

«Утверждаю»

Директор ООО «Агроинвест»

Демьянченко Д.А.

« 01 » 09 2025г



«Согласовано»

Директор  
Школа № 2  
« 01 » 09 2025г

2025г

Меню приготавливаемых блюд Возрастная категория: от 7 - 11 лет

| Меню приготавливаемых блюд Возрастная категория: от 7 - 11 лет |                               |                |                  |         |             |                             |             |
|----------------------------------------------------------------|-------------------------------|----------------|------------------|---------|-------------|-----------------------------|-------------|
| Приём пищи                                                     | Наименование блюда            | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |         |             | Энерг.<br>ценность,<br>ккал | № рецептуры |
|                                                                |                               |                | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                             |             |
| 1 неделя День первый                                           |                               |                |                  |         |             |                             |             |
| Завтрак 1                                                      | Каша молочная пшенная         | 200/10         | 9,28             | 8,06    | 31,4        | 182,00                      |             |
|                                                                | Сыр порционный                | 15             | 3,79             | 3,79    | 0           | 67,50                       | № 7         |
|                                                                | Чай с сахаром                 | 200            | 0,06             | 0,02    | 5,41        | 22,11                       | № 376       |
|                                                                | Хлеб пшеничный                | 60             | 4,5              | 4,74    | 30,84       | 159,00                      |             |
|                                                                | Масло сливочное               | 15             | 0,15             | 10,87   | 0,21        | 115,50                      | № 6         |
|                                                                | Итого за завтрак              | 500            | 17,78            | 27,48   | 67,86       | 546,11                      |             |
| Обед                                                           | Суп с крупой (рис) и томатом  | 250            | 3                | 7,12    | 39,82       | 100,5                       | № 148       |
|                                                                | Каша гречневая рассыпчатая    | 150            | 7,53             | 8,49    | 30,93       | 230,25                      | №168        |
|                                                                | Гуляш мясной (свинина)        | 50/50          | 12,84            | 10,32   | 3,30        | 187,00                      | №277        |
|                                                                | Напиток из ягод с/м           | 200            | 0,11             | 0,11    | 30,22       | 98,55                       | №394        |
|                                                                | Хлеб ржаной                   | 50             | 3,40             | 0,60    | 20,50       | 100,00                      |             |
|                                                                |                               |                |                  |         |             |                             |             |
|                                                                | Итого за обед                 | 750            | 26,88            | 26,64   | 124,77      | 716,30                      |             |
| Полдник                                                        | Сок в индивидуальной упаковке | 200            |                  |         | 20,00       | 90,00                       |             |
|                                                                | Пирог с повидлом              | 100            | 2,25             | 1,72    | 43,87       | 202,50                      |             |
|                                                                | Итого за полдник              | 300            | 2,25             | 1,72    | 63,87       | 292,5                       |             |
| Итого за день:                                                 |                               | 1550,00        | 46,91            | 55,84   | 256,50      | 1554,91                     |             |

| Приём пищи           | Наименование блюда                   | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |         |             | Энерг.<br>ценность,<br>ккал | № рецептуры |
|----------------------|--------------------------------------|----------------|------------------|---------|-------------|-----------------------------|-------------|
|                      |                                      |                | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                             |             |
| 1 неделя День второй |                                      |                |                  |         |             |                             |             |
| Завтрак 1            | Омлет натуральный с зеленым горошком | 150/30         | 15,09            | 26,22   | 16,75       | 320,01                      | № 335       |
|                      | Чай с сахаром                        | 200            | 0,06             | 0,02    | 5,41        | 22,11                       | № 376       |
|                      | Масло сливочное                      | 15             | 0,15             | 10,87   | 0,21        | 115,50                      |             |
|                      | Хлеб пшеничный                       | 60             | 4,5              | 4,74    | 30,84       | 159,00                      |             |
|                      | Печенье                              | 50             | 0,82             | 1,06    | 13,79       | 48,875                      |             |
|                      | Итого за завтрак                     | 505            | 20,62            | 42,91   | 67,00       | 665,50                      |             |
| Обед                 | Суп картофельный с горохом лущеным   | 250            | 7,61             | 2,1     | 21,12       | 155,18                      | № 76        |
|                      | Рис отварной                         | 150            | 3,6              | 12,22   | 36,79       | 276,75                      | №639        |
|                      | Котлеты рыбные                       | 100            | 13               | 8,8     | 15,2        | 196,00                      | № 248       |
|                      | Напиток из сухофруктов               | 200            | 0,50             | 0,00    | 21,14       | 86,60                       | №639        |
|                      | Хлеб ржаной                          | 50             | 3,40             | 0,60    | 20,50       | 100,00                      |             |
|                      |                                      |                |                  |         |             |                             |             |
|                      | Итого за обед                        | 750            | 28,11            | 23,72   | 114,75      | 814,53                      |             |
| Полдник              | Сок в индивидуальной упаковке        | 200            |                  |         | 20,00       | 90,00                       |             |
|                      | Яблоко                               | 100            | 0,305            | 0,305   | 7,535       | 33,845                      |             |
|                      | Итого за полдник                     | 300            | 0,305            | 0,305   | 27,535      | 123,845                     |             |
| Итого за день:       |                                      | 1555           | 49,04            | 66,94   | 209,29      | 1603,87                     |             |

