

МБОУ СОШ №1 им.
М.И.Горьковского ст.

Шербиновская

Л.В. Гарькавая



27.08.2025 г.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

для организации питания обучающихся для
возрастной группы от 12 лет и старше на летне - осенний период

День: первый

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ Рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
		(г)	(г)	(г)	(г)	(ккал)
	ЗАВТРАК					
7	Бутерброд горячий с сыром (15/6/30)	50	5,6	8,3	14,8	157
173	Каша вязкая молочная(овсяная) 200/10	210	9	13,4	33,9	295
382	Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,6	118,6
пром	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,5
пром	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,2	0,3	22,6	92
	Итого за завтрак	690	21,3	25,8	103,4	733,1
	ОБЕД					
71	Овощи по сезону (огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	12
88	Щи со свежей капустой с картофелем	250	1,8	5	7,9	90
295	Котлета рубленая из мяса птицы 70/30	100	10,1	11,3	11,9	190
302	Каша рассыпчатая (пшеничная)	200	8,4	6	51,8	295
пром	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94
пром	Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	19,8	92
342	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	27,9	114,6
	ИТОГО за обед	930	26,6	23,4	140,5	887,6

День: второй									
Сезон: лето									
Возрастная категория: 12 лет и старше									
№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции (г)	Пищевые вещества			У	Энергетическая ценность (ккал)		
	Наименование блюда		(г)	Б	Ж				

День: третий									
Сезон: лето									
Возрастная категория: 12 лет и старше									
№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность			
	Наименование блюда		(г)						
			Б	Ж	У	(ккал)			
	ЗАВТРАК								
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,6	4,1	7,3	73			
259	Жаркое по - домашнему	200	14,1	21,8	18,9	338,5			
376	Чай с сахаром 200/15	200	0,1	0,0	15	60			
пром	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,5			
пром	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	9,9	46			
пром	Печенье сдобное Ромашка	80	5,2	12,6	35,8	280,6			
	Итого за завтрак	630	24,5	39	101,4	868,6			
	ОБЕД								
23	Салат из свежих помидоров	100	1,1	6,1	4,6	77,7			
96	Рассольник Ленинградский	250	2	5,1	12	107,3			
260	Гуляш (свинина)	100	10,6	16,8	2,9	215			
203	Макаронные изделия отварные с маслом 180/10	190	6,9	6,2	38,6	242			
пром	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,2	0,3	22,6	92			
пром	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94			
пром	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	14,8	69			
338	Фрукты свежие(яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	45			
	ИТОГО за обед	1010	26,1	35,60	124,60	942,00			

День: четвертый									
Сезон: лето									
Возрастная категория: 12 лет и старше									
№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции (г)	Пищевые вещества			У	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)
	Наименование блюда		(г)						
		(г)	Б						
	ЗАВТРАК								
1	Бутерброд с маслом	40		2,4				14,9	136
211	Омлет с сыром	200		23,9				3,4	357,1
379	Кофейный напиток с молоком	200		3,2				16	101
пром	Хлеб пшеничный	30		2,4				14,5	70,5
пром	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200		0,2				22,6	92
	Итого за завтрак	670		32,1				71,4	756,6
	ОБЕД								
71	Овощи по сезону (огурцы)	100		0,7				1,9	12
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250		2,2				15,4	106
290	Птица тушеная в соусе	100		11,8				2,9	150
147	Картофель жаренный брусочками, дольками	180		4,7				36,2	317,1
пром	Хлеб пшеничный	40		3,2				19,3	94
пром	Хлеб ржаной	30		1,7				14,8	69
358	Кисель из сока плодового	200		0,3				36,2	155,1
338	Фрукты свежие(груши)	100		0,4				10,30	47,00
	ИТОГО за обед	1000		25				137,00	950,20

День: пятый																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
-------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

День: шестой									
Сезон: лето									
Возрастная категория: 12 лет и старше									
№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества						Энергетическая ценность
	Наименование блюда		(г)						
		(г)							
	ЗАВТРАК								
54-3м-2020	Голубцы ленивые с подливой	250	17,6	18,7	16,3				305,2
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	16				101
пром	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3				94
пром	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	9,9				46
338	Фрукты свежие(яблоки)	100	0,4	0,4	9,8				45
	Итого за завтрак	610	25,5	22,4	71,3				591,2
	ОБЕД								
23	Салат из свежих помидоров	100	1,1	6,1	4,6				77,7
101	Суп картофельный с крупой	250	2	2,7	12,1				85,8
267	Шницель натуральный рубленый	100	17,3	35,8	8,2				426
302	Каша рассыпчатая (ячневая)	190	6,1	5,6	31,1				209,2
пром	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3				94
пром	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	14,8				69
349	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,1	32				132,8
	ИТОГО за обед	910	32,1	51	122,1				1094,5

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

День: восьмой																		
Сезон: лето																		
Возрастная категория: 12 лет и старше																		
№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции (г)	Пищевые вещества			У	Энергетическая ценность (ккал)											
	Наименование блюда		Б	Ж														
	ЗАВТРАК																	
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,3		3,3	6,5	60,4											
289	Рагу из птицы	200	14,4		12,3	17,4	238											
пром	Хлеб пшеничный	30	2,4		0,3	14,5	70,5											
пром	Хлеб ржаной	30	1,7		0,3	14,8	69											
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,2		2,7	16	101											
пром	Йогурт в индивидуальной промышленной упаковке	200	5,6		5	21,6	154											
	Итого за завтрак	760	28,6		23,9	90,8	692,9											
	ОБЕД																	
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1		3,6	3,6	54											
99	Суп из овощей	250	1,6		5	9,1	95,3											
260	Гуляш	100	10,6		16,8	2,9	215											
302	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	200	11,5		8,1	47,5	310											
349	Компот из сухофруктов	200	0,7		0,1	32	132,8											
пром	Хлеб пшеничный	40	3,2		0,4	19,3	94											
пром	Хлеб ржаной	30	1,7		0,3	14,8	69											
	ИТОГО за обед	920	30,3		34,30	129,20	970,10											

