

Согласовано:  
Директор МАОУ «СОШ № 14»  
Ощепкова Г.В.



« 01. » сентября 2021 г.

Утверждаю:  
ИП Король Л.Д.



« 1.01 » сентября 2021 г.

**Примерное 2-х недельное дневное меню для учащихся  
образовательных учреждений с 12 лет и старше  
(осень-зима 2021 г.)**

г. Североуральск 2021 г.

Возрастная категория

12 лет и старше

| Прием<br>пищи   | Наименование блюда                             | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептуры |
|-----------------|--|--------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|----------------|
|                 |  |              | белки            | жиры         | углеводы      |                            |                |
| <b>Неделя 1</b> | <b>ЗАВТРАК</b>                                 |              |                  |              |               |                            |                |
| <b>День 1</b>   | Бутерброды с сыром                             | 50           | 6,27             | 7,86         | 14,83         | 155,                       | 3              |
|                 | Каша вязкая молочная из пшенной крупы (220/15) | 235          | 12,96            | 14,67        | 44,55         | 349,2                      | 173            |
|                 | Чай с сахаром (200/15)                         | 215          | 0,07             | 0,02         | 15,           | 60,                        | 376            |
|                 | Хлеб ржаной витаминизированный                 | 30           | 1,68             | 0,33         | 14,82         | 68,97                      | ПР             |
|                 | Хлеб пшеничный витаминизированный              | 20           | 1,58             | 0,2          | 9,66          | 46,76                      | ПР             |
| <b>ИТОГО</b>    | <b>ЗА ЗАВТРАК</b>                              | <b>550</b>   | <b>22,56</b>     | <b>23,08</b> | <b>98,86</b>  | <b>679,93</b>              |                |
|                 | <b>ОБЕД</b>                                    |              |                  |              |               |                            |                |
|                 | Салат из горошка зеленого консервированного    | 100          | 2,96             | 5,18         | 6,25          | 83,6                       | 10             |
|                 | Суп с макаронными изделиями и картофелем       | 250          | 12,82            | 8,23         | 40,28         | 268,12                     | 112            |
|                 | Зразы рубленые с маслом (100/10)               | 110          | 9,56             | 12,4         | 12,5          | 201,                       | 274            |
|                 | Капуста тушеная                                | 180          | 3,67             | 6,62         | 14,19         | 138,6                      | 139            |
|                 | Напиток из смеси сухофруктов+вит С 0,075       | 200          | 0,55             | 0,08         | 26,67         | 110,66                     | 349            |
|                 | Хлеб ржаной витаминизированный                 | 30           | 1,68             | 0,33         | 14,82         | 68,97                      | ПР             |
|                 | Хлеб пшеничный витаминизированный              | 40           | 0,4              | 3,16         | 19,32         | 83,52                      | ПР             |
| <b>ИТОГО</b>    | <b>ЗА ОБЕД</b>                                 | <b>910</b>   | <b>31,64</b>     | <b>36,00</b> | <b>134,03</b> | <b>954,47</b>              |                |
| <b>ИТОГО</b>    | <b>ЗА ДЕНЬ</b>                                 | <b>1460</b>  | <b>54,2</b>      | <b>59,08</b> | <b>232,89</b> | <b>1634,4</b>              |                |

