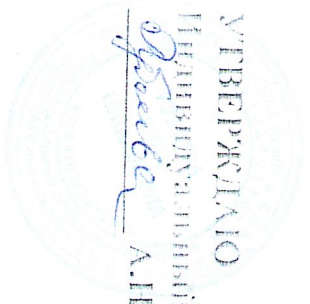


УТВЕРЖДАЮ

Исполнительный директор

*Орлова* А.Л. Орлова



СОГЛАСОВАНО

Директор «СШ № 3 им. Кабалера

Орлена Сабур-Устемени

И.И. Морозова»

И.И. Морозова

ОСНОВНОЕ ИСКЛЮЧНОЕ 2 - Х ИТЕЛЕФОННОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОБЪЕДИНЕННЫХ КЛАССОВ, ОТДЕЛЬНЫХ КЛАССОВ ИЛИ КАТЕГОРИИ (ЗАБРАК, ОБЕД)

МНОУ «СШ № 3

ИМЕНИ КАБЛЕРА ОРЛЕНА САБУР-УСТЕМЕНИ И.И. МОРОЗОВА»

**ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД**  
 Возрастная категория: от 12 лет и старше

**1 день**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>ЗАВТРАК</b>	КАША вязкая молочная из рисовой крупы	210	5,9	9,9	42,2	281,8	174	2011	
	Сыр (порциями)	15	3,5	4,4	0,0	54,6	15	2011	
	Бутерброды с маслом	40	2,4	7,5	15,2	137,1	1	2011	
	Какао с молоком	200	3,8	3,0	24,5	141,1	382	2011	
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,6	24,7	116,0	к/к	2021	
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2021	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>615</b>	<b>18,8</b>	<b>25,8</b>	<b>116,4</b>	<b>776,6</b>			
<b>Итого за день:</b>			<b>18,8</b>	<b>25,8</b>	<b>116,4</b>	<b>776,6</b>			

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: - 12 ЛЕТ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>НЕДЕЛЯ 1</b> <b>ДЕНЬ 1</b>	<b>ОБЕД</b>	САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ	100	1,33	6,08	8,52	94,12	45	2011
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,98	2,83	15,7	100,13	101	2011
		ПТИЦА ТУШЕННАЯ	100	13,7	14,8	3,5	208,8	290	2011
		КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕННОЙ	180	5,4	5,9	24,4	171,6	303	2011
		СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	20,2	92,0	389	2011
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,2	0,4	19,8	92,8	к/к	2021
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	к/к	2021
		<b>ИТОГО за прием пищи:</b>	<b>930</b>	<b>31,21</b>	<b>30,61</b>	<b>122,22</b>	<b>901,55</b>		
		<b>ИТОГО за день:</b>		<b>31,21</b>	<b>30,61</b>	<b>122,22</b>	<b>901,55</b>		

## 2 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
<b>ЗАВТРАК</b>	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	1.8	13.5	74.7	159.1	к/к	2021
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	9.9	15.2	12.1	230.1	294	2011
	КАША ВЯЗАКАЯ ИЗ КРУПЫ "АРТЕК" ПШЕНИЧНАЯ	180	4.8	5.0	29.1	180.5	303.3	2011
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4.9	4.5	0.3	60.9	209	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/7	0.2	0.0	6.5	27.5	377	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	к/к	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.7	0.3	14.8	69.6	к/к	2021
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>680</b>	<b>27.1</b>	<b>38.8</b>	<b>162.6</b>	<b>846.1</b>	<b>к/к</b>	<b>2021</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>27.1</b>	<b>38.8</b>	<b>162.6</b>	<b>846.1</b>		



**2 ДЕНЬ**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2</b>	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	71/70	2011	
	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И КАПУСТОЙ	200	1.3	3.9	7.7	72.0	81	2011	
	ФРИКАДЕЛКИ МЯСНЫЕ	105	9.3	13.0	12.1	208.0	280	2011	
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	150	4.6	4.9	20.3	142.7	303.1	2011	
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	28.8	132.5	388	2011	
	ХЛЕБ РУЖАНОЙ	30	1.7	0.3	14.8	69.6	к/к	2021	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	к/к	2021	
	<b>ИТОГО за прием пищи:</b>	<b>785</b>	<b>21.2</b>	<b>22.7</b>	<b>105.3</b>	<b>727.9</b>			
	<b>ИТОГО за день:</b>		<b>21.2</b>	<b>22.7</b>	<b>105.3</b>	<b>727.9</b>			

