

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель  
Духовник О.Г.

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ «Сизовская средняя школа»  
Гащиц Т.И.

Основное (организованное)

меню для питания

учащихся возрастной категории 12 лет и старше

в лагерь дневного пребывания

(завтрак, обед )

2025г

# ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: старше 12 лет

ДЕНЬ 1

| Прием пищи            | Наименование блюда                          | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |          |                 | энергетическая<br>ценность<br>, ккал.    | №<br>рецептур<br>ы | Сборник<br>рецептур |
|-----------------------|---------------------------------------------|--------------|------------------|----------|-----------------|------------------------------------------|--------------------|---------------------|
|                       |                                             |              | Белки, г         | Жиры, г  | Углевод<br>ы, г |                                          |                    |                     |
| Неделя 1, день 1      |                                             |              |                  |          |                 |                                          |                    |                     |
| ЗАВТРАК               | БЛИНЧИКИ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ                | 150/50       | 5,46             | 11,25    | 64,62           | 315,00                                   | 177                | 2017                |
|                       | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                              | 15           | 3,48             | 6,43     | 0,00            | 54,00                                    | 15                 | 2017                |
|                       | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ                             | 10           | 0,08             | 7,25     | 0,13            | 66,00                                    | 14                 | 2017                |
|                       | КАКАО С МОЛОКОМ                             | 200          | 3,30             | 2,90     | 13,80           | 104,00                                   | 462                | 2021                |
|                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                 | 25           | 2,00             | 0,38     | 10,00           | 51,50                                    | 574                | 2021                |
|                       | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 45           | 3,42             | 0,36     | 22,14           | 95,30                                    | 573                | 2021                |
|                       | ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ                      | 100          | 0,40             | 0,40     | 9,80            | 47,00                                    | 338                | 2017                |
| ИТОГО за прием пищи:  |                                             |              | 18,14            | 28,97    | 120,49          | 732,80                                   |                    |                     |
|                       |                                             |              |                  |          |                 |                                          |                    |                     |
| прием пищи            | наименование блюд                           | вес<br>блюда | Пищевые вещества |          |                 | Энергети<br>ческая<br>ценность<br>, ккал | №<br>рецептур<br>ы | Сборник<br>рецептур |
|                       |                                             |              | белки, г.        | жиры, г. | углевод<br>ы, г |                                          |                    |                     |
| неделя 1, день 1      | САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ               | 100          | 1,32             | 3,27     | 5,63            | 60,40                                    | 45                 | 2011                |
|                       | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ<br>ИЗДЕЛИЯМИ | 250          | 2,88             | 2,75     | 20,25           | 117,63                                   | 103                | 2011                |
|                       | ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ                       | 100          | 13,70            | 14,80    | 3,50            | 208,80                                   | 290                | 2011                |
|                       | КАША вязкая ИЗ КРУПЫ ПШЕННОЙ                | 180          | 5,06             | 7,80     | 52,80           | 190,90                                   | 303                | 2011                |
|                       | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И<br>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                              | 60           | 4,60             | 0,40     | 30,10           | 142,10                                   | к/к                | 2011                |
|                       | ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ                      | 200          | 0,80             | 0,80     | 19,60           | 94,00                                    | 338                | 2011                |
| Итого за прием пищи : |                                             |              | 31,56            | 30,42    | 171,88          | 998,63                                   |                    |                     |

