

СОГЛАСОВАНО  
 Директор МАОУ «Лицей №3»  
 (подпись)  
 (дата)



УТВЕРЖДАЮ  
 Ин. Горбулин В.В.  
 (подпись)  
 (ФИО)  
 (дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи       | Наименование блюда                                          | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры |
|------------------|-------------------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|----------------------------|-------------|
|                  |                                                             |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                            |             |
| Неделя 1 День 1  |                                                             |           |                  |       |          |                            |             |
| ЗАВТРАК          | Каша рисовая молочная жидкая                                | 200       | 9,76             | 15,58 | 30,98    | 223,16                     | 268         |
|                  | Булочка школьная                                            | 100       | 7,24             | 2,76  | 53,31    | 270,95                     | 574         |
|                  | Чай с сахаром                                               | 200       | 0,20             | 0,06  | 7,06     | 28,04                      | 143         |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК |                                                             | 500       | 17,2             | 18,4  | 91,35    | 522,15                     |             |
| ОБЕД             | Икра свекольная                                             | 60        | 0,89             | 1,57  | 5,92     | 41,24                      | 119         |
|                  | Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне              | 200       | 5,14             | 4,60  | 17,48    | 132,14                     | 144,1       |
|                  | Тефтели куриные                                             | 90        | 12,82            | 17,12 | 28,59    | 246,96                     | 390,4       |
|                  | Соус томатный                                               | 20        | 0,10             | 1,01  | 1,05     | 13,69                      | 453         |
|                  | Макаронные изделия отварные                                 | 150       | 5,80             | 2,91  | 35,55    | 191,4                      | 291         |
|                  | Компот из смеси сухофруктов                                 | 200       | 0,08             | 0,00  | 10,62    | 40,44                      | 508         |
|                  | Хлеб пшеничный витаминизированный                           | 30        | 1,98             | 0,27  | 11,40    | 59,7                       |             |
| Хлеб ржаной      | 30                                                          | 1,98      | 0,36             | 10,02 | 52,2     |                            |             |
| ИТОГО ЗА ОБЕД    |                                                             | 780       | 28,79            | 27,84 | 120,63   | 777,77                     |             |
| ПОЛДНИК          | Напиток клубничный                                          | 200       | 0,12             | 0,06  | 8,04     | 32,28                      | 511,3       |
|                  | Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем        | 100       | 10,10            | 11,50 | 38,65    | 267,49                     | 543,2       |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК |                                                             | 300       | 10,22            | 11,56 | 46,69    | 299,77                     |             |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:   |                                                             | 1580      | 56,21            | 57,8  | 258,67   | 1599,69                    |             |
| День 2           |                                                             |           |                  |       |          |                            |             |
| ЗАВТРАК          | Запеканка из творога (с соусом)                             | 200       | 19,58            | 18,52 | 57,76    | 440,98                     | 117,2       |
|                  | Фрукт свежий, сезонный                                      | 100       | 0,40             | 0,40  | 9,80     | 47                         |             |
|                  | Чай с лимоном и сахаром                                     | 200       | 0,24             | 0,00  | 7,14     | 29,8                       | 144         |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК |                                                             | 500       | 20,22            | 18,92 | 74,7     | 517,78                     |             |
| ОБЕД             | Икра кабачковая (промышленного производства)                | 60        | 0,72             | 4,20  | 4,44     | 58,2                       | 115         |
|                  | Свекольник                                                  | 200       | 4,68             | 4,22  | 13,40    | 225,6                      | 131         |
|                  | Рыба под маринадом                                          | 90        | 14,22            | 14,24 | 36,93    | 195,99                     | 343         |
|                  | Картофель отварной с маслом                                 | 150       | 3,00             | 3,60  | 24,45    | 142,47                     | 426,1       |
|                  | Напиток из шиповника                                        | 200       | 0,22             | 0,10  | 10,12    | 41,8                       | 519         |
