

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Вита Лайн"

С.А.Бочаров

" " 2025 г.



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ 8

А.Г.Паронян /

2025 г.



**ОСНОВНОЕ/ОРГАНИЗОВАННОЕ/ МЕНЮ ПРИГотовляемых блюд для возрастной категории детей 7-11 лет , обучающихся во вторую смену**

**1 день**

| Прием пищи, наименование блюда                 | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|------------------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|
|                                                |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |             |
| <b>Обед</b>                                    |              |                  |              |               |                               |             |
| ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА/ СВЕЖИЕ ОГУРЦЫ И ТОМАТЫ 30/30/ | 60           | 0,55             | 0,09         | 1,83          | 11,06                         | 9           |
| УХА РОСТОВСКАЯ                                 | 200          | 5,35             | 2,59         | 10,06         | 100,91                        | 106         |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                                  | 240          | 9,01             | 21,33        | 30,66         | 346,06                        | 311         |
| СОК ФРУКТОВЫЙ/ ВИНОГРАДНЫЙ/                    | 200          | 0,97             | 0,19         | 19,59         | 83,42                         | 389         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                 | 40           | 3,05             | 0,25         | 20,07         | 94,73                         | 1           |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                    | 30           | 1,99             | 0,26         | 12,72         | 61,19                         | 2           |
| кондитерские изделия/ ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ-        | 30           | 2,25             | 2,94         | 22,32         | 125,10                        | 8           |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                    | <b>800</b>   | <b>23,17</b>     | <b>27,65</b> | <b>117,25</b> | <b>822,47</b>                 |             |
| <b>Полдник</b>                                 |              |                  |              |               |                               |             |
| ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ И МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ       | 170          | 10,49            | 11,40        | 40,10         | 290,78                        | 212         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                 | 10           | 0,77             | 0,06         | 5,02          | 23,68                         | 1           |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                  | 200          | 0,21             | 0,00         | 9,06          | 37,08                         | 376         |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                    | <b>380</b>   | <b>11,47</b>     | <b>11,46</b> | <b>54,18</b>  | <b>351,54</b>                 |             |
| <b>Всего за день:</b>                          |              | <b>34,64</b>     | <b>39,11</b> | <b>171,43</b> | <b>1 174,01</b>               |             |

**2 день**

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|---------------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|
|                                             |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |             |
| <b>Обед</b>                                 |              |                  |              |               |                               |             |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/            | 100          | 0,90             | 0,20         | 8,00          | 47,00                         | 338         |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ / ГРЕНКИ 200/20 | 220          | 4,84             | 3,98         | 24,64         | 127,90                        | 102         |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ                  | 150          | 4,58             | 8,41         | 28,38         | 228,14                        | 181         |
| РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ ПОД СЫРНЫМ СОУСОМ | 90           | 7,92             | 12,03        | 4,45          | 149,66                        | 10          |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ                               | 200          | 3,00             | 2,43         | 14,75         | 93,49                         | 378         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 40           | 3,05             | 0,25         | 20,07         | 94,73                         | 1           |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                 | 40           | 2,65             | 0,35         | 16,96         | 81,58                         | 2           |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>840</b>   | <b>26,94</b>     | <b>27,65</b> | <b>117,25</b> | <b>822,50</b>                 |             |
| <b>Полдник</b>                              |              |                  |              |               |                               |             |
| БУЛОЧКА СДОБНАЯ ПП                          | 100          | 7,30             | 7,33         | 29,96         | 252,00                        | 5           |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ)ГОЛЛАНДСКИЙ И ДР/             | 15           | 3,48             | 4,43         | 0,00          | 54,60                         | 15          |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                               | 200          | 0,25             | 0,01         | 10,29         | 43,42                         | 377         |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>315</b>   | <b>11,03</b>     | <b>11,77</b> | <b>40,25</b>  | <b>350,02</b>                 |             |
| <b>Всего за день:</b>                       |              | <b>37,97</b>     | <b>39,41</b> | <b>157,50</b> | <b>1 172,52</b>               |             |

