

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ «НОСШ»



С.А. Шенгичкаев

«УТВЕРЖДАЮ»

Индивидуальный предприниматель



НИКОЛАЕВНА

Рублева А.Н

Основное (организованное)

меню для двухразового питания (завтрак, обед)

Учащихся льготных категорий 5-11 классов в общеобразовательных учреждениях

2025г

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
 Возрастная категория: старше 12 лет

1 День

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|-----------------------------|--|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| ДЕЛЯ 1 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | |
| | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА С МАСЛОМ | 250 | 6,92 | 12,36 | 54,53 | 357,95 | 177 | 2017 |
| | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 15 | 3,48 | 6,43 | 0 | 54 | 15 | 2017 |
| | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 | 14 | 2017 |
| | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3,3 | 2,9 | 13,8 | 104 | 462 | 2021 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 2 | 0,38 | 10 | 51,5 | 574 | 2021 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 45 | 3,42 | 0,36 | 22,14 | 95,3 | 573 | 2021 |
| Итого за прием пищи: | | 545 | 19,2 | 29,68 | 100,6 | 728,75 | | |
| | САЛАТ ВИТАМИННЫЙ | 100 | 1,32 | 3,27 | 5,63 | 60,40 | 45 | 2011 |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 300 | 3,45 | 3,30 | 24,30 | 141,15 | 103 | 2011 |
| | ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ | 100 | 13,70 | 14,80 | 3,50 | 208,80 | 290 | 2011 |
| | КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕННОЙ | 200 | 5,63 | 6,75 | 32,24 | 212,13 | 303 | 2011 |
| ОБЕД | | | | | | | | |
| | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 389 | 2011 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,24 | 0,48 | 19,76 | 92,80 | к/к | 2011 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4,58 | 0,39 | 30,20 | 141,99 | к/к | 2011 |
| Итого за прием пищи: | | 1000 | 31,91 | 29,19 | 135,83 | 949,27 | | |
| Итого за ДЕНЬ: | | 1545 | 51,11 | 58,87 | 236,43 | 1678,02 | | |

2 День

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|-----------------------------|--------------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| ПЕДЕЛЯ 1 | | | | | | | | |
| ДЕНЬ 2 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ | 100 | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 10 | 70\71 | 2017 |
| | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 116 | 10,78 | 19,2 | 10,04 | 264 | 210 | 2017 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | 38 | 457 | 2021 |
| | СДОБНЫЕ ИЗ БЕЛИЯ | 100 | 8 | 2,8 | 47,8 | 228,2 | 545 | 2021 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 83,6 | 573 | 2021 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2,4 | 0,46 | 12 | 61,8 | 574 | 2021 |
| | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | | 586 | 25,22 | 22,98 | 100,52 | 685,6 | | |
| ОБЕД | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ | 100 | 1,30 | 6,00 | 6,50 | 86,83 | 55 | 2011 |
| | БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И КАПУСТОЙ | 300 | 1,94 | 5,56 | 13,75 | 113,33 | 82 | 2011 |
| | СЕРДЦЕ В СОУСЕ | 100 | 13,08 | 9,18 | 2,85 | 152,00 | 262 | 2011 |
| | РИС ОТВАРНОЙ | 200 | 3,41 | 5,56 | 35,43 | 205,40 | 303 | 2011 |
| | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,40 | 0,00 | 18,20 | 76,20 | 349 | 2011 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,27 | 0,40 | 19,73 | 92,80 | к/к | 2011 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,10 | 0,20 | 20,10 | 94,70 | к/к | 2011 |
| | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | | 980 | 25,50 | 26,90 | 116,56 | 821,26 | | |
| Итого за ДЕНЬ: | | 1566 | 50,72 | 49,88 | 217,08 | 1506,86 | | |