|                  | Хлеб пшеничный витаминизированный                           | 30        | 1,98             | 0,27  | 11,40    | 59,7                       |             |
|                  | Хлеб ржаной                                                 | 30        | 1,98             | 0,36  | 10,02    | 52,2                       |             |
| ИТОГО ЗА ОБЕД    |                                                             | 760       | 26,8             | 26,99 | 110,76   | 775,96                     |             |
| ПОЛДНИК          | Кисломолочный продукт                                       | 200       | 2,40             | 2,00  | 21,60    | 108                        | 516,1       |
|                  | Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковным фаршем      | 100       | 9,89             | 10,73 | 32,07    | 260,57                     | 454,1       |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК |                                                             | 300       | 12,29            | 12,73 | 53,67    | 368,57                     |             |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:   |                                                             | 1560      | 59,31            | 58,64 | 239,13   | 1662,31                    |             |
| День 3           |                                                             |           |                  |       |          |                            |             |
| ЗАВТРАК          | Каша манная вязкая                                          | 200       | 10,52            | 14,10 | 27,10    | 245,66                     | 250         |
|                  | Плюшка новомосковская                                       | 100       | 7,59             | 3,41  | 53,82    | 280,34                     | 270         |
|                  | Чай с яблоком                                               | 200       | 0,26             | 0,06  | 8,90     | 36,92                      | 494,3       |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК |                                                             | 500       | 18,37            | 17,57 | 89,82    | 562,92                     |             |
| ОБЕД             | Свекла отварная                                             | 60        | 0,90             | 0,06  | 5,28     | 25,2                       | 17          |
|                  | Суп картофельный с рисом на курином бульоне                 | 200       | 2,72             | 4,40  | 15,22    | 120,7                      | 155,3       |
|                  | Котлета куриная                                             | 90        | 10,51            | 11,68 | 15,98    | 235,9                      | 99,1        |
|                  | Каша из гороха с маслом                                     | 150       | 10,90            | 11,71 | 45,91    | 256,97                     | 418,1       |
|                  | Напиток ягодный                                             | 200       | 0,14             | 0,06  | 8,00     | 32,7                       | 511,7       |
|                  | Хлеб пшеничный витаминизированный                           | 30        | 1,98             | 0,27  | 11,40    | 59,7                       |             |
|                  | Хлеб ржаной                                                 | 30        | 1,98             | 0,36  | 10,02    | 52,2                       |             |
| ИТОГО ЗА ОБЕД    |                                                             | 760       | 29,13            | 28,54 | 111,81   | 783,37                     |             |
| ПОЛДНИК          | Кисель витаминизированный                                   | 200       | 0,00             | 0,00  | 17,00    | 80                         | 614         |
|                  | Ватрушки с повидлом                                         | 100       | 10,04            | 11,78 | 37,66    | 226,93                     | 540         |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК |                                                             | 300       | 10,04            | 11,78 | 54,66    | 306,93                     |             |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:   |                                                             | 1560      | 57,54            | 57,89 | 256,29   | 1653,22                    |             |
| День 4           |                                                             |           |                  |       |          |                            |             |
| ЗАВТРАК          | Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая                   | 200       | 10,40            | 14,58 | 27,24    | 264,44                     | 266         |
|                  | Булочка домашняя                                            | 100       | 8,00             | 3,05  | 55,35    | 285,27                     | 564         |
|                  | Чай с сахаром                                               | 200       | 0,20             | 0,06  | 7,06     | 28,04                      | 143         |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК |                                                             | 500       | 18,6             | 17,69 | 89,65    | 577,75                     |             |
| ОБЕД             | Морковь отварная                                            | 60        | 0,79             | 0,06  | 4,18     | 21,21                      | 16          |
|                  | Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне | 200       | 3,42             | 2,58  | 20,04    | 187,23                     | 147         |
