

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР
Смирнов



**ОСНОВНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
В ОРГАНИЗАЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
(сироты с круглосуточным пребыванием)**

Город Белогорск

(*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 рецептов:

Сборник рецептов 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. Онщенко, В.А.Тутельян.-Москва. 2022.-698с.)

осенне-зимний период

2025-2026 гг

День: понедельник
Неделя: первая

1 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с м-сл	210	6	9,8	31,8	239,8
15	Сыр (порциями)	30	7	8,8	0	109,2
СРБ	Вафли витаминизированные	40	3	4	30	166,8
386	Кисломолочный напиток	180	5,2	4,5	7,2	95,4
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 (апельсин или банан)	150	0,6	0,6	14,7	70,5
	Итого за завтрак:	690	27,60	28,40	120,70	860,40
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
389	Соки фруктовые, овощные	200	1	0,2	20,2	92
	Итого за второй завтрак:	200	1,00	0,20	20,20	92,00
ОБЕД						
70/71	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
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	35	2,5	0,4	11,8	60,9
	Итого за обед:	925	20,60	30,20	87,00	708,30
	ВСЕГО :	1865	50,2	63,6	220,7	1674,5

День: понедельник

Неделя: первая

1 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ПОЛДНИК						
16	Ветчина или колбаса в/к (порциями)	50	11,3	10,5	0	140
15	Сыр (порциями)	50	11,7	14,7	0	182
CP6	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4
376	чай черный с сахаром	200	0,1	0,02	15	56
	Итого за полдник:	350	26,90	25,52	40,10	496,40
УЖИН						
394	Вареники с творогом со сметаной	230	26,8	15,4	52,7	457,5
66	Салат из моркови с изюмом	100	1,3	0,1	22,3	95,3
377	чай черный с сахаром и лимоном	207	0,1	0,02	15,2	62
CP6	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
CP6	Хлеб ржаной	55	3,9	0,6	18,5	95,7
	Итого за ужин:	652	36,70	16,52	138,80	852,60
ВТОРОЙ УЖИН						
382	Какао с молоком	180	3,3	2,7	22,1	126,7
424	Булочка домашняя	50	3,6	6,3	22	159
	Итого за второй ужин:	230	6,90	9,00	44,10	285,70
	ВСЕГО :	1232	70,5	51,04	223	1634,7

День: вторник
Неделя: первая

2 день

№ рпч.	Примечание, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			б	ж	у	
ЗАВТРАК						
260	Груши из гонимы	100	14,6	16,8	2,9	221
303	Каша вязкая из крупы пшеничной "Агрия"	180	4,7	8,3	28,2	205,8
209	Яйцо вареное (1 шт)	40	5,1	4,6	0,3	63
389	Соян фруктовый, соевые	200	1	0,2	20,2	92
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:	600	31,20	30,60	88,60	760,50
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
СРБ	Кондитерские изделия	20	1,5	2	1,5	83,4
338	Фрукты свежие (яблоко)	180	0,7	0,7	17,6	84,6
	Итого за второй завтрак:	200	2,20	2,70	32,60	168,00
ОБЕД						
94	Салат из свеклы с яблоками	100	1,1	8,1	11,2	103,9
283	Суп-лапша домашняя с курицей	280	2,6	5,5	11,6	117
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	150	18,2	5,9	5,9	150,8
312	Пюре картофельное с м-сл	180	3,9	9,1	25,1	197
352	Нисель фруктовый	180	0,1	0,1	22,6	107,3
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	11,8	60,9
	Итого за обед:	985	33,00	27,30	118,10	879,00
	ВСЕГО :	1865	66,8	63,6	218,5	1756,5

