



СОГЛАСОВАНО

(подпись)  
(ИМПО)  
(Имя)

Муниципальное общеобразовательное учреждение "Средняя общеобразовательная школа №76 имени М.Г.Галицкого" Ленинского района города Саратова  
Подписано в электронном виде: Муниципальное общеобразовательное учреждение "Средняя общеобразовательная школа №76 имени М.Г.Галицкого" Ленинского района города Саратова  
Дата: 2025.03.26 17:39:33 +04:00

Меню приготавливаемых блюд

УТВЕРЖДАЮ

ИП Горбулин В.В.

Горбулин В.В.

(должность)

(ФИО)

(дата)



Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи       | Наименование блюда                                          | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры |
|------------------|-------------------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|----------------------------|-------------|
|                  |                                                             |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                            |             |
| Неделя 1 День 1  |                                                             |           |                  |       |          |                            |             |
| ЗАВТРАК          | Каша рисовая молочная жидкая                                | 200       | 9.76             | 15.58 | 30.98    | 223.16                     | 268         |
|                  | Булочка школьная                                            | 100       | 7.24             | 2.76  | 53.31    | 270.95                     | 574         |
|                  | Чай с сахаром                                               | 200       | 0.20             | 0.06  | 7.06     | 28.04                      | 143         |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК |                                                             | 500       | 17.2             | 18.4  | 91.35    | 522.15                     |             |
| ОБЕД             | Икра свекольная                                             | 60        | 0.80             | 1.57  | 5.92     | 41.24                      | 119         |
|                  | Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне              | 200       | 5.14             | 4.60  | 17.48    | 132.14                     | 144.1       |
|                  | Тефтели куриные                                             | 90        | 12.82            | 17.12 | 28.59    | 246.96                     | 390.4       |
|                  | Соус томатный                                               | 20        | 0.10             | 1.01  | 1.05     | 13.69                      | 453         |
|                  | Макаронные изделия отварные                                 | 150       | 5.80             | 2.91  | 35.55    | 191.4                      | 291         |
|                  | Компот из смеси сухофруктов                                 | 200       | 0.08             | 0.00  | 10.62    | 40.44                      | 508         |
|                  | Хлеб пшеничный витаминизированный                           | 30        | 1.98             | 0.27  | 11.40    | 59.7                       |             |
|                  | Хлеб ржаной                                                 | 30        | 1.98             | 0.36  | 10.02    | 52.2                       |             |
| ИТОГО ЗА ОБЕД    |                                                             | 780       | 28.79            | 27.84 | 120.63   | 777.77                     |             |
| ПОЛДНИК          | Напиток клубничный                                          | 200       | 0.12             | 0.06  | 8.04     | 32.28                      | 511.3       |
|                  | Пирожки печеные из слоистого теста с капустным фаршем       | 100       | 10.10            | 11.50 | 38.65    | 267.49                     | 543.2       |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК |                                                             | 300       | 10.22            | 11.56 | 46.69    | 299.77                     |             |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:   |                                                             | 1580      | 56.21            | 57.8  | 258.67   | 1599.69                    |             |
| День 2           |                                                             |           |                  |       |          |                            |             |
| ЗАВТРАК          | Запеканка из творога (с соусом)                             | 200       | 19.58            | 18.52 | 57.76    | 440.98                     | 117.2       |
|                  | Фрукт свежий, сезонный                                      | 100       | 0.40             | 0.40  | 9.80     | 47                         |             |
|                  | Чай с лимоном и сахаром                                     | 200       | 0.24             | 0.00  | 7.14     | 29.8                       | 144         |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК |                                                             | 500       | 20.22            | 18.92 | 74.7     | 517.78                     |             |
| ОБЕД             | Икра кабачковая (промышленного производства)                | 60        | 0.72             | 4.20  | 4.44     | 58.2                       | 115         |
|                  | Свекольник                                                  | 200       | 4.68             | 4.22  | 13.40    | 225.6                      | 131         |
|                  | Рыба под маринадом                                          | 90        | 14.22            | 14.24 | 36.93    | 195.99                     | 343         |
|                  | Картофель отварной с маслом                                 | 150       | 3.00             | 3.60  | 24.45    | 142.47                     | 426.1       |
|                  | Напиток из шиповника                                        | 200       | 0.22             | 0.10  | 10.12    | 41.8                       | 519         |
