

Дупекмор МБОУ СОШ № 11 УТО ПК

02.06.2025



# День 1

## Прием пищи, наименование блюда

| ОБЕД                        |     |       |       |        |        |     |
|-----------------------------|-----|-------|-------|--------|--------|-----|
| Салат "Витаминный"          | 60  | 1,55  | 2,90  | 5,27   | 53,38  | 48  |
| Суп гороховый               | 200 | 6,29  | 7,01  | 28,82  | 203,53 | 170 |
| Котлеты домашние (с соусом) | 90  | 8,3   | 9,68  | 22,1   | 208,72 | 271 |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 6,71  | 7,38  | 39,42  | 250,94 | 309 |
| Компот из сухофруктов       | 200 | 0,66  | 0,08  | 16,02  | 67,44  | 349 |
| Хлеб пшеничный              | 20  | 2,11  | 0,27  | 0,56   | 13,11  | ПП  |
| Хлеб ржаной                 | 20  | 0,85  | 0,33  | 4,83   | 25,69  | ПП  |
| Итого за прием пищи:        | 740 | 26,47 | 27,65 | 117,02 | 822,81 |     |

| ПОЛДНИК                        |              |                  |         |             |                               |             |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |
| Булочка с маком                | 100          | 7,6              | 11,85   | 36,25       | 280,15                        | 422         |
| Сок фруктовый                  | 200          | 3,7              | 0       | 14          | 70,80                         |             |
| Итого за прием пищи:           | 300,00       | 11,30            | 11,85   | 50,25       | 350,95                        |             |
| Итого за день:                 | 1540,00      | 53,17            | 55,30   | 234,27      | 1645,56                       |             |

День 2

ВТОРНИК

| Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры |
|----------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|
|                                  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |
| ЗАВТРАК                          |              |                  |         |             |                               |              |
| Омлет натуральный                | 180          | 6,86             | 3,75    | 38,69       | 214,18                        | 438          |
| Горошек зеленый консервированный | 30           | 0,7              | 0,56    | 6,39        | 33,40                         | 101          |
| Сыр                              | 20           | 3,2              | 5,32    | 0           | 60,68                         | 15           |
| Масло сливочное                  | 10           | 0,08             | 5,25    | 0,13        | 48,09                         | 14           |
| Чай с сахаром                    | 200          | 0,12             | 0,02    | 13,7        | 55,46                         | 377          |
| Хлеб пшеничный                   | 30           | 3,16             | 0,4     | 0,84        | 19,60                         | III          |
| Хлеб ржаной                      | 30           | 1,28             | 0,5     | 7,25        | 38,62                         | III          |
| Итого за прием пищи:             | 500          | 15,4             | 15,8    | 67          | 470,03                        |              |
| ОБЕД                             |              |                  |         |             |                               |              |
| Салат "Летний"                   | 60           | 0,52             | 1,25    | 6,54        | 39,49                         | 34           |
| Свекольник                       | 200          | 3,95             | 5,02    | 10,08       | 101,30                        | 93           |
| Бефстроганов                     | 90           | 16,89            | 18,04   | 34,67       | 366,41                        | 250          |
| Рис отварной                     | 150          | 1,99             | 2,65    | 28,35       | 145,21                        | 304          |
| Компот из свежих ягод            | 200          | 0,66             | 0,08    | 32,02       | 131,44                        | 349          |
| Хлеб пшеничный                   | 20           | 2,11             | 0,27    | 0,56        | 13,11                         | III          |
| Хлеб ржаной                      | 20           | 0,85             | 0,33    | 4,83        | 25,69                         | III          |
| Итого за прием пищи:             | 740          | 26,97            | 27,64   | 117,05      | 822,65                        |              |
| ПОЛДНИК                          |              |                  |         |             |                               |              |
| Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры |
|                                  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |
| Сосиска в тесте                  | 100          | 5,5              | 5,75    | 36,35       | 219,15                        | 444          |
| Какао с молоком                  | 200          | 5,90             | 6,10    | 13,90       | 134,10                        |              |
| Итого за прием пищи:             | 300          | 11,4             | 11,85   | 50,25       | 353,25                        |              |
| Итого за день:                   | 1540         | 53,77            | 55,29   | 234,3       | 1645,93                       |              |

