



Меню приготавливаемых блюд завтраков обедов и полдников Курганский район

Учащихся 5-11 классов

Зимне-весенний период

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------|--|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-----------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя1 | | | | | | | |
| завтрак | Икра кабачковая | 100 | 1,9 | 8,9 | 7,7 | 119 | 73 |
| | Омлет натуральный | 150 | 13,93 | 24,82 | 2,79 | 289,65 | 210 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 5,19 | 3,96 | 17,04 | 125,04 | 379 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,5 | 16,70 | 85,5 | М.Р.2.4.0260-21 |
| | Фрукты свежие (ЯБЛОКИ) | 180 | 0,72 | 0,72 | 17,64 | 84,6 | 338 |
| Итого | 550 | 680 | 25,04 | 38,9 | 61,87 | 703,79 | |
| обед | Салат из квашенной капуста | 100 | 1,7 | 5 | 8,45 | 85,7 | 47 |
| | Суп с бобовыми | 250 | 5,49 | 5,27 | 16,54 | 148,25 | 102 |
| | Рыба запеченная (минтай) | 150 | 22,8 | 12,6 | 6,4 | 230,7 | 230 |
| | Соус молочный | 75 | 1,5 | 3,9 | 5,32 | 62,85 | 326 |
| | Картофельное пюре | 180 | 3,91 | 11,54 | 22,67 | 217,8 | 128 |
| | Хлеб ржаной | 60 | 4,0 | 0,7 | 20,4 | 102,5 | М.Р.2.4.0260-21 |
| | Хлеб пшеничный | 90 | 6,84 | 0,72 | 44,28 | 210,96 | М.Р.2.4.0260-21 |
| | Сок промышленного производства (яблочный) | 200 | 1 | 0 | 20,2 | 84,8 | 389 |
| Итого | 800 | 1105 | 47,20 | 39,76 | 144,26 | 1143,56 | |
| полдник | Макаронник с соусом молочным | 200 | 6,72 | 11,65 | 40,44 | 294,8 | 207 |
| | Кисломолочный напиток(ряженка) | 220 | 6,38 | 5,5 | 9,24 | 112,2 | 386 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | М.Р.2.4.0260-21 |
| Итого | 350 | 450 | 15,38 | 17,39 | 64,44 | 477,32 | |
| итого за день | | 2235 | 87,62 | 96,05 | 270,57 | 2324,67 | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя1 | | | | | | | |
| завтрак | Птица запеченная | 120 | 23,06 | 21,45 | 0,59 | 286,07 | 568 |
| | Ризотто | 180 | 3,88 | 13,24 | 37,08 | 282,07 | 381 |
| | Сок промышленного производства (яблочный) | 200 | 1 | 0 | 20,2 | 84,8 | 389 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | М.Р.2.4.0260-21 |
| | Фрукты свежие (ЯБЛОКИ) | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 338 |
| Итого | | 680 | 30,82 | 35,53 | 87,33 | 793,76 | |
| обед | Салат из свёклы отварной | 100 | 1,42 | 6 | 8,27 | 92,8 | 52 |
| | Суп с крупой пшеничной | 250 | 0,58 | 4,8 | 1,73 | 51,3 | 115 |
| | "Ёжики" мясные | 100 | 13,18 | 15,3 | 13,64 | 232,31 | 527 |
| | Гратен | 180 | 6,276 | 13,57 | 23,61 | 240,75 | 289 |

| | | | | | | | |
|----------------------|--|------------------|-------------------------|--------------|-----------------|--------------------------------|--------------------|
| | Хлеб ржаной | 60 | 4,0 | 0,7 | 20,4 | 102,5 | М.Р.2.4.0260-21 |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 5,32 | 0,56 | 34,44 | 164,08 | М.Р.2.4.0260-21 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,76 | 0,09 | 34,7 | 103,99 | 349 |
| Итого | | 960 | 31,54 | 41,02 | 136,79 | 987,68 | |
| полдник | Кисель молочный | 200 | 5,81 | 5 | 18,15 | 155,06 | 361 |
| | Запеканка рисовая с яблоками | 200 | 7,74 | 8,49 | 62,79 | 359,46 | 187 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | М.Р.2.4.0260-21 |
| Итого | | 430 | 15,83 | 13,73 | 95,7 | 584,84 | |