| Приём пищи                  | Наименование блюда                     | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |              |               | Энерг.<br>ценность,<br>ккал | № рецептуры |
|-----------------------------|----------------------------------------|----------------|------------------|--------------|---------------|-----------------------------|-------------|
|                             |                                        |                | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                             |             |
|                             |                                        |                |                  |              |               |                             |             |
| <b>1 неделя День третий</b> |                                        |                |                  |              |               |                             |             |
| <b>Завтрак 1</b>            | Запеканка творожная с фруктовым соусом | 150/30         | 22,75            | 21,95        | 35,89         | 429,30                      | № 366       |
|                             | Яблоко                                 | 100            | 0,305            | 0,305        | 7,535         | 33,845                      |             |
|                             | Чай с сахаром                          | 200            | 0,06             | 0,02         | 5,41          | 22,11                       | № 376       |
|                             | Хлеб пшеничный                         | 60             | 4,5              | 4,74         | 30,84         | 159,00                      |             |
|                             |                                        |                |                  |              |               |                             |             |
|                             | <b>Итого за завтрак</b>                | <b>540</b>     | <b>27,62</b>     | <b>27,02</b> | <b>79,68</b>  | <b>644,26</b>               |             |
| <b>Обед</b>                 | Борщ из свежей капусты                 | 250/10         | 2,2              | 6,8          | 13,38         | 123                         | № 139       |
|                             | Макаронные изделия отварные            | 150            | 5,25             | 12,37        | 35,29         | 278,25                      | № 204       |
|                             | Тефтели куриные с соусом               | 70/30          | 12,74            | 9            | 6,8           | 135,90                      | № 282       |
|                             | Напиток из ягод с/м                    | 200            | 0,11             | 0,11         | 30,22         | 98,55                       | № 394       |
|                             | Хлеб ржаной                            | 50             | 3,40             | 0,60         | 20,50         | 100,00                      |             |
|                             |                                        |                |                  |              |               |                             |             |
|                             | <b>Итого за обед</b>                   | <b>760</b>     | <b>23,70</b>     | <b>28,88</b> | <b>106,19</b> | <b>735,70</b>               |             |
| <b>Полдник</b>              | Сок в индивидуальной упаковке          | 200            |                  |              | 20,00         | 90,00                       |             |
|                             | Пирог с яйцом                          | 100            | 7,20             | 8,85         | 6,07          | 133,27                      |             |
|                             |                                        |                |                  |              |               |                             |             |
|                             | <b>Итого за полдник</b>                | <b>300</b>     | <b>7,2</b>       | <b>8,85</b>  | <b>26,07</b>  | <b>223,27</b>               |             |
| <b>Итого за день:</b>       |                                        | <b>1600</b>    | <b>58,52</b>     | <b>64,75</b> | <b>211,94</b> | <b>1603,23</b>              |             |