|                  | Рагу из птицы                                               | 240       | 18,77            | 24,87 | 55,23    | 420,6                      | 407         |
|                  | Компот из смеси сухофруктов                                 | 200       | 0,08             | 0,00  | 10,62    | 40,44                      | 508         |
|                  | Хлеб пшеничный витаминизированный                           | 30        | 1,98             | 0,27  | 11,40    | 59,7                       |             |

|                         |                                                     |             |              |              |               |                |       |
|-------------------------|-----------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------|
|                         | Хлеб ржаной                                         | 30          | 1,98         | 0,36         | 10,02         | 52,2           |       |
| <b>ЗА ОБЕД</b>          |                                                     | <b>760</b>  | <b>27,02</b> | <b>28,14</b> | <b>111,49</b> | <b>781,38</b>  |       |
| <b>ПОЛДНИК</b>          | Компот из яблок                                     | 200         | 0,20         | 0,20         | 11,88         | 50,04          | 509,1 |
|                         | Косичка с сахаром                                   | 100         | 10,92        | 11,56        | 40,61         | 306,49         | 555,1 |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b> |                                                     | <b>300</b>  | <b>11,12</b> | <b>11,76</b> | <b>52,49</b>  | <b>356,53</b>  |       |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>   |                                                     | <b>1560</b> | <b>56,74</b> | <b>57,59</b> | <b>253,63</b> | <b>1715,66</b> |       |
| <b>День 5</b>           |                                                     |             |              |              |               |                |       |
| <b>ЗАВТРАК</b>          | Каша пшеничная молочная жидкая                      | 200         | 10,08        | 15,46        | 28,60         | 240,16         | 267   |
|                         | Булочка школьная                                    | 100         | 7,24         | 2,76         | 53,31         | 270,95         | 574   |
|                         | Чай с лимоном и сахаром                             | 200         | 0,24         | 0,00         | 7,14          | 29,8           | 144   |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> |                                                     | <b>500</b>  | <b>17,56</b> | <b>18,22</b> | <b>89,05</b>  | <b>540,91</b>  |       |
| <b>ОБЕД</b>             | Икра свекольная                                     | 60          | 0,89         | 1,57         | 5,92          | 41,24          | 119   |
|                         | Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне | 200         | 6,78         | 5,50         | 8,46          | 96,23          | 142,2 |
|                         | Плов со свиной                                      | 240         | 16,52        | 21,54        | 66,30         | 497,23         | 265   |
|                         | Напиток из шиповника                                | 200         | 0,22         | 0,10         | 10,12         | 41,8           | 519   |
|                         | Хлеб пшеничный витаминизированный                   | 30          | 1,98         | 0,27         | 11,40         | 59,7           |       |
|                         | Хлеб ржаной                                         | 30          | 1,98         | 0,36         | 10,02         | 52,2           |       |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>    |                                                     | <b>760</b>  | <b>28,37</b> | <b>29,34</b> | <b>112,22</b> | <b>788,4</b>   |       |
| <b>ПОЛДНИК</b>          | Чай с клубникой и сахаром                           | 200         | 0,26         | 0,02         | 8,06          | 33,22          | 494,1 |
|                         | Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем      | 100         | 11,26        | 12,30        | 42,03         | 267,3          | 543,3 |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b> |                                                     | <b>300</b>  | <b>11,52</b> | <b>12,32</b> | <b>50,09</b>  | <b>300,52</b>  |       |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>   |                                                     | <b>1560</b> | <b>57,45</b> | <b>59,88</b> | <b>251,36</b> | <b>1629,83</b> |       |
| <b>День 6</b>           |                                                     |             |              |              |               |                |       |
| <b>ЗАВТРАК</b>          | Суп молочный с макаронными изделиями                | 200         | 8,74         | 13,76        | 17,46         | 192,6          | 165   |
|                         | Булочка ванильная                                   | 100         | 8,25         | 4,37         | 54,77         | 295,83         | 563   |
|                         | Чай с яблоком                                       | 200         | 0,26         | 0,06         | 8,90          | 36,92          | 494,3 |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> |                                                     | <b>500</b>  | <b>17,25</b> | <b>18,19</b> | <b>81,13</b>  | <b>525,35</b>  |       |
| <b>ОБЕД</b>             | Икра кабачковая (промышленного производства)        | 60          | 0,72         | 4,20         | 4,44          | 58,2           | 115   |