День 3

СРЕДА

| Прием пищи, наименование блюда                        | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры |
|-------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|
|                                                       |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |
| ЗАВТРАК                                               |              |                  |         |             |                               |              |
| Плоды или ягоды свежие                                | 110          | 0,52             | 0,52    | 12,74       | 57,72                         | 338          |
| Сырники из творога (с молоком густенным или вареньем) | 160          | 11,58            | 14,90   | 39,72       | 339,30                        | 219          |
| Хлеб пшеничный                                        | 30           | 3,05             | 0,4     | 0,84        | 19,16                         | III          |
| Чай с сахаром                                         | 200          | 0,12             | 0,02    | 13,7        | 55,46                         | 377          |
| Итого за прием пищи:                                  | 500          | 15,27            | 15,84   | 67          | 471,64                        |              |
| ОБЕД                                                  |              |                  |         |             |                               |              |
| Салат из свежих помидор и огурцов                     | 60           | 1,05             | 2,10    | 3,05        | 35,30                         | 24           |
| Суп с фрикадельками                                   | 200          | 3,40             | 4,08    | 15,82       | 113,60                        | 478          |
| Плов из мяса птицы                                    | 180          | 17,32            | 20,29   | 70,19       | 531,65                        | 291          |
| Компот из сухофруктов                                 | 200          | 0,66             | 0,08    | 20,1        | 83,76                         | 349          |
| Хлеб пшеничный                                        | 30           | 3,16             | 0,4     | 0,84        | 19,60                         | III          |
| Хлеб ржаной                                           | 30           | 1,28             | 0,5     | 7,25        | 38,62                         | III          |
| Итого за прием пищи:                                  | 700          | 26,87            | 27,45   | 117,25      | 822,53                        |              |

ПОЛДНИК

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры |
|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г  |                               |              |
| Булочка с повидлом             | 100          | 11,33            | 11,85        | 36,05        | 296,17                        | 422          |
| Компот из свежих ягод          | 200          | 0,2              | 0            | 14,2         | 57,60                         | 685          |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>300</b>   | <b>11,53</b>     | <b>11,85</b> | <b>50,25</b> | <b>353,77</b>                 |              |
| <b>Итого за день:</b>          | <b>1500</b>  | <b>53,67</b>     | <b>55,14</b> | <b>234,5</b> | <b>1647,94</b>                |              |

День 4

ЧЕТВЕРГ

| Прием пищи, наименование блюда                          | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры |
|---------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|
|                                                         |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |
| ЗАВТРАК                                                 |              |                  |         |             |                               |              |
| Каша молочная с гречневой крупой                        | 200          | 7,5              | 10      | 23,12       | 212,48                        | 173          |
| Блины п/ф (с повидлом или джемом или молоком стуженным) | 70           | 4,23             | 5,38    | 29,35       | 182,74                        | 728/1        |
| Хлеб пшеничный                                          | 30           | 3,16             | 0,4     | 0,84        | 19,60                         | III          |
| Чай с сахаром                                           | 200          | 0,12             | 0,02    | 13,7        | 55,46                         | 377          |
| Итого за прием пищи:                                    | 500          | 15,01            | 15,8    | 67,01       | 470,28                        |              |

