | 15,63    | 76,5                       | б/н         |
| ИТОГО ЗА ОБЕД  |  | 880       | 27,6             | 28,35 | 120,93   | 817,07                     |             |
| % ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ<br>ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ |  |           | 30,7%            | 30,8% | 31,6%    | 30,0%                      |             |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:   |  | 1430      | 46,43            | 46,9  | 207,31   | 1428,55                    |             |



| Прием пищи   | Наименование блюда                | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры |
|--|-----------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|----------------------------|-------------|
|  |                                   |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                            |             |
| День 4   |                                   |           |                  |       |          |                            |             |
| ЗАВТРАК  | Макароны отварные с сыром         | 250       | 17,97            | 19,25 | 59,90    | 469,4                      | 54-3г-20    |
|  | Фрукт свежий , сезонный           | 100       | 0,40             | 0,40  | 9,80     | 47                         | 1           |
|  | Чай с лимоном и сахаром           | 200       | 0,26             | 0,00  | 7,24     | 30,82                      | 54-3гн-20   |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК   |                                   | 550       | 18,63            | 19,65 | 76,94    | 547,22                     |             |
| % ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ<br>ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ |                                   |           | 20,7%            | 21,4% | 20,1%    | 20,1%                      |             |
| ОБЕД   | Морковь отварная                  | 100       | 1,17             | 0,10  | 5,67     | 28,33                      | стр. 562    |
|  | Свекольник                        | 250       | 1,90             | 5,15  | 13,37    | 107,6                      | 54-18с.1    |
|  | Гуляш из отварного мяса           | 100       | 12,98            | 17,17 | 15,93    | 256,32                     | 54-2м-20.1  |
|  | Каша гречневая рассыпчатая        | 180       | 9,85             | 8,28  | 43,07    | 286,69                     | 54-4г-20    |
|  | Напиток из шиповника              | 200       | 0,60             | 0,20  | 15,20    | 65,3                       | 54-13хн-20  |
|  | Хлеб ржаной                       | 20        | 1,32             | 0,24  | 6,68     | 34,8                       | б/н         |
|  | Хлеб пшеничный витаминизированный | 30        | 2,40             | 0,48  | 15,63    | 76,5                       | б/н         |
| ИТОГО ЗА ОБЕД  |                                   | 880       | 30,22            | 31,62 | 115,55   | 855,54                     |             |
| % ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ<br>ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ |                                   |           | 33,6%            | 34,4% | 30,2%    | 31,5%                      |             |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:   |                                   | 1430      | 48,85            | 51,27 | 192,49   | 1402,76                    |             |



| Прием пищи   | Наименование блюда                               | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры |
|--|--|-----------|------------------|-------|----------|----------------------------|-------------|
|  |  |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                            |             |
| День 5   |  |           |                  |       |          |                            |             |
| ЗАВТРАК  | Каша "Дружба"                                    | 250       | 10,73            | 14,87 | 34,93    | 296,77                     | 54-16к-20   |
|  | Яйцо вареное                                     | 40        | 4,80             | 4,00  | 0,30     | 56,6                       | 54-6о-20    |
|  | Джем фруктовый                                   | 30        | 0,18             | 0,00  | 21,60    | 86,88                      | б/н         |
|  | Батон нарезной                                   | 30        | 2,25             | 0,78  | 15,42    | 76,8                       | б/н         |
|  | Чай с сахаром                                    | 200       | 0,20             | 0,00  | 7,02     | 28,44                      | 54-2гн-20   |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК   |  | 550       | 18,16            | 19,65 | 79,27    | 545,49                     |             |
| % ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ<br>ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ |  |           | 20,2%            | 21,4% | 20,7%    | 20,1%                      |             |
| ОБЕД   | Икра кабачковая (промышленного<br>производства)  | 100       | 1,90             | 8,90  | 7,70     | 119                        | б/н         |
|  | Суп картофельный с горохом на курином<br>бульоне | 250       | 7,30             | 5,67  | 21,72    | 165,95                     | 54-8с-20.1  |
|  | Рагу из курицы                                   | 280       | 17,30            | 14,20 | 43,61    | 339,83                     | 54-22м-20   |
|  | Компот из смеси сухофруктов                      | 200       | 0,50             | 0,00  | 19,80    | 81                         | 54-1хн-20   |
|  | Хлеб ржаной                                      | 20        | 1,32             | 0,24  | 6,68     | 34,8                       | б/н         |
|  | Хлеб пшеничный витаминизированный                | 30        | 2,40             | 0,48  | 15,63    | 76,5                       | б/н         |
| ИТОГО ЗА ОБЕД  |  | 880       | 30,72            | 29,49 | 115,14   | 817,08                     |             |
| % ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ<br>ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ |  |           | 34,1%            | 32,1% | 30,1%    | 30,0%                      |             |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:   |  | 1430      | 48,88            | 49,14 | 194,41   | 1362,57                    |             |