| итого за день | | 2070 | 78,186 | 90,28 | 319,82 | 2366,28 | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1 | | | | | | | |
| День 3 | | | | | | | |
| завтрак | Гуляш из говядины | 100 | 14,55 | 16,79 | 2,89 | 221 | 260 |
| | Каша гречневая | 180 | 5,5 | 6,01 | 24,62 | 174,6 | 303 |
| | Молоко кипяченое | 200 | 5,8 | 5 | 9,6 | 106 | 385 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,76 | М.Р.2.4.0260-21 |
| | Фрукты свежие (ЯБЛОКИ) | 180 | 0,72 | 0,72 | 17,64 | 84,6 | 338 |
| Итого | | 700 | 29,61 | 28,84 | 74,43 | 680,0 | |
| обед | Овощи квашенные (огурцы) | 100 | 0,8 | 0,01 | 1,7 | 10 | 70 |
| | Щи из свежей капусты | 250 | 1,75 | 4,88 | 5,9 | 80 | 87 |
| | Чахохбили | 120 | 21,49 | 18,91 | 4,66 | 268,18 | 600 |
| | Макаронные изделия отварные с овощами припущенными | 180 | 6,26 | 7,19 | 34,22 | 226,08 | 205 |
| | Хлеб ржаной | 60 | 4,0 | 0,7 | 20,4 | 102,5 | М.Р.2.4.0260-21 |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 6,08 | 0,64 | 39,36 | 187,52 | М.Р.2.4.0260-21 |
| | Сок промышленно производства (яблочный) | 200 | 1 | 0 | 20,2 | 84,8 | 389 |
| Итого | | 990 | 41,38 | 32,33 | 126,44 | 959,08 | |
| полдник | Пудинг из творога с соусом молочным | 200 | 24,23 | 14,6 | 42,3 | 396,38 | 222 |
| | Кисломолочный напиток (ряженка) | 220 | 6,38 | 5,5 | 9,24 | 112,2 | 386 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | М.Р.2.4.0260-21 |
| Итого | | 450 | 32,89 | 20,34 | 66,30 | 578,90 | |
| итого за день | | 2140 | 103,88 | 81,51 | 267,17 | 2217,94 | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1 | | | | | | | |
| День 4 | | | | | | | |
| завтрак | Рыба, тушеная в томате с овощами | 150 | 18,9 | 5,44 | 3,81 | 146,9 | 229 |
| | Картофельное пюре | 180 | 3,91 | 11,54 | 22,67 | 217,8 | 128 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,4 | 0,12 | 10,06 | 42,72 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,2 | М.Р.2.4.0260-21 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,5 | 16,70 | 85,5 | М.Р.2.4.0260-21 |
| | Фрукты свежие (ЯБЛОКИ) | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,05 | 338 |
| Итого | | 780 | 30,91 | 18,6 | 92,54 | 680,17 | |
| обед | Икра кабачковая | 100 | 1,9 | 8,9 | 7,7 | 119 | 73 |
| | Суп с бобовыми | 250 | 5,49 | 5,27 | 16,54 | 148,25 | 102 |
| | Оладьи из печени с морковью | 100 | 17,16 | 13,175 | 15,49 | 234,87 | 484 |
| | Рагу из овощей | 180 | 3,0 | 18,8 | 14,8 | 243,4 | 143 |

| | | | | | | | |
|----------------------|---|------------------|-------------------------|--------------|-----------------|--------------------------------|--------------------|
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,5 | 13,36 | 68,3 | М.Р.2.4.0260-21 |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 5,32 | 0,56 | 34,44 | 164,08 | М.Р.2.4.0260-21 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,76 | 0,09 | 34,7 | 103,99 | 349 |
| Итого | | 840 | 34,39 | 38,41 | 129,28 | 963 | |
| полдник | Суп молочный с гречневой крупой | 200 | 2,97 | 3,57 | 6,14 | 71,2 | 121 |
| | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,18 | 6,84 | 70,81 | 382 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | М.Р.2.4.0260-21 |
| Итого | | 410 | 8,92 | 6,99 | 27,74 | 212,33 | |
| итого за день | | 2030 | 74,22 | 64,00 | 249,56 | 1855,44 | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя1 | | | | | | | |