ДЕНЬ 2

| Прием пищи           | Наименование блюда                     | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |         |                | энергетическая<br>ценность | №<br>рецептур<br>ы | Сборник<br>рецептур |
|----------------------|----------------------------------------|--------------|------------------|---------|----------------|----------------------------|--------------------|---------------------|
|                      |                                        |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы,г |                            |                    |                     |
| Неделя 1, день 2     |                                        |              |                  |         |                |                            |                    |                     |
| ЗАВТРАК              | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ            | 100          | 0,80             | 0,10    | 1,70           | 10,00                      | 70\71              | 2017                |
|                      | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С<br>СЫРОМ | 220          | 11,65            | 11,00   | 46,59          | 332,98                     | 204                | 2017                |
|                      | ХЛЕБ РЖАНОЙ                            | 30           | 2,55             | 1,05    | 14,55          | 77,70                      | 574                | 2021                |
|                      | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                         | 45           | 3,42             | 0,36    | 22,14          | 95,30                      | 573                | 2011                |
|                      | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ,<br>ЯГОДНЫЕ    | 200          | 1,00             | 0,00    | 20,40          | 84,80                      | 389                | 2017                |
|                      | ЯЙЦО ОТВАРНОЕ                          | 40           | 5,08             | 4,60    | 0,28           | 63,00                      | 209                | 2011                |
|                      | СДОБЫЕ ИЗДЕЛИЯ                         | 40           | 3,20             | 1,12    | 19,12          | 91,28                      | 545                | 2021                |
| ИТОГО за прием пищи: |                                        | 521          | 27,70            | 18,23   | 124,78         | 755,06                     |                    |                     |

| прием пищи            | наименование блюд                        | вес<br>блюда | Пищевые вещества |         |                | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептур<br>ы | Сборник<br>рецептур |
|-----------------------|------------------------------------------|--------------|------------------|---------|----------------|----------------------------|--------------------|---------------------|
|                       |                                          |              | белки,г.         | жиры,г. | углевод<br>ы,г |                            |                    |                     |
| неделя 1, день 2      |                                          |              |                  |         |                |                            |                    |                     |
| обед                  | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ              | 100          | 0,80             | 0,17    | 2,50           | 14,00                      | 71\70              | 2011                |
|                       | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ<br>ГОРОХОВЫЙ | 250          | 5,75             | 5,50    | 19,00          | 147,25                     | 102                | 2011                |
|                       | ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ                      | 105          | 9,30             | 13,00   | 12,10          | 208,00                     | 280                | 2011                |
|                       | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ                        | 180          | 3,67             | 5,76    | 24,48          | 164,76                     | 312                | 2017                |
|                       | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И<br>ЯГОДНЫЕ     | 200          | 1,00             | 0,20    | 20,20          | 92,00                      | 389                | 2011                |
|                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ                              | 50           | 2,80             | 0,60    | 24,70          | 116,00                     | к/к                | 2011                |
|                       | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                           | 30           | 2,30             | 0,20    | 15,10          | 71,00                      | к/к                | 2011                |
| итого за прием пищи : | КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ                     | 25           | 0,19             | 0,00    | 19,94          | 81,50                      | к/к                | 2011                |
|                       |                                          | 940          | 25,81            | 25,43   | 138,02         | 894,51                     |                    |                     |

ДЕНЬ 3

| Прием пищи           | Наименование блюда                   | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |         |                 | энергетическая<br>ценность | №<br>рецептур<br>ы | Сборник<br>рецептур |
|----------------------|--------------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|----------------------------|--------------------|---------------------|
|                      |                                      |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                            |                    |                     |
| Неделя 1, день 3     | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ          | 100          | 0,80             | 0,10    | 1,70            | 10,00                      | 70\71              | 2017                |
|                      | КОТЛЕТА ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ                 | 100          | 12,50            | 10,50   | 5,20            | 84,00                      | 308                | 2011                |
|                      | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ                    | 180          | 3,67             | 5,76    | 24,48           | 164,76                     | 312                | 2017                |
|                      | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И<br>ЯГОДНЫЕ | 200          | 1,00             | 0,00    | 20,40           | 84,80                      | 389                | 2011                |
|                      | 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          | 24,17            | 17,22   | 88,38           | 511,25                     |                    |                     |

| прием пищи            | наименование блюд              | вес<br>блюда | Пищевые вещества |          |                 | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептур<br>ы | Сборник<br>рецептур |
|-----------------------|--------------------------------|--------------|------------------|----------|-----------------|----------------------------|--------------------|---------------------|
|                       |                                |              | белки, г.        | жиры, г. | углевод<br>ы, г |                            |                    |                     |
| неделя 1, день 3      | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ    | 100          | 0,80             | 0,10     | 1,70            | 10,00                      | 70\71              | 2017                |
|                       | БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И КАПУСТОЙ   | 250          | 1,75             | 5,00     | 12,38           | 102,00                     | 82                 | 2011                |
|                       | ГУЛЯШ                          | 100          | 14,80            | 17,10    | 3,00            | 225,20                     | 260                | 2011                |
|                       | КАША вязкая ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ | 180          | 5,52             | 5,88     | 24,36           | 171,24                     | 303                | 2011                |
|                       | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ    | 200          | 0,40             | 0,00     | 18,20           | 76,20                      | 349                | 2011                |
|                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 40           | 2,20             | 0,40     | 19,80           | 92,80                      | к/к                | 2011                |
|                       | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 40           | 3,07             | 0,27     | 20,07           | 94,73                      | к/к                | 2011                |
| итого за прием пищи : |                                | 910          | 28,54            | 28,75    | 99,50           | 772,17                     |                    |                     |