| Приём пищи              | Наименование блюда            | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |         |             | Энерг.<br>ценность,<br>ккал | № рецептуры |
|-------------------------|-------------------------------|----------------|------------------|---------|-------------|-----------------------------|-------------|
|                         |                               |                | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                             |             |
| 1 неделя День четвертый |                               |                |                  |         |             |                             |             |
| Завтрак 1               | Каша молочная гречневая       | 200/10         | 10,01            | 11,12   | 40,58       | 302,66                      | № 216       |
|                         | Чай с сахаром                 | 200            | 0,06             | 0,02    | 5,41        | 22,11                       | № 376       |
|                         | Масло сливочное               | 15             | 0,02             | 12,45   | 0,09        | 115,50                      | № 6         |
|                         | Сыр порционный                | 15             | 3,79             | 3,79    | 0           | 67,50                       | № 7         |
|                         | Хлеб пшеничный                | 60             | 4,5              | 4,74    | 30,84       | 159,00                      |             |
|                         | Печенье                       | 50             | 0,82             | 1,06    | 13,79       | 48,875                      |             |
|                         | Итого за завтрак              | 550            | 19,20            | 33,18   | 90,71       | 715,65                      |             |
| Обед                    | Суп вермишелевый с курой      | 250/10         | 2,7              | 2,82    | 14,75       | 119,5                       | № 57        |
|                         | Ёжики мясные с соусом         | 200/50         | 16,8             | 20,4    | 45,2        | 398,90                      |             |
|                         | Напиток из сухофруктов        | 200            | 0,50             | 0,00    | 21,14       | 86,60                       | №639        |
|                         | Хлеб ржаной                   | 50             | 3,40             | 0,60    | 20,50       | 100,00                      |             |
|                         |                               |                |                  |         |             |                             |             |
|                         | Итого за обед                 | 760            | 23,40            | 23,82   | 101,54      | 705,00                      |             |
| Полдник                 | Сок в индивидуальной упаковке | 200            |                  |         | 20,00       | 90,00                       |             |
|                         | Яблоко                        | 100            | 0,305            | 0,305   | 7,535       | 33,845                      |             |
|                         | Итого за полдник              | 300            | 0,305            | 0,305   | 27,535      | 123,845                     |             |
| Итого за день:          |                               | 1610           | 42,90            | 57,31   | 219,79      | 1544,49                     |             |

| Приём пищи       | Наименование блюда            | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |              |               | Энерг.<br>ценность,<br>ккал | № рецептуры |
|------------------|-------------------------------|----------------|------------------|--------------|---------------|-----------------------------|-------------|
|                  |                               |                | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                             |             |
|                  |                               |                |                  |              |               |                             |             |
|                  | <b>1 неделя День пятый</b>    |                |                  |              |               |                             |             |
| <b>Завтрак 1</b> | Макаронные изделия отварные   | 150            | 5,25             | 12,37        | 35,29         | 278,25                      | № 204       |
|                  | Котлета мясная                | 100            | 15,9             | 14,4         | 16            | 261,00                      | №282        |
|                  | Хлеб пшеничный                | 60             | 4,5              | 4,74         | 30,84         | 159,00                      |             |
|                  | Чай с сахаром                 | 200            | 0,06             | 0,02         | 5,41          | 22,11                       | № 376       |
|                  |                               |                |                  |              |               |                             |             |
|                  |                               | <b>510</b>     | <b>25,71</b>     | <b>31,53</b> | <b>87,54</b>  | <b>720,36</b>               |             |
|                  | <b>Итого за завтрак</b>       | 250            | 11,5             | 5,6          | 17,8          | 186,25                      | № 140       |
| <b>Обед</b>      | Суп картофельный с яйцом      | 150/50         | 21,6             | 17,39        | 37,8          | 344                         | №443        |
|                  | Плов со свининой              | 200            | 0,11             | 0,11         | 30,22         | 98,55                       | №394        |
|                  | Напиток из ягод с/м           | 50             | 3,40             | 0,60         | 20,50         | 100,00                      |             |
|                  | Хлеб ржаной                   |                |                  |              |               |                             |             |
|                  |                               |                |                  |              |               |                             |             |
|                  | <b>Итого за обед</b>          | <b>700</b>     | <b>36,61</b>     | <b>23,70</b> | <b>106,32</b> | <b>728,80</b>               |             |
| <b>Полдник</b>   | Сок в индивидуальной упаковке | 200            |                  |              | 20,00         | 90,00                       |             |
|                  | Сосиска в тесте               | 100            | 9,10             | 16,70        | 18,90         | 267,70                      |             |
|                  |                               | <b>300</b>     | <b>9,1</b>       | <b>16,7</b>  | <b>38,9</b>   | <b>357,7</b>                |             |
|                  | <b>Итого за полдник</b>       | <b>1510</b>    | <b>71,42</b>     | <b>71,93</b> | <b>232,76</b> | <b>1806,86</b>              |             |
|                  | <b>Итого за день:</b>         |                |                  |              |               |                             |             |