| завтрак | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 220 | 36,84 | 26,46 | 48,1 | 578,4 | 223 |
| | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,68 | 0,28 | 10,78 | 48,47 | 388 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | М.Р.2.4.0260-21 |
| | Фрукты свежие (ЯБЛОКИ) | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,05 | 338 |
| Итого | | 590 | 39,64 | 27,5 | 83,42 | 743,8 | |
| обед | Овощи квашеные (помидоры) | 100 | 1,12 | 0,01 | 3,5 | 20 | 70 |
| | Борщ с с капустой | 250 | 1,8 | 4,9 | 10,93 | 103,75 | 82 |
| | Мясо духовое (с картофелем и овощами) | 200 | 22,2 | 23,13 | 16,43 | 302,48 | 258 |
| | Хлеб ржаной | 60 | 4,0 | 0,7 | 20,4 | 102,5 | М.Р.2.4.0260-21 |
| | Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,8 | 49,2 | 234,4 | М.Р.2.4.0260-21 |
| | Молоко кипяченое | 200 | 5,8 | 5 | 9,6 | 106 | 385 |
| | Кондитерское изделие (вафли) | 25 | 1,3 | 7,65 | 15,63 | 135,5 | т-10 |
| Итого | | 935 | 43,82 | 42,20 | 125,69 | 1004,63 | |
| полдник | Суп молочный с крупой пшеничной | 200 | 2,97 | 3,57 | 6,14 | 71,2 | 121 |
| | Чай с молоком | 200 | 1,52 | 1,35 | 15,9 | 81,1 | 378 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | М.Р.2.4.0260-21 |
| Итого | | 430 | 6,77 | 5,16 | 36,80 | 222,62 | |
| итого за день | | 1955 | 90,23 | 74,86 | 245,91 | 1971,05 | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя1 | | | | | | | |
| завтрак | Вареники ленивые | 200 | 27,25 | 15,82 | 50,91 | 455,1 | 218 |
| | Кисломолочный напиток(ряженка) | 220 | 6,38 | 5,5 | 9,24 | 112,2 | 386 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | М.Р.2.4.0260-21 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,5 | 16,70 | 85,5 | М.Р.2.4.0260-21 |
| | Фрукты свежие (ЯБЛОКИ) | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,05 | 338 |
| Итого | | 650 | 39,81 | 22,66 | 106,31 | 793,17 | |
| обед | Овощи квашеные (огурцы) | 100 | 0,8 | 0,01 | 1,7 | 10 | 70 |
| | Суп с крупой пшеничной | 250 | 0,58 | 4,8 | 1,73 | 51,3 | 115 |
| | Гуляш из говядины | 100 | 14,55 | 16,79 | 2,89 | 221 | 260 |
| | Макароны отворные с сыром | 180 | 12,18 | 14,33 | 30,7 | 300,96 | 204 |
| | Хлеб ржаной | 60 | 4,0 | 0,7 | 20,4 | 102,5 | М.Р.2.4.0260-21 |

| | | | | | | | |
|----------------------|--|------------------|-------------------------|---------------|-----------------|--------------------------------|--------------------|
| | Хлеб пшеничный | 90 | 6,84 | 0,72 | 44,28 | 210,96 | М.Р.2.4.0260-21 |
| | Кисель из яблок сушеных | 200 | 0,23 | 0 | 32,82 | 151,2 | 354 |
| Итого | | 980 | 39,18 | 37,35 | 134,52 | 1047,87 | |
| полдник | Хлебцы рыбные | 200 | 27,64 | 15,89 | 14,84 | 312,58 | 238 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | М.Р.2.4.0260-21 |
| | Сок промышленного производства (яблочный) | 200 | 1 | 0 | 20,2 | 84,8 | 389 |
| Итого | | 430 | 30,92 | 16,13 | 49,80 | 467,70 | |
| итого за день | | 2060 | 109,91 | 76,14 | 290,63 | 2308,74 | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя2 | | | | | | | |
| День 7 | Кондитерское изделие (вафли) | 50 | 2,6 | 15,3 | 31,25 | 271 | т-10 |
| | Суп молочный из рисовой крупы (с маслом сливочным) | 200 | 4,21 | 6,05 | 17,76 | 142,23 | 121 |