### 3 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецепт- туры	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
<b>НЕДЕЛЯ 1</b> <b>ДЕНЬ 3</b>	<b>ЗАВТРАК</b>	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0,8	5,1	2,6	61,7	21	2011
		ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	90	7,0	7,1	10,0	135,5	239	2011
		КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	4,1	8,6	26,6	200,1	312	2011
		СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	20,2	92,0	389	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	к/к	2021
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,8	69,6	к/к	2021
		<b>ИТОГО за прием пищи:</b>	<b>655</b>	<b>18,4</b>	<b>21,6</b>	<b>99,3</b>	<b>677,3</b>		
		<b>ИТОГО за день:</b>		<b>18,4</b>	<b>21,6</b>	<b>99,3</b>	<b>677,3</b>		

## 3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3</b>	<b>ОБЕД</b>	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0.9	6.1	4.4	76.0	67	2011
		РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1.9	4.1	13.2	97.8	96	2011
		ПТИЦА ТУШЕНАЯ	100	13.7	14.8	3.5	208.8	290	2011
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.4	4.2	34.3	194.1	203	2011
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.1	111.1	342	2011
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.7	0.3	14.8	69.6	к/к	2021
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	к/к	2021
		ИТОГО за прием пищи:	770	26.1	29.9	112.4	828.4		
		ИТОГО за день:		26.1	29.9	112.4	828.4		

**4 ДЕНЬ**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4</b>	<b>ЗАВТРАК</b>	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	125/50	25,9	19,3	48,5	475,0	223	2011
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	2,4	14,1	91,9	379	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	кк	2011
		ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2011
		<b>ИТОГО за прием пищи:</b>	<b>535</b>	<b>34,2</b>	<b>22,5</b>	<b>102,5</b>	<b>756,0</b>		
<b>ИТОГО за день:</b>		<b>34,2</b>	<b>22,5</b>	<b>102,5</b>	<b>756,0</b>				

**4 ДЕНЬ**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4</b>	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЬЯМИ	60	0,8	3,6	3,9	52,1	55	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	200	4,6	4,4	15,2	117,8	102	2011
	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	175	14,4	16,7	15,9	273,3	289	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	20,2	92,0	389	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,6	24,7	116,0	к/к	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	к/к	2021
	<b>ИТОГО за прием пищи:</b>	<b>715</b>	<b>25,9</b>	<b>25,7</b>	<b>95,0</b>	<b>722,2</b>		
	<b>ИТОГО за день:</b>		<b>25,9</b>	<b>25,7</b>	<b>95,0</b>	<b>722,2</b>		



**5 день**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
<b>ЗАВТРАК</b>	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0.8	0.1	2.5	14.0	71/70	2011
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ	90	9.1	10.5	10.8	177.6	268	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	180	5.4	5.9	24.4	171.6	303.1	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	7.0	28.3	376	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	к/к	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.7	0.3	14.8	69.6	к/к	2021
	<b>ИТОГО за прием пищи:</b>		<b>650</b>	<b>20.9</b>	<b>17.1</b>	<b>84.6</b>	<b>579.5</b>	
<b>ИТОГО за день:</b>			<b>20.9</b>	<b>17.1</b>	<b>84.6</b>	<b>579.5</b>		

**5 день**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5</b>	<b>ОБЕД</b>	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,5	3,0	1,5	37,0	21	2011
		БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,4	4,0	9,9	81,6	82	2011
		ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	90	7,1	2,6	7,3	84,9	240	2011
		РИС ОТВАРНОЙ	150	3,8	5,3	38,9	218,0	304	2011
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	18,4	76,3	342	2011
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,8	69,6	к/к	2021
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	к/к	2021
		<b>ИТОГО за прием пищи:</b>	<b>760</b>	<b>17,0</b>	<b>15,6</b>	<b>105,9</b>	<b>638,4</b>		
		<b>ИТОГО за день:</b>		<b>17,0</b>	<b>15,6</b>	<b>105,9</b>	<b>638,4</b>		

### ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	241,1	245,8	958,1	6799,5
Среднее значение за период	24,1	24,6	95,8	680,0
Содержание белков, жиров, углеводов в Меню за период в % от калорийности	14,2	32,5	53,3	

### СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
12-18 лет ЗАВТРАК	587

**6 день**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
<b>ЗАВТРАК</b>	КАША вязкая молочная "ГЕРКУЛЕС"	210	8.1	12.1	37.0	290.0	173	2011
	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2.4	7.5	15.2	137.1	1	2011
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	3.5	4.4	0.0	54.6	15	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2.8	0.6	24.7	116.0	к\к	2011
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	24.5	141.1	382	2011
<b>ИТОГО за прием пищи:</b>		<b>600</b>	<b>20,6</b>	<b>27,6</b>	<b>101,4</b>	<b>738,8</b>		
<b>ИТОГО за день:</b>			<b>20,6</b>	<b>27,6</b>	<b>101,1</b>	<b>738,8</b>		

## 6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
<b>НЕДЕЛЯ 2</b> <b>ДЕНЬ 1</b>	Икра кабачковая Султ картофельный с макаронными изделиями Плов из птицы Соки овощные, фруктовые и ягодные Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	60	1,1	8,0	44,8	95,5	к/к	2021
		200	2,3	2,2	16,2	94,1	103	2011
		150	15,0	17,8	26,9	327,7	291	2011
		200	1,0	0,2	20,2	92,0	389	2011
		50	2,8	0,6	24,7	116,0	к/к	2021
		40	3,1	0,2	20,1	94,7	к/к	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>700</b>	<b>25,3</b>	<b>29,0</b>	<b>152,9</b>	<b>820,0</b>		
<b>Итого за день:</b>			<b>25,3</b>	<b>29,0</b>	<b>152,9</b>	<b>820,0</b>		



## 7 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2	ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛеныМ ГОРОШКОМ	100	1.8	4.3	8.2	77.1	53	2011
		ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	13.5	9.7	9.7	187.5	261	2011
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.5	5.1	41.1	232.9	203	2011
		РЖЕНКА	180	5.2	4.5	7.2	95.4	386	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	k/k	2021
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.7	0.3	14.8	69.6	k/k	2021
ИТОГО за прием пищи:		640	32.5	24.2	106.1	780.9			
ИТОГО за день:			32.5	24.2	106.1	780.9			

**7 день**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г				
<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2</b>	<b>ОБЕД</b>	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	71	2011
		БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1.4	4.0	9.9	81.6	82	2011
		КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	9.7	14.9	11.3	220.3	294	2011
		КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ "АРТЕК" ПШЕНИЧНАЯ	150	4.0	4.1	24.3	150.2	303	2011
		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.4	0.0	18.2	76.2	349	2011
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.7	0.3	14.8	69.6	к/к	2021
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	к/к	2021
		<b>ИТОГО за прием пищи:</b>	<b>760</b>	<b>20.0</b>	<b>23.6</b>	<b>95.1</b>	<b>677.3</b>		
		<b>ИТОГО за день:</b>		<b>20.0</b>	<b>23.6</b>	<b>95.1</b>	<b>677.3</b>		

**8 ДЕНЬ**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
<b>ЗАВТРАК</b>	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,8	0,1	2,5	14,0	71\70	2011
	ПТИЦА ТУШЕННАЯ	100	13,7	14,8	3,5	208,8	290	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	180	5,4	5,9	24,4	171,6	303-1	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	200	0,1	0,1	15,5	63,6	350	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	к/к	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,8	69,6	к/к	2021
	<b>ИТОГО за прием пищи:</b>		<b>660</b>	<b>25,5</b>	<b>21,5</b>	<b>85,8</b>	<b>648,0</b>	
<b>ИТОГО за день:</b>			<b>25,9</b>	<b>21,5</b>	<b>85,8</b>	<b>648,0</b>		