Возрастная категория

12 лет и старше

| Прием<br>пищи   | Наименование блюда  | Вес         | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептуры |
|-----------------|---|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|----------------|
|                 |   | блюда       | белки            | жиры         | углеводы      |                            |                |
| <b>Неделя 1</b> | <b>ЗАВТРАК</b>  |             |                  |              |               |                            |                |
| <b>День 2</b>   | Икра кабачковая   | 100         | 1,2              | 4,77         | 7,7           | 78,                        | 57             |
|                 | Плов из птицы   | 200         | 12,22            | 13,65        | 43,73         | 347,33                     | 291            |
|                 | Кофейный напиток с молоком  | 200         | 3,6              | 2,67         | 15,94         | 100,6                      | 379            |
|                 | Хлеб ржаной витаминизированный  | 20          | 1,12             | 0,22         | 9,88          | 45,98                      | ПР             |
|                 | Хлеб пшеничный витаминизированный   | 30          | 2,37             | 0,3          | 14,49         | 70,14                      | ПР             |
| <b>ИТОГО</b>    | <b>ЗА ЗАВТРАК</b>   | <b>550</b>  | <b>20,51</b>     | <b>21,61</b> | <b>91,74</b>  | <b>642,05</b>              |                |
|                 | <b>ОБЕД</b>   |             |                  |              |               |                            |                |
|                 | Салат из свеклы с яблоками  | 100         | 1,09             | 6,08         | 11,2          | 103,9                      | 54             |
|                 | Суп из овощей со сметаной (250/5)   | 255         | 11,28            | 7,88         | 33,25         | 165,23                     | 99             |
|                 | Котлеты или биточки рыбные (100/10)                                       | 110         | 13,76            | 11,2         | 19,2          | 232,                       | 234            |
|                 | Картофель отварной с маслом (180/5)                                       | 185         | 3,58             | 7,02         | 24,78         | 185,99                     | 125            |
|                 | Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах+ витамин С 0,075 | 200         | 0,               | 0,128        | 30,65         | 120,                       | 360            |
|                 | Хлеб ржаной витаминизированный  | 30          | 1,68             | 0,33         | 14,82         | 68,97                      | ПР             |
|                 | Хлеб пшеничный витаминизированный   | 40          | 0,4              | 3,16         | 19,32         | 83,52                      | ПР             |
| <b>ИТОГО</b>    | <b>ЗА ОБЕД</b>  | <b>920</b>  | <b>31,79</b>     | <b>35,80</b> | <b>134,02</b> | <b>959,61</b>              |                |
| <b>ИТОГО</b>    | <b>ЗА ДЕНЬ</b>  | <b>1470</b> | <b>52,3</b>      | <b>57,41</b> | <b>225,76</b> | <b>1601,66</b>             |                |

Возрастная категория

12 лет и старше

| Прием<br>пищи   | Наименование блюда                               | Вес         | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептуры |
|-----------------|--|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|----------------|
|                 |  | блюда       | белки            | жиры         | углеводы      |                            |                |
| <b>Неделя 1</b> | <b>ЗАВТРАК</b>                                   |             |                  |              |               |                            |                |
| <b>День 3</b>   | Яйца вареные                                     | 40          | 5,08             | 4,6          | 0,28          | 63,                        | 209            |
|                 | Бутерброды с маслом (30/10)                      | 40          | 2,36             | 3,99         | 11,59         | 111,58                     | 1              |
|                 | Пудинг из творога с яблоками                     | 200         | 10,45            | 10,68        | 40,46         | 266,74                     | 254            |
|                 | Чай с молоком                                    | 200         | 1,52             | 1,35         | 15,9          | 81,                        | 378            |
|                 | Хлеб ржаной витаминизированный                   | 30          | 1,68             | 0,33         | 14,82         | 68,97                      | ПР             |
|                 | Хлеб пшеничный витаминизированный                | 40          | 0,4              | 3,16         | 19,32         | 83,52                      | ПР             |
| <b>ИТОГО</b>    | <b>ЗА ЗАВТРАК</b>                                | <b>550</b>  | <b>21,49</b>     | <b>24,11</b> | <b>102,37</b> | <b>674,81</b>              |                |
|                 | <b>ОБЕД</b>                                      |             |                  |              |               |                            |                |
|                 | Салат из моркови                                 | 100         | 0,09             | 1,25         | 11,61         | 52,3                       | 42             |
|                 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной (250/5) | 255         | 14,15            | 11,06        | 10,6          | 272,61                     | 82             |
|                 | Тефтели (2-й вариант) (100/30)                   | 130         | 8,52             | 11,23        | 21,15         | 133,32                     | 279            |
|                 | Макароны отварные с овощами                      | 180         | 6,2              | 7,19         | 34,22         | 226,08                     | 205            |
|                 | Напиток из кураги+вит С 0,075                    | 200         | 0,78             | 0,78         | 27,63         | 114,86                     | 348            |
|                 | Хлеб ржаной витаминизированный                   | 30          | 1,68             | 0,33         | 14,82         | 68,97                      | ПР             |
|                 | Хлеб пшеничный витаминизированный                | 40          | 0,4              | 3,16         | 19,32         | 83,52                      | ПР             |
| <b>ИТОГО</b>    | <b>ЗА ОБЕД</b>                                   | <b>935</b>  | <b>31,82</b>     | <b>35,</b>   | <b>139,35</b> | <b>951,66</b>              |                |
| <b>ИТОГО</b>    | <b>ЗА ДЕНЬ</b>                                   | <b>1485</b> | <b>53,31</b>     | <b>59,11</b> | <b>241,72</b> | <b>1626,47</b>             |                |