ДЕНЬ 4

| Прием пищи           | Наименование блюда                          | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |         |                 | энергетическая<br>ценность | №<br>рецептур<br>ы | Сборник<br>рецептур |
|----------------------|---------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|----------------------------|--------------------|---------------------|
|                      |                                             |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                            |                    |                     |
| Неделя 1, день 4     |                                             |              |                  |         |                 |                            |                    |                     |
| ЗАВТРАК              | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ<br>СГУЩЕННЫМ | 150/50       | 26,81            | 18,38   | 26,49           | 383,68                     | 223                | 2017                |
|                      | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 30           | 2,28             | 0,24    | 14,76           | 62,70                      | 573                | 2011                |
|                      | ЧАЙ С САХАРОМ                               | 210          | 0,20             | 0,10    | 9,30            | 38,00                      | 457                | 2021                |
|                      | ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ                      | 100          | 0,40             | 0,40    | 9,80            | 47,00                      | 338                | 2017                |
|                      | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК                       | 200          | 5,80             | 5,00    | 8,00            | 100,00                     | 386                | 2011                |
|                      |                                             |              |                  |         |                 |                            |                    |                     |
| ИТОГО за прием пищи: |                                             | 740          | 35,49            | 24,12   | 68,35           | 631,38                     |                    |                     |

| прием пищи            | наименование блюд                        | вес<br>блюда | Пищевые вещества |          |                 | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептур<br>ы | Сборник<br>рецептур |
|-----------------------|------------------------------------------|--------------|------------------|----------|-----------------|----------------------------|--------------------|---------------------|
|                       |                                          |              | белки, г.        | жиры, г. | углевод<br>ы, г |                            |                    |                     |
| неделя 1, день 4      |                                          |              |                  |          |                 |                            |                    |                     |
| обед                  | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ              | 100          | 0,80             | 0,17     | 2,50            | 14,00                      | 71\70              | 2011                |
|                       | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ<br>ГОРОХОВЫЙ | 250          | 5,75             | 5,50     | 19,00           | 147,25                     | 102                | 2011                |
|                       | ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ                      | 105          | 9,30             | 13,00    | 12,10           | 208,00                     | 280                | 2011                |
|                       | КАША вязкая из крупы ПШЕНИЧНОЙ           | 180          | 4,80             | 4,90     | 29,16           | 180,24                     | 303                | 2011                |
|                       | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И<br>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                     | 50           | 5,30             | 0,40     | 35,10           | 165,80                     | к/к                | 2011                |
| итого за прием пищи : |                                          | 995          | 34,45            | 24,97    | 172,96          | 1065,89                    |                    |                     |

ДЕНЬ 5

| Прием пищи           | Наименование блюда             | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |         |                 | энергети<br>ческая<br>ценность | №<br>рецептур<br>ы | Сборник<br>рецептур |
|----------------------|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|--------------------------------|--------------------|---------------------|
|                      |                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                                |                    |                     |
| Неделя 1, день 5     |                                |              |                  |         |                 |                                |                    |                     |
| ЗАВТРАК              | САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ БЕЛОКОЧАННОЙ   | 100          | 1,60             | 6,00    | 8,23            | 94,00                          | 9                  | 2021                |
|                      | КАПУСТЫ                        | 100          | 1,32             | 3,27    | 5,63            | 60,40                          | 45                 | 2017                |
|                      | ШНИЦЕЛИ                        | 180          | 5,50             | 6,00    | 24,60           | 174,60                         | 339                | 2021                |
|                      | КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ | 200          | 5,50             | 6,00    | 24,60           | 174,60                         | 303                | 2017                |
|                      | СОКИ ФРУКТОВЫЕ                 | 50           | 3,80             | 0,40    | 24,60           | 105,89                         | 573                | 2021                |
|                      | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 30           | 2,40             | 0,46    | 12,00           | 61,80                          | 574                | 2021                |
| ИТОГО за прием пищи: |                                |              | 20,116           | 22,13   | 99,66           | 671,29                         |                    |                     |