ОБЕД

|                                         |            |              |              |               |              |     |
|-----------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-----|
| Салат из белокочанной капусты с яблоком | 60         | 0,12         | 2,10         | 11,16         | 64,02        | 46  |
| Рассольник по-Ленинградски              | 200        | 8,50         | 13,02        | 27,01         | 257,21       | 95  |
| Картофельное пюре                       | 150        | 3,04         | 3,36         | 52,07         | 250,68       | 146 |
| Тефтели                                 | 90         | 12,2         | 8,45         | 7,92          | 156,53       | 278 |
| Хлеб пшеничный                          | 20         | 2,11         | 0,27         | 0,56          | 13,11        | III |
| Хлеб ржаной                             | 20         | 0,85         | 0,33         | 4,83          | 25,69        | III |
| Чай фруктовый                           | 200        | 0,12         | 0,02         | 13,7          | 55,46        | 377 |
| <b>Итого за прием пищи:</b>             | <b>740</b> | <b>26,94</b> | <b>27,55</b> | <b>117,25</b> | <b>822,7</b> |     |

ПОЛДНИК

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры |
|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |              |
| Булочка "Новинка"              | 100          | 11,3             | 11,85        | 31,95         | 278,52                        | 424          |
| Кисель                         | 200          | 0,2              | 0            | 18,3          | 74,00                         |              |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>300</b>   | <b>11,5</b>      | <b>11,85</b> | <b>50,25</b>  | <b>352,52</b>                 |              |
| <b>Итого за день:</b>          | <b>1540</b>  | <b>53,45</b>     | <b>55,2</b>  | <b>234,51</b> | <b>1645,5</b>                 |              |

| Прием пищи, наименование блюда                              | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры |
|-------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|
|                                                             |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |
| ЗАВТРАК                                                     |              |                  |         |             |                               |              |
| Плоды и ягоды свежие                                        | 100          | 0,52             | 0,52    | 12,74       | 57,72                         | 338          |
| Вареники с картофелем пром.производства со сметанным соусом | 180          | 11,20            | 14,86   | 40,00       | 338,54                        | 423          |
| Хлеб пшеничный                                              | 30           | 3,16             | 0,4     | 0,84        | 19,60                         | ПП           |
| Чай с сахаром                                               | 200          | 0,12             | 0,02    | 13,7        | 55,46                         | 377          |
| Итого за прием пищи:                                        | 510          | 15,00            | 15,80   | 67,28       | 471,32                        |              |
| ОБЕД                                                        |              |                  |         |             |                               |              |
| Овощная нарезка                                             | 60           | 0,83             | 2,11    | 5,27        | 43,39                         | 48           |
| Борщ                                                        | 200          | 5,37             | 9,20    | 24,64       | 202,84                        | 83           |
| Гуляш                                                       | 90           | 10,25            | 9,75    | 8,7         | 163,55                        | 260          |
| Каша гречневая                                              | 150          | 6,48             | 5,75    | 41,25       | 242,67                        | 302          |
| Хлеб пшеничный                                              | 20           | 2,11             | 0,27    | 0,56        | 13,11                         | ПП           |
| Хлеб ржаной                                                 | 20           | 0,85             | 0,33    | 4,83        | 25,69                         | ПП           |
| Компот из сухофруктов                                       | 200          | 0,66             | 0,08    | 32,02       | 131,44                        | 349          |
| Итого за прием пищи:                                        | 740          | 26,55            | 27,49   | 117,27      | 822,69                        |              |

ПОЛДНИК

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры |
|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г  |                               |              |
| Пирожок с повидлом             | 100          | 10,8             | 11,85        | 31,95        | 277,65                        | 424          |
| Чай фруктовый                  | 200          | 0,2              | 0            | 18,3         | 74,00                         | 377          |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>300</b>   | <b>11</b>        | <b>11,85</b> | <b>50,25</b> | <b>351,65</b>                 |              |
| <b>Итого за день:</b>          | <b>1550</b>  | <b>52,55</b>     | <b>55,14</b> | <b>234,8</b> | <b>1645,66</b>                |              |