3 День

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, кк ал | № рецептур ы | Сборник рецептур |
|------------------------------|-----------------------------------|--------------|------------------|--------------|-----------------|--------------------------------------|--------------------|---------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы , г | | | |
| ДЕЛЯ 1 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | |
| | САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ | 100 | 0,85 | 5,05 | 2,58 | 59,13 | 21 | 2017 |
| | или ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ | 100 | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 10 | 70\71 | 2017 |
| | ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ | 120 | 9,9 | 9,66 | 14,11 | 183 | 239 | 2011 |
| | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 180 | 3,67 | 5,76 | 24,48 | 164,76 | 312 | 2017 |
| | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 200 | 1 | 0 | 20,4 | 84,8 | 389 | 2011 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 105,89 | 573 | 2021 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2,4 | 0,46 | 12 | 61,8 | 574 | 2021 |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | | | | | | | | |
| | | 780 | 22,42 | 21,43 | 99,87 | 669,38 | | |
| | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 100 | 1,5 | 10,17 | 7,33 | 126,67 | 67 | 2011 |
| | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 300 | 2,85 | 6,15 | 19,8 | 146,7 | 96 | 2011 |
| | ГУЛЯШ | 100 | 14,8 | 17,1 | 3 | 225,2 | 260 | 2011 |
| | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | | | | | | | |
| | МАСЛОМ | 200 | 7,20 | 5,60 | 45,73 | 258,80 | 203 | 2011 |
| | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 200 | 0,2 | 0,2 | 27,1 | 111,1 | 342 | 2011 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,27 | 0,40 | 19,73 | 92,8 | к/к | 2011 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4,6 | 0,4 | 30,2 | 142 | к/к | 2011 |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи : | | | | | | | | |
| | | 1000 | 33,42 | 40,02 | 152,90 | 1103,27 | | |
| Итого за день : | | | | | | | | |
| | | 1780 | 55,84 | 61,45 | 252,77 | 1772,65 | | |

4 день

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|-----------------------------|-----------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| ДЕНЬ 4 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ | 150/50 | 26,81 | 18,38 | 26,49 | 383,68 | 223 | 2017 |
| | СЛУЩЕННЫМ | | | | | | | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 62,7 | 573 | 2011 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | 38 | 457 | 2021 |
| | ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 338 | 2017 |
| | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК | 100 | 2,9 | 2,5 | 4 | 50 | 386 | 2011 |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | | | | | | | | |
| | | 530 | 32,59 | 21,62 | 64,35 | 581,38 | | |
| ОБЕД | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ | 100 | 0,80 | 0,17 | 2,50 | 14,00 | 71\70 | 2011 |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | | | | | | | |
| | ГОРОХОВЫЙ | 300 | 6,90 | 6,60 | 22,80 | 176,70 | 102 | 2011 |
| | КОТЛЕТЫ | 100 | 15,00 | 22,00 | 13,02 | 312,73 | 268 | 2011 |
| | КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕНИЧНОЙ | 200 | 5,33 | 5,47 | 32,40 | 200,27 | 303 | 2011 |
| | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 389 | 2011 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,20 | 0,40 | 19,80 | 92,80 | к/к | 2011 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 70 | 5,30 | 0,40 | 35,10 | 165,80 | к/к | 2011 |
| | КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ | 25 | 1,88 | 2,45 | 21,10 | 116,25 | к/к | 2011 |
| | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | | | | | | | | |
| | | 1035 | 38,41 | 37,69 | 166,92 | 1170,54 | | |
| Итого за день: | | | | | | | | |
| | | 1565 | 71,00 | 59,31 | 231,27 | 1751,92 | | |

5 День

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---------------|-----------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| ДЕНЬ 5 | | | | | | | | |
| ПЕДЕЛЯ 1 | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ | 100 | 1,6 | 6 | 8,23 | 94 | 9 | 2021 |
| | или САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ | 100 | 1,32 | 3,27 | 5,63 | 60,4 | 45 | 2017 |
| | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ | 100 | 13,4 | 13,4 | 15 | 213 | 339 | 2021 |
| | КАША ВЯЗАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ | 180 | 5,50 | 6,00 | 24,60 | 174,6 | 303 | 2017 |
| | СОКИ ФРУКТОВЫЕ | 200 | 1 | 0 | 20,4 | 84,8 | 389 | 2017 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 105,89 | 573 | 2021 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2,4 | 0,46 | 12 | 61,8 | 574 | 2021 |
| | Итого за прием пищи: | 660 | 29,02 | 29,53 | 110,46 | 794,49 | | |
| | САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ | 100 | 0,8 | 6,89 | 2,5 | 61,67 | 21 | 2011 |
| | или ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ | 100 | 0,8 | 0,17 | 2,5 | 14 | 71\70 | 2011 |
| | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 300 | 2,1 | 6 | 14,85 | 122,4 | 82 | 2011 |
| | ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ | 120 | 9,47 | 3,47 | 9,7 | 113,2 | 240 | 2011 |
| | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 200 | 5,07 | 7,07 | 51,87 | 290,67 | 304 | 2011 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,7 | 0,02 | 15 | 60 | 376 | 2011 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,27 | 0,40 | 19,73 | 92,80 | к/к | 2011 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4,6 | 0,4 | 30,2 | 142 | к/к | 2011 |
| | КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ | 25 | 1,875 | 2,45 | 21,1 | 116,25 | к/к | 2011 |
| | Итого за прием пищи: | 1045 | 26,88 | 26,70 | 164,95 | 998,99 | | |
| | Итого за день: | 1705 | 55,90 | 56,23 | 275,41 | 1793,48 | | |