Возрастная категория

12 лет и старше

| Прием<br>пищи   | Наименование блюда                  | Вес         | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность | №         |
|-----------------|-------------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|-----------|
|                 |                                     | блюда       | белки            | жиры         | углеводы      |                            | рецептуры |
| <b>Неделя 1</b> | <b>ЗАВТРАК</b>                      |             |                  |              |               |                            |           |
| <b>День 4</b>   | Котлета "Дружба" с соусом (100/30)  | 130         | 15,28            | 14,65        | 31,88         | 265,78                     | 45        |
|                 | Пюре картофельное                   | 180         | 3,69             | 8,16         | 24,51         | 236,7                      | 312       |
|                 | Чай с лимоном (200/15/7)            | 200         | 0,13             | 0,02         | 15,2          | 62,                        | 377       |
|                 | Хлеб ржаной витаминизированный      | 20          | 1,12             | 0,22         | 9,88          | 45,98                      | ПР        |
|                 | Хлеб пшеничный витаминизированный   | 30          | 2,37             | 0,3          | 14,49         | 70,14                      | ПР        |
| <b>ИТОГО</b>    | <b>ЗА ЗАВТРАК</b>                   | <b>560</b>  | <b>22,59</b>     | <b>23,35</b> | <b>95,96</b>  | <b>680,6</b>               |           |
|                 | <b>ОБЕД</b>                         |             |                  |              |               |                            |           |
|                 | Салат из белокочанной капусты       | 100         | 1,4              | 5,07         | 9,07          | 87,4                       | 21        |
|                 | Суп картофельный с бобовыми         | 250         | 12,34            | 8,12         | 34,25         | 145,5                      | 102       |
|                 | Котлеты домашние с соусом (100/30)  | 130         | 10,44            | 14,89        | 9,97          | 180,88                     | 271       |
|                 | Каша гречневая рассыпчатая          | 180         | 5,16             | 4,91         | 20,8          | 278,23                     | 302       |
|                 | Напиток из свежих яблок+вит С 0,075 | 200         | 0,16             | 0,16         | 27,88         | 114,6                      | 342       |
|                 | Хлеб ржаной витаминизированный      | 30          | 1,68             | 0,33         | 14,82         | 68,97                      | ПР        |
|                 | Хлеб пшеничный витаминизированный   | 40          | 0,4              | 3,16         | 19,32         | 83,52                      | ПР        |
| <b>ИТОГО</b>    | <b>ЗА ОБЕД</b>                      | <b>930</b>  | <b>31,58</b>     | <b>36,64</b> | <b>136,11</b> | <b>959,1</b>               |           |
| <b>ИТОГО</b>    | <b>ЗА ДЕНЬ</b>                      | <b>1490</b> | <b>54,17</b>     | <b>59,99</b> | <b>232,07</b> | <b>1639,7</b>              |           |