День: вторник
Неделя: первая

2 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ПОЛДНИК						
401	Оладьи с джемом	150	10,6	10,4	65,7	399,1
376	Чай черный с сахаром	200	0,1	0,02	15	56
	Итого за полдник:	350	10,70	10,42	80,70	455,10
УЖИН						
287	Голубцы с мясом и рисом со сметаной	250	15,8	13	26,8	287,9
372	Яблоки печеные	100	0,4	0,4	35,7	142,7
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	30,9	126,3
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	55	3,9	0,6	18,5	95,7
	Итого за ужин:	665	25,10	14,4	142	794,7
ВТОРОЙ УЖИН						
386	Кефир	180	5,2	4,5	7,2	95,4
424	Булочка Домашняя	50	3,6	6,3	27	159
	Итого за второй ужин:	230	8,80	10,80	29,20	254,40
	ВСЕГО :	1245	44,6	35,62	251,9	1504,2

День: среда
Неделя: первая

3 день

№ реп.	Примечание, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
223	Запеканка из творога с соусом молочным сладким	180	26,9	24,5	28,7	441,5
382	Наша с молоком	180	3,4	2,7	22,1	126,8
CP6	Вафли витаминизированные	40	3	4	30	166,8
CP6	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4
CP6	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	60,3
338	Плоды свежие (яблоки)	130	0,5	0,5	12,7	61,1
	Итого за завтрак:	610	39,60	32,40	130,50	974,90
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
389	Соки фруктовые, соевые	200	1	0,2	20,2	92
	Итого за второй завтрак:	200	1,00	0,20	20,20	92,00
ОБЕД						
134	Салат из овощей с майонезом "Молани"	100	6	9,2	10,3	142,7
102	Суп картофельный гороховый (или фасольный)	250	5,8	5,4	19	147,3
580	Гуляш из птицы	100	5,3	7,6	2,2	117,5
302	Каша перловая с маслом сливочным	180	5,8	8,8	37	248,3
349	Компот из сухофруктов	180	0,4	0	27,8	113,7
CP6	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,3
CP6	Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	11,8	60,9
	Итого за обед:	905	30,40	31,80	118,20	972,50
	ВСЕГО:	1715	75,8	69,6	287,7	2094,7

День: среда

Неделя: первая

3 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ПОЛДНИК						
9	Закрытый бутерброд с котлетой (биточком)	100	11,6	6,6	30,2	226,7
2	Бутерброд с джемом	55	2,4	3,9	27,8	156
376	Чай черный с сахаром	200	0,1	0,02	15	56
	Итого за полдник:	355	14,10	10,52	73,00	438,70
УЖИН						
235	Шницель рыбный натуральный с м-сл	105	13,8	11,7	9,1	196,6
312	Пюре картофельное с м-сл	180	3,9	9,1	25,1	197
139	Капуста тушеная	50	1	1,8	3,9	38,5
377	Чай черный с сахаром и лимоном	207	0,1	0,02	15,2	62
CPБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
CPБ	Хлеб ржаной	55	3,9	0,6	18,5	95,7
	Итого за ужин:	657	27,30	23,62	101,90	731,90
ВТОРОЙ УЖИН						
385	Молоко кипяченое	180	5,2	4,5	8,6	96,3
CPБ	Кондитерские изделия	50	3	5	37,3	208,5
	Итого за второй ужин:	230	8,20	9,50	45,90	304,80
	ВСЕГО :	1242	49,6	43,64	220,8	1475,4

День: четверг
Неделя: первая

4 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)				Энергетическая 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	Фрукты свежие (блоки)	130	0,5	0,5	12,7	61,1	
	Итого за завтрак:	606	22,20	32,00	83,70	713,90	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
389	Салат фруктовый, овощной	200	1	0,2	20,2	92	
	Итого за второй завтрак:	200	1,00	0,20	20,20	92,00	
ОБЕД							
67	Винегрет овощной	100	1,3	10	7,2	125,2	
96	Рассолин ленинградский	250	2,3	5,3	16,4	122,4	
278	Тесты мясные (говядина) в (смет-том соусе	110	9	13,5	11,9	210,2	
309	Макаронные изделия отварные с м.сл	180	18,1	12,4	21,8	269,5	
389	Салат фруктовый, овощной	200	1	0,2	20,2	92	
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	
СРБ	Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	11,8	60,9	
	Итого за обед:	935	38,80	42,20	119,40	1022,30	
	ВСЕГО:	1741	63,3	79,5	219,5	1858,6	