**8 день**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
<b>НЕДЕЛЯ 2</b> <b>ДЕНЬ 3</b>	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0.9	6.1	4.4	76.0	67	2011
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1.4	4.0	7.2	71.3	88	2011
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	15.0	17.8	26.9	327.7	291	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИГОВНИКА	200	0.7	0.3	28.8	132.5	388	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.7	0.3	14.8	69.6	к/к	2021
ИТОГО за прием пищи:	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	к/к	2021
ИТОГО за День:		670	22.0	28.7	97.2	748.1		
			22.0	28.7	97.2	748.1		

**9 ДЕНЬ**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4</b>	<b>ЗАВТРАК</b>	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	125/50	25.9	19.3	48.5	475.0	223	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	кк	2011
		ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	338	2011
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.3	2.4	14.1	91.9	379	2011
<b>ИТОГО за прием пищи:</b>		<b>535</b>	<b>34,2</b>	<b>22,5</b>	<b>102,5</b>	<b>756,0</b>			
<b>ИТОГО за день:</b>			<b>34,2</b>	<b>22,5</b>	<b>102,5</b>	<b>756,0</b>			



**9 день**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецепт- туры	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4</b>									
		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	60	0,8	3,6	3,9	52,1	55	2011
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	200	4,6	4,4	15,2	117,8	102	2011
		ФРИКАДЕЛКИ МЯСНЫЕ	105	9,3	13,0	12,1	208,0	280	2011
		КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕНИЧНОЙ	150	4,0	4,1	24,3	150,2	303,3	2011
		СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	20,2	92,0	389	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	к/к	2021
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,8	69,6	к/к	2021
		<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>775</b>	<b>23,7</b>	<b>25,8</b>	<b>105,6</b>	<b>760,7</b>		
		<b>Итого за день:</b>		<b>23,7</b>	<b>25,8</b>	<b>105,6</b>	<b>760,7</b>		

## 10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- тур	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
<b>НЕДЕЛЯ 2</b> <b>ДЕНЬ 5</b>	<b>ЗАВТРАК</b>	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	100	1.5	6.1	6.5	86.9	55	2011
		БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	90	9.1	11.0	11.2	182.8	268	2011
		КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	4.1	8.6	26.6	200.1	312	2011
		ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	7.0	28.3	376	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	к/к	2021
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.7	0.3	14.8	69.6	к/к	2021
		<b>ИТОГО за прием пищи:</b>		<b>650</b>	<b>20.3</b>	<b>26.3</b>	<b>91.2</b>	<b>686.1</b>	
<b>ИТОГО за день:</b>			<b>20.3</b>	<b>26.3</b>	<b>91.2</b>	<b>686.1</b>			

**10 день**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
<b>НЕДЕЛЯ 2</b> <b>ДЕНЬ 5</b>	Икра кабачковая консервированная Суп из овощей Котлеты рубленые из птицы Макаронные изделия отварные Компот из свежих плодов	60	1.1	8.0	44.8	95.5	к/к	2021
		200	1.5	4.1	8.8	77.4	99	2011
		90	9.2	11.3	10.6	180.2	294	2011
		150	5.7	4.2	36.0	202.2	203	2011
		200	0.2	0.2	18.4	76.3	342	2011
<b>ОБЕД</b>	Хлеб ржаной	30	1.7	0.3	14.8	69.6	к/к	2021
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	15.1	71.0	к/к	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>760</b>	<b>21.7</b>	<b>28.3</b>	<b>148.5</b>	<b>772.2</b>		
<b>Итого за день:</b>			<b>21.7</b>	<b>28.3</b>	<b>148.5</b>	<b>772.2</b>		

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

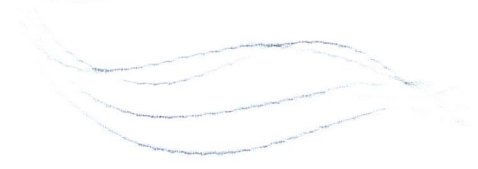
Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	227.3	256.5	1086.9	7327.4
Среднее значение за период	22.7	25.7	108.7	732.7
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12.3	31.4	56.3	

## СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
7-11 лет ОБЕД	745

Прочитано и  
использовано  
до сих пор

Проблемы





ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868576003

Владелец Манжос Виктория Михайловна

Действителен с 06.04.2022 по 06.04.2023