|                  | Хлеб пшеничный витаминизированный                           | 30        | 1.98             | 0.27  | 11.40    | 59.7                       |             |
|                  | Хлеб ржаной                                                 | 30        | 1.98             | 0.36  | 10.02    | 52.2                       |             |
| ИТОГО ЗА ОБЕД    |                                                             | 760       | 26.8             | 26.99 | 110.76   | 775.96                     |             |
| ПОЛДНИК          | Кисломолочный продукт                                       | 200       | 2.40             | 2.00  | 21.60    | 108                        | 516.1       |
|                  | Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковным фаршем      | 100       | 9.89             | 10.73 | 32.07    | 260.57                     | 454.1       |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК |                                                             | 300       | 12.29            | 12.73 | 53.67    | 368.57                     |             |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:   |                                                             | 1560      | 59.31            | 58.64 | 239.13   | 1662.31                    |             |
| День 3           |                                                             |           |                  |       |          |                            |             |
| ЗАВТРАК          | Каша манная вязкая                                          | 200       | 10.52            | 14.10 | 27.10    | 245.66                     | 250         |
|                  | Плюшка новомосковская                                       | 100       | 7.59             | 3.41  | 53.82    | 280.34                     | 270         |
|                  | Чай с яблоком                                               | 200       | 0.26             | 0.06  | 8.90     | 36.92                      | 404.3       |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК |                                                             | 500       | 18.37            | 17.57 | 89.82    | 562.92                     |             |
| ОБЕД             | Свекла отварная                                             | 60        | 0.90             | 0.06  | 5.28     | 25.2                       | 17          |
|                  | Суп картофельный с рисом на курином бульоне                 | 200       | 2.72             | 4.40  | 15.22    | 120.7                      | 155.3       |
|                  | Котлета куриная                                             | 90        | 10.51            | 11.68 | 15.98    | 235.9                      | 99.1        |
|                  | Каша из гороха с маслом                                     | 150       | 10.90            | 11.71 | 45.91    | 256.97                     | 418.1       |
|                  | Напиток ягодный                                             | 200       | 0.14             | 0.06  | 8.00     | 32.7                       | 511.7       |
|                  | Хлеб пшеничный витаминизированный                           | 30        | 1.98             | 0.27  | 11.40    | 59.7                       |             |
|                  | Хлеб ржаной                                                 | 30        | 1.98             | 0.36  | 10.02    | 52.2                       |             |
|                  | ИТОГО ЗА ОБЕД                                               | 760       | 29.13            | 28.54 | 111.81   | 783.37                     |             |
| ПОЛДНИК          | Кисель витаминизированный                                   | 200       | 0.00             | 0.00  | 17.00    | 80                         | 614         |
|                  | Ватрушки с повидлом                                         | 100       | 10.04            | 11.78 | 37.66    | 226.93                     | 540         |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК |                                                             | 300       | 10.04            | 11.78 | 54.66    | 306.93                     |             |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:   |                                                             | 1560      | 57.54            | 57.89 | 256.29   | 1653.22                    |             |
| День 4           |                                                             |           |                  |       |          |                            |             |
| ЗАВТРАК          | Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая                   | 200       | 10.40            | 14.58 | 27.24    | 264.44                     | 266         |
|                  | Булочка домашняя                                            | 100       | 8.00             | 3.05  | 55.35    | 285.27                     | 564         |
|                  | Чай с сахаром                                               | 200       | 0.20             | 0.06  | 7.06     | 28.04                      | 143         |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК |                                                             | 500       | 18.6             | 17.69 | 89.65    | 577.75                     |             |
| ОБЕД             | Морковь отварная                                            | 60        | 0.79             | 0.06  | 4.18     | 21.21                      | 16          |
|                  | Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне | 200       | 3.42             | 2.58  | 20.04    | 187.23                     | 147         |
|                  | Рагу из птицы                                               | 240       | 18.77            | 24.87 | 55.23    | 420.6                      | 407         |
|                  | Компот из смеси сухофруктов                                 | 200       | 0.08             | 0.00  | 10.62    | 40.44                      | 508         |
|                  |                                                             |           |                  |       |          |                            |             |