День 6

ПОНЕДЕЛЬНИК

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |
|                                |              | ЗАВТРАК          |         |             |                               |             |
| Плоды и ягоды свежие           | 100          | 0,52             | 0,52    | 12,74       | 57,72                         | 338         |
| Каша молочная пшенная          | 160          | 11,2             | 9,63    | 39,82       | 290,75                        | 205         |
| Масло сливочное                | 10           | 0,08             | 5,25    | 0,13        | 48,09                         | 14          |
| Хлеб пшеничный                 | 30           | 3,16             | 0,4     | 0,84        | 19,60                         | ПП          |
| Чай с сахаром                  | 200          | 0,12             | 0,02    | 13,7        | 55,46                         | 377         |
| Итого за прием пищи:           | 500          | 15,08            | 15,82   | 67,23       | 471,62                        |             |

ОБЕД

| Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры |
|----------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|
|                                  |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |              |
| Салат из квашеной капусты        | 60           | 0,71             | 0,41         | 5,46          | 28,37                         | 47           |
| Суп гречневый                    | 200          | 6,25             | 7,86         | 28,39         | 209,30                        | 112          |
| Курица запеченная (бездроголень) | 90           | 12,2             | 12,92        | 0             | 165,08                        | 501          |
| Макаронные изделия отварные      | 150          | 3,9              | 5,68         | 45,84         | 250,08                        | 309          |
| Хлеб пшеничный                   | 20           | 2,11             | 0,27         | 0,56          | 13,11                         | ПП           |
| Хлеб ржаной                      | 20           | 0,85             | 0,33         | 4,83          | 25,69                         | ПП           |
| Чай фруктовый                    | 200          | 0,66             | 0,08         | 32,02         | 131,44                        | 349          |
| <b>Итого за прием пищи:</b>      | <b>740</b>   | <b>26,68</b>     | <b>27,55</b> | <b>117,10</b> | <b>823,07</b>                 |              |

ПОЛДНИК

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции  | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры |
|--------------------------------|---------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|
|                                |               | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |              |
| Ватрушка из дрожжевого теста   | 100           | 10,53            | 11,85        | 30,75         | 269,77                        | 410          |
| Кисель                         | 200           | 0,8              | 0            | 19,5          | 81,20                         |              |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>300,00</b> | <b>11,33</b>     | <b>11,85</b> | <b>50,25</b>  | <b>350,97</b>                 |              |
| <b>Итого за день:</b>          | <b>1540</b>   | <b>53,09</b>     | <b>55,22</b> | <b>234,58</b> | <b>1645,66</b>                |              |

День 7

ВТОРНИК

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |
| ЗАВТРАК                        |              |                  |         |             |                               |              |
| Плоды и ягоды свежие           | 100          | 0,52             | 0,52    | 12,06       | 55,00                         | 338          |
| Пудинг творожный с соусом      | 160          | 8,35             | 11,79   | 40,01       | 299,55                        | 219          |
| Сыр                            | 10           | 3,26             | 3,2     | 0           | 41,84                         | 15           |
| Хлеб пшеничный                 | 30           | 3,16             | 0,4     | 0,84        | 19,60                         | ПП           |
| Чай с сахаром                  | 200          | 0,12             | 0,02    | 13,7        | 55,46                         | 377          |
| Итого за прием пищи:           | 500          | 15,41            | 15,93   | 66,61       | 471,45                        |              |
| ОБЕД                           |              |                  |         |             |                               |              |
| Салат "Летний"                 | 60           | 2,52             | 0,45    | 2,54        | 24,29                         | 34           |
| Суп картофельный с клецками    | 200          | 3,05             | 11      | 19,05       | 187,40                        | 64           |
| Рыба припущенная               | 90           | 12,95            | 11,6    | 5,12        | 176,68                        | 227          |
| Рис отварной                   | 150          | 5,10             | 1,77    | 27,07       | 144,61                        | 512          |
| Хлеб пшеничный                 | 20           | 2,11             | 0,27    | 0,56        | 13,11                         | ПП           |
| Хлеб ржаной                    | 20           | 0,85             | 0,33    | 4,83        | 25,69                         | ПП           |
| Компот из свежих ягод          | 200          | 0,3              | 2       | 58          | 251,20                        |              |
| Итого за прием пищи:           | 740          | 26,88            | 27,42   | 117,17      | 822,98                        |              |