6 День

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур ы | Сборник рецептур |
|----------------------|---|--------------|------------------|--------------|-----------------|----------------------------------|--------------------|---------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы , г | | | |
| ДЕНЬ 6 | | | | | | | | |
| ДЕЛЯ 2 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | КАША вязкая молочная пшеничная с м/с или каша жидкая молоч. из манной крупы с м/с | 250 | 6,92 | 12,36 | 54,53 | 357,95 | 177 | 2017 |
| | ХЛЕБ ржаной | 210 | 6,11 | 10,72 | 32,38 | 251 | 181 | 2017 |
| | ХЛЕБ ржаной | 25 | 2 | 0,38 | 10 | 51,5 | 574 | 2021 |
| | БУТЕРБРОДЫ с джемом или повидлом | 55 | 2,4 | 4,5 | 28,5 | 161,7 | 2 | 2021 |
| | НАПИТОК кофейный на молоке | 200 | 2,8 | 2,5 | 13,6 | 88 | 379 | 2017 |
| | ПЛОДЫ или ЯГОДЫ свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 338 | 2017 |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | | 840 | 20,63 | 30,86 | 148,81 | 957,15 | | |
| ОБЕД | Икра кабачковая консервированная | 100 | 1,83 | 13,33 | 74,67 | 159,17 | к/к | 2011 |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями | 300 | 3,45 | 3,3 | 24,3 | 141,15 | 103 | 2011 |
| | Плов из птицы | 270 | 22,87 | 14,12 | 48,24 | 412,24 | 291 | 2011 |
| | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 389 | 2011 |
| | ХЛЕБ ржаной | 50 | 2,8 | 0,6 | 24,7 | 116 | к/к | 2011 |
| | ХЛЕБ пшеничный | 60 | 4,65 | 0,3 | 30,15 | 142,05 | к/к | 2011 |
| | БУТЕРБРОДЫ с сыром | 55 | 2,4 | 4,5 | 28,5 | 161,7 | 2 | 2021 |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | Итого за прием пищи : | | 1035 | 39,00 | 36,35 | 250,75 | 1224,30 | |
| Итого за день : | | 1875 | 59,63 | 67,21 | 399,56 | 2181,45 | | |

8 День

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|----------------------|--|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| ДЕНЬ 8 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ | 100 | 1,09 | 4,84 | 13,7 | 103,9 | 53 | 2017 |
| | ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ | 100 | 2,72 | 7,76 | 3,81 | 159 | 261\332 | 2017 |
| | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 180 | 3,67 | 5,76 | 24,48 | 164,76 | 312 | 2017 |
| | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 100 | 386 | 2011 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 105,89 | 573 | 2021 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2,4 | 0,46 | 12 | 61,8 | 574 | 2021 |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | | 660 | 19,48 | 24,22 | 86,59 | 695,35 | | |
| ОБЕД | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 100 | 1,50 | 10,17 | 7,33 | 126,67 | 67 | 2011 |
| | РАССОЛЬНИК | 300 | 2,85 | 6,15 | 19,80 | 146,70 | 96 | 2011 |
| | БИТОЧКИ | 100 | 13,42 | 13,41 | 15,00 | 243,00 | 339 | 2021 |
| | КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ | 200 | 6,13 | 6,53 | 27,07 | 190,27 | 303 | 2011 |
| | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 389 | 2011 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 1,13 | 0,20 | 9,87 | 46,40 | к/к | 2011 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4,60 | 0,40 | 30,20 | 142,00 | к/к | 2011 |
| | КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ | 25 | 1,875 | 2,45 | 21,1 | 116,25 | к/к | 2011 |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | | 1025 | 32,51 | 39,51 | 150,57 | 1103,28 | | |
| Итого за день: | | 1685 | 51,99 | 63,73 | 237,16 | 1798,63 | | |