| | Сыр порционно 55% | 20 | 4,64 | 5,9 | 0 | 72 | 15 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 5,19 | 3,96 | 17,04 | 125,04 | 379 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | М.Р.2.4.0260-21 |
| | Фрукты свежие (ЯБЛОКИ) | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,05 | 338 |
| Итого | | 650 | 19,52 | 32,05 | 95,51 | 750,64 | |
| обед | Салат из белокочанной капусты | 100 | 1,32 | 3,25 | 6,47 | 60,4 | 45 |
| | Суп картофельный | 250 | 2,3 | 2,8 | 16,9 | 114,0 | 97 |
| | Биточек мясной рубленый | 100 | 16,5 | 24,7 | 14,32 | 344 | 268 |
| | Свекла тушеная в сметанном соусе | 180 | 3,22 | 11,88 | 16,79 | 183,6 | 140 |
| | Хлеб ржаной | 60 | 4,0 | 0,7 | 20,4 | 102,5 | М.Р.2.4.0260-21 |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 5,32 | 0,56 | 34,44 | 164,08 | М.Р.2.4.0260-21 |
| | Сок промышленного производства (яблочный) | 200 | 1 | 0 | 20,2 | 84,8 | 389 |
| Итого | | 960 | 33,70 | 43,92 | 129,50 | 1053,38 | |
| полдник | Пудинг из творога с соусом молочным | 200 | 24,23 | 14,6 | 42,3 | 396,38 | 222 |
| | Кисломолочный напиток (ряженка) | 220 | 6,38 | 5,5 | 9,24 | 112,2 | 386 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | М.Р.2.4.0260-21 |
| Итого | | 450 | 32,89 | 20,34 | 66,30 | 578,90 | |
| итого за день | | 2060 | 86,11 | 96,31 | 291,31 | 2382,92 | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя2 | | | | | | | |
| День 8 | Фрикадельки "Наполи" | 100 | 16,53 | 17,39 | 15,456 | 272,177 | 549 |
| | Вок рис с овощами | 180 | 5,07 | 11,26 | 47,55 | 311,9 | 325 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | М.Р.2.4.0260-21 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,5 | 16,70 | 85,5 | М.Р.2.4.0260-21 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,472 | 0,128 | 10,3 | 44,04 | 337 |
| Итого | | 560 | 27,652 | 29,518 | 104,766 | 783,937 | |
| обед | Салат из моркови и яблок | 100 | 1,06 | 0,17 | 8,52 | 39,9 | 59 |
| | Щи из свежей капусты | 250 | 1,6 | 4,8 | 6,23 | 75,75 | 145 |
| | Печень запеченная | 100 | 24,47 | 10,02 | 10,63 | 230,37 | 254 |
| | Картофельное пюре | 180 | 3,91 | 11,54 | 22,67 | 217,8 | 128 |

| | | | | | | | |
|----------------------|--|------------------|-------------------------|---------------|-----------------|--------------------------------|--------------------|
| | Хлеб ржаной | 60 | 4,0 | 0,7 | 20,4 | 102,5 | М.Р.2.4.0260-21 |
| | Хлеб пшеничный | 90 | 6,84 | 0,72 | 44,28 | 210,96 | М.Р.2.4.0260-21 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 34,7 | 103,99 | 349 |
| Итого | | 980 | 42,54 | 28,04 | 147,43 | 981,27 | |
| полдник | Омлет натуральный | 200 | 18,57 | 33,09 | 3,72 | 386,2 | 210 |
| | Сок промышленного производства (яблочный) | 200 | 1 | 0 | 20,2 | 84,8 | 389 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | М.Р.2.4.0260-21 |
| Итого | | 430 | 21,85 | 33,33 | 38,68 | 541,32 | |
| итого за день | | 1970 | 92,04 | 90,89 | 290,88 | 2306,53 | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 2 | | | | | | | |
| День 9 | | | | | | | |
| | Митбол с томатным соусом | 100 | 10,335 | 10,633 | 11,85 | 179,16 | 543 |
| | Каша пшеничная | 180 | 4,8 | 5,09 | 29,47 | 182,88 | 303 |
| | Какао с молоком | 210 | 7,15 | 5,48 | 20,32 | 126,65 | 382 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | М.Р.2.4.0260-21 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,5 | 16,70 | 85,5 | М.Р.2.4.0260-21 |