|                         | Суп картофельный с клецками вегетарианский          | 200         | 1,88         | 3,88         | 12,00         | 156,3          | 146,1 |
|                         | Рыба под маринадом                                  | 90          | 14,22        | 14,24        | 36,93         | 195,99         | 343   |
|                         | Каша гречневая рассыпчатая                          | 150         | 8,64         | 3,91         | 38,85         | 225,67         | 237   |
|                         | Напиток ягодный                                     | 200         | 0,14         | 0,06         | 8,00          | 32,7           | 511,7 |
|                         | Хлеб пшеничный витаминизированный                   | 30          | 1,98         | 0,27         | 11,40         | 59,7           |       |
|                         | Хлеб ржаной                                         | 30          | 1,98         | 0,36         | 10,02         | 52,2           |       |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>    |                                                     | <b>760</b>  | <b>29,56</b> | <b>26,92</b> | <b>121,64</b> | <b>780,76</b>  |       |
| <b>ПОЛДНИК</b>          | Компот из смеси сухофруктов                         | 200         | 0,08         | 0,00         | 10,62         | 40,44          | 508   |
|                         | Гребешок с повидлом                                 | 100         | 11,23        | 11,80        | 41,49         | 303,46         | 573   |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b> |                                                     | <b>300</b>  | <b>11,31</b> | <b>11,8</b>  | <b>52,11</b>  | <b>343,9</b>   |       |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>   |                                                     | <b>1560</b> | <b>58,12</b> | <b>56,91</b> | <b>254,88</b> | <b>1650,01</b> |       |
| <b>Неделя 2 День 7</b>  |                                                     |             |              |              |               |                |       |
| <b>ЗАВТРАК</b>          | Каша рисовая молочная жидкая                        | 200         | 9,76         | 15,58        | 30,98         | 223,16         | 268   |
|                         | Плошка новомосковская                               | 100         | 7,59         | 3,41         | 53,82         | 280,34         | 270   |
|                         | Чай с сахаром                                       | 200         | 0,20         | 0,06         | 7,06          | 28,04          | 143   |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> |                                                     | <b>500</b>  | <b>17,55</b> | <b>19,05</b> | <b>91,86</b>  | <b>531,54</b>  |       |
| <b>ОБЕД</b>             | Морковь отварная                                    | 60          | 0,79         | 0,06         | 4,18          | 21,21          | 16    |
|                         | Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне     | 200         | 2,12         | 3,20         | 8,78          | 132,62         | 128,2 |
|                         | Соус Болоньезе                                      | 90          | 15,26        | 22,59        | 32,94         | 279,32         | 405,2 |
|                         | Спагетти отварные с маслом                          | 150         | 5,65         | 2,50         | 35,59         | 191,4          | 291   |
|                         | Компот из смеси сухофруктов                         | 200         | 0,08         | 0,00         | 10,62         | 40,44          | 508   |
|                         | Хлеб пшеничный витаминизированный                   | 30          | 1,98         | 0,27         | 11,40         | 59,7           |       |
|                         | Хлеб ржаной                                         | 30          | 1,98         | 0,36         | 10,02         | 52,2           |       |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>    |                                                     | <b>760</b>  | <b>27,86</b> | <b>28,98</b> | <b>113,53</b> | <b>776,89</b>  |       |
| <b>ПОЛДНИК</b>          | Напиток клубничный                                  | 200         | 0,12         | 0,06         | 8,04          | 32,28          | 511,3 |
|                         | Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем      | 100         | 11,26        | 12,30        | 42,03         | 267,3          | 543,3 |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b> |                                                     | <b>300</b>  | <b>11,38</b> | <b>12,36</b> | <b>50,07</b>  | <b>299,58</b>  |       |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>   |                                                     | <b>1560</b> | <b>56,79</b> | <b>60,39</b> | <b>255,46</b> | <b>1608,01</b> |       |
| <b>День 8</b>           |                                                     |             |              |              |               |                |       |
| <b>ЗАВТРАК</b>          | Омлет с зеленым горошком                            | 160         | 17,34        | 17,92        | 40,51         | 334,88         | 302,1 |
|                         | Батон нарезной                                      | 40          | 3,00         | 1,00         | 20,80         | 108            |       |
|                         | Фрукт свежий, сезонный                              | 100         | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 47             |       |
|                         | Чай с лимоном и сахаром                             | 200         | 0,24         | 0,00         | 7,14          | 29,8           | 144   |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> |                                                     | <b>500</b>  | <b>20,98</b> | <b>19,32</b> | <b>78,25</b>  | <b>519,68</b>  |       |