| Прием пищи   | Наименование блюда                                 | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры |
|--|--|-----------|------------------|-------|----------|----------------------------|-------------|
|  |  |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                            |             |
| День 6   |  |           |                  |       |          |                            |             |
| ЗАВТРАК  | Каша вязкая молочная пшенная                       | 270       | 12,45            | 15,79 | 29,64    | 350,76                     | 54-6к-20    |
|  | Печенье  | 40        | 3,00             | 4,72  | 29,96    | 166,84                     | б/н         |
|  | Батон нарезной                                     | 40        | 3,00             | 1,04  | 20,56    | 102,4                      | б/н         |
|  | Чай с лимоном и сахаром                            | 200       | 0,26             | 0,00  | 7,24     | 30,82                      | 54-3гн-20   |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК   |  | 550       | 18,71            | 21,55 | 87,4     | 650,82                     |             |
| % ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ<br>ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ |  |           | 20,8%            | 23,4% | 22,8%    | 23,9%                      |             |
| ОБЕД   | Морковь отварная дольками                          | 100       | 1,42             | 0,11  | 7,52     | 38,15                      | 54-27з      |
|  | Борщ с капустой и картофелем на курином<br>бульоне | 250       | 4,05             | 5,17  | 12,12    | 109,72                     | 54-2с-20.1  |
|  | Котлеты из курицы                                  | 100       | 13,65            | 15,52 | 26,25    | 278,36                     | 54-5м-20    |
|  | Макароны отварные                                  | 180       | 6,35             | 6,61  | 39,24    | 270,4                      | 54-1г-20    |
|  | Компот из ягод                                     | 200       | 0,16             | 0,00  | 8,20     | 34,86                      | 54-6хн-20,1 |
|  | Хлеб ржаной  | 20        | 1,32             | 0,24  | 6,68     | 34,8                       | б/н         |
|  | Хлеб пшеничный витаминизированный                  | 30        | 2,40             | 0,48  | 15,63    | 76,5                       | б/н         |
| ИТОГО ЗА ОБЕД  |  | 880       | 29,35            | 28,13 | 115,64   | 842,79                     |             |
| % ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ<br>ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ |  |           | 32,6%            | 30,6% | 30,2%    | 31,0%                      |             |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:   |  | 1430      | 48,06            | 49,68 | 203,04   | 1493,61                    |             |



| Прием пищи   | Наименование блюда   | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры |
|--|--|-----------|------------------|-------|----------|----------------------------|-------------|
|  |  |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                            |             |
| День 7   |  |           |                  |       |          |                            |             |
| ЗАВТРАК  | Омлет с зеленым горошком                                       | 210       | 16,07            | 19,91 | 39,90    | 386,01                     | 54-2о-20    |
|  | Фрукт свежий , сезонный  | 100       | 0,40             | 0,40  | 9,80     | 47                         | 1           |
|  | Батон нарезной   | 40        | 3,00             | 1,04  | 20,56    | 102,4                      | б/н         |
|  | Чай с сахаром  | 200       | 0,20             | 0,00  | 7,02     | 28,44                      | 54-2гн-20   |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК   |  | 550       | 19,67            | 21,35 | 77,28    | 563,85                     |             |
| % ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ<br>ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ |  |           | 21,9%            | 23,2% | 20,2%    | 20,7%                      |             |
| ОБЕД   | Свекла отварная дольками                                       | 100       | 1,50             | 0,17  | 8,67     | 42                         | 54-28з      |
|  | Суп картофельный с макаронными изделиями<br>на курином бульоне | 250       | 5,88             | 3,47  | 23,12    | 149,5                      | 54-7с-20.1  |
|  | Плов с курицей   | 280       | 19,37            | 24,96 | 59,55    | 502,37                     | 54-12м-20   |
|  | Компот из смеси сухофруктов                                    | 200       | 0,50             | 0,00  | 19,80    | 81                         | 54-1хн-20   |
|  | Хлеб ржаной  | 20        | 1,32             | 0,24  | 6,68     | 34,8                       | б/н         |
|  | Хлеб пшеничный витаминизированный                              | 30        | 2,40             | 0,48  | 15,63    | 76,5                       | б/н         |
| ИТОГО ЗА ОБЕД  |  | 880       | 30,97            | 29,32 | 133,45   | 886,17                     |             |
| % ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ<br>ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ |  |           | 34,4%            | 31,9% | 34,8%    | 32,6%                      |             |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:   |  | 1430      | 50,64            | 50,67 | 210,73   | 1450,02                    |             |



