



УТВЕРЖДАЮ  
Директор ООО "Вита Лайн"  
С.А.Бочаров  
2025 г.

СОГЛАСОВАНО  
Директор МБОУ СОШ 30  
МБОУ  
СОШ 30  
С.А.Гетте  
29 августа 2025 г.

ОСНОВНОЕ/ОРГАНИЗОВАННОЕ/ МЕНЮ ПРИГотовляемых блюд для возрастной категории детей 7-11 лет  
, обучающихся в первую смену

1 день

| Прием пищи, наименование блюда                 | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------|-------------|
|                                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                         |             |
| Завтрак                                        |              |                  |         |             |                         |             |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ                    | 55           | 4,81             | 7,53    | 13,09       | 159,00                  | 1           |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ        | 150          | 6,34             | 6,33    | 21,08       | 178,20                  | 183         |
| 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         |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                    | 20           | 1,12             | 0,22    | 9,88        | 45,98                   | 2           |
| Итого за прием пищи:                           | 505          | 17,24            | 18,12   | 70,40       | 548,40                  |             |
| Обед                                           |              |                  |         |             |                         |             |
| 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           |
| Итого за прием пищи:                           | 800          | 23,17            | 27,65   | 117,25      | 822,47                  |             |
| Всего за день:                                 |              | 40,41            | 45,77   | 187,65      | 1 370,87                |             |

2 день

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------|-------------|
|                                             |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                         |             |
| Завтрак                                     |              |                  |         |             |                         |             |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАНОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ     | 60           | 0,90             | 3,05    | 5,56        | 53,89                   | 45          |
| КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ОВОЩАМИ                 | 150          | 3,35             | 5,60    | 23,57       | 159,02                  | 133         |
| КОТЛЕТА РАДУЖНАЯ                            | 90           | 9,32             | 10,08   | 10,13       | 191,14                  | 18          |
| СОК ФРУКТОВЫЙ /ЯБЛОЧНЫЙ/                    | 200          | 0,97             | 0,19    | 19,59       | 83,42                   | 389         |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                 | 20           | 1,12             | 0,18    | 8,48        | 40,79                   | 1           |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 20           | 1,53             | 0,12    | 10,04       | 47,36                   | 1           |
| Итого за прием пищи:                        | 540          | 17,39            | 19,22   | 77,37       | 575,62                  |             |
| Обед                                        |              |                  |         |             |                         |             |
| 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 СЫРЫМ СОУСОМ  | 90           | 7,92             | 12,03   | 4,45        | 149,66                  | 10          |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ                               | 200          | 3,00             | 2,43    | 14,71       | 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           |
| Итого за прием пищи:                        | 840          | 26,94            | 27,65   | 117,25      | 822,50                  |             |
| Всего за день:                              |              | 44,33            | 46,87   | 194,62      | 1 398,12                |             |

## 3 день

| Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, | № рецептуры |
|--------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------|-------------|
|                                      |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                          |             |
| <b>Завтрак</b>                       |              |                  |              |               |                          |             |
| ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ                      | 60           | 1,51             | 3,46         | 8,20          | 70,99                    | 54          |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ                      | 150          | 3,69             | 6,01         | 13,62         | 125,86                   | 139         |
| БИТОЧКИ ОСОБЫЕ /ИЗ ГОВЯЖЬЕГО СЕРДЦА/ | 90           | 9,01             | 5,86         | 9,69          | 157,64                   | 19          |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА          | 180          | 0,59             | 0,24         | 17,15         | 84,42                    | 388         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 20           | 1,53             | 0,12         | 10,04         | 47,36                    | 1           |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                          | 20           | 1,12             | 0,22         | 9,88          | 45,98                    | 2           |
| <b>Итого за прием пищи:</b>          | <b>520</b>   | <b>17,45</b>     | <b>15,91</b> | <b>68,58</b>  | <b>532,25</b>            |             |
| <b>Обед</b>                          |              |                  |              |               |                          |             |
| 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>            |             |
| <b>Всего за день:</b>                |              | <b>44,32</b>     | <b>43,56</b> | <b>185,83</b> | <b>1 354,75</b>          |             |