День: девятый												
Сезон: лето												
Возрастная категория: 12 лет и старше												
№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порций (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность						
	Наименование блюда		(г)	Б	Ж		У	(ккал)				
	ЗАВТРАК											
71	Свежие овощи(огурцы)	100	0,7		0,1	1,9					12	
262	Сердце в соусе	80	10,5		7,4	2,3					120	
203	Макаронные изделия отварные с маслом	160	5,8		5,2	32,5					205	
376	Чай с сахаром	200	0,1		0,0	15,0					60	
пром	Хлеб пшеничный	60	4,7		0,6	29					141	
338	Фрукты свежие(яблоки)	100	0,4		0,4	9,8					45	
	Итого за завтрак	700	22,2		13,7	90,5					583	
	ОБЕД											
23	Салат из свежих помидоров	100	1,1		6,1	4,6					77,7	
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,2		2,8	15,4					106	
232	Рыба запеченная в сметанном соусе	100	10,6		11	5					161,5	
147	Картофель жаренный брусочками, дольками	180	4,7		16,3	36,2					317,1	
342	Компот из свежих плодов	200	0,2		0,2	27,9					114,6	
пром	Хлеб пшеничный	40	3,2		0,4	19,3					94	
пром	Хлеб ржаной	30	1,7		0,3	14,8					69	
пром	Булочка праздничная с повидлом	50	3,6		3,7	25,5					155	
	ИТОГО за обед	950	27,3		40,8	148,70					1094,90	

День: десятый									
Сезон: лето									
Возрастная категория: 12 лет и старше									
№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность			
	Наименование блюда	(г)	(г)						
		Б	Ж	У	(ккал)				
	ЗАВТРАК								
223	Запеканка из творога со стуженным молоком	200	29,1	18,3	53,5	498			
382	Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,6	118,6			
2	Бутерброд с джемом, повидлом	55	2,4	3,9	29,2	161			
пром	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,2	0,3	22,6	92			
	Итого за завтрак	655	35,8	26	122,9	869,6			
	ОБЕД								
54-213-2020	Кукуруза сахарная	100	2	0,3	10,3	53			
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,9	8	88			
297	Фрикадельки из кур или бройлеров - цыплят 100/10	110	14,3	16,9	8,1	250			
312	Пюре картофельное	200	4,1	6,4	27,3	183			
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85			
пром	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94			
пром	Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	19,8	92			
338	Фрукты свежие(бананы)	100	1,5	0,5	21	96			
	ИТОГО за обед	1040	30,1	29,80	134,00	941,00			

День: одиннадцатый									
Сезон: лето									
Возрастная категория: 12 лет и старше									
№ Рецептуры	Прием пищи		Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)		
	Наименование блюда			(г)					
	Б	Ж		У					
	ЗАВТРАК								
71	Овощи по сезону (помидоры)		100	1,1	0,2	3,8	22		
291	Плов из птицы		200	18	8,9	36,4	298,7		
379	Кофейный напиток		200	3,2	2,7	16	101		
пром	Хлеб пшеничный		30	2,4	0,3	14,5	70,5		
пром	Хлеб ржаной		30	1,7	0,3	14,8	69		
пром	Булочка праздничная с повидлом		50	3,6	3,7	25,5	155		
	Итого за завтрак		610	30	16,1	111	716,2		
	ОБЕД								
75	Икра свекольная		100	2,4	0,1	22,9	103,3		
96	Рассольник Ленинградский		250	2	5,1	12	107,3		
266	Бифштекс		100	19,2	23,7	0	290,6		
203	Макаронные изделия отварные с маслом		190	6,9	6,2	38,6	242		
349	Компот из сухофруктов		200	0,7	0,1	32	132,8		
пром	Хлеб пшеничный		40	3,2	0,4	19,3	94		
пром	Хлеб ржаной		40	2,2	0,4	19,8	92		
338	Фрукты свежие(яблоки)		100	0,4	0,4	9,8	45		
	ИТОГО за обед		1020	37	36,4	154,4	1107		

День: двенадцатый									
Сезон: лето									
Возрастная категория: 12 лет и старше									
№	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества					Энергетическая	
Рецептуры	Наименование блюда	(г)	(г)					ценность	
			Б	Ж	У			(ккал)	
	ЗАВТРАК								
1	Бутерброд с маслом	40	2,4	7,5	14,9			136	
143	Рагу из овощей	250	4,2	14,2	20,5			230,6	
209	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3			63	
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0			60	
пром	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3			94	
	Итого за завтрак	570	15	26,7	70			583,6	
	ОБЕД								
45	Салат из белокачанной капусты	100	1,3	3,3	6,5			60,4	
103	Суп картофельный с макаронами	250	2,7	2,8	17,5			118,3	
251	Поджарка	100	21,4	27,8	4,1			355,8	
302	Каша рассыпчатая (пшениная)	200	8,8	7,6	50,5			306	
342	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	27,9			114,6	
пром	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3			94	
пром	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	14,8			69	
	ИТОГО за обед	920	39,3	42,4	140,6			1118,1	