День: четверг
Неделя: первая

4 день

4 ОБЕД

№ ре- с- п- т	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ПОЛДНИК						
16	Колбаса или ветчина в/к (порциями)	50	11,3	10,5	0	140
15	Сыр (порциями)	50	11,7	14,7	0	182
СРБ	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4
376	Чай черный с сахаром	200	0,1	0,02	15	56
	Итого за полдник:	350	26,90	25,52	40,10	496,40
УЖИН						
45-47	(или квашеной капусты с луком)	100	1,5	5,1	9,3	89,9
291	Плов из птицы	250	21,1	12,3	45,6	378,3
342	Компот из свежих плодов	200	0,1	0,1	10,6	45,2
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	55	3,9	0,6	18,5	95,7
	Итого за ужин:	665	31,20	18,50	114,10	751,20
ВТОРОЙ УЖИН						
385	Молоко кипяченое	180	5,2	4,5	8,6	96,3
424	Булочка домашняя	50	3,6	6,3	22	159
	Итого за второй ужин:	230	8,80	10,80	30,60	255,30
	ВСЕГО :	1245	66,9	54,82	184,8	1502,9

День: пятница
Неделя: первая

5 день

№ рецеп.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
45.47	Салат со свежей капустой с морковью (или капустной капустой с луком)	100	1,5	5,1	9,5	83,9
229	Рыба тушеная в томате с овощами	150	28,2	5,9	5,9	150,8
304	Рис отваренный с маслом сливочным	180	4,7	10,6	46,8	300,1
386	Кисломолочный напиток	180	5,2	4,5	7,2	95,4
СРБ	Хлеб пшеничный	50	1,8	0,3	25,1	118,4
СРБ	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	60,3
	Итого за завтрак:	690	35,40	26,80	106,20	814,90
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
СРБ	Кондитерские изделия	20	1,5	2	15	83,4
338	Посыда свиные (жирные)	180	0,7	0,7	17,4	84,6
	Итого за второй завтрак:	200	2,20	2,70	32,40	168,00
ОБЕД						
СРБ	Икра осетровая	100	2	9	7,8	119
93	Щи по-Уральски со сметаной	250	1,8	4,9	30,9	103,8
262	Средняя в соусе	100	13,3	9,2	8,9	177,8
302	Навар рассольная (тренировка с м-л)	180	20	20,4	44,8	311,7
388	Напиток из плодов шиповника	180	0,1	0	18,7	82,7
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,2	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	11,8	60,9
	Итого за обед:	905	34,30	34,30	133,00	988,00
	ВСЕГО	1795	71,5	64	250,3	1916,7

День: пятница
Неделя: первая

5 день

Э

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ПОЛДНИК						
219	Сырники из творога со сметаной	150	23,3	22,1	15,6	352,4
376	Чай черный с сахаром	200	0,1	0,02	15	56
	Итого за полдник:	350	23,40	22,12	30,60	408,40
УЖИН						
21	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,8	5	2,6	59,1
259	Жаркое из говядины	250	23,1	25,8	23,7	421,4
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	30,9	126,3
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	55	3,9	0,6	18,5	95,7
	Итого за ужин:	665	32,80	31,80	105,80	844,60
ВТОРОЙ УЖИН						
382	Какао с молоком	180	3,3	2,7	22,1	126,7
СРБ	Кондитерские изделия	50	3	5	37,3	208,5
	Итого за второй ужин:	230	6,30	7,70	59,40	335,20
	ВСЕГО :	1245	62,5	61,62	195,8	1588,2