**3 день**

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |

| Обед                             |            |              |              |               |                 |          |
|----------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|----------|
| МОРКОВЬ (ПОРЦИЯМИ)               | 70         | 0,91         | 0,07         | 4,83          | 24,50           | 11       |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ     | 200        | 1,47         | 3,48         | 9,89          | 79,06           | 82       |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                | 150        | 3,15         | 4,50         | 21,33         | 143,08          | 335      |
| КОТЛЕТЫ ПЕРМСКИЕ                 | 90         | 12,73        | 15,51        | 36,92         | 326,49          | 26       |
| НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ С МОЛОКОМ     | 180        | 4,24         | 3,66         | 15,73         | 113,85          | 775      |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                   | 40         | 3,05         | 0,25         | 20,07         | 94,73           | 1        |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                      | 20         | 1,32         | 0,18         | 8,48          | 40,79           | 2        |
| <b>Итого за прием пищи:</b>      | <b>750</b> | <b>26,87</b> | <b>27,65</b> | <b>117,25</b> | <b>822,50</b>   |          |
| Полдник                          |            |              |              |               |                 |          |
| КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ     | 150        | 4,58         | 6,83         | 14,64         | 136,50          | 209      |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                   | 10         | 0,77         | 0,06         | 5,02          | 23,68           | 1        |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                      | 10         | 0,66         | 0,09         | 4,24          | 20,40           | 2        |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ       | 180        | 4,57         | 3,64         | 16,55         | 118,22          | 379      |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/ | 100        | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 47,00           | 338      |
| <b>Итого за прием пищи:</b>      | <b>450</b> | <b>10,97</b> | <b>11,02</b> | <b>50,25</b>  | <b>345,80</b>   |          |
| <b>Всего за день:</b>            |            | <b>37,84</b> | <b>38,67</b> | <b>167,50</b> | <b>1 168,30</b> | <b>1</b> |

4 день

| Прием пищи, наименование блюда          | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|-----------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|
|                                         |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |
| Обед                                    |              |                  |         |             |                               |             |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ        | 60           | 1,14             | 5,34    | 4,62        | 71,40                         | 12          |
| СУП СЫРНЫЙ С СУХАРИКАМИ 200/20          | 220          | 7,56             | 9,44    | 25,36       | 219,88                        | 23          |
| МЯСО, ТУШЕННОЕ С КАПУСТОЙ               | 240          | 12,55            | 12,22   | 38,71       | 300,10                        | 28          |
| УЗВАР ИЗ СУХОФРУКТОВ И ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 200          | 0,33             | 0,14    | 14,37       | 66,25                         | 13          |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                          | 40           | 3,05             | 0,25    | 20,07       | 94,73                         | 1           |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                             | 30           | 1,99             | 0,26    | 12,72       | 61,19                         | 2           |
| Итого за прием пищи:                    | 790          | 26,62            | 27,65   | 115,85      | 813,55                        |             |
| Полдник                                 |              |                  |         |             |                               |             |
| ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ И        | 150          | 9,98             | 11,49   | 27,27       | 251,40                        | 7           |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                 | 180          | 0,14             | 0,14    | 13,10       | 55,12                         | 342.1       |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                          | 10           | 0,77             | 0,06    | 5,02        | 23,68                         | 1           |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                             | 10           | 0,66             | 0,09    | 4,24        | 20,40                         | 2           |
| Итого за прием пищи:                    | 350          | 11,55            | 11,78   | 49,63       | 350,60                        |             |
| Всего за день:                          |              | 38,17            | 39,43   | 165,48      | 1 164,15                      |             |