| прием пищи            | наименование блюд                 | вес<br>блюда | Пищевые вещества |         |                | Энергети<br>ческая<br>ценность | №<br>рецептур<br>ы | Сборник<br>рецептур |
|-----------------------|-----------------------------------|--------------|------------------|---------|----------------|--------------------------------|--------------------|---------------------|
|                       |                                   |              | белки,г.         | жиры,г. | углевод<br>ы,г |                                |                    |                     |
| неделя 1, день 5      |                                   |              |                  |         |                |                                |                    |                     |
| обед                  | САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ | 100          | 0,80             | 6,89    | 2,50           | 61,67                          | 21                 | 2011                |
|                       | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ      | 250          | 1,75             | 5,00    | 12,38          | 102,00                         | 82                 | 2011                |
|                       | ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ                | 120          | 9,47             | 3,47    | 9,70           | 113,20                         | 240                | 2011                |
|                       | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ                 | 180          | 4,03             | 8,83    | 33,60          | 230,40                         | 304                | 2011                |
|                       | ЧАЙ С САХАРОМ                     | 200          | 0,70             | 0,02    | 15,00          | 60,00                          | 376                | 2011                |
|                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ                       | 40           | 2,20             | 0,40    | 19,80          | 92,80                          | к/к                | 2011                |
|                       | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    | 60           | 4,60             | 0,40    | 30,10          | 142,10                         | к/к                | 2011                |
|                       | ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ            | 100          | 0,40             | 0,40    | 9,80           | 47,00                          | 338                | 2011                |
| итого за прием пищи : |                                   |              | 23,95            | 25,41   | 132,88         | 849,17                         |                    |                     |

ДЕНЬ 6

| Прием пищи           | Наименование блюда                  | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |         |                 | энергетическая<br>ценность | №<br>рецептур<br>ы | Сборник<br>рецептур |
|----------------------|-------------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|----------------------------|--------------------|---------------------|
|                      |                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                            |                    |                     |
| Неделя 2, день 6     |                                     |              |                  |         |                 |                            |                    |                     |
| ЗАВТРАК              | СЫРНИКИ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ         | 150/50       | 29,40            | 8,60    | 31,00           | 319,10                     | 547                | 2017                |
|                      | ХЛЕБ РЖАНОЙ                         | 25           | 2,00             | 0,38    | 10,00           | 51,50                      | 574                | 2021                |
|                      | БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ<br>ПОВИДЛОМ | 55           | 2,40             | 4,50    | 28,50           | 161,70                     | 2                  | 2017                |
|                      | НАПИТОК КОФЕЙНЫЙ НА МОЛОКЕ          | 200          | 2,80             | 2,50    | 13,60           | 88,00                      | 379                | 2017                |
|                      | ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ              | 100          | 0,40             | 0,40    | 9,80            | 47,00                      | 338                | 2017                |
|                      | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ                     | 10           | 0,08             | 7,25    | 0,13            | 66,00                      | 14                 | 2017                |
| ИТОГО за прием пищи: |                                     | 390          | 37,08            | 23,63   | 93,03           | 733,30                     |                    |                     |

