

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

Духовник О.Г.

11.03.2024г



СОГЛАСОВАНО

И.И. Искра



Основное (организованное ) меню

для обучающихся 5-11 классов ,

отнесенных к льготной категории

МБОУ «Шелковиченская средняя школа»

(Завтрак, обед )

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: 12-18 лет

**ДЕНЬ 1**

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергитическая ценность , ккал	№ рецептур ы	сборник рецепту р
			белка,г	жиры,г	углевод ы,г			
<b>неделя 1 , день 1</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	КАША вязкая молочная из риса с маслом сливочным	250	6,9	12,4	54,5	357,95	177	2017
	КАКАО с молоком	200	3,3	2,9	13,8	104	462	2021
	ХЛЕБ ржаной	25	2	0,38	10	51,5	574	2021
	ХЛЕБ пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	95,3	573	2021
	ПЛОДЫ или ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2017
	МАСЛО сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	14	2017
<b>ИТОГО за прием пищи:</b>		<b>630</b>	<b>16,1</b>	<b>23,69</b>	<b>110,37</b>	<b>721,75</b>		
<b>ИТОГО за день :</b>			<b>16,1</b>	<b>23,69</b>	<b>110,37</b>	<b>721,75</b>		

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД  
 Возрастная категория: старше 12 лет

1 день

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептур ы	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы,г			
неделя 1, день 1								
<b>ОБЕД</b>	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,32	3,27	5,63	60,4	45	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,88	2,75	20,25	117,63	103	2011
	БИТОЧКИ ,ШНИЦЕЛИ	90	13,65	16,5	16,8	274,2	268	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ПШЕННАЯ	180	5,06	6,07	29,02	190,9	303	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	92	389	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,6	24,7	116	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,26	20,13	94,66	к/к	2011
	<b>Итого за прием пищи :</b>		<b>910</b>	<b>29,76</b>	<b>29,65</b>	<b>136,73</b>	<b>945,79</b>	
	<b>Итого за День :</b>			<b>29,76</b>	<b>29,65</b>	<b>136,73</b>	<b>945,79</b>	

ДЕНЬ 2

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества		энергитическая ценность , ккал	№ рецептур ы	сборник рецептур
			белка,г	жиры,г			
неделя 1 , день 2							
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,8	13,33	74,67	95,5	к/к 2011
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180/15/5	10,8	10,2	43,2	308,76	204 2017
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	9,7	51,8	574 2021
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	200	1	0	20,4	84,8	389 2017
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338 2017
	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	5,08	4,6	0,28	63	209 2011
	<b>ИТОГО за прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>20,78</b>	<b>29,23</b>	<b>158,05</b>	<b>650,86</b>	
	<b>ИТОГО за день :</b>		<b>20,78</b>	<b>29,23</b>	<b>158,05</b>	<b>650,86</b>	

## 2 день

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептур ы	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
неделя 1, день 2								
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,83	0,16	2,5	14	71\70	2011
	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И КАПУСТОЙ	250	1,75	5	12,38	102	82	2011
	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	105	8,32	6,02	10	208	280	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	180	5,52	5,88	24,36	171,24	303	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,4	0	18,2	76,2	349	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,8	69,6	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	к/к	2011
	<b>итого за прием пищи :</b>	<b>905</b>	<b>21,62</b>	<b>17,56</b>	<b>102,34</b>	<b>735,74</b>		
	<b>итого за день :</b>		<b>21,62</b>	<b>17,56</b>	<b>102,34</b>	<b>735,74</b>		

ДЕНЬ 3

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергитическая ценность , ккал	№ рецептур ы	сборник рецепру р
			белка,г	жиры,г	углевод ы,г			
неделя 1, день 3								
<b>ЗАВТРАК</b>	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0,85	5,05	2,58	59,13	21	2017
	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	120	9,9	9,66	14,11	183	239	2011
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,67	5,76	24,48	164,76	312	2017
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0	20,4	84,8	389	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	105,89	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,46	12	61,8	574	2021
	<b>ИТОГО за прием пищи:</b>		<b>680</b>	<b>21,62</b>	<b>21,33</b>	<b>98,17</b>	<b>659,38</b>	
<b>ИТОГО за день :</b>			<b>21,62</b>	<b>21,33</b>	<b>98,17</b>	<b>659,38</b>		