Возрастная категория

12 лет и старше

| Прием<br>пищи   | Наименование блюда                                    | Вес         | Пищевые вещества |               |                | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептуры |
|-----------------|---|-------------|------------------|---------------|----------------|----------------------------|----------------|
|                 |   | блюда       | белки            | жиры          | углеводы       |                            |                |
| <b>Неделя 1</b> | <b>ЗАВТРАК</b>  |             |                  |               |                |                            |                |
| <b>День 5</b>   | Биточки с соусом (100/30)                             | 130         | 10,58            | 15,36         | 12,85          | 226,19                     | 268            |
|                 | Макаронные изделия отварные                           | 180         | 8,25             | 7,28          | 43,16          | 278,56                     | 309            |
|                 | Чай с сахаром (200/15)                                | 215         | 0,07             | 0,02          | 15,            | 60,                        | 376            |
|                 | Хлеб ржаной витаминизированный                        | 20          | 1,12             | 0,22          | 9,88           | 45,98                      | ПР             |
|                 | Хлеб пшеничный витаминизированный                     | 30          | 2,37             | 0,3           | 14,49          | 70,14                      | ПР             |
| <b>ИТОГО</b>    | <b>ЗА ЗАВТРАК</b>                                     | <b>575</b>  | <b>22,39</b>     | <b>23,18</b>  | <b>95,38</b>   | <b>680,87</b>              |                |
|                 | <b>ОБЕД</b>   |             |                  |               |                |                            |                |
|                 | Икра кабачковая                                       | 100         | 1,2              | 4,77          | 7,7            | 78,                        | 57             |
|                 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (250/5) | 255         | 19,85            | 16,35         | 42,6           | 314,18                     | 88             |
|                 | Жаркое по-домашнему                                   | 200         | 8,64             | 7,95          | 21,06          | 285,65                     | 259            |
|                 | Напиток из изюма+вит С 0,075                          | 200         | 0,35             | 0,76          | 29,85          | 122,2                      | 348            |
|                 | Хлеб ржаной витаминизированный                        | 30          | 1,68             | 0,33          | 14,82          | 68,97                      | ПР             |
|                 | Хлеб пшеничный витаминизированный                     | 40          | 0,4              | 3,16          | 19,32          | 83,52                      | ПР             |
| <b>ИТОГО</b>    | <b>ЗА ОБЕД</b>  | <b>825</b>  | <b>32,12</b>     | <b>33,32</b>  | <b>135,35</b>  | <b>952,52</b>              |                |
| <b>ИТОГО</b>    | <b>ЗА ДЕНЬ</b>  | <b>1400</b> | <b>54,51</b>     | <b>56,5</b>   | <b>230,73</b>  | <b>1633,39</b>             |                |
|                 | <b>ИТОГО за 5 дней</b>                                | <b>7305</b> | <b>268,49</b>    | <b>292,09</b> | <b>1163,17</b> | <b>8135,62</b>             |                |
|                 | <b>Среднее значение за период:</b>                    | <b>1461</b> | <b>53,70</b>     | <b>58,42</b>  | <b>232,63</b>  | <b>1627,12</b>             |                |

Возрастная категория

12 лет и старше

| Прием<br>пищи   | Наименование блюда                              | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептуры |
|-----------------|---|--------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|----------------|
|                 |   |              | белки            | жиры         | углеводы      |                            |                |
| <b>Неделя 2</b> | <b>ЗАВТРАК</b>                                  |              |                  |              |               |                            |                |
| <b>День 1</b>   | Бутерброды с джемом или повидлом                | 55           | 2,4              | 3,87         | 15,48         | 156,                       | 2              |
|                 | Макароны отварные с сыром                       | 230          | 18,31            | 15,55        | 39,22         | 384,56                     | 204            |
|                 | Чай с сахаром (200/15)                          | 215          | 0,07             | 0,02         | 15,           | 60,                        | 376            |
|                 | Хлеб ржаной витаминизированный                  | 30           | 1,68             | 0,33         | 14,82         | 68,97                      | ПР             |
|                 | Хлеб пшеничный витаминизированный               | 20           | 1,58             | 0,2          | 9,66          | 46,76                      | ПР             |
| <b>ИТОГО</b>    | <b>ЗА ЗАВТРАК</b>                               | <b>550</b>   | <b>24,04</b>     | <b>19,97</b> | <b>94,18</b>  | <b>716,29</b>              |                |
|                 | <b>ОБЕД</b>                                     |              |                  |              |               |                            |                |
|                 | Салат из белокочанной капусты                   | 100          | 1,4              | 5,07         | 9,07          | 87,4                       | 21             |
|                 | Борщ с фасолью и картофелем со сметаной (250/5) | 255          | 6,46             | 6,23         | 20,53         | 187,75                     | 84             |
|                 | Фрикадельки в соусе (100/30)                    | 130          | 15,78            | 16,25        | 28,14         | 137,14                     | 280            |
|                 | Каша гречневая рассыпчатая                      | 180          | 5,16             | 4,91         | 20,8          | 278,23                     | 302            |
|                 | Напиток из смеси сухофруктов+вит С 0,075        | 200          | 0,55             | 0,08         | 26,67         | 110,66                     | 349            |
|                 | Хлеб ржаной витаминизированный                  | 30           | 1,68             | 0,33         | 14,82         | 68,97                      | ПР             |
|                 | Хлеб пшеничный витаминизированный               | 40           | 0,4              | 3,16         | 19,32         | 83,52                      | ПР             |
| <b>ИТОГО</b>    | <b>ЗА ОБЕД</b>                                  | <b>935</b>   | <b>31,43</b>     | <b>36,03</b> | <b>139,35</b> | <b>953,67</b>              |                |
| <b>ИТОГО</b>    | <b>ЗА ДЕНЬ</b>                                  | <b>1485</b>  | <b>55,47</b>     | <b>56,00</b> | <b>233,53</b> | <b>1669,96</b>             |                |