|                  |                                                       |      |       |       |        |         |        |
|------------------|-------------------------------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|--------|
|                  | Хлеб пшеничный витаминизированный                     | 30   | 1.98  | 0.27  | 11.40  | 59.7    |        |
|                  | Хлеб ржаной                                           | 30   | 1.98  | 0.36  | 10.02  | 52.2    |        |
| ИТОГО ЗА ОБЕД    |                                                       | 760  | 27.02 | 28.14 | 111.49 | 781.38  |        |
| ПОЛДНИК          | Компот из яблок                                       | 200  | 0.20  | 0.20  | 11.88  | 50.04   | 509.1  |
|                  | Кисель с сахаром                                      | 100  | 10.92 | 11.56 | 40.61  | 306.49  | 555.1  |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК |                                                       | 300  | 11.12 | 11.76 | 52.49  | 356.53  |        |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:   |                                                       | 1560 | 56.74 | 57.59 | 253.63 | 1715.66 |        |
| День 5           |                                                       |      |       |       |        |         |        |
| ЗАВТРАК          | Каша пшеничная молочная жидкая                        | 200  | 10.08 | 15.46 | 28.60  | 240.16  | 267    |
|                  | Булочка школьная                                      | 100  | 7.24  | 2.76  | 53.31  | 270.95  | 574    |
|                  | Чай с лимоном и сахаром                               | 200  | 0.24  | 0.00  | 7.14   | 29.8    | 144    |
|                  | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК                                      |      | 500   | 17.56 | 18.22  | 89.05   | 540.91 |
| ОБЕД             | Икра свекольная                                       | 60   | 0.89  | 1.57  | 5.92   | 41.24   | 119    |
|                  | Пюре из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне | 200  | 6.78  | 5.50  | 8.46   | 96.23   | 142.2  |
|                  | Плов со свининой                                      | 240  | 16.52 | 21.54 | 66.30  | 497.23  | 265    |
|                  | Напиток из шиповника                                  | 200  | 0.22  | 0.10  | 10.12  | 41.8    | 519    |
|                  | Хлеб пшеничный витаминизированный                     | 30   | 1.98  | 0.27  | 11.40  | 59.7    |        |
|                  | Хлеб ржаной                                           | 30   | 1.98  | 0.36  | 10.02  | 52.2    |        |
| ИТОГО ЗА ОБЕД    |                                                       | 760  | 28.37 | 29.34 | 112.22 | 788.4   |        |
| ПОЛДНИК          | Чай с клубникой и сахаром                             | 200  | 0.26  | 0.02  | 8.06   | 33.22   | 494.1  |
|                  | Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем        | 100  | 11.26 | 12.30 | 42.03  | 267.3   | 543.3  |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК |                                                       | 300  | 11.52 | 12.32 | 50.09  | 300.52  |        |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:   |                                                       | 1560 | 57.45 | 59.88 | 251.36 | 1629.83 |        |
| День 6           |                                                       |      |       |       |        |         |        |
| ЗАВТРАК          | Суп молочный с макаронными изделиями                  | 200  | 8.74  | 13.76 | 17.46  | 192.6   | 165    |
|                  | Булочка вафельная                                     | 100  | 8.25  | 4.37  | 54.77  | 295.83  | 563    |
|                  | Чай с яблоком                                         | 200  | 0.26  | 0.06  | 8.90   | 36.92   | 494.3  |
|                  | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК                                      |      | 500   | 17.25 | 18.19  | 81.13   | 525.35 |
| ОБЕД             | Икра кабачковая (промышленного производства)          | 60   | 0.72  | 4.20  | 4.44   | 58.2    | 115    |
|                  | Суп картофельный с клецками вегетарианский            | 200  | 1.88  | 3.88  | 12.00  | 156.3   | 146.1  |
|                  | Рыба под маринадом                                    | 90   | 10.22 | 14.24 | 36.93  | 195.99  | 343    |
|                  | Каша гречневая рассыпчатая                            | 150  | 8.64  | 3.91  | 38.85  | 225.67  | 237    |
|                  | Напиток ягодный                                       | 200  | 0.14  | 0.06  | 8.00   | 32.7    | 511.7  |
|                  | Хлеб пшеничный витаминизированный                     | 30   | 1.98  | 0.27  | 11.40  | 59.7    |        |
|                  | Хлеб ржаной                                           | 30   | 1.98  | 0.36  | 10.02  | 52.2    |        |
| ИТОГО ЗА ОБЕД    |                                                       | 760  | 25.56 | 26.92 | 121.64 | 780.76  |        |
| ПОЛДНИК          | Компот из смеси сухофруктов                           | 200  | 0.08  | 0.00  | 10.62  | 40.44   | 508    |