3 день

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептур ы	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
неделя 1, день 3								
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЬМИ	100	1,3	6	6,5	86,8	55	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	250	5,75	5,5	19	147,3	102	2011
	КАША вязкая из крупы пшеничной	180	4,8	4,9	29,16	180,24	303,3	2011
	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	105	9,3	13	12,1	208	280	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	92	389	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,6	24,7	116	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2011
<b>Итого за прием пищи :</b>		<b>915</b>	<b>27,25</b>	<b>30,4</b>	<b>126,76</b>	<b>901,34</b>		
<b>Итого за День :</b>			<b>27,25</b>	<b>30,4</b>	<b>126,76</b>	<b>901,34</b>		

ДЕНЬ 4

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергитическая ценность , ккал	№ рецептур ы	сборник рецептур
			белка,г	жиры,г	углевод ы,г			
неделя 1, день 4								
<b>ЗАВТРАК</b>	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЙОГУРТОМ	150/50	26,81	18,38	26,49	383,68	223	2017
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	62,7	573	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	210	0,2	0,1	9,3	38	457	2021
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2017
<b>ИТОГО за прием пищи:</b>			<b>29,69</b>	<b>19,12</b>	<b>60,35</b>	<b>531,38</b>		
<b>ИТОГО за день :</b>			<b>29,69</b>	<b>19,12</b>	<b>60,35</b>	<b>531,38</b>		



## 4 день

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептур ы	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы,г			
неделя 1, день 4								
	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,5	10,17	7,33	126,67	67	2011
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,38	5,13	16,5	122,3	96	2011
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	9,7	14,9	11,3	220,3	294	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ							
	МАСЛОМ	180	6,48	5,04	41,16	232,92	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	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2011
	<b>итого за прием пищи :</b>	<b>880</b>	<b>24,26</b>	<b>35,94</b>	<b>133,29</b>	<b>953,89</b>		
	<b>итого за день :</b>		<b>24,26</b>	<b>35,94</b>	<b>133,29</b>	<b>953,89</b>		

ДЕНЬ 5

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергитическая ценность, ккал	№ рецептур	сборник рецептов
			белка, г	жиры, г	углеводы, г			
неделя 1, день 5								
	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ или САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	6	8,23	94	9	2021
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100	13,4	13,4	15	213	339	2021
<b>ЗАВТРАК</b>	КАША вязкая из крупы гречневой	180	5,5	6	24,6	174,6	303	2017
	СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	1	0	20,4	84,8	389	2017
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	105,89	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,46	12	61,8	574	2021
<b>ИТОГО за прием пищи:</b>		<b>660</b>	<b>27,7</b>	<b>26,26</b>	<b>104,83</b>	<b>734,09</b>		
<b>ИТОГО за день :</b>			<b>27,7</b>	<b>26,26</b>	<b>104,83</b>	<b>734,09</b>		

5 день

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептур ы	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
неделя 1, день 5								
	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0,8	5	2,5	61,67	21	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,75	5	12,38	102	82	2011
	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	90	7,1	2,6	7,3	84,9	240	2011
	РИС ОТВАРНОЙ	180	1,56	6,36	46,68	232,5	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	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2011
	<b>Итого за прием пищи :</b>	<b>880</b>	<b>15,41</b>	<b>19,66</b>	<b>117,16</b>	<b>697,97</b>		
	<b>Итого за день :</b>		<b>15,41</b>	<b>19,66</b>	<b>117,16</b>	<b>697,97</b>		