9 день

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|----------------------|---------------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| ДЕНЬ 9 | | | | | | | | |
| ДЕЛЯ 2 | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ | 100 | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 10 | 70/71 | 2017 |
| | ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ | 100 | 11,28 | 11,84 | 13,9 | 202 | 290/331 | 2017 |
| | КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ | 180 | 5,50 | 6,00 | 24,60 | 174,60 | 303 | 2017 |
| | КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,20 | 0,02 | 26,40 | 106,00 | 480 | 2021 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 105,89 | 573 | 2021 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2,40 | 0,46 | 12,00 | 61,80 | 574 | 2021 |
| | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | | 660 | 23,98 | 18,82 | 103,20 | 660,29 | | |
| | САЛАТ ВИТАМИННЫЙ | 100 | 1,32 | 3,27 | 5,63 | 60,40 | 45 | 2011 |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ | 300 | 6,90 | 6,60 | 22,80 | 176,70 | 102 | 2011 |
| | ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ | 105 | 9,30 | 13,00 | 12,10 | 208,00 | 280 | 2011 |
| | КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕННОЙ | 200 | 5,63 | 6,75 | 32,24 | 212,13 | 303 | 2011 |
| | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 389 | 2011 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,83 | 0,33 | 25,17 | 118,33 | к/к | 2011 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1,70 | 0,30 | 14,80 | 69,60 | к/к | 2011 |
| | СДОБНЫЕ ИЗБЕЛИЯ | 100 | 8 | 2,8 | 47,8 | 228,2 | 545 | 2021 |
| Итого за прием пищи: | | 1085 | 37,68 | 33,25 | 180,74 | 1165,37 | | |
| Итого за день: | | 1745 | 61,66 | 52,07 | 283,94 | 1825,66 | | |

10 день

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|----------------------|--------------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| ДЕНЬ 10 | | | | | | | | |
| ДУБЛЯ 2 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ | 100 | 1,33 | 6 | 6,5 | 86,83 | 55 | 2017 |
| | или ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ | 100 | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 10 | 70/71 | 2017 |
| | МЯСО ДУХОВОЕ (РАГУ ИЗ МЯСА) | 280 | 18,70 | 24,73 | 27,55 | 441,47 | 258 | 2017 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | 38 | 457 | 2021 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 105,89 | 573 | 2021 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2,4 | 0,46 | 12 | 61,8 | 574 | 2021 |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| того за прием пищи: | | 760 | 26,43 | 31,69 | 79,95 | 733,99 | | |
| | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ | 100 | 0,83 | 0,17 | 2,50 | 14,00 | 71\70 | 2011 |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ИЗ КРУПЫ | 300 | 2,55 | 3,15 | 20,55 | 121,65 | 101 | 2011 |
| | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ | 100 | 10,78 | 16,56 | 12,56 | 244,78 | 294 | 2011 |
| | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 200 | 7,20 | 5,60 | 45,73 | 258,80 | 203 | 2011 |
| | ПЛОДЫ или ЯГОДЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 338 | 2011 |
| | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 200 | 0,20 | 0,20 | 27,10 | 111,10 | 342 | 2011 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 2,83 | 0,50 | 24,67 | 116,00 | к/к | 2011 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,30 | 0,20 | 15,10 | 71,00 | к/к | 2011 |
| | КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ | 50 | 3,75 | 4,90 | 42,20 | 232,50 | к/к | 2011 |
| того за прием пищи : | | 1130 | 30,84 | 31,67 | 200,21 | 1216,83 | | |
| ТОГО ЗА ДЕНЬ : | | 1890 | 57,28 | 63,36 | 280,16 | 1950,82 | | |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 98601991273303428137389617319984543381283716429

Владелец Шептицкая Светлана Александровна

Действителен с 02.06.2025 по 02.06.2026