Возрастная категория

12 лет и старше

| Прием<br>пищи   | Наименование блюда                           | Вес         | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептуры |
|-----------------|--|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|----------------|
|                 |  | блюда       | белки            | жиры         | углеводы      |                            |                |
| <b>Неделя 2</b> | <b>ЗАВТРАК</b>                               |             |                  |              |               |                            |                |
| <b>День 2</b>   | Котлеты Московские с соусом (100/30)         | 130         | 13,15            | 13,31        | 29,98         | 245,88                     | 270            |
|                 | Пюре картофельное                            | 180         | 3,69             | 8,16         | 24,51         | 236,7                      | 312            |
|                 | Чай с молоком                                | 200         | 1,52             | 1,35         | 15,9          | 81,                        | 378            |
|                 | Хлеб ржаной витаминизированный               | 20          | 1,12             | 0,22         | 9,88          | 45,98                      | ПР             |
|                 | Хлеб пшеничный витаминизированный            | 30          | 2,37             | 0,3          | 14,49         | 70,14                      | ПР             |
| <b>ИТОГО</b>    | <b>ЗА ЗАВТРАК</b>                            | <b>560</b>  | <b>21,85</b>     | <b>23,34</b> | <b>94,76</b>  | <b>679,7</b>               |                |
|                 | <b>ОБЕД</b>                                  |             |                  |              |               |                            |                |
|                 | Икра кабачковая                              | 100         | 1,2              | 4,77         | 7,7           | 78,                        | 57             |
|                 | Рассольник Ленинградский со сметаной (250/5) | 255         | 9,68             | 9,14         | 20,18         | 178,45                     | 96             |
|                 | Котлеты или биточки рыбные (100/10)          | 110         | 13,76            | 11,2         | 19,2          | 232,                       | 234            |
|                 | Рис отварной с овощами                       | 180         | 4,52             | 6,61         | 35,98         | 172,8                      | 334            |
|                 | Напиток из апельсинов+витамин С 0,075        | 200         | 0,45             | 0,1          | 33,9          | 141,2                      | 346            |
|                 | Хлеб ржаной витаминизированный               | 30          | 1,68             | 0,33         | 14,82         | 68,97                      | ПР             |
|                 | Хлеб пшеничный витаминизированный            | 40          | 0,4              | 3,16         | 19,32         | 83,52                      | ПР             |
| <b>ИТОГО</b>    | <b>ЗА ОБЕД</b>                               | <b>915</b>  | <b>31,69</b>     | <b>35,31</b> | <b>151,1</b>  | <b>954,94</b>              |                |
| <b>ИТОГО</b>    | <b>ЗА ДЕНЬ</b>                               | <b>1475</b> | <b>53,54</b>     | <b>58,65</b> | <b>245,86</b> | <b>1634,64</b>             |                |