ДЕНЬ 6

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества		энергитическая ценность, ккал	№ рецептур	сборник рецептов	
			белка, г	жиры, г				углевод, г
неделя 2, день 1								
ЗАВТРАК	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С М/С	250	6,9	12,36	54,5	357,95	177	2017
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,38	10	51,5	574	2021
	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	55	2,4	4,5	28,5	161,7	2	2021
	НАПИТОК КОФЕЙНЫЙ НА МОЛОКЕ	200	2,8	2,5	13,6	88	379	2017
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2017
ИТОГО за прием пищи:		630	14,5	20,14	116,4	706,15		
ИТОГО за день :			14,5	20,14	116,4	706,15		

## 6 день

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептур ы	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
неделя 2, день 1								
<b>ОБЕД</b>	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	1,83	13,33	74,67	159,17	к/к	2011
	КОНСЕРВИРОВАННАЯ							
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С							
	МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,88	2,75	20,25	117,63	103	2011
	БИТОЧКИ ,ШНИЦЕЛИ	90	13,65	16,5	16,8	274,2	268	2011
	КАША вязкая пшеничная "АРТЕК"	180	4,8	4,9	29,16	180,24	303,3	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И							
	ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	92	389	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,6	24,7	116	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	к/к	2011
<b>итого за прием пищи :</b>		<b>910</b>	<b>30,06</b>	<b>38,48</b>	<b>205,88</b>	<b>1033,94</b>		
<b>итого за день :</b>			<b>30,06</b>	<b>38,48</b>	<b>205,88</b>	<b>1033,94</b>		

ДЕНЬ 7

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергитическая ценность, ккал	№ рецептуры	сборник рецептов
			белка, г	жиры, г	углеводы, г			
неделя 2, день 2								
ЗАВТРАК	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	1,8	13,33	74,67	95,5	к/к	2011
	КОНСЕРВИРОВАННАЯ							
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180/15/5	10,8	10,2	43,2	308,76	204	2017
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	9,7	51,8	574	2021
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	200	1	0	20,4	84,8	389	2017
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2017
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	5,08	4,6	0,28	63	209	2011	
ИТОГО за прием пищи:		660	20,78	29,23	158,05	650,86		
ИТОГО за День :			20,78	29,23	158,05	650,86		

7 день

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептур ы	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
<b>неделя 2, день 2</b>								
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,8	0,17	2,5	14	71\70	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,75	5	12,38	102	82	2011
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	9,7	14,9	11,3	220,3	294	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЁННОЙ	180	5,06	7,8	52,8	190,9	303	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,4	0	18,2	76,2	349	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,8	69,6	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2011
<b>Итого за прием пищи :</b>		<b>880</b>	<b>21,71</b>	<b>28,37</b>	<b>127,08</b>	<b>744</b>		
<b>Итого за день :</b>			<b>21,71</b>	<b>28,37</b>	<b>127,08</b>	<b>744</b>		

ДЕНЬ 8

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергитическая ценность , ккал	№ рецептур ы	сборник рецептур
			белка,г	жиры,г	углевод ы,г			
неделя 2 , день 3								
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,09	4,84	13,7	103,9	53	2017
	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ	90	9,3	13	12,1	208	208	2011
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,67	5,76	24,48	164,76	312	2017
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	5,8	5	8	100	386	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	105,89	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,46	12	61,8	574	2021
ИТОГО за прием пищи:		650	26,06	29,46	94,88	744,35		
ИТОГО за день :			26,06	29,46	94,88	744,35		



8 день

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептур ы	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
неделя 2, день 3								
	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,5	10,17	7,3	126,67	67	2011
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,38	5,13	16,5	122,25	96	2011
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	9,7	14,9	11,3	220,3	203	2011
	РИС ОТВАРНОЙ	180	1,56	6,36	46,68	232,5	304	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,07	0,02	15	60	376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	1,7	0,3	14,8	69,6	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2011
итого за прием пищи :		910	19,21	37,08	126,68	902,32		
итого за День :			19,21	37,08	126,68	902,32		