| <b>ОБЕД</b>             | Икра кабачковая (промышленного производства)        | 60          | 0,72         | 4,20         | 4,44          | 58,2           | 115   |
|                         | Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне       | 200         | 4,94         | 5,32         | 17,62         | 139,4          | 144   |
|                         | Гуляш из отварной свинины                           | 90          | 13,75        | 12,75        | 19,50         | 276,17         | 367,2 |
|                         | Рис отварной                                        | 150         | 3,87         | 4,70         | 40,08         | 218,03         | 414   |
|                         | Напиток из шиповника                                | 200         | 0,22         | 0,10         | 10,12         | 41,8           | 519   |
|                         | Хлеб пшеничный витаминизированный                   | 30          | 1,98         | 0,27         | 11,40         | 59,7           |       |
|                         | Хлеб ржаной                                         | 30          | 1,98         | 0,36         | 10,02         | 52,2           |       |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>    |                                                     | <b>760</b>  | <b>27,46</b> | <b>27,7</b>  | <b>113,18</b> | <b>845,5</b>   |       |
| <b>ПОЛДНИК</b>          | Сок фруктовый, плодовой, ягодный                    | 200         | 0,20         | 0,20         | 22,80         | 100            | 518,1 |
|                         | Пирог морковный                                     | 100         | 10,60        | 11,60        | 30,80         | 200,46         | б/н   |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b> |                                                     | <b>300</b>  | <b>10,8</b>  | <b>11,8</b>  | <b>53,6</b>   | <b>300,46</b>  |       |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>   |                                                     | <b>1560</b> | <b>59,24</b> | <b>58,82</b> | <b>245,03</b> | <b>1665,64</b> |       |
| <b>День 9</b>           |                                                     |             |              |              |               |                |       |
| <b>ЗАВТРАК</b>          | Каша манная вязкая                                  | 200         | 10,52        | 14,10        | 27,10         | 245,66         | 250   |
|                         | Булочка ванильная                                   | 100         | 8,25         | 4,37         | 54,77         | 295,83         | 563   |
|                         | Чай с яблоком                                       | 200         | 0,26         | 0,06         | 8,90          | 36,92          | 494,3 |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> |                                                     | <b>500</b>  | <b>19,03</b> | <b>18,53</b> | <b>90,77</b>  | <b>578,41</b>  |       |
| <b>ОБЕД</b>             | Икра свекольная                                     | 60          | 0,89         | 1,57         | 5,92          | 41,24          | 119   |
|                         | Рассольник ленинградский на курином бульоне         | 200         | 2,56         | 4,36         | 13,68         | 154,69         | 134,1 |
|                         | Жаркое из птицы                                     | 240         | 20,59        | 22,60        | 61,81         | 448,96         | 407,1 |
|                         |                                                     |             |              |              |               |                |       |

|                                                        |  |         |        |        |        |          |       |
|--------------------------------------------------------|--|---------|--------|--------|--------|----------|-------|
| Напиток ягодный                                        |  | 200     | 0,14   | 0,06   | 8,00   | 32,7     | 511,7 |
| Хлеб пшеничный витаминизированный                      |  | 30      | 1,98   | 0,27   | 11,40  | 59,7     |       |
| Хлеб ржаной                                            |  | 30      | 1,98   | 0,36   | 10,02  | 52,2     |       |
| ИТОГО ЗА ОБЕД                                          |  | 760     | 28,14  | 29,22  | 110,83 | 789,49   |       |
| ПОЛДНИК                                                |  |         |        |        |        |          |       |
| Кисель витаминизированный                              |  | 200     | 0,00   | 0,00   | 17,00  | 80       | 614   |
| Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой и яйцом |  | 100     | 11,80  | 12,00  | 36,97  | 225,25   | 454,4 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК                                       |  | 300     | 11,8   | 12     | 53,97  | 305,25   |       |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:                                         |  | 1560    | 58,97  | 59,75  | 255,57 | 1673,15  |       |
| День 10                                                |  |         |        |        |        |          |       |
| ЗАВТРАК                                                |  |         |        |        |        |          |       |
| Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая              |  | 200     | 10,40  | 14,58  | 27,24  | 264,44   | 266   |
| Булочка домашняя                                       |  | 100     | 8,00   | 3,05   | 55,35  | 285,27   | 564   |