День: понедельник
Неделя: вторая

6 день

6 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
177	Каша пшеничная с изюмом с м-сл	210	5,9	10	46,3	298,9
379	Кофейный напиток с молоком	180	3	2,2	24	127,9
15	Сыр (порциями)	30	7	8,8	0	109,2
СРБ	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4
СРБ	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	60,3
338	Фрукты свежие (яблоко)	130	0,5	0,5	12,7	61,1
	Итого за завтрак:	630	22,20	22,20	120,00	775,80
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
СРБ	Кондитерские изделия	20	1,5	2	15	83,4
338	Фрукты свежие (яблоко)	180	0,7	0,7	17,6	84,6
	Итого за второй завтрак:	200	2,20	2,70	32,60	168,00
ОБЕД						
70/71	по сезону	100	0,8	0,1	1,7	13
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,8	2,8	20,2	117,7
260	Гуляш из говядины	100	14,6	16,8	2,9	221
304	Рис отварной с м-сл	180	4,7	10,6	46,8	300,1
389	Соки фруктовые, овощные	200	1	0,2	20,2	92
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	11,8	60,9
	Итого за обед:	925	31,00	31,30	133,70	946,80
	ВСЕГО :	1755	56	56,3	273,9	1840,3

День: понедельник
Неделя: вторая

6 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ПОЛДНИК						
7	Горячий бутерброд с сыром	75	8,4	12,5	22,3	235,5
8	Горячий бутерброд с колбасой	75	8,3	10,6	18,7	203,8
376	чай черный с сахаром	200	0,1	0,02	15	56
	Итого за полдник:	350	16,80	23,12	56,00	495,30
УЖИН						
297-331	Фрикадельки из кур в смет-ном соусе	150	54,6	15,8	11,5	245,3
302	Каша рассыпчатая гречневая с м-сл.	180	10	10,4	44,8	311,7
342	Компот из свежих плодов	200	0,1	0,1	10,6	45,2
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	55	3,9	0,6	18,5	95,7
	Итого за ужин:	645	73,20	27,30	115,50	840,00
ВТОРОЙ УЖИН						
386	Кефир	180	5,2	4,5	7,2	95,4
424	Булочка домашняя	50	3,6	6,3	22	159
	Итого за второй ужин:	230	8,80	10,80	29,20	254,40
	ВСЕГО :	1225	98,8	61,22	200,7	1589,7

День: вторник
Неделя: вторая

7 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
СРБ	Икра овощная	100	2	9	7,8	119
204	Макароны отварные с сыром	230	14,2	14,4	42,4	354,8
2	Бутерброд с джемом	55	2,4	3,9	27,8	156
378	Чай черный байховый с молоком	180	1,4	1,3	14,3	72,9
СРБ	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	60,3
338	Плоды свежие (яблоки)	130	0,5	0,5	12,7	61,1
	Итого за завтрак:	725	22,50	29,50	116,90	824,10
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
389	Соки фруктовые, овощные	200	1	0,2	20,2	92
	Итого за второй завтрак:	200	1,00	0,20	20,20	92,00
ОБЕД						
157	Салат из вошей "Степной"	100	1,3	15,2	7,4	172,6
82	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	13	105,8
261	Печень, тушенная в соусе	100	13,4	9,1	3,3	166
302	Каша рассыпчатая ячневая с м.-сл	180	5,8	8,8	37	248,3
352	Кисель фруктовый	180	0,1	0,1	22,6	107,3
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	11,8	60,9
	Итого за обед:	905	29,70	39,00	125,20	1003,00
	ВСЕГО :	1830	54,2	73,5	255,1	1932,9

День: вторник
Неделя: вторая

7 день

7 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ПОЛДНИК						
16	Колбаса или ветчина в /к (порциями)	50	11,3	10,5	0	140
15	Сыр (порциями)	50	11,7	14,7	0	182
СРБ	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4
376	Чай черный с сахаром	200	0,1	0,02	15	56
	Итого за полдник:	350	26,90	25,52	40,10	496,40
УЖИН						
70/71	Овощи натуральные(соленные или квашеные) по сезону	100	0,8	0,1	1,7	13
394	Вареники с картошкой со сметаной	230	9,5	7,5	47,5	295,9
377	Чай черный с сахаром и лимоном	207	0,1	0,02	15,2	62
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	55	3,9	0,6	18,5	95,7
	Итого за ужин:	652	18,90	8,62	113,00	608,70
ВТОРОЙ УЖИН						
386	Кефир	180	5,2	4,5	7,2	95,4
424	Булочка домашняя	50	3,6	6,3	22	159
	Итого за второй ужин:	230	8,80	10,80	29,20	254,40
	ВСЕГО :	1232	54,6	44,94	182,3	1359,5