| Прием пищи   | Наименование блюда                              | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры |
|--|---|-----------|------------------|-------|----------|----------------------------|-------------|
|  |   |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                            |             |
| День 8   |   |           |                  |       |          |                            |             |
| ЗАВТРАК  | Каша вязкая молочная пшеничная                  | 250       | 11,83            | 12,33 | 18,33    | 301,4                      | 54-13к-20   |
|  | Булочка школьная                                | 100       | 8,76             | 8,82  | 52,60    | 311,57                     | 54-9в-20    |
|  | Чай зелёный с сахаром                           | 200       | 0,00             | 0,00  | 6,98     | 26,54                      | 54-2гн-20.1 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК   |   | 550       | 20,59            | 21,15 | 77,91    | 639,51                     |             |
| % ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ<br>ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ |   |           | 22,9%            | 23,0% | 20,3%    | 23,5%                      |             |
| ОБЕД   | Икра кабачковая (промышленного<br>производства) | 100       | 1,90             | 8,90  | 7,70     | 119                        | б/н         |
|  | Щи из свежей капусты вегетарианские             | 250       | 2,07             | 4,45  | 9,33     | 86,6                       | 54-13с-20   |
|  | Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)        | 100       | 12,38            | 1,60  | 30,23    | 191,9                      | 54-11р-20   |
|  | Картофель отварной с маслом сливочным           | 180       | 10,66            | 18,76 | 35,98    | 268,8                      | 1           |
|  | Компот из яблок и ягод                          | 200       | 0,18             | 0,10  | 9,92     | 42,02                      | 54-5хн-20.1 |
|  | Хлеб ржаной                                     | 20        | 1,32             | 0,24  | 6,68     | 34,8                       | б/н         |
|  | Хлеб пшеничный витаминизированный               | 30        | 2,40             | 0,48  | 15,63    | 76,5                       | б/н         |
| ИТОГО ЗА ОБЕД  |   | 880       | 30,91            | 34,53 | 115,47   | 819,62                     |             |
| % ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ<br>ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ |   |           | 34,3%            | 37,5% | 30,1%    | 30,1%                      |             |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:   |   | 1430      | 51,5             | 55,68 | 193,38   | 1459,13                    |             |