5 день

| Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|----------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|
|                                  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |
| Обед                             |              |                  |         |             |                               |             |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/ | 100          | 0,90             | 0,20    | 8,00        | 47,00                         | 338         |
| СУП С КРУПОЙ                     | 200          | 2,78             | 3,94    | 20,62       | 122,35                        | 115         |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ РИСА С КУРИЦЕЙ      | 240          | 11,95            | 18,12   | 32,38       | 325,89                        | 222         |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ       | 180          | 4,47             | 3,64    | 16,03       | 115,74                        | 379         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                   | 30           | 2,29             | 0,19    | 15,05       | 71,05                         | 1           |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                      | 20           | 1,32             | 0,18    | 8,48        | 40,79                         | 2           |
| Итого за прием пищи:             | 770          | 23,71            | 26,27   | 100,56      | 722,82                        |             |
| Полдник                          |              |                  |         |             |                               |             |
| КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ   | 150          | 9,15             | 11,44   | 20,78       | 222,10                        | 184         |
| СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ           | 200          | 0,97             | 0,19    | 19,59       | 83,42                         | 389         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                   | 10           | 0,77             | 0,06    | 5,02        | 23,68                         | 1           |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                      | 10           | 0,66             | 0,09    | 4,24        | 20,40                         | 2           |
| Итого за прием пищи:             | 370          | 11,55            | 11,78   | 49,63       | 349,60                        |             |

|                |  |       |       |        |          |
|----------------|--|-------|-------|--------|----------|
| Всего за день: |  | 35,26 | 38,05 | 150,19 | 1 072,42 |
|----------------|--|-------|-------|--------|----------|

6 день

| Прием пищи, наименование блюда      | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|-------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|
|                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |
| Обед                                |              |                  |         |             |                               |             |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ | 60           | 0,59             | 3,69    | 2,21        | 45,17                         | 24          |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ   | 200          | 1,55             | 3,51    | 7,32        | 69,57                         | 88          |
| ПАСТА С КУРИЦЕЙ                     | 240          | 21,54            | 20,12   | 78,95       | 571,02                        | 14          |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ         | 180          | 0,00             | 0,00    | 8,71        | 34,83                         | 349         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                      | 20           | 1,53             | 0,12    | 10,04       | 47,36                         | 1           |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                         | 20           | 1,32             | 0,18    | 8,48        | 40,79                         | 2           |
| Итого за прием пищи:                | 720          | 26,53            | 27,62   | 115,71      | 808,74                        |             |
| Полдник                             |              |                  |         |             |                               |             |
| ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ     | 150          | 10,00            | 11,66   | 31,54       | 268,77                        | 292         |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                       | 180          | 0,23             | 0,01    | 10,23       | 42,94                         | 377         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                      | 10           | 0,77             | 0,06    | 5,02        | 23,68                         | 1           |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                         | 10           | 0,66             | 0,09    | 4,24        | 20,40                         | 2           |
| Итого за прием пищи:                | 340          | 10,89            | 11,76   | 46,01       | 332,11                        |             |
| Всего за день:                      |              | 37,42            | 39,38   | 161,72      | 1 140,85                      |             |

7 день

| Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|
|                                          |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |
| Обед                                     |              |                  |         |             |                               |             |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЗЕЛЕНЫМ  | 60           | 0,96             | 3,06    | 4,14        | 48,01                         | 35          |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ | 200          | 2,13             | 3,65    | 14,58       | 101,79                        | 112         |
| КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                 | 150          | 3,68             | 5,18    | 29,22       | 218,50                        | 181         |
| ТЕФТЕЛИ БЕЛИП 90/30                      | 120          | 13,92            | 14,58   | 9,14        | 182,95                        | 30          |
| СОК ФРУКТОВЫЙ /ВИШНЕВЫЙ/                 | 200          | 1,36             | 0,39    | 22,12       | 98,94                         | 389         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                           | 40           | 3,05             | 0,25    | 20,07       | 94,73                         | 1           |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                              | 20           | 1,32             | 0,18    | 8,48        | 40,79                         | 2           |
| Итого за прием пищи:                     | 790          | 26,42            | 27,29   | 107,75      | 785,71                        |             |
| Полдник                                  |              |                  |         |             |                               |             |
| МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ              | 200          | 7,86             | 7,75    | 31,93       | 260,82                        | 5           |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                           | 10           | 0,77             | 0,06    | 5,02        | 23,68                         | 1           |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                              | 10           | 0,66             | 0,09    | 4,24        | 20,40                         | 2           |
| ЧАЙ С САХАРОМ                            | 200          | 0,21             | 0,00    | 9,06        | 37,08                         | 376         |
| Итого за прием пищи:                     | 420          | 9,50             | 7,90    | 50,25       | 341,98                        |             |
| Всего за день:                           |              | 35,92            | 35,19   | 158,00      | 1 127,68                      |             |