## 4 день

| Прием пищи, наименование блюда          | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, | № рецептуры |
|-----------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------|-------------|
|                                         |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                          |             |
| <b>Завтрак</b>                          |              |                  |              |               |                          |             |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                        | 10           | 0,05             | 5,25         | 0,08          | 74,80                    | 14          |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                       | 150          | 9,08             | 8,91         | 19,62         | 174,63                   | 210         |
| КАКАО НА МОЛОКЕ                         | 200          | 5,94             | 4,89         | 19,42         | 147,31                   | 382         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                          | 20           | 1,53             | 0,12         | 10,04         | 47,36                    | 1           |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                             | 20           | 1,32             | 0,18         | 8,48          | 40,79                    | 2           |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/        | 100          | 0,40             | 0,40         | 9,80          | 47,00                    | 338         |
| <b>Итого за прием пищи:</b>             | <b>500</b>   | <b>18,32</b>     | <b>19,75</b> | <b>67,44</b>  | <b>531,89</b>            |             |
| <b>Обед</b>                             |              |                  |              |               |                          |             |
| 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           |
| <b>Итого за прием пищи:</b>             | <b>790</b>   | <b>26,62</b>     | <b>27,65</b> | <b>115,85</b> | <b>813,55</b>            |             |
| <b>Всего за день:</b>                   |              | <b>44,94</b>     | <b>47,40</b> | <b>183,29</b> | <b>1 345,44</b>          |             |

5 день

| Прием пищи, наименование блюда      | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал/100 г | № рецептуры |
|-------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------------|-------------|
|                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                     |             |
| Завтрак                             |              |                  |         |             |                                     |             |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ОГУРЦЫ/ | 60           | 0,48             | 0,06    | 1,50        | 8,40                                | 71          |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                   | 150          | 3,19             | 4,88    | 21,46       | 147,65                              | 312         |
| КОТЛЕТЫ ДРУЖБА С МАСЛОМ 90/5        | 95           | 8,37             | 10,71   | 11,38       | 180,64                              | 20          |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                       | 180          | 0,25             | 0,01    | 9,33        | 39,55                               | 376         |
| 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:                | 535          | 15,90            | 16,03   | 67,20       | 488,08                              |             |
| 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                              |             |
| Всего за день:                      |              | 39,61            | 42,30   | 167,76      | 1 210,90                            |             |

6 день

| Прием пищи, наименование блюда      | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал/100 г | № рецептуры |
|-------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------------|-------------|
|                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                     |             |
| Завтрак                             |              |                  |         |             |                                     |             |
| БУЛОЧКА ВЕСНУШКА                    | 50           | 7,47             | 9,97    | 17,84       | 156,16                              | 429         |
| КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ                  | 155          | 4,01             | 5,19    | 21,49       | 152,72                              | 189         |
| СОК ФРУКТОВЫЙ/ ВИНОГРАДНЫЙ/         | 180          | 0,87             | 0,17    | 17,63       | 75,08                               | 382         |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                         | 40           | 2,65             | 0,35    | 16,96       | 81,58                               | 2           |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/    | 100          | 0,40             | 0,30    | 10,30       | 47,00                               | 338         |
| Итого за прием пищи:                | 525          | 15,40            | 15,98   | 84,22       | 512,54                              |             |
| 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                              |             |
| Всего за день:                      |              | 41,93            | 43,60   | 199,93      | 1 321,28                            |             |

## 7 день

| Прием пищи, наименование блюда                  | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал/100 г | № рецептуры |
|-------------------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------------|-------------|
|                                                 |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                                     |             |
| <b>Завтрак</b>                                  |              |                  |              |               |                                     |             |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/                | 100          | 0,40             | 0,40         | 9,80          | 47,00                               | 338         |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННОЙ 130/20 | 150          | 12,52            | 15,41        | 21,07         | 288,21                              | 223         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                  | 20           | 1,53             | 0,12         | 10,04         | 47,36                               | 1           |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                     | 20           | 1,12             | 0,22         | 9,88          | 45,98                               | 2           |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                   | 200          | 0,19             | 0,00         | 7,19          | 29,50                               | 377         |
| кондитерские изделия / ВАФЛИ/                   | 20           | 1,50             | 1,96         | 14,88         | 83,40                               | 21          |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                     | <b>510</b>   | <b>17,26</b>     | <b>18,11</b> | <b>72,86</b>  | <b>541,45</b>                       |             |
| <b>Обед</b>                                     |              |                  |              |               |                                     |             |
| 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           |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                     | <b>790</b>   | <b>26,42</b>     | <b>27,29</b> | <b>107,75</b> | <b>785,71</b>                       |             |
| <b>Всего за день:</b>                           |              | <b>43,68</b>     | <b>45,40</b> | <b>180,61</b> | <b>1 327,16</b>                     |             |