| прием пищи            | наименование блюд                           | вес<br>блюда | Пищевые вещества |         |                | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептур<br>ы | Сборник<br>рецептур |
|-----------------------|---------------------------------------------|--------------|------------------|---------|----------------|----------------------------|--------------------|---------------------|
|                       |                                             |              | белки,г.         | жиры,г. | углевод<br>ы,г |                            |                    |                     |
| неделя 2, день 6      |                                             |              |                  |         |                |                            |                    |                     |
| обед                  | САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ БЕЛОКОЧАННОЙ<br>КАПУСТЫ     | 100          | 1,60             | 6,00    | 8,23           | 94,00                      | 9                  | 2011                |
|                       | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ<br>ИЗДЕЛИЯМИ | 250          | 2,88             | 2,75    | 20,25          | 117,63                     | 103                | 2011                |
|                       | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                               | 250          | 21,18            | 13,08   | 44,66          | 381,70                     | 291                | 2011                |
|                       | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И<br>ЯГОДНЫЕ        | 200          | 1,00             | 0,20    | 20,20          | 92,00                      | 389                | 2011                |
|                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                 | 50           | 2,80             | 0,60    | 24,70          | 116,00                     | к/к                | 2011                |
|                       | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 60           | 4,60             | 0,40    | 30,10          | 142,10                     | к/к                | 2011                |
| итого за прием пищи : |                                             | 1010         | 34,46            | 23,43   | 157,94         | 990,43                     |                    |                     |

ДЕНЬ 7

| Прием пищи           | Наименование блюда                  | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |         |                 | энергети<br>ческая<br>ценность | №<br>рецептур<br>ы | Сборник<br>рецептур |
|----------------------|-------------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|--------------------------------|--------------------|---------------------|
|                      |                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                                |                    |                     |
| Неделя 2, день 7     | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ         | 100          | 0,75             | 0,13    | 1,75            | 13,00                          | 70                 | 2017                |
|                      | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ           | 180/15/5     | 10,85            | 10,25   | 43,41           | 310,27                         | 204                | 2017                |
|                      | ХЛЕБ РЖАНОЙ                         | 20           | 1,70             | 0,70    | 9,70            | 51,80                          | 574                | 2021                |
|                      | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ,<br>ЯГОДНЫЕ | 200          | 1,00             | 0,00    | 20,40           | 84,80                          | 389                | 2017                |
|                      | ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ              | 100          | 0,40             | 0,40    | 9,80            | 47,00                          | 338                | 2017                |
|                      | КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ                | 40           | 3,00             | 3,92    | 33,76           | 186,00                         | к/к                | 2011                |
|                      |                                     |              |                  |         |                 |                                |                    |                     |
| ИТОГО за прием пищи: |                                     | 610          | 17,70            | 15,40   | 118,82          | 692,87                         |                    |                     |

| прием пищи            | наименование блюд            | вес<br>блюда | Пищевые вещества |          |                 | Энергети<br>ческая<br>ценность | №<br>рецептур<br>ы | Сборник<br>рецептур |
|-----------------------|------------------------------|--------------|------------------|----------|-----------------|--------------------------------|--------------------|---------------------|
|                       |                              |              | белки, г.        | жиры, г. | углевод<br>ы, г |                                |                    |                     |
| неделя 2, день 7      | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ  | 100          | 0,80             | 0,17     | 2,50            | 14,00                          | 71\70              | 2011                |
|                       | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 250          | 1,75             | 5,00     | 12,38           | 102,00                         | 82                 | 2011                |
|                       | БИФСТЕКС                     | 100          | 9,30             | 13,00    | 12,10           | 208,00                         | 280                | 2011                |
|                       | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ            | 180          | 3,67             | 5,76     | 24,48           | 164,76                         | 312                | 2017                |
|                       | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ  | 200          | 0,40             | 0,00     | 18,20           | 76,20                          | 349                | 2011                |
|                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ                  | 40           | 2,20             | 0,40     | 19,80           | 92,80                          | к/к                | 2011                |
|                       | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ               | 60           | 4,60             | 0,40     | 30,10           | 142,10                         | к/к                | 2011                |
| Итого за прием пищи : |                              | 930          | 22,72            | 24,73    | 119,56          | 799,86                         |                    |                     |