8 день

| Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|--------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|
|                                      |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |
| Обед                                 |              |                  |         |             |                               |             |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ ТОМАТЫ/ | 60           | 0,66             | 0,12    | 2,28        | 14,40                         | 71          |
| БОРЩ ПО-КУБАНСКИ                     | 200          | 2,08             | 3,55    | 12,62       | 93,61                         | 15          |
| ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С МЯСОМ          | 240          | 12,25            | 18,52   | 43,11       | 371,33                        | 16          |
| КАКАО НА МОЛОКЕ                      | 200          | 5,71             | 4,75    | 18,26       | 140,24                        | 24          |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 40           | 3,05             | 0,25    | 20,07       | 94,73                         | 1           |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                          | 30           | 1,99             | 0,26    | 12,72       | 61,19                         | 2           |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/     | 100          | 0,90             | 0,20    | 8,00        | 47,00                         | 338         |
| Итого за прием пищи:                 | 870          | 26,64            | 27,65   | 117,06      | 822,50                        |             |
| Полдник                              |              |                  |         |             |                               |             |

|                                         |            |              |              |               |                 |     |
|-----------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|-----|
| РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ | 150        | 10,23        | 11,67        | 32,09         | 267,29          | 235 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                          | 10         | 0,77         | 0,06         | 5,02          | 23,68           | 1   |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ             | 180        | 0,00         | 0,00         | 9,68          | 38,70           | 349 |
| <b>Итого за прием пищи:</b>             | <b>340</b> | <b>11,00</b> | <b>11,73</b> | <b>46,79</b>  | <b>329,67</b>   |     |
| <b>Всего за день:</b>                   |            | <b>37,64</b> | <b>39,38</b> | <b>163,85</b> | <b>1 152,17</b> |     |

8

## 9 день

| Прием пищи, наименование блюда    | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|-----------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|
|                                   |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |             |
| <b>Обед</b>                       |              |                  |              |               |                               |             |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/  | 100          | 0,40             | 0,30         | 10,30         | 47,00                         | 338         |
| СУП С КЛЕЦКАМИ                    | 200          | 3,07             | 6,56         | 17,60         | 146,74                        | 118.2       |
| ОМЛЕТ ПАРОВОЙ С МЯСОМ             | 240          | 18,85            | 19,97        | 38,02         | 410,11                        | 224         |
| СОК ФРУКТОВЫЙ/ ВИНОГРАДНЫЙ/       | 200          | 0,97             | 0,19         | 19,59         | 83,42                         | 389         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    | 30           | 2,29             | 0,19         | 15,05         | 71,05                         | 1           |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                       | 20           | 1,32             | 0,18         | 8,48          | 40,79                         | 2           |
| <b>Итого за прием пищи:</b>       | <b>790</b>   | <b>26,90</b>     | <b>27,39</b> | <b>109,04</b> | <b>799,11</b>                 |             |
| <b>Полдник</b>                    |              |                  |              |               |                               |             |
| ОЛАДЬИ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 120/30 | 150          | 11,30            | 11,82        | 39,35         | 305,45                        | 401         |
| ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЛИМОНОМ И ЯБЛОКОМ | 200          | 0,25             | 0,03         | 10,87         | 45,62                         | 377         |
| <b>Итого за прием пищи:</b>       | <b>350</b>   | <b>11,55</b>     | <b>11,85</b> | <b>50,22</b>  | <b>351,07</b>                 |             |
| <b>Всего за день:</b>             |              | <b>38,45</b>     | <b>39,24</b> | <b>159,26</b> | <b>1 150,18</b>               |             |