День: среда

Неделя: вторая

8 день

8 ОЕНЬ

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
223	Запеканка из творога с соусом молочным сладким	180	26,9	24,5	28,7	441,5
382	Какао с молоком	180	3,4	2,7	22,1	126,8
СРБ	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4
СРБ	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	60,3
338	Фрукты свежие (яблоки)	130	0,5	0,5	12,7	61,1
	Итого за завтрак:	570	36,60	28,40	100,50	808,10
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
389	Соки фруктовые,овощные	200	1	0,2	20,2	92
	Итого за второй завтрак:	200	1,00	0,20	20,20	92,00
ОБЕД						
46-47	квашеной капусты с луком)	100	17	5	8,5	85,7
96	Рассольник ленинградский	250	2,3	5,3	16,4	122,4
495	Говядина в кисло-сладком соусе	100	15,2	17,4	2,6	225
309	Макаронные изделия отварные с м-сл	180	18,1	12,4	21,8	269,5
389	Соки фруктовые,овощные	200	1	0,2	20,2	92
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	11,8	60,9
	Итого за обед:	925	60,70	41,10	111,40	997,60
	ВСЕГО :	1695	99,6	74,8	228,3	1928,1

День: среда

Неделя: вторая

8 день

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ПОЛДНИК						
9	Закрытый бутерброд с колбасой (Биточком)	100	11,6	6,6	30,2	226,7
2	Бутерброд с джемом	55	2,4	3,9	27,8	156
376	Чай черный с сахаром	200	0,1	0,02	15	56
	Итого за полдник:	355	14,10	10,52	73,00	438,70
УЖИН						
287	Голубцы с мясом и рисом со сметаной	250	15,8	13	26,8	287,9
209	Яйцо вареное (1 шт)	40	5,1	4,6	0,3	63
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	30,9	126,3
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	55	3,9	0,6	18,5	95,7
	Итого за ужин:	605	29,80	18,60	106,60	715,00
ВТОРОЙ УЖИН						
385	Молоко кипяченое	180	5,2	4,5	8,6	96,3
424	Булочка домашняя	50	3,6	6,3	22	159
	Итого за второй ужин:	230	8,80	10,80	30,60	255,30
	ВСЕГО:	1190	52,7	39,92	210,2	1409

День: четверг
Неделя: вторая

9 день

№ рпц.	Пункт пищевого назначения блока	Масса порции (г)	Плотные вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
70/71	Овощи натуральные (сладкие или кислые) - по сезону	100	0,0	0,1	1,7	1,1
278	Творог мягкий (овощной) в сметане с сахаром	110	9	11,5	11,9	210,2
352	Вода расквашенная (сметана) с маслом	180	10	10,4	44,8	311,7
386	Молоко цельное (пастеризованное)	180	5,2	4,5	7,2	95,4
СРБ	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,1	21,2	118,4
СРБ	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	80,3
Итого за завтрак:			30,80	29,20	102,60	899,00
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
СРБ	Кондитерские изделия	20	1,5	2	15	83,0
338	Пюре фруктовое (яблочное)	180	0,7	0,7	17,0	34,6
Итого за второй завтрак:			2,20	2,70	32,60	148,00
ОБЕД						
142	Салат из овощей "Осенний"	100	1,7	5,3	12,4	104,9
108	Суп картофельный с овощами	250	3,5	4,0	38	144,3
294	Котлета жареная с маслом	105	15,9	21,4	16,5	320,6
303	Масса мясная из круглой вырезки "Артек" с маслом	180	4,7	8,3	28,7	205,8
349	Компот из сухофруктов	180	0,4	0	27,8	113,7
СРБ	Хлеб пшеничный	60	8,6	0,4	30,1	142,2
СРБ	Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	11,8	60,9
Итого за обед:			33,30	60,40	144,80	1097,30
ВСЕГО:			67,4	74,2	265,4	2045,6