ДЕНЬ 8

| Прием пищи           | Наименование блюда          | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |         |                | энергети<br>ческая<br>ценность | №<br>рецептур<br>ы | Сборник<br>рецептур |
|----------------------|-----------------------------|--------------|------------------|---------|----------------|--------------------------------|--------------------|---------------------|
|                      |                             |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы,г |                                |                    |                     |
| Неделя 2 , день 8    |                             |              |                  |         |                |                                |                    |                     |
| ЗАВТРАК              | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ | 100          | 0,80             | 0,17    | 2,50           | 14,00                          | 71\70              | 2011                |
|                      | СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ             | 100          | 2,72             | 7,76    | 3,81           | 159,00                         | 261\332            | 2017                |
|                      | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ           | 180          | 3,67             | 5,76    | 24,48          | 164,76                         | 312                | 2017                |
|                      | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК       | 200          | 5,80             | 5,00    | 8,00           | 100,00                         | 386                | 2011                |
|                      | 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          | 19,19            | 19,55   | 75,39          | 605,45                         |                    |                     |

| прием пищи       | наименование блюд                        | вес<br>блюда | Пищевые вещества |         |                | Энергети<br>ческая<br>ценность | №<br>рецептур<br>ы | Сборник<br>рецептур |
|------------------|------------------------------------------|--------------|------------------|---------|----------------|--------------------------------|--------------------|---------------------|
|                  |                                          |              | белки,г.         | жиры,г. | углевод<br>ы,г |                                |                    |                     |
| неделя 2, день 8 | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ              | 100          | 0,80             | 0,17    | 2,50           | 14,00                          | 71\70              | 2011                |
|                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ<br>ГОРОХОВЫЙ | 250          | 5,75             | 5,50    | 19,00          | 147,25                         | 102                | 2021                |
|                  | ГУЛЯШ                                    | 100          | 14,80            | 17,10   | 3,00           | 225,20                         | 260                | 2011                |
|                  | КАША вязкая из крупы пшеничной           | 180          | 4,80             | 4,90    | 29,16          | 180,24                         | 303                | 2011                |
|                  | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И<br>ЯГОДНЫЕ     | 200          | 1,00             | 0,20    | 20,20          | 92,00                          | 389                | 2021                |
|                  | ХЛЕБ пшеничный                           | 40           | 2,20             | 0,40    | 19,80          | 92,80                          | к/к                | 2021                |
|                  | ХЛЕБ ржаной                              | 60           | 4,60             | 0,40    | 30,10          | 142,10                         | к/к                | 2021                |
|                  | ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ                   | 100          | 0,40             | 0,40    | 9,80           | 47,00                          | 338                | 2011                |
|                  | итого за прием пищи :                    | 1030         | 34,35            | 29,07   | 133,56         | 940,59                         |                    |                     |

ДЕНЬ 9

| Прием пищи           | Наименование блюда                      | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |         |                 | энергети-<br>ческая<br>ценность | №<br>рецептур<br>ы | Сборник<br>рецептур |
|----------------------|-----------------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|---------------------------------|--------------------|---------------------|
|                      |                                         |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                                 |                    |                     |
| Неделя 2 , день 9    |                                         |              |                  |         |                 |                                 |                    |                     |
| ЗАВТРАК              | САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ БЕЛОКОЧАННОЙ<br>КАПУСТЫ | 100          | 1,60             | 6,00    | 8,23            | 94,00                           | 9                  | 2017                |
|                      | ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ                  | 100          | 11,28            | 11,84   | 13,90           | 202,00                          | 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                |
|                      | ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ                  | 100          | 0,40             | 0,40    | 9,80            | 47,00                           | 338                | 2011                |
| ИТОГО за прием пищи: |                                         | 760          | 25,18            | 25,12   | 119,53          | 791,29                          |                    |                     |

9 день

| прием пищи            | наименование блюд           | вес<br>блюда | Пищевые вещества |          |                 | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептур<br>ы | Сборник<br>рецептур |
|-----------------------|-----------------------------|--------------|------------------|----------|-----------------|----------------------------|--------------------|---------------------|
|                       |                             |              | белки, г.        | жиры, г. | углевод<br>ы, г |                            |                    |                     |
| неделя 2, день 9      | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ            | 100          | 1,50             | 10,17    | 7,33            | 126,67                     | 67                 | 2011                |
|                       | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ    | 250          | 2,38             | 5,13     | 16,50           | 122,25                     | 96                 | 2011                |
|                       | БЕФСТРОГАНОВ                | 100          | 15,20            | 23,10    | 5,12            | 290,00                     | 250                | 2011                |
|                       | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ |              |                  |          |                 |                            |                    |                     |
|                       | МАСЛОМ                      | 180          | 6,48             | 5,04     | 41,20           | 232,90                     | 203                | 2011                |
|                       | КОМПОТ из свежих плодов     | 100          | 0,10             | 0,10     | 13,55           | 55,55                      | 342                | 2011                |
|                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ                 | 40           | 2,20             | 0,40     | 19,80           | 92,80                      | к/к                | 2011                |
| итого за прием пищи : | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ              | 60           | 4,60             | 0,40     | 30,10           | 142,10                     | к/к                | 2011                |
|                       |                             | 830          | 32,46            | 44,34    | 133,60          | 1062,27                    |                    |                     |