| Приём пищи           | Наименование блюда                    | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |         |             | Энерг.<br>ценность,<br>ккал | № рецептуры |
|----------------------|---------------------------------------|----------------|------------------|---------|-------------|-----------------------------|-------------|
|                      |                                       |                | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                             |             |
| 1 неделя День шестой |                                       |                |                  |         |             |                             |             |
| Завтрак 1            | Оладьи с фруктовым джемом             | 135/50         | 8,91             | 7,42    | 80,3        | 419,42                      |             |
|                      | Хлеб пшеничный                        | 60             | 4,5              | 4,74    | 30,84       | 159,00                      |             |
|                      | Чай с сахаром                         | 200            | 0,06             | 0,02    | 5,41        | 22,11                       | № 686       |
|                      | Яблоко                                | 100            | 5,8              | 5,22    | 0,36        | 72                          |             |
|                      | Итого за завтрак                      | 545            | 19,27            | 17,40   | 116,91      | 672,53                      |             |
| Обед                 | Суп картофельный с рыбными консервами | 250            | 3                | 5,75    | 29,12       | 165                         | № 113       |
|                      | Печень тушеная в сметане              | 50/50          | 19,91            | 5,97    | 12,68       | 211                         | №439        |
|                      | Пюре картофельное                     | 150            | 3,15             | 6,75    | 21,90       | 192,95                      | № 321       |
|                      | Напиток из сухофруктов                | 200            | 0,50             | 0,00    | 21,14       | 86,60                       | №639        |
|                      | Хлеб ржаной                           | 50             | 3,40             | 0,60    | 20,50       | 100,00                      |             |
|                      |                                       |                |                  |         |             |                             |             |
|                      | Итого за обед                         | 750            | 29,96            | 19,07   | 105,34      | 755,55                      |             |
| Полдник              | Сок в индивидуальной упаковке         | 200            |                  |         | 20,00       | 90,00                       |             |
|                      | Яблоко                                | 100            | 0,305            | 0,305   | 7,535       | 33,845                      |             |
|                      | Итого за полдник                      | 300            | 0,305            | 0,305   | 27,535      | 123,845                     |             |
| Итого за день:       |                                       | 1595           | 49,535           | 36,775  | 249,785     | 1551,925                    |             |

| Приём пищи            | Наименование блюда            | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |         |             | Энерг.<br>ценность,<br>ккал | № рецептуры |
|-----------------------|-------------------------------|----------------|------------------|---------|-------------|-----------------------------|-------------|
|                       |                               |                | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                             |             |
|                       |                               |                |                  |         |             |                             |             |
| 2 неделя День седьмой |                               |                |                  |         |             |                             |             |
| Завтрак               | Каша молочная "Дружба"        | 200/10         | 7,26             | 1,34    | 39,6        | 195,38                      | № 84        |
|                       | Хлеб пшеничный                | 60             | 4,5              | 4,74    | 30,84       | 159,00                      |             |
|                       | Сыр порционный                | 15             | 3,79             | 3,79    | 0           | 67,50                       | № 7         |
|                       | Масло сливочное               | 15             | 0,15             | 10,87   | 0,21        | 115,50                      | № 6         |
|                       | Чай с сахаром                 | 200            | 0,06             | 0,02    | 5,41        | 22,11                       | № 376       |
|                       | Итого за завтрак              | 500            | 15,76            | 20,76   | 76,06       | 559,49                      |             |
| Обед                  | Суп вермишелевый с курой      | 250/10         | 2,7              | 2,82    | 14,75       | 119,5                       | № 148       |
|                       | Каша гречневая рассыпчатая    | 150            | 7,53             | 8,49    | 30,93       | 230,25                      |             |
|                       | Биточек мясной                | 100            | 15,9             | 14,4    | 16          | 261,00                      | №282        |
|                       | Напиток из ягод с/м           | 200            | 0,11             | 0,11    | 30,22       | 98,55                       | №394        |
|                       | Хлеб ржаной                   | 50             | 3,40             | 0,60    | 20,50       | 100,00                      |             |
|                       |                               |                |                  |         |             |                             |             |
|                       | Итого за обед                 | 760            | 29,64            | 26,42   | 112,40      | 809,30                      |             |
| Полдник               | Сок в индивидуальной упаковке | 200            |                  |         | 20,00       | 90,00                       |             |
|                       | Пирог с повидлом              | 100            | 2,25             | 1,72    | 43,87       | 202,50                      |             |
|                       | Итого за полдник              | 300            | 2,25             | 1,72    | 63,87       | 292,5                       |             |
| Итого за день:        |                               | 1560           | 47,65            | 48,9    | 252,33      | 1661,29                     |             |