|                  | Гребешок с повидлом                                   | 100  | 11.23 | 11.80 | 41.49  | 303.46  | 573    |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК |                                                       | 300  | 11.31 | 11.8  | 52.11  | 343.9   |        |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:   |                                                       | 1560 | 54.12 | 56.91 | 254.88 | 1650.01 |        |
| Неделя 2 День 7  |                                                       |      |       |       |        |         |        |
| ЗАВТРАК          | Каша рисовая молочная жидкая                          | 200  | 9.76  | 15.58 | 30.98  | 223.16  | 268    |
|                  | Плюшка новомосковская                                 | 100  | 7.59  | 3.41  | 53.82  | 280.34  | 270    |
|                  | Чай с сахаром                                         | 200  | 0.20  | 0.06  | 7.06   | 28.04   | 143    |
|                  | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК                                      |      | 500   | 17.55 | 19.05  | 91.86   | 531.54 |
| ОБЕД             | Морковь отварная                                      | 60   | 0.79  | 0.06  | 4.18   | 21.21   | 16     |
|                  | Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне       | 200  | 2.12  | 3.20  | 8.78   | 132.62  | 128.2  |
|                  | Супе Болоньезе                                        | 90   | 15.26 | 22.59 | 32.94  | 279.32  | 405.2  |
|                  | Салатки отварные с маслом                             | 150  | 5.65  | 2.50  | 35.59  | 191.4   | 291    |
|                  | Компот из смеси сухофруктов                           | 200  | 0.08  | 0.00  | 10.62  | 40.44   | 508    |
|                  | Хлеб пшеничный витаминизированный                     | 30   | 1.98  | 0.27  | 11.40  | 59.7    |        |
|                  | Хлеб ржаной                                           | 30   | 1.98  | 0.36  | 10.02  | 52.2    |        |
|                  | ИТОГО ЗА ОБЕД                                         |      | 760   | 27.86 | 28.98  | 113.53  | 776.89 |
| ПОЛДНИК          | Напиток клубничный                                    | 200  | 0.12  | 0.06  | 8.04   | 32.28   | 511.3  |
|                  | Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем        | 100  | 11.26 | 12.30 | 42.03  | 267.3   | 543.3  |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК |                                                       | 300  | 11.38 | 12.36 | 50.07  | 299.58  |        |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:   |                                                       | 1560 | 56.79 | 60.39 | 255.46 | 1608.01 |        |
| День 8           |                                                       |      |       |       |        |         |        |
| ЗАВТРАК          | Омлет с зеленым горошком                              | 160  | 17.34 | 17.92 | 40.51  | 334.88  | 302.1  |
|                  | Батон нарезной                                        | 40   | 3.00  | 1.00  | 20.80  | 108     |        |
|                  | Фрукт свежий, сезонный                                | 100  | 0.40  | 0.40  | 9.80   | 47      |        |
|                  | Чай с лимоном и сахаром                               | 200  | 0.24  | 0.00  | 7.14   | 29.8    | 144    |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК |                                                       | 500  | 20.98 | 19.32 | 78.25  | 519.68  |        |
| ОБЕД             | Икра кабачковая (промышленного производства)          | 60   | 0.72  | 4.20  | 4.44   | 58.2    | 115    |
|                  | Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне         | 200  | 4.94  | 5.32  | 17.62  | 139.4   | 144    |
|                  | Гуляш из отварной свинины                             | 90   | 13.75 | 12.75 | 19.50  | 276.17  | 367.2  |
|                  | Рис отварной                                          | 150  | 3.87  | 4.70  | 40.08  | 218.03  | 414    |
|                  | Напиток из шиповника                                  | 200  | 0.22  | 0.10  | 10.12  | 41.8    | 519    |
|                  | Хлеб пшеничный витаминизированный                     | 30   | 1.98  | 0.27  | 11.40  | 59.7    |        |
|                  | Хлеб ржаной                                           | 30   | 1.98  | 0.36  | 10.02  | 52.2    |        |
| ИТОГО ЗА ОБЕД    |                                                       | 760  | 27.46 | 27.7  | 113.18 | 845.5   |        |
| ПОЛДНИК          | Сок фруктовый, плодовый, ягодный                      | 200  | 0.20  | 0.20  | 22.80  | 100     | 518.1  |
|                  | Пирог яблочный                                        | 100  | 10.60 | 11.60 | 30.80  | 200.46  | 600    |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК |                                                       | 300  | 10.8  | 11.8  | 53.6   | 300.46  |        |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:   |                                                       | 1560 | 59.24 | 58.82 | 245.03 | 1665.64 |        |
| День 9           |                                                       |      |       |       |        |         |        |