| | Фрукты свежие (ЯБЛОКИ) | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,05 | 338 |
| Итого | | 720 | 28,465 | 22,5 | 107,8 | 714,56 | |
| обед | Овощи квашеные (помидоры) | 100 | 1,12 | 0,01 | 3,5 | 20 | 70 |
| | Суп картофельный с клетками | 250 | 3,6 | 4,6 | 18,8 | 144,3 | 108 |
| | Рыба запеченная (минтай) | 150 | 22,8 | 12,6 | 6,4 | 230,7 | 230 |
| | Капуста тушеная | 180 | 3,7 | 6,62 | 14,2 | 138,6 | 139 |
| | Хлеб ржаной | 60 | 4,0 | 0,7 | 20,4 | 102,5 | М.Р.2.4.0260-21 |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 5,32 | 0,56 | 34,44 | 164,08 | М.Р.2.4.0260-21 |
| | Кондитерское изделие (вафли) | 30 | 1,56 | 9,18 | 18,74 | 162,6 | т-10 |
| | Сок промышленного производства (яблочный) | 200 | 1 | 0 | 20,2 | 84,8 | 389 |
| Итого | | 1040 | 43,03 | 34,26 | 136,67 | 1047,53 | |
| полдник | Яйцо вареное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63 | 209 |
| | Масло сливочное 72% порциями | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,135 | 66 | 14 |
| | Кисломолочный напиток (кефир) | 220 | 6,38 | 5,5 | 8,8 | 110 | 386 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | М.Р.2.4.0260-21 |
| Итого | | 350 | 13,82 | 17,59 | 23,98 | 309,32 | |
| итого за день | | 2110 | 85,3 | 74,4 | 268,4 | 2071,4 | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 2 | | | | | | | |
| День 10 | | | | | | | |
| | Икра кабачковая | 100 | 1,9 | 8,9 | 7,7 | 119 | 73 |
| | Паста "Болоньезе" | 200 | 16,249 | 12,771 | 35,558 | 282,26 | 404 |
| | Кисель из сока плодового или ягодного натурального | 200 | 0,31 | 0,12 | 24,43 | 100,12 | 359 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,76 | М.Р.2.4.0260-21 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,5 | 16,70 | 85,5 | М.Р.2.4.0260-21 |
| Итого | | 590 | 24,799 | 22,611 | 104,068 | 680,64 | |
| | Кукуруза отварная | 100 | 2,88 | 2,45 | 5,47 | 55,48 | 133 |
| | Суп с бобовыми | 250 | 5,49 | 5,27 | 16,54 | 148,25 | 102 |

| | | | | | | | |
|-----------------|--|-------------|------------------|---------------|---------------|-------------------------|-----------------|
| обед | Мясо духовое (с картофелем и овощами) | 200 | 22,2 | 23,13 | 16,43 | 302,48 | 258 |
| | Хлеб ржаной | 60 | 4,0 | 0,7 | 20,4 | 102,5 | М.Р.2.4.0260-21 |
| | Фрукты свежие (ЯБЛОКИ) | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,05 | 338 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 34,7 | 103,99 | 349 |
| | Хлеб пшеничный | 90 | 6,84 | 0,72 | 44,28 | 210,96 | М.Р.2.4.0260-21 |
| Итого | | 1050 | 42,67 | 32,96 | 152,52 | 993,71 | |
| полдник | Гратен | 200 | 6,97 | 15,08 | 26,24 | 267,5 | 289 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,88 | М.Р.2.4.0260-21 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,4 | 0,12 | 10,06 | 42,72 | 376 |
| Итого | | 420 | 8,89 | 15,36 | 46,14 | 357,10 | |
| итого за день | | 2060 | 76,36 | 70,93 | 302,73 | 2031,45 | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 2 | | | | | | | |
| День 11 | | | | | | | |
| завтрак | Голубцы с соусом | 250 | 17,88 | 29,51 | 26,09 | 418,1 | 525 |
| | Сок промышленного производства (яблочный) | 200 | 1 | 0 | 20,2 | 84,8 | 389 |
| | Сыр порционно 55% | 20 | 4,64 | 5,9 | 0 | 72 | 15 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | М.Р.2.4.0260-21 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,5 | 16,70 | 85,5 | М.Р.2.4.0260-21 |