| Прием пищи   | Наименование блюда                               | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры |
|--|--|-----------|------------------|-------|----------|----------------------------|-------------|
|  |  |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                            |             |
| День 9   |  |           |                  |       |          |                            |             |
| ЗАВТРАК  | Запеканка из творога                             | 200       | 19,22            | 20,64 | 31,14    | 420,28                     | 54-1т-20    |
|  | Соус ягодный                                     | 20        | 0,04             | 0,00  | 15,26    | 47,46                      | 54-10с-20.1 |
|  | Фрукт свежий , сезонный                          | 100       | 0,40             | 0,40  | 9,80     | 47                         | 1           |
|  | Батон нарезной                                   | 30        | 2,25             | 0,78  | 15,42    | 76,8                       | б/н         |
|  | Чай с лимоном и сахаром                          | 200       | 0,26             | 0,00  | 7,24     | 30,82                      | 54-3гн-20   |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК   |  | 550       | 22,17            | 21,82 | 78,86    | 622,36                     |             |
| % ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ<br>ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ |  |           | 24,6%            | 23,7% | 20,6%    | 22,9%                      |             |
| ОБЕД   | Салат из белокочанной капусты                    | 100       | 2,50             | 10,12 | 10,50    | 143                        | 54-7з-20    |
|  | Суп картофельный с горохом на курином<br>бульоне | 250       | 7,30             | 5,67  | 21,72    | 165,95                     | 54-8с-20.1  |
|  | Курица тушеная с морковью                        | 100       | 7,33             | 6,30  | 4,40     | 131,3                      | 54-25м-20   |
|  | Каша гречневая рассыпчатая                       | 180       | 9,85             | 8,28  | 43,07    | 286,69                     | 54-4г-20    |
|  | Напиток из шиповника                             | 200       | 0,60             | 0,20  | 15,20    | 65,3                       | 54-13хн-20  |
|  | Хлеб ржаной                                      | 20        | 1,32             | 0,24  | 6,68     | 34,8                       | б/н         |
|  | Хлеб пшеничный витаминизированный                | 30        | 2,40             | 0,48  | 15,63    | 76,5                       | б/н         |
| ИТОГО ЗА ОБЕД  |  | 880       | 31,3             | 31,29 | 117,2    | 903,54                     |             |
| % ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ<br>ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ |  |           | 34,8%            | 34,0% | 30,6%    | 33,2%                      |             |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:   |  | 1430      | 53,47            | 53,11 | 196,06   | 1525,9                     |             |



| Прием пищи   | Наименование блюда                   | Вес блюда | Пищевые вещества |        |          | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры |
|--|--------------------------------------|-----------|------------------|--------|----------|----------------------------|-------------|
|  |                                      |           | Белки            | Жиры   | Углеводы |                            |             |
| День 10  |                                      |           |                  |        |          |                            |             |
| ЗАВТРАК  | Суп молочный с макаронными изделиями | 250       | 11,95            | 14,87  | 24,22    | 254,73                     | 54-19к-20   |
|  | Джем фруктовый                       | 30        | 0,18             | 0,00   | 21,60    | 86,88                      | б/н         |
|  | Сыр                                  | 10        | 2,33             | 2,93   | 0,00     | 35,8                       | 54-1з-20    |
|  | Хлеб пшеничный витаминизированный    | 60        | 4,80             | 0,96   | 31,26    | 153                        | б/н         |
|  | Чай с сахаром                        | 200       | 0,20             | 0,00   | 7,02     | 28,44                      | 54-2гн-20   |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК   |                                      | 550       | 19,46            | 18,76  | 84,1     | 558,85                     |             |
| % ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ<br>ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ |                                      |           | 21,6%            | 20,4%  | 22,0%    | 20,5%                      |             |
| ОБЕД   | Салат из моркови с яблоком           | 100       | 0,90             | 10,20  | 7,20     | 123,8                      | 54-27з      |
|  | Свекольник                           | 250       | 1,90             | 5,15   | 13,37    | 107,6                      | 54-18с.1    |
|  | Жаркое по -домашнему                 | 250       | 20,10            | 13,20  | 57,40    | 440,7                      | 54-9м-20    |
|  | Компот из смеси сухофруктов          | 200       | 0,50             | 0,00   | 19,80    | 81                         | 54-1хн-20   |
|  | Хлеб ржаной                          | 20        | 1,32             | 0,24   | 6,68     | 34,8                       | б/н         |
|  | Хлеб пшеничный витаминизированный    | 30        | 2,40             | 0,48   | 15,63    | 76,5                       | б/н         |
| ИТОГО ЗА ОБЕД  |                                      | 850       | 27,12            | 29,27  | 120,08   | 864,4                      |             |
| % ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ<br>ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ |                                      |           | 30,1%            | 31,8%  | 31,4%    | 31,8%                      |             |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:   |                                      | 1400      | 46,58            | 48,03  | 204,18   | 1423,25                    |             |
| ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:                                      |                                      | 14270     | 497,77           | 510,71 | 1992,64  | 14450,51                   |             |
| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:                                |                                      | 1427      | 49,777           | 51,071 | 199,264  | 1445,051                   |             |