ПОЛДНИК

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |
| Сосиска в тесте                | 100          | 5,5              | 5,75    | 36,35       | 217,45                        | 444          |
| Какао с молоком                | 200          | 5,90             | 6,10    | 13,90       | 134,10                        |              |
| Итого за прием пищи:           | 300          | 11,4             | 11,85   | 50,25       | 351,55                        |              |
| Итого за день:                 | 1540,00      | 53,69            | 55,20   | 234,03      | 1645,98                       |              |

День 8

СРЕДА

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |
| ЗАВТРАК                        |              |                  |         |             |                               |              |
| Каша молочная "Дружба"         | 200          | 8,10             | 5,78    | 42,00       | 252,42                        | 175          |
| Блины п/ф с яблочным соусом    | 70           | 3,64             | 9,6     | 10,86       | 144,40                        | 728/1        |
| Хлеб пшеничный                 | 30           | 3,16             | 0,4     | 0,84        | 19,60                         | III          |
| Чай с сахаром                  | 200          | 0,12             | 0,02    | 13,7        | 55,46                         | 377          |
| Итого за прием пищи:           | 500          | 15,02            | 15,8    | 67,4        | 471,88                        |              |

ОБЕД

| Прием пищи, наименование блюда    | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры |
|-----------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|
|                                   |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |              |
| Салат из свежих помидор и огурцов | 60           | 0,95             | 0,6          | 3,05          | 21,40                         | 24           |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 200          | 5,14             | 10,07        | 6,32          | 136,47                        | 88           |
| Пельмени пром. производства       | 190          | 15,95            | 16,03        | 84,20         | 544,87                        | 395          |
| Компот из сухофруктов             | 200          | 0                | 0            | 18,54         | 74,16                         | 685          |
| Хлеб ржаной                       | 20           | 0,85             | 0,33         | 4,83          | 25,69                         | 2/1          |
| Хлеб пшеничный                    | 30           | 3,16             | 0,4          | 0,84          | 19,60                         | Н            |
| <b>Итого за прием пищи:</b>       | <b>700</b>   | <b>26,05</b>     | <b>27,43</b> | <b>117,78</b> | <b>822,19</b>                 |              |

ПОЛДНИК

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции   | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры |
|--------------------------------|----------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|
|                                |                | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |              |
| Булочка с маком                | 100            | 11,23            | 11,85        | 41,05         | 315,77                        | 426          |
| Сок фруктовый                  | 200            | 0,30             | 0            | 9,2           | 38,00                         | 389          |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>300</b>     | <b>11,53</b>     | <b>11,85</b> | <b>50,25</b>  | <b>353,77</b>                 |              |
| <b>Итого за день:</b>          | <b>1500,00</b> | <b>52,60</b>     | <b>55,08</b> | <b>235,43</b> | <b>1647,84</b>                |              |

День 9

ЧЕТВЕРТ

| Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|----------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|
|                                  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |
|                                  |              |                  |         |             |                               |             |
| ЗАВТРАК                          |              |                  |         |             |                               |             |
| Омлет натуральный                | 180          | 6,86             | 3,75    | 38,69       | 214,18                        | 438         |
| Горошек зеленый консервированный | 30           | 0,7              | 0,56    | 6,39        | 33,40                         | 101         |
| Сыр                              | 20           | 3,2              | 5,32    | 0           | 60,68                         | 15          |
| Масло сливочное                  | 10           | 0,08             | 5,25    | 0,13        | 48,09                         | 14          |
| Чай с сахаром                    | 200          | 0,12             | 0,02    | 13,7        | 55,46                         | 377         |
| Хлеб пшеничный                   | 30           | 3,16             | 0,4     | 0,84        | 19,60                         | III         |
| Хлеб ржаной                      | 30           | 1,28             | 0,5     | 7,25        | 38,62                         | III         |
| Итого за прием пищи:             | 500          | 15,4             | 15,8    | 67          | 470,03                        |             |