ДЕНЬ 9

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность , ккал	№ рецептур ы	сборник рецептур
			белка,г	жиры,г	углевод ы,г			
неделя 2, день 4								
ЗАВТРАК	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,8	0,1	1,7	10	70/71	2017
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	9,7	14,9	11,3	220,3	203	2011
	КАША вязкая из крупы гречневой	180	5,5	6	24,6	174,6	303	2017
	КИСЕЛЬ из сухофруктов	200	0,2	0,02	26,4	106	480	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	105,89	573	2021
	ХЛЕБ ржаной	30	2,4	0,46	12	61,8	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2017
	<b>ИТОГО за прием пищи:</b>		<b>750</b>	<b>22,8</b>	<b>22,28</b>	<b>110,4</b>	<b>725,59</b>	
<b>ИТОГО за День :</b>			<b>22,8</b>	<b>22,28</b>	<b>110,4</b>	<b>725,59</b>		

## 9 день

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептур ы	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
неделя 2, день 4								
<b>ОБЕД</b>	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	100	1,3	6	6,5	86,8	55	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	250	4,6	4,4	15,2	117,8	102	2011
	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	105	9,3	13	12,1	208	280	2011
	КАША вязкая из крупы пшеничной	180	4,8	4,9	29,16	180,24	303,3	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	92	389	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,8	69,6	к/к	2011
	<b>Итого за прием пищи :</b>		<b>895</b>	<b>25</b>	<b>29</b>	<b>113,06</b>	<b>825,44</b>	
	<b>Итого за день :</b>			<b>25</b>	<b>29</b>	<b>113,06</b>	<b>825,44</b>	

ДЕНЬ 10

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергитическая ценность , ккал	№ рецептур ы	сборник рецептур
			белка,г	жиры,г	углевод ы,г			
неделя 2 , день 5								
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЬЯМИ	100	1,33	6	6,5	86,83	55	2017
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	90	13,65	16,5	16,8	274,2	268	2011
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,67	5,76	24,48	164,76	312	2017
	ЧАЙ С САХАРОМ	210	0,2	0,1	9,3	38	457	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	105,89	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,46	12	61,8	574	2021
<b>ИТОГО за прием пищи:</b>			<b>25,05</b>	<b>29,22</b>	<b>93,68</b>	<b>731,48</b>		
<b>ИТОГО за день :</b>			<b>25,05</b>	<b>29,22</b>	<b>93,68</b>	<b>731,48</b>		

## 10 день

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергети ческая ценность	№ рецептур ы	сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
неделя 2, день 5									
<b>ОБЕД</b>	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	1,83	13,33	74,67	159,83	к/к	2011	
	КОНСЕРВИРОВАННАЯ								
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	2,13	2,63	17,13	101,38	101	2011	
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	9,7	14,9	11,3	220,3	294	2011	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,48	5,04	41,16	232,92	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	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2011	
	<b>Итого за прием пищи :</b>		<b>880</b>	<b>24,34</b>	<b>36,6</b>	<b>201,26</b>	<b>966,13</b>		
	<b>Итого за день :</b>			<b>24,34</b>	<b>36,6</b>	<b>201,26</b>	<b>966,13</b>		

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

итого	пищевые вещества		энергетическая ценность	
	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г
Итого за весь период	225,08	249,96	1105,18	6855,89
Среднее значение за период	22,508	24,996	110,518	685,589
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	3,283017	3,645916	16,12015	

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

Возраст Детей	Завтрак
7-11 лет ЗАВТРАК	6520

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

итого	пищевые вещества			энергетическая ценность
	белки, г	жиры, г	углеводы, г	
итого за период	238,62	302,74	1390,24	8706,56
среднее значение за период	23,862	30,274	139,024	870,656

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

Возраст Детей	Обед
старше 12 лет ОБЕД	8965

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 706699936057990200889301522920754506789801582817

Владелец Искра Игорь Иванович

Действителен с 29.03.2024 по 29.03.2025