ДЕНЬ 10

| Прием пищи           | Наименование блюда          | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |         |                 | энергетическая<br>ценность | №<br>рецептур<br>ы | Сборник<br>рецептур |
|----------------------|-----------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|----------------------------|--------------------|---------------------|
|                      |                             |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                            |                    |                     |
| Неделя 2, день 10    |                             |              |                  |         |                 |                            |                    |                     |
| ЗАВТРАК              | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ | 100          | 0,80             | 0,17    | 2,50            | 14,00                      | 71\70              | 2011                |
|                      | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ         | 250          | 16,70            | 22,08   | 24,60           | 394,17                     | 258                | 2017                |
|                      | ЧАЙ С САХАРОМ               | 210          | 0,20             | 0,10    | 9,30            | 38,00                      | 457                | 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: |                             |              | 23,90            | 23,21   | 73,00           | 613,86                     |                    |                     |

| прием пищи            | наименование блюд                       | вес<br>блюда | Пищевые вещества |          |                 | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептур<br>ы | Сборник<br>рецептур |
|-----------------------|-----------------------------------------|--------------|------------------|----------|-----------------|----------------------------|--------------------|---------------------|
|                       |                                         |              | белки, г.        | жиры, г. | углевод<br>ы, г |                            |                    |                     |
| неделя 2, день 10     |                                         |              |                  |          |                 |                            |                    |                     |
| обед                  | САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ БЕЛОКОЧАННОЙ<br>КАПУСТЫ | 100          | 1,60             | 6,00     | 8,23            | 94,00                      | 9                  | 2017                |
|                       | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ИЗ КРУПЫ               | 250          | 2,13             | 2,63     | 17,13           | 101,38                     | 101                | 2011                |
|                       | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ              | 90           | 9,70             | 14,90    | 11,30           | 220,30                     | 294                | 2011                |
|                       | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С<br>МАСЛОМ | 180          | 6,48             | 5,04     | 41,20           | 232,90                     | 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           | 2,80             | 0,60     | 24,70           | 116,00                     | к/к                | 2011                |
|                       | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                          | 30           | 2,30             | 0,20     | 15,10           | 71,00                      | к/к                | 2011                |
|                       | КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ                    | 50           | 5,30             | 0,40     | 35,10           | 165,80                     | к/к                | 2011                |
|                       |                                         | 1050         | 30,91            | 30,37    | 189,66          | 1159,48                    |                    |                     |
| итого за прием пищи : |                                         |              |                  |          |                 |                            |                    |                     |

# ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

## Завтрак

| Итого                      | Пищевые вещества |        |            | Энергитическая ценность, ккал |
|----------------------------|------------------|--------|------------|-------------------------------|
|                            | Белки,г          | Жиры,г | Углеводы,г |                               |
| Итого за весь период       |                  |        |            |                               |
| Среднее значение за период |                  |        |            |                               |

## Обед

| Итого                      | Пищевые вещества |        |            | Энергитическая ценность, ккал |
|----------------------------|------------------|--------|------------|-------------------------------|
|                            | Белки,г          | Жиры,г | Углеводы,г |                               |
| Итого за весь период       |                  |        |            |                               |
| Среднее значение за период |                  |        |            |                               |

# СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возрасть детей     | Завтрак | Обед |
|--------------------|---------|------|
| старше 12 лет      |         |      |
| среднее за 10 дней |         |      |

Прошито и пронумеровано  
11 листов

Духовник О.Г.