|                                    |                                                        |                |               |               |               |                 |       |
|------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------|---------------|---------------|---------------|-----------------|-------|
| ЗАВТРАК                            | Каша манная вязкая                                     | 200            | 10.52         | 14.10         | 27.10         | 245.66          | 250   |
|                                    | Булочка вафельная                                      | 100            | 8.25          | 4.37          | 54.77         | 295.83          | 563   |
|                                    | Чай с яблоком                                          | 200            | 0.26          | 0.06          | 8.90          | 36.92           | 494.3 |
|                                    | <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>                                | <b>500</b>     | <b>19.03</b>  | <b>18.53</b>  | <b>90.77</b>  | <b>578.41</b>   |       |
| ОБЕД                               | Икра свекольная                                        | 60             | 0.89          | 1.57          | 5.92          | 41.24           | 119   |
|                                    | Рассольник ленинградский на курином бульоне            | 200            | 2.56          | 4.36          | 13.68         | 154.69          | 134.1 |
|                                    | Жаркое из птицы                                        | 240            | 20.59         | 22.60         | 61.81         | 448.96          | 407.1 |
|                                    | Напиток ягодный                                        | 200            | 0.14          | 0.06          | 8.09          | 32.7            | 511.7 |
|                                    | Хлеб пшеничный витаминизированный                      | 30             | 1.98          | 0.27          | 11.40         | 59.7            |       |
|                                    | Хлеб ржаной                                            | 30             | 1.98          | 0.36          | 10.02         | 52.2            |       |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>               |                                                        | <b>760</b>     | <b>28.14</b>  | <b>29.22</b>  | <b>110.83</b> | <b>789.49</b>   |       |
| ПОЛДНИК                            | Кисель витаминизированный                              | 200            | 0.00          | 0.00          | 17.00         | 80              | 614   |
|                                    | Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой и яйцом | 100            | 11.80         | 12.00         | 36.97         | 225.25          | 454.4 |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>            |                                                        | <b>300</b>     | <b>11.8</b>   | <b>12</b>     | <b>53.97</b>  | <b>305.25</b>   |       |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>              |                                                        | <b>1560</b>    | <b>58.97</b>  | <b>59.75</b>  | <b>255.57</b> | <b>1673.15</b>  |       |
| День 10                            |                                                        |                |               |               |               |                 |       |
| ЗАВТРАК                            | Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая              | 200            | 10.40         | 14.58         | 27.24         | 264.44          | 266   |
|                                    | Булочка домашняя                                       | 100            | 8.00          | 3.05          | 55.35         | 285.27          | 564   |
|                                    | Чай с сахаром                                          | 200            | 0.20          | 0.00          | 7.02          | 28.46           | 493   |
|                                    | <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>                                | <b>500</b>     | <b>18.6</b>   | <b>17.63</b>  | <b>89.61</b>  | <b>578.17</b>   |       |
| ОБЕД                               | Морковь отварная                                       | 60             | 0.79          | 0.06          | 4.18          | 21.21           | 16    |
|                                    | Суп-лапша домашняя на курином бульоне                  | 200            | 2.82          | 4.34          | 6.74          | 165.23          | 157.1 |
|                                    | Голубцы ленивые из кур                                 | 90             | 12.95         | 18.54         | 26.52         | 205.63          | 372.2 |
|                                    | Соус томатный                                          | 20             | 0.10          | 1.01          | 1.05          | 13.69           | 453   |
|                                    | Каша пшеничная                                         | 150            | 7.61          | 3.42          | 42.02         | 218.52          | 243   |
|                                    | Компот из смеси сухофруктов                            | 200            | 0.08          | 0.00          | 10.62         | 40.44           | 508   |
|                                    | Хлеб пшеничный витаминизированный                      | 30             | 1.98          | 0.27          | 11.40         | 59.7            |       |
|                                    | Хлеб ржаной                                            | 30             | 1.98          | 0.36          | 10.02         | 52.2            |       |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>               |                                                        | <b>780</b>     | <b>28.31</b>  | <b>28</b>     | <b>112.55</b> | <b>776.62</b>   |       |
| ПОЛДНИК                            | Компот из яблок                                        | 200            | 0.20          | 0.20          | 11.88         | 50.04           | 509.1 |
|                                    | Пирожки печеные из слоистого теста с картофелем        | 100            | 11.26         | 12.30         | 42.03         | 267.3           | 543.3 |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>            |                                                        | <b>300</b>     | <b>11.46</b>  | <b>12.5</b>   | <b>53.91</b>  | <b>317.34</b>   |       |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>              |                                                        | <b>1580</b>    | <b>58.37</b>  | <b>58.13</b>  | <b>256.07</b> | <b>1672.13</b>  |       |
| День 11                            |                                                        |                |               |               |               |                 |       |