## 10 день

| Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|----------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|
|                                  |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |             |
| <b>Обед</b>                      |              |                  |              |               |                               |             |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 60           | 1,14             | 5,34         | 4,62          | 71,40                         | 12          |
| СУП С КРУПОЙ                     | 200          | 2,78             | 3,94         | 18,44         | 102,35                        | 115         |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                | 150          | 3,19             | 4,88         | 21,46         | 147,65                        | 312         |
| СЕРДЦЕ ГОВЯЖЬЕ ПО-СТРОГАНОВСКИ   | 100          | 14,25            | 11,47        | 23,92         | 275,64                        | 17          |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                    | 180          | 0,23             | 0,01         | 10,23         | 42,94                         | 377         |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/ | 100          | 0,40             | 0,40         | 9,80          | 47,00                         | 338         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                   | 40           | 3,05             | 0,25         | 20,07         | 94,73                         | 1           |
| <b>Итого за прием пищи:</b>      | <b>850</b>   | <b>26,36</b>     | <b>26,47</b> | <b>117,02</b> | <b>822,50</b>                 |             |
| <b>Полдник</b>                   |              |                  |              |               |                               |             |
| МЯСО, ТУШЕННОЕ С КАПУСТОЙ        | 150          | 10,09            | 11,52        | 28,67         | 256,11                        | 28          |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ          | 180          | 0,14             | 0,14         | 13,10         | 55,12                         | 342.1       |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                      | 10           | 0,66             | 0,09         | 4,24          | 20,40                         | 2           |
| <b>Итого за прием пищи:</b>      | <b>340</b>   | <b>10,89</b>     | <b>11,75</b> | <b>46,01</b>  | <b>331,63</b>                 |             |
| <b>Всего за день:</b>            |              | <b>37,25</b>     | <b>38,22</b> | <b>163,03</b> | <b>1 154,13</b>               |             |

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Прием пищи, наименование блюда                           |  | Пищевые вещества |             |                | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------------------------------------------------|--|------------------|-------------|----------------|-------------------------------|
|                                                          |  | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г    |                               |
| Итого за весь период                                     |  | 370,54           | 386,08      | 1 617,95       | 11 476,39                     |
| Среднее значение за период                               |  | 37,05            | 38,61       | 161,80         | 1 147,64                      |
| Соотношение белков, жиров, углеводов в меню за период    |  | 1,00             | 1,00        | 4,00           |                               |
| <b>СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)</b> |  |                  |             |                |                               |
|                                                          |  |                  | <b>Обед</b> | <b>Полдник</b> |                               |

|                            |  |  |          |          |  |
|----------------------------|--|--|----------|----------|--|
| Итого за весь период       |  |  | 7 970,00 | 3 645,00 |  |
| Среднее значение за период |  |  | 797,00   | 364,50   |  |

**ПРИМЕЧАНИЕ:**

**ДОПУСКАЕТСЯ.:**

1. Приготовление блюд из других крупы с соблюдением норм закладки и энергетической ценности
2. Выдача других фруктов в соответствии с сезоном и соблюдением норм выдачи и энергетической ценности
3. Выдача иных соков натуральных с соблюдением норм выдачи и энергетической ценности
4. Выдача иных овощей (свежих и соленых) в соответствии с сезоном и соблюдением энергетической ценности
5. Выдача других кондитерских изделий ( не кремовых) с соблюдением норм выдачи и энергетической ценности
6. Приготовление блюд из других видов рыбы с соблюдением норм закладки и энергетической ценности