ОБЕД

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры |
|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |              |
| Салат из свежих огурцов        | 60           | 0,75             | 0,4          | 2,35          | 16,00                         | 20           |
| Суп-лапша домашняя             | 200          | 8,98             | 12,92        | 24,96         | 252,04                        | 113          |
| Жаркое по-домашнему            | 200          | 13,44            | 13,69        | 70,76         | 460,01                        | 291          |
| Хлеб пшеничный                 | 20           | 2,11             | 0,27         | 0,56          | 13,11                         | III          |
| Хлеб ржаной                    | 20           | 0,85             | 0,33         | 4,83          | 25,69                         | III          |
| Чай с сахаром                  | 200          | 0,12             | 0,02         | 13,7          | 55,46                         | 377          |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>700</b>   | <b>26,25</b>     | <b>27,63</b> | <b>117,16</b> | <b>822,31</b>                 |              |

ПОЛДНИК

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции   | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры |
|--------------------------------|----------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|
|                                |                | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |              |
| Булочка с шоколадом            | 100            | 11,23            | 11,85        | 34,15         | 288,17                        | 422          |
| Сок фруктовый                  | 200            | 0,3              | 0            | 16,1          | 65,60                         | 389          |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>300</b>     | <b>11,53</b>     | <b>11,85</b> | <b>50,25</b>  | <b>353,77</b>                 |              |
| <b>Итого за день:</b>          | <b>1500,00</b> | <b>53,18</b>     | <b>55,28</b> | <b>234,41</b> | <b>1646,11</b>                |              |

День 10

ПЯТНИЦА

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |
|                                |              | ЗАВТРАК          |         |             |                               |             |
| Фрукты или ягоды свежие        | 100          | 0,52             | 0,52    | 12,74       | 57,72                         | 338         |
| Макароны с сыром               | 170          | 11,25            | 14,66   | 40,28       | 338,06                        | 516         |
| Хлеб пшеничный                 | 30           | 3,16             | 0,4     | 0,84        | 19,60                         | ПП          |
| Чай с сахаром                  | 200          | 0,12             | 0,02    | 13,7        | 55,46                         | 377         |
| Итого за прием пищи:           | 500          | 15,05            | 15,6    | 67,56       | 470,84                        |             |

ОБЕД

| Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры |
|---------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|
|                                 |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |              |
| Салат из дайкона с морковью м/р | 60           | 0,31             | 3,25         | 6,27          | 55,57                         | 45           |
| Суп с фрикадельками             | 200          | 8,94             | 9,04         | 17,64         | 187,68                        | 478          |
| Ленивые голубцы                 | 200          | 13,98            | 14,44        | 59,88         | 425,40                        | 260          |
| Хлеб пшеничный                  | 20           | 2,11             | 0,27         | 0,56          | 13,11                         | ПП           |
| Хлеб ржаной                     | 20           | 0,85             | 0,33         | 4,83          | 25,69                         | ПП           |
| Компот из сухофруктов           | 200          | 0,66             | 0,08         | 28,04         | 115,52                        | 349          |
| <b>Итого за прием пищи:</b>     | <b>700</b>   | <b>26,85</b>     | <b>27,41</b> | <b>117,22</b> | <b>822,97</b>                 |              |

ПОЛДНИК

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции   | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры |
|--------------------------------|----------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|
|                                |                | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |              |
| Булочка со сгущенным молоком   | 100            | 10,47            | 11,85        | 31,00         | 272,53                        |              |
| Кисель                         | 200            | 0,8              | 0            | 19,5          | 81,20                         |              |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>300</b>     | <b>11,27</b>     | <b>11,85</b> | <b>50,5</b>   | <b>353,73</b>                 |              |
| <b>Итого за день:</b>          | <b>1500,00</b> | <b>53,17</b>     | <b>54,86</b> | <b>235,28</b> | <b>1647,54</b>                |              |