## 8 день

| Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал/100 г | № рецептуры |
|--------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------------|-------------|
|                                      |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                                     |             |
| <b>Завтрак</b>                       |              |                  |              |               |                                     |             |
| САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2-ОЙ ВАРИАНТ)      | 60           | 1,01             | 3,07         | 3,26          | 45,11                               | 42          |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                    | 150          | 3,19             | 4,88         | 21,46         | 147,65                              | 312         |
| КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ "КАЗАЧОК"            | 90           | 9,29             | 10,30        | 12,00         | 195,95                              | 22          |
| СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ               | 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>550</b>   | <b>18,07</b>     | <b>18,81</b> | <b>79,84</b>  | <b>583,97</b>                       |             |
| <b>Обед</b>                          |              |                  |              |               |                                     |             |
| 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         |
| <b>Итого за прием пищи:</b>          | <b>870</b>   | <b>26,64</b>     | <b>27,65</b> | <b>117,06</b> | <b>822,50</b>                       |             |
| <b>Всего за день:</b>                |              | <b>44,71</b>     | <b>46,46</b> | <b>196,90</b> | <b>1 406,47</b>                     |             |

## 9 день

| Прием пищи, наименование блюда      | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|-------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|
|                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |
| Завтрак                             |              |                  |         |             |                               |             |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ОГУРЦЫ/ | 60           | 0,48             | 0,06    | 1,50        | 8,40                          | 71          |
| ПЛОВ С МЯСОМ                        | 200          | 10,17            | 15,35   | 35,18       | 328,01                        | 265         |
| НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ С МОЛОКОМ        | 200          | 4,24             | 3,65    | 13,78       | 105,97                        | 27          |
| 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:                | 500          | 17,74            | 19,36   | 68,98       | 530,53                        |             |
| Обед                                |              |                  |         |             |                               |             |
| 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           |
| Итого за прием пищи:                | 790          | 26,90            | 27,39   | 109,04      | 799,11                        |             |
| Всего за день:                      |              | 44,64            | 46,75   | 178,02      | 1 329,64                      |             |

## 10 день

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|---------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|
|                                             |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |
| Завтрак                                     |              |                  |         |             |                               |             |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СВЕЖИМИ ОГУРЦАМИ | 60           | 0,80             | 3,06    | 3,85        | 46,49                         | 29          |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ                 | 150          | 5,42             | 4,33    | 34,57       | 203,66                        | 309         |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ                              | 90           | 10,01            | 9,13    | 13,12       | 138,04                        | 234         |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                 | 200          | 0,00             | 0,00    | 6,78        | 27,09                         | 349         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 30           | 2,29             | 0,19    | 15,05       | 71,05                         | 1           |
| Итого за прием пищи:                        | 530          | 18,52            | 16,71   | 73,37       | 486,33                        |             |
| Обед                                        |              |                  |         |             |                               |             |
| 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           |
| Итого за прием пищи:                        | 850          | 26,36            | 26,47   | 117,02      | 822,50                        |             |
| Всего за день:                              |              | 44,88            | 43,18   | 190,39      | 1 308,83                      |             |

| ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ                              |  |                  |          |             |                          |
|-------------------------------------------------------|--|------------------|----------|-------------|--------------------------|
| Прием пищи, наименование блюда                        |  | Пищевые вещества |          |             | Энергетическая ценность, |
|                                                       |  | Белки, г         | Жиры, г  | Углеводы, г |                          |
| Итого за весь период                                  |  | 433,45           | 451,29   | 1 865,00    | 13 373,46                |
| Среднее значение за период                            |  | 43,35            | 45,13    | 186,50      | 1 337,35                 |
| Соотношение белков, жиров, углеводов в меню за период |  | 1,00             | 1,00     | 4,00        |                          |
| СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)     |  |                  |          |             |                          |
|                                                       |  | Завтрак          | Обед     |             |                          |
| Итого за весь период                                  |  | 5 215,00         | 7 970,00 |             |                          |
| Среднее значение за период                            |  | 521,50           | 797,00   |             |                          |

**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