| ЗАВТРАК                            | Макаронные изделия, запеченные с сыром                 | 200            | 13.42         | 16.20         | 31.54         | 335.14          | 296   |
|                                    | Булочка школьная                                       | 100            | 7.24          | 2.76          | 53.31         | 270.95          | 574   |
|                                    | Чай с лимоном и сахаром                                | 200            | 0.24          | 0.00          | 7.14          | 29.8            | 144   |
|                                    | <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>                                | <b>500</b>     | <b>20.9</b>   | <b>18.96</b>  | <b>91.99</b>  | <b>635.89</b>   |       |
| ОБЕД                               | Свеколка отварная                                      | 60             | 0.90          | 0.06          | 5.28          | 25.2            | 17    |
|                                    | Суп картофельный с клецками вегетарианский             | 200            | 1.88          | 3.88          | 12.00         | 156.3           | 146.1 |
|                                    | Рыба, тушенная в томатном соусе с овощами              | 90             | 15.22         | 17.66         | 21.93         | 223.6           | 343   |
|                                    | Рис отварной                                           | 150            | 3.87          | 4.70          | 40.08         | 218.03          | 414   |
|                                    | Напиток из шиповника                                   | 200            | 0.22          | 0.10          | 10.12         | 41.8            | 519   |
|                                    | Хлеб пшеничный витаминизированный                      | 30             | 1.98          | 0.27          | 11.40         | 59.7            |       |
|                                    | Хлеб ржаной                                            | 30             | 1.98          | 0.36          | 10.02         | 52.2            |       |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>               |                                                        | <b>760</b>     | <b>26.05</b>  | <b>27.03</b>  | <b>110.83</b> | <b>776.83</b>   |       |
| ПОЛДНИК                            | Чай с клубникой и сахаром                              | 200            | 0.26          | 0.02          | 8.06          | 33.22           | 494.1 |
|                                    | Пирожки печеные из слоистого теста с яблоком           | 100            | 10.36         | 12.40         | 45.30         | 266.13          | 543.4 |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>            |                                                        | <b>300</b>     | <b>10.62</b>  | <b>12.42</b>  | <b>53.36</b>  | <b>299.35</b>   |       |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>              |                                                        | <b>1560</b>    | <b>57.57</b>  | <b>58.41</b>  | <b>256.18</b> | <b>1712.07</b>  |       |
| День 12                            |                                                        |                |               |               |               |                 |       |
| ЗАВТРАК                            | Каша манная вязкая                                     | 200            | 10.52         | 14.10         | 27.10         | 245.66          | 250   |
|                                    | Плюшка новомосковская                                  | 100            | 7.59          | 3.41          | 53.82         | 280.34          | 270   |
|                                    | Чай с яблоком                                          | 200            | 0.26          | 0.06          | 8.90          | 36.92           | 494.3 |
|                                    | <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>                                | <b>500</b>     | <b>18.37</b>  | <b>17.57</b>  | <b>89.82</b>  | <b>562.92</b>   |       |
| ОБЕД                               | Икра кабачковая (промышленного производства)           | 60             | 0.72          | 4.20          | 4.44          | 58.2            | 115   |
|                                    | Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне   | 200            | 5.78          | 4.50          | 7.46          | 94.2            | 142.3 |
|                                    | Тефтели куриные                                        | 90             | 12.82         | 17.12         | 28.59         | 296.96          | 390.4 |
|                                    | Пюре картофельное                                      | 150            | 3.26          | 2.85          | 42.01         | 181.77          | 312   |
|                                    | Напиток ягодный                                        | 200            | 0.14          | 0.06          | 8.09          | 32.7            | 511.7 |
|                                    | Хлеб пшеничный витаминизированный                      | 30             | 1.98          | 0.27          | 11.40         | 59.7            |       |
|                                    | Хлеб ржаной                                            | 30             | 1.98          | 0.36          | 10.02         | 52.2            |       |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>               |                                                        | <b>760</b>     | <b>26.68</b>  | <b>29.36</b>  | <b>111.92</b> | <b>775.73</b>   |       |
| ПОЛДНИК                            | Компот из смеси сухофруктов                            | 200            | 0.08          | 0.00          | 10.62         | 40.44           | 508   |
|                                    | Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковным фаршем | 100            | 9.89          | 10.73         | 32.07         | 260.57          | 454.1 |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>            |                                                        | <b>300</b>     | <b>9.97</b>   | <b>10.73</b>  | <b>42.69</b>  | <b>301.01</b>   |       |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>              |                                                        | <b>1560</b>    | <b>55.02</b>  | <b>57.66</b>  | <b>244.43</b> | <b>1639.66</b>  |       |
| <b>ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:</b>        |                                                        | <b>18760</b>   | <b>687.33</b> | <b>701.87</b> | <b>3026.7</b> | <b>19881.38</b> |       |
| <b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b> |                                                        | <b>1563.33</b> | <b>57.28</b>  | <b>58.49</b>  | <b>252.23</b> | <b>1656.78</b>  |       |