| Итого | | 550 | 29,1 | 36,2 | 77,75 | 730,7 | |
| обед | Овощи квашенные (огурцы) | 100 | 0,8 | 0,01 | 1,7 | 10 | 70 |
| | Борщ с с капустой | 250 | 1,8 | 4,9 | 10,93 | 103,75 | 82 |
| | Хлебцы рыбные | 120 | 16,58 | 9,53 | 8,9 | 187,55 | 238 |
| | Картофель, тушеный с луком | 180 | 3,76 | 6,37 | 25,33 | 177,03 | 145 |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 5,32 | 0,56 | 34,44 | 164,08 | М.Р.2.4.0260-21 |
| | Хлеб ржаной | 60 | 4,0 | 0,7 | 20,4 | 102,5 | М.Р.2.4.0260-21 |
| | Кондитерское изделие (вафли) | 30 | 1,56 | 9,18 | 18,74 | 162,6 | т-10 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 5,19 | 3,96 | 17,04 | 125,04 | 379 |
| Итого | | 1010 | 39,01 | 35,22 | 137,48 | 1032,55 | |
| полдник | Запеканка картофельная с мясом | 200 | 25,21 | 27,106 | 19,216 | 418,22 | 284 |
| | Кисломолочный напиток (кефир) | 220 | 6,38 | 5,5 | 8,8 | 110 | 386 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | М.Р.2.4.0260-21 |
| Итого | | 450 | 33,87 | 32,85 | 42,78 | 598,54 | |
| итого за день | | 2010 | 101,98 | 104,22 | 258,01 | 2361,81 | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 2 | | | | | | | |
| День 12 | | | | | | | |
| завтрак | Суп молочный из рисовой крупы (с маслом сливочным) | 200 | 4,21 | 6,05 | 17,76 | 142,23 | 181 |
| | Масло сливочное 72% порциями | 10 | 0,08 | 7,3 | 0,135 | 66 | 14 |
| | Молоко кипяченое | 200 | 5,8 | 5 | 9,6 | 106 | 385 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 140,64 | М.Р.2.4.0260-21 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,5 | 16,70 | 85,5 | М.Р.2.4.0260-21 |
| | Фрукты свежие (ЯБЛОКИ) | 180 | 0,72 | 0,72 | 17,64 | 84,6 | 338 |
| Итого | | 700 | 18,67 | 20 | 91,355 | 624,97 | |

| | | | | | | | |
|--|------------------------------------|------------------|-------------------------|---------------|------------------|--------------------------------|----------------|
| обед | Салат из моркови и яблок | 100 | 1,06 | 0,17 | 8,52 | 39,9 | 59 |
| | Суп с крупой пшеничной | 250 | 0,58 | 4,8 | 1,73 | 51,3 | 115 |
| | Птица отварная с соусом | 100 | 15,98 | 14,78 | 2,39 | 198,21 | 288 |
| | Рагу из овощей | 180 | 3,0 | 18,8 | 14,8 | 243,4 | 143 |
| | Хлеб ржаной | 60 | 4,0 | 0,7 | 20,4 | 102,5 | МР.2.4.0260-21 |
| | Хлеб пшеничный | 90 | 6,84 | 0,72 | 44,28 | 210,96 | МР.2.4.0260-21 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,76 | 0,09 | 34,7 | 103,99 | 349 |
| Итого | | 980 | 32,24 | 40,09 | 126,77 | 950,24 | |
| полдник | Оладьи из печени с молочным соусом | 200 | 28,90 | 25,58 | 24,80 | 434,90 | 282/326 |
| | Кисломолочный напиток (кефир) | 220 | 6,38 | 5,5 | 8,8 | 110 | 386 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,4 | 0,12 | 10,06 | 42,72 | 376 |
| Итого | | 620 | 35,68 | 31,20 | 43,66 | 587,62 | |
| итого за день | | 2300 | 86,59 | 91,29 | 261,79 | 2162,83 | |
| | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | |
| | | | Белки | Жиры | Угле-воды | | |
| итого за 12 дней | | 25000,0 | 1072,4 | 1010,9 | 3316,8 | 26361,1 | |
| итого среднее за 1 день | | 2083,33 | 89,37 | 84,24 | 276,40 | 2196,76 | |
| По СанПин 2.3/2.4.3590-20 прил.№10 Завтрак 25% обед 35%+ полдник 15%= 75 % | | | 67,50 | 69,00 | 287,25 | 2040,00 | |