| Приём пищи            | Наименование блюда                   | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |               |                | Энерг.<br>ценность,<br>ккал | № рецептуры |
|-----------------------|--------------------------------------|----------------|------------------|---------------|----------------|-----------------------------|-------------|
|                       |                                      |                | Белки, г         | Жиры, г       | Углеводы, г    |                             |             |
|                       | <b>2 неделя День восьмой</b>         |                |                  |               |                |                             |             |
| <b>Завтрак 1</b>      | Омлет натуральный с зеленым горошком | 150/30         | 15,09            | 26,22         | 16,75          | 320,01                      | № 216       |
|                       | Чай с сахаром                        | 200            | 0,06             | 0,02          | 5,41           | 22,11                       | № 376       |
|                       | Масло сливочное                      | 15             | 0,15             | 10,87         | 0,21           | 115,50                      | № 6         |
|                       | Хлеб пшеничный                       | 60             | 4,5              | 4,74          | 30,84          | 159,00                      |             |
|                       | Печенье                              | 50             | 0,82             | 1,06          | 13,79          | 48,875                      |             |
|                       | <b>Итого за завтрак</b>              | <b>505</b>     | <b>20,62</b>     | <b>42,91</b>  | <b>67,00</b>   | <b>665,50</b>               |             |
| <b>Обед</b>           | Рассольник Ленинградский             | 250            | 3                | 4,5           | 20,1           | 135                         | № 139       |
|                       | Рис отварной                         | 150            | 3,6              | 12,22         | 36,79          | 276,75                      | № 639       |
|                       | Котлеты рыбные                       | 100            | 13               | 8,8           | 15,2           | 196,00                      | № 248       |
|                       | Напиток из сухофруктов               | 200            | 0,50             | 0,00          | 21,14          | 86,60                       | № 639       |
|                       | Хлеб ржаной                          | 50             | 3,40             | 0,60          | 20,50          | 100,00                      |             |
|                       | <b>Итого за обед</b>                 | <b>750</b>     | <b>23,5</b>      | <b>26,12</b>  | <b>113,73</b>  | <b>794,35</b>               |             |
| <b>Полдник</b>        | Сок в индивидуальной упаковке        | 200            |                  |               | 20,00          | 90,00                       |             |
|                       | Яблоко                               | 100            | 0,305            | 0,305         | 7,535          | 33,845                      |             |
|                       | <b>Итого за полдник</b>              | <b>300</b>     | <b>0,305</b>     | <b>0,305</b>  | <b>27,535</b>  | <b>123,845</b>              |             |
| <b>Итого за день:</b> |                                      | <b>1555</b>    | <b>44,425</b>    | <b>69,335</b> | <b>208,265</b> | <b>1583,69</b>              |             |