| Чай с сахаром                                          |  | 200     | 0,20   | 0,00   | 7,02   | 28,46    | 493   |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК                                       |  | 500     | 18,6   | 17,63  | 89,61  | 578,17   |       |
| ОБЕД                                                   |  |         |        |        |        |          |       |
| Морковь отварная                                       |  | 60      | 0,79   | 0,06   | 4,18   | 21,21    | 16    |
| Суп-лапша домашняя на курином бульоне                  |  | 200     | 2,82   | 4,34   | 6,74   | 165,23   | 157,1 |
| Голубцы Ленивые из кур                                 |  | 90      | 12,95  | 18,54  | 26,52  | 205,63   | 372,2 |
| Соус томатный                                          |  | 20      | 0,10   | 1,01   | 1,05   | 13,69    | 453   |
| Каша пшеничная                                         |  | 150     | 7,61   | 3,42   | 42,02  | 218,52   | 243   |
| Компот из смеси сухофруктов                            |  | 200     | 0,08   | 0,00   | 10,62  | 40,44    | 508   |
| Хлеб пшеничный витаминизированный                      |  | 30      | 1,98   | 0,27   | 11,40  | 59,7     |       |
| Хлеб ржаной                                            |  | 30      | 1,98   | 0,36   | 10,02  | 52,2     |       |
| ИТОГО ЗА ОБЕД                                          |  | 780     | 28,31  | 28     | 112,55 | 776,62   |       |
| ПОЛДНИК                                                |  |         |        |        |        |          |       |
| Компот из яблок                                        |  | 200     | 0,20   | 0,20   | 11,88  | 50,04    | 509,1 |
| Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем         |  | 100     | 11,26  | 12,30  | 42,03  | 267,3    | 543,3 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК                                       |  | 300     | 11,46  | 12,5   | 53,91  | 317,34   |       |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:                                         |  | 1580    | 58,37  | 58,13  | 256,07 | 1672,13  |       |
| День 11                                                |  |         |        |        |        |          |       |
| ЗАВТРАК                                                |  |         |        |        |        |          |       |
| Макаронные изделия, запеченные с сыром                 |  | 200     | 13,42  | 16,20  | 31,54  | 335,14   | 296   |
| Булочка школьная                                       |  | 100     | 7,24   | 2,76   | 53,31  | 270,95   | 574   |
| Чай с лимоном и сахаром                                |  | 200     | 0,24   | 0,00   | 7,14   | 29,8     | 144   |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК                                       |  | 500     | 20,9   | 18,96  | 91,99  | 635,89   |       |
| ОБЕД                                                   |  |         |        |        |        |          |       |
| Свекла отварная                                        |  | 60      | 0,90   | 0,06   | 5,28   | 25,2     | 17    |
| Суп картофельный с клецками вегетарианский             |  | 200     | 1,88   | 3,88   | 12,00  | 156,3    | 146,1 |
| Рыба, тушенная в томатном соусе с овощами              |  | 90      | 15,22  | 17,66  | 21,93  | 223,6    | 343   |
| Рис отварной                                           |  | 150     | 3,87   | 4,70   | 40,08  | 218,03   | 414   |
| Напиток из шиповника                                   |  | 200     | 0,22   | 0,10   | 10,12  | 41,8     | 519   |
| Хлеб пшеничный витаминизированный                      |  | 30      | 1,98   | 0,27   | 11,40  | 59,7     |       |
| Хлеб ржаной                                            |  | 30      | 1,98   | 0,36   | 10,02  | 52,2     |       |
| ИТОГО ЗА ОБЕД                                          |  | 760     | 26,05  | 27,03  | 110,83 | 776,83   |       |
| ПОЛДНИК                                                |  |         |        |        |        |          |       |
| Чай с клубникой и сахаром                              |  | 200     | 0,26   | 0,02   | 8,06   | 33,22    | 494,1 |
| Пирожки печеные из сдобного теста с яблоком            |  | 100     | 10,36  | 12,40  | 45,30  | 266,13   | 543,4 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК                                       |  | 300     | 10,62  | 12,42  | 53,36  | 299,35   |       |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:                                         |  | 1560    | 57,57  | 58,41  | 256,18 | 1712,07  |       |
| День 12                                                |  |         |        |        |        |          |       |
| ЗАВТРАК                                                |  |         |        |        |        |          |       |
| Каша манная вязкая                                     |  | 200     | 10,52  | 14,10  | 27,10  | 245,66   | 250   |
| Плюшка новомосковская                                  |  | 100     | 7,59   | 3,41   | 53,82  | 280,34   | 270   |
| Чай с яблоком                                          |  | 200     | 0,26   | 0,06   | 8,90   | 36,92    | 494,3 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК                                       |  | 500     | 18,37  | 17,57  | 89,82  | 562,92   |       |
| ОБЕД                                                   |  |         |        |        |        |          |       |
| Икра кабачковая (промышленного производства)           |  | 60      | 0,72   | 4,20   | 4,44   | 58,2     | 115   |
| Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне   |  | 200     | 5,78   | 4,50   | 7,46   | 94,2     | 142,3 |
| Тефтели куриные                                        |  | 90      | 12,82  | 17,12  | 28,59  | 246,96   | 390,4 |