Средняя масса порций, Энергетическая ценность за 12 дней

|                                                                            | Масса порции<br>норма гр | Химический состав |             |               | Энергетическая<br>ценность Ккал |
|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-------------------|-------------|---------------|---------------------------------|
|                                                                            |                          | белки, г          | жиры, г     | углеводы, г   |                                 |
| Суточная потребность в пищевых веществах                                   |                          | 84.7              | 86.9        | 368.5         | 2585                            |
| <b>ЗАВТРАК</b>                                                             |                          |                   |             |               |                                 |
| Норма завтрака                                                             | 500                      | 16,94-21,18       | 17,38-21,72 | 73,7-92,12    | 517-646,25                      |
| Доля суточной потребности в пищевых веществах завтрака 20-25%              | 500.00                   | 18.72             | 18.34       | 87.33         | 554.46                          |
| Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии |                          | 22%               | 21%         | 24%           | 21%                             |
| <b>ОБЕД</b>                                                                |                          |                   |             |               |                                 |
| Норма обеда                                                                | 700                      | 25,41-29,65       | 26,07-30,42 | 110,55-128,98 | 775,5-904,75                    |
| Доля суточной потребности в пищевых веществах обеда 30-35%                 | 763                      | 18.11             | 18.70       | 77.89         | 515.47                          |
| Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии |                          | 21%               | 22%         | 21%           | 20%                             |
| <b>ПОЛДНИК</b>                                                             |                          |                   |             |               |                                 |
| Норма полдника                                                             | 300                      | 8,47-12,7         | 8,69-13,04  | 36,85-55,28   | 258,5-387,75                    |
| Доля суточной потребности в пищевых веществах полдника 10-15%              | 300                      | 11                | 12          | 51            | 317                             |
| Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии |                          | 13%               | 14%         | 14%           | 12%                             |
| <b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>                                         |                          |                   |             |               |                                 |
| Норма завтрак , обед, полдник 60-75% с учётом дополнения к рациону 10%     | 1500                     | 50,82-63,53       | 52,14-65,18 | 221,1-276,38  | 1551-1938,75                    |
| Доля суточной потребности в пищевых веществах 60-75%:                      | 1563                     | 48                | 49          | 217           | 1387                            |
| Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии |                          | 57%               | 56%         | 59%           | 54%                             |

Среднесуточное содержание витаминов и микроэлементов в меню:

| витамины        |        | минеральные<br>вещества |         |
|-----------------|--------|-------------------------|---------|
| С (мг/сут)      | 86.559 | Кальций (мг/сут)        | 335.873 |
| В1 (мг/сут)     | 1.142  | Фосфор (мг/сут)         | 414.504 |
| В2 (мг/сут)     | 0.971  | Магний (мг/сут)         | 147.5   |
| А (рет.экв/сут) | 95     | Железо (мг/сут)         | 10.785  |
| Д (мкг/сут)     | 266    | Фтор (мг/сут)           | 1.32    |