| Приём пищи            | Наименование блюда                     | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |         |             | Энерг.<br>ценность,<br>ккал | № рецептуры |
|-----------------------|----------------------------------------|----------------|------------------|---------|-------------|-----------------------------|-------------|
|                       |                                        |                | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                             |             |
| 2 неделя День девятый |                                        |                |                  |         |             |                             |             |
| Завтрак 1             | Запеканка творожная с фруктовым соусом | 150/30         | 22,75            | 21,95   | 35,89       | 429,30                      | № 366       |
|                       | Яблоко                                 | 100            | 0,305            | 0,305   | 7,535       | 33,845                      |             |
|                       | Чай с сахаром                          | 200            | 0,06             | 0,02    | 5,41        | 22,11                       | № 376       |
|                       | Хлеб пшеничный                         | 60             | 4,5              | 4,74    | 30,84       | 159,00                      |             |
|                       |                                        |                |                  |         |             |                             |             |
|                       | Итого за завтрак                       | 540            | 27,62            | 27,02   | 79,68       | 644,26                      |             |
| Обед                  | Свекольник со свининой                 | 250/10         | 3,12             | 0,24    | 17,88       | 88,8                        | № 57        |
|                       | Голубцы ленивые с соусом               | 220/30         | 17,2             | 29,42   | 32,45       | 418                         | №439        |
|                       | Напиток из ягод с/м                    | 200            | 0,11             | 0,11    | 30,22       | 98,55                       | №394        |
|                       | Хлеб ржаной                            | 50             | 3,40             | 0,60    | 20,50       | 100,00                      |             |
|                       |                                        |                |                  |         |             |                             |             |
|                       | Итого за обед                          | 760            | 23,83            | 30,37   | 101,05      | 705,35                      |             |
| Полдник               | Сок в индивидуальной упаковке          | 200            |                  |         | 20,00       | 90,00                       |             |
|                       | Пирог с яйцом                          | 100            | 7,20             | 8,85    | 6,07        | 133,27                      |             |
|                       | Итого за полдник                       | 300            | 7,2              | 8,85    | 26,07       | 223,27                      |             |
| Итого за день:        |                                        | 1600           | 58,65            | 66,24   | 206,80      | 1572,88                     |             |

| Приём пищи                   | Наименование блюда            | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |              |               | Энерг.<br>ценность,<br>ккал | № рецептуры |
|------------------------------|-------------------------------|----------------|------------------|--------------|---------------|-----------------------------|-------------|
|                              |                               |                | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                             |             |
| <b>2 неделя День десятый</b> |                               |                |                  |              |               |                             |             |
| <b>Завтрак 1</b>             | Каша молочная рисовая         | 200/10         | 10,01            | 11,12        | 40,58         | 302,66                      | № 335       |
|                              | Чай с сахаром                 | 200            | 0,06             | 0,02         | 5,41          | 22,11                       | № 376       |
|                              | Сыр порционный                | 15             | 3,79             | 3,79         | 0             | 67,50                       |             |
|                              | Масло сливочное               | 15             | 0,15             | 10,87        | 0,21          | 115,50                      |             |
|                              | Хлеб пшеничный                | 60             | 4,5              | 4,74         | 30,84         | 159,00                      |             |
|                              | <b>Итого за завтрак</b>       | <b>500</b>     | <b>18,51</b>     | <b>30,54</b> | <b>77,04</b>  | <b>666,77</b>               |             |
| <b>Обед</b>                  | Щи из свежей капусты          | 250/10         | 2,2              | 5,96         | 10,28         | 105                         | № 76        |
|                              | Макаронные изделия отварные   | 150            | 5,25             | 12,37        | 35,9          | 278,25                      | № 450       |
|                              | Хлеб ржаной                   | 50             | 3,40             | 0,60         | 20,50         | 100,00                      |             |
|                              | Напиток из сухофруктов        | 200            | 0,50             | 0,00         | 21,14         | 86,60                       | №639        |
|                              | Печень тушеная в сметане      | 50/50          | 19,91            | 5,97         | 12,68         | 211                         |             |
|                              | <b>Итого за обед</b>          | <b>760</b>     | <b>31,26</b>     | <b>24,90</b> | <b>100,50</b> | <b>780,85</b>               |             |
| <b>Полдник</b>               | Сок в индивидуальной упаковке | 200            |                  |              | 20,00         | 90,00                       |             |
|                              | Яблоко                        | 100            | 0,305            | 0,305        | 7,535         | 33,845                      |             |
|                              | <b>Итого за полдник</b>       | <b>300</b>     | <b>0,305</b>     | <b>0,305</b> | <b>27,535</b> | <b>123,845</b>              |             |
| <b>Итого за день:</b>        |                               | <b>1560</b>    | <b>50,08</b>     | <b>55,75</b> | <b>205,08</b> | <b>1571,47</b>              |             |