День: четверг
Неделя: вторая

9 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ПОЛДНИК						
223	Запеканка из творога, джем	150	28,4	19,4	36,5	439
377	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	15	56
	Итого за полдник:	350	28,50	19,42	51,50	495,00
УЖИН						
21	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,8	5	2,6	59,1
265	Плов из говядины	250	27,5	28,2	43,4	536,7
342	Компот из свежих плодов	200	0,1	0,1	10,6	45,2
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	55	3,9	0,6	18,5	95,7
	Итого за ужин:	665	36,90	34,30	105,20	878,80
ВТОРОЙ УЖИН						
386	Йогурт	180	5,2	4,5	7,2	95,4
424	Булочка домашняя	50	3,6	6,3	22	159
	Итого за второй ужин:	230	8,80	10,80	29,20	254,40
	ВСЕГО :	1245	74,2	64,52	185,9	1628,2

День: пятница
Неделя: вторая

10 день

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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 журицей	250	18,9	22,2	34,1	412,1
209	Яйцо вареное (1 шт)	40	5,1	4,6	0,3	63
389	Соки фруктовые, овощные	200	1	0,2	20,2	92
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:	670	32,70	33,70	109,70	879,80
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
СРБ	Кондитерские изделия	20	1,5	2	15	83,4
338	Фрукты свежие (яблоко)	180	0,7	0,7	17,6	84,6
	Итого за второй завтрак:	200	2,20	2,70	32,60	168,00
ОБЕД						
СРБ	Икра овощная	100	2	9	7,8	119
102	Суп картофельный гороховый (или фасолевый)	250	5,8	5,4	19	147,3
235	Шницель рыбный натуральный с м-сл	105	13,8	11,7	9,1	196,6
304	Рис отварной с м-сл	180	4,7	10,6	46,8	300,1
352	Кисель фруктовый	180	0,1	0,1	22,6	107,3
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	11,8	60,9
	Итого за обед:	910	33,50	37,60	147,20	1073,30
	ВСЕГО :	1780	72	76,7	275,9	2100,4

День: пятница
Неделя: вторая

10 день

10 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ПОЛДНИК						
16	Колбаса или ветчина в /к (порциями)	50	11,3	10,5	0	140
15	Сыр (порциями)	50	11,7	14,7	0	182
СРБ	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4
376	Чай черный с сахаром	200	0,1	0,02	15	56
	Итого за полдник:	350	26,90	25,52	40,10	496,40
УЖИН						
282	Оладьи из печени с м-сл	105	17,8	21,5	7,3	313,1
312	Пюре картофельное с м-сл	180	3,9	9,1	25,1	197
139	Капуста тушеная	50	1	1,8	3,9	38,5
377	Чай черный с сахаром и лимоном	207	0,1	0,02	15,2	62
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	55	3,9	0,6	18,5	95,7
	Итого за ужин:	657	31,30	33,42	100,10	848,40
ВТОРОЙ УЖИН						
385	Молоко кипяченое	180	5,2	4,5	8,6	96,3
424	Булочка домашняя	50	3,6	6,3	22	159
	Итого за второй ужин:	230	8,80	10,80	30,60	255,30
	ВСЕГО :	1237	67	69,74	170,8	1600,1

Распределение пищевых веществ и калорийности(за 10 дней)

ПОЛНЫЙ ДЕНЬ	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	
Нормативное значение	90	92	383	2720
Фактическое содержание	130	120	448,5	3401

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

	Возраст детей 14 лет и старше	
	Полный день	
Нормативное значение	не менее 2700	
Фактическое содержание	3012	