| Пюре картофельное                                      |  | 150     | 3,26   | 2,85   | 42,01  | 231,77   | 312   |
| Напиток ягодный                                        |  | 200     | 0,14   | 0,06   | 8,00   | 32,7     | 511,7 |
| Хлеб пшеничный витаминизированный                      |  | 30      | 1,98   | 0,27   | 11,40  | 59,7     |       |
| Хлеб ржаной                                            |  | 30      | 1,98   | 0,36   | 10,02  | 52,2     |       |
| ИТОГО ЗА ОБЕД                                          |  | 760     | 26,68  | 29,36  | 111,92 | 775,73   |       |
| ПОЛДНИК                                                |  |         |        |        |        |          |       |
| Компот из смеси сухофруктов                            |  | 200     | 0,08   | 0,00   | 10,62  | 40,44    | 508   |
| Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковным фаршем |  | 100     | 9,89   | 10,73  | 32,07  | 260,57   | 454,1 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК                                       |  | 300     | 9,97   | 10,73  | 42,69  | 301,01   |       |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:                                         |  | 1560    | 55,02  | 57,66  | 244,43 | 1639,66  |       |
| ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:                                   |  | 18760   | 691,33 | 701,87 | 3026,7 | 19881,38 |       |
| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:                            |  | 1563,33 | 57,61  | 58,49  | 252,23 | 1656,78  |       |

Средняя масса порций, Энергетическая ценность за 12 дней

|                                                                            | Масса порции<br>нетто гр | Химический состав |             |               | Энергетическая<br>ценность Ккал |
|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-------------------|-------------|---------------|---------------------------------|
|                                                                            |                          | белки, г          | жиры, г     | углеводы, г   |                                 |
| Суточная потребность в пищевых веществах                                   |                          | 84,7              | 86,9        | 368,5         | 2585                            |
| ЗАВТРАК                                                                    |                          |                   |             |               |                                 |
| Норма завтрака                                                             | 500                      | 16,94-21,18       | 17,38-21,72 | 73,7-92,12    | 517-646,25                      |
| Доля суточной потребности в пищевых веществах завтрака 20-25%              | 500,00                   | 18,72             | 18,34       | 87,33         | 554,46                          |
| Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии |                          | 22%               | 21%         | 24%           | 21%                             |
| ОБЕД                                                                       |                          |                   |             |               |                                 |
| Норма обеда                                                                | 700                      | 23,41-29,65       | 26,07-30,42 | 110,55-128,98 | 775,5-904,75                    |
| Доля суточной потребности в пищевых веществах обеда 30-35%                 | 763                      | 18,14             | 18,70       | 77,89         | 515,47                          |

|                                                                            |      |             |             |              |              |
|----------------------------------------------------------------------------|------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| ение в процентном отношении потребления пищевых веществ и                  |      | 21%         | 22%         | 21%          | 20%          |
| ДННК                                                                       |      |             |             |              |              |
| орма полдника                                                              | 300  | 8,47-12,7   | 8,69-13,04  | 36,85-55,28  | 258,5-387,75 |
| Доля суточной потребности в пищевых веществах полдника 10-15%              | 300  | 11          | 12          | 51           | 317          |
| Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии |      | 13%         | 14%         | 14%          | 12%          |
| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:                                                |      |             |             |              |              |
| Норма завтрак , обед, полдник 60-75% с учетом дополнения к рациону 10%     | 1500 | 50,82-63,53 | 52,14-65,18 | 221,1-276,38 | 1551-1938,75 |
| Доля суточной потребности в пищевых веществах 60-75%:                      | 1563 | 48          | 49          | 217          | 1387         |
| Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии |      | 57%         | 56%         | 59%          | 54%          |

Среднесуточное содержание витаминов и микроэлементов в меню:

| витамины         |        | минеральные вещества |         |
|------------------|--------|----------------------|---------|
| С (мг/сут)       | 86,559 | Кальций (мг/сут)     | 335,873 |
| В1 (мг/сут)      | 1,142  | Фосфор (мг/сут)      | 414,504 |
| В2 (мг/сут)      | 0,971  | Магний (мг/сут)      | 147,5   |
| А (рет. экв/сут) | 95     | Железо (мг/сут)      | 10,785  |
| D (мкг/сут)      | 266    | Фтор (мг/сут)        | 1,32    |