| Приём пищи                 | Наименование блюда            | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |         |             | Энерг.<br>ценность,<br>ккал | № рецептуры |
|----------------------------|-------------------------------|----------------|------------------|---------|-------------|-----------------------------|-------------|
|                            |                               |                | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                             |             |
| 2 неделя День одиннадцатый |                               |                |                  |         |             |                             |             |
| Завтрак 1                  | Шницель мясной                | 100            | 15,9             | 14,4    | 16          | 261,00                      | № 282       |
|                            | Каша гречневая рассыпчатая    | 150            | 7,53             | 8,49    | 30,93       | 230,25                      | №168        |
|                            | Чай с сахаром                 | 200            | 0,06             | 0,02    | 5,41        | 22,11                       | № 376       |
|                            | Хлеб пшеничный                | 60             | 4,5              | 4,74    | 30,84       | 159,00                      |             |
|                            |                               |                |                  |         |             |                             |             |
|                            | Итого за завтрак              | 510            | 27,99            | 27,65   | 83,18       | 672,36                      |             |
| Обед                       | Солянка по домашнему с курой  | 250/10         | 3                | 5,75    | 24,12       | 165                         | № 61        |
|                            | Капуста тушеная с курой       | 250            | 12,4             | 20,4    | 7,5         | 275,01                      |             |
|                            | Напиток из ягод с/м           | 200            | 0,11             | 0,11    | 30,22       | 98,55                       | №394        |
|                            | Хлеб ржаной                   | 50             | 3,40             | 0,60    | 20,50       | 100,00                      |             |
|                            | Хлеб пшеничный                | 60             | 4,5              | 4,74    | 30,84       | 159,00                      |             |
|                            |                               |                |                  |         |             |                             |             |
|                            | Итого за обед                 | 820            | 23,39            | 31,62   | 113,16      | 797,56                      |             |
| Полдник                    | Сок в индивидуальной упаковке | 200            |                  |         | 20,00       | 90,00                       |             |
|                            | Сосиска в тесте               | 100            | 9,10             | 16,70   | 18,90       | 267,70                      |             |
|                            | Итого за полдник              | 300            | 9,1              | 16,7    | 38,9        | 357,7                       |             |
| Итого за день:             |                               | 1630           | 60,48            | 75,97   | 235,24      | 1827,62                     |             |

| Приём пищи                | Наименование блюда            | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |         |             | Энерг.<br>ценность,<br>ккал | № рецептуры |
|---------------------------|-------------------------------|----------------|------------------|---------|-------------|-----------------------------|-------------|
|                           |                               |                | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                             |             |
| 2 неделя День двенадцатый |                               |                |                  |         |             |                             |             |
| Завтрак 1                 | Блинчики домашние со сметаной | 135/50         | 10,91            | 10,82   | 80,3        | 419,42                      |             |
|                           | Хлеб пшеничный                | 60             | 4,5              | 4,74    | 30,84       | 159,00                      |             |
|                           | Чай с сахаром                 | 200            | 0,06             | 0,02    | 5,41        | 22,11                       | № 686       |
|                           | Яблоко                        | 100            | 0,305            | 0,305   | 7,535       | 33,845                      |             |
|                           |                               |                |                  |         |             |                             |             |
|                           | Итого за завтрак              | 550            | 15,78            | 15,89   | 124,09      | 634,38                      |             |
| Обед                      | Суп картофельный со свининой  | 250/10         | 3,05             | 7,75    | 24,12       | 171                         | №157        |
|                           | Пюре картофельное             | 150            | 3,15             | 6,75    | 21,90       | 192,95                      | № 321       |
|                           | Котлета, биточки рыбные       | 100            | 13               | 8,8     | 15,2        | 196,00                      | № 248       |
|                           | Напиток из сухофруктов        | 200            | 0,50             | 0,00    | 21,14       | 86,60                       | №639        |
|                           | Хлеб ржаной                   | 50             | 3,40             | 0,60    | 20,50       | 100,00                      |             |
|                           |                               |                |                  |         |             |                             |             |
|                           | Итого за обед                 | 770            | 23,10            | 23,90   | 102,86      | 746,55                      |             |
| Полдник                   | Сок в индивидуальной упаковке | 200            |                  |         | 20,00       | 90,00                       |             |
|                           | Яблоко                        | 100            | 0,305            | 0,305   | 7,535       | 33,845                      |             |
|                           | Итого за полдник              | 300            | 0,305            | 0,305   | 27,535      | 123,845                     |             |
| Итого за день:            |                               | 1620           | 39,18            | 40,09   | 254,48      | 1504,77                     |             |