Возрастная категория

12 лет и старше

| Прием<br>пищи   | Наименование блюда                          | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептуры |
|-----------------|---|--------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|----------------|
|                 |   |              | белки            | жиры         | углеводы      |                            |                |
| <b>Неделя 2</b> | <b>ЗАВТРАК</b>                              |              |                  |              |               |                            |                |
| <b>День 3</b>   | Кондитерские изделия                        | 40           | 1,82             | 4,86         | 21,77         | 80,15                      | ПР             |
|                 | Салат из горошка зеленого консервированного | 100          | 2,96             | 5,18         | 6,25          | 83,6                       | 10             |
|                 | Омлет натуральный                           | 150          | 7,84             | 7,56         | 15,64         | 189,65                     | 210            |
|                 | Какао с молоком                             | 200          | 4,08             | 3,54         | 17,58         | 118,6                      | 382            |
|                 | Хлеб ржаной витаминизированный              | 30           | 1,68             | 0,33         | 14,82         | 68,97                      | ПР             |
|                 | Хлеб пшеничный витаминизированный           | 30           | 2,37             | 0,3          | 14,49         | 70,14                      | ПР             |
| <b>ИТОГО</b>    | <b>ЗА ЗАВТРАК</b>                           | <b>550</b>   | <b>20,75</b>     | <b>21,77</b> | <b>90,55</b>  | <b>611,11</b>              |                |
|                 | <b>ОБЕД</b>                                 |              |                  |              |               |                            |                |
|                 | Салат из свеклы с сыром и чесноком          | 100          | 4,67             | 9,38         | 15,19         | 219,9                      | 50             |
|                 | Суп картофельный с бобовыми                 | 250          | 12,34            | 8,12         | 34,25         | 145,5                      | 102            |
|                 | Шницель с маслом (100/10)                   | 110          | 10,44            | 14,89        | 9,97          | 180,88                     | 268            |
|                 | Капуста тушеная                             | 180          | 3,67             | 6,62         | 14,19         | 138,6                      | 139            |
|                 | Напиток из свежих яблок+вит С 0,075         | 200          | 0,16             | 0,16         | 27,88         | 114,6                      | 342            |
|                 | Хлеб ржаной витаминизированный              | 30           | 1,68             | 0,33         | 14,82         | 68,97                      | ПР             |
|                 | Хлеб пшеничный витаминизированный           | 40           | 0,4              | 3,16         | 19,32         | 83,52                      | ПР             |
| <b>ИТОГО</b>    | <b>ЗА ОБЕД</b>                              | <b>910</b>   | <b>33,36</b>     | <b>42,66</b> | <b>135,62</b> | <b>951,97</b>              |                |
| <b>ИТОГО</b>    | <b>ЗА ДЕНЬ</b>                              | <b>1460</b>  | <b>54,11</b>     | <b>64,43</b> | <b>226,17</b> | <b>1563,08</b>             |                |

Возрастная категория

12 лет и старше

| Прием<br>пищи   | Наименование блюда                                    | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептуры |
|-----------------|---|--------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|----------------|
|                 |   |              | белки            | жиры         | углеводы      |                            |                |
| <b>Неделя 2</b> | <b>ЗАВТРАК</b>  |              |                  |              |               |                            |                |
| <b>День 4</b>   | Колбаски "Витаминные" в соусе (100/30)                | 130          | 11,19            | 11,26        | 3,36          | 193,21                     | 64             |
|                 | Каша гречневая рассыпчатая                            | 180          | 5,16             | 4,91         | 20,8          | 278,23                     | 302            |
|                 | Чай с лимоном (200/15/7)                              | 200          | 0,13             | 0,02         | 15,2          | 62,                        | 377            |
|                 | Хлеб ржаной витаминизированный                        | 20           | 1,12             | 0,22         | 9,88          | 45,98                      | ПР             |
|                 | Хлеб пшеничный витаминизированный                     | 30           | 2,37             | 0,3          | 14,49         | 70,14                      | ПР             |
| <b>ИТОГО</b>    | <b>ЗА ЗАВТРАК</b>                                     | <b>560</b>   | <b>19,97</b>     | <b>16,71</b> | <b>63,73</b>  | <b>649,56</b>              |                |
|                 | <b>ОБЕД</b>   |              |                  |              |               |                            |                |
|                 | Салат из кукурузы (консервированной)                  | 100          | 2,88             | 6,18         | 8,04          | 99,3                       | 12             |
|                 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (250/5) | 255          | 19,85            | 16,35        | 42,6          | 314,18                     | 88             |
|                 | Плов из птицы   | 200          | 12,22            | 13,65        | 43,73         | 347,33                     | 291            |
|                 | Напиток из кураги+вит С 0,075                         | 200          | 0,78             | 0,78         | 27,63         | 114,86                     | 348            |
|                 | Хлеб ржаной витаминизированный                        | 30           | 1,68             | 0,33         | 14,82         | 68,97                      | ПР             |
|                 | Хлеб пшеничный витаминизированный                     | 40           | 0,4              | 3,16         | 19,32         | 83,52                      | ПР             |
| <b>ИТОГО</b>    | <b>ЗА ОБЕД</b>  | <b>825</b>   | <b>37,81</b>     | <b>40,45</b> | <b>156,14</b> | <b>1028,16</b>             |                |
| <b>ИТОГО</b>    | <b>ЗА ДЕНЬ</b>  | <b>1385</b>  | <b>57,78</b>     | <b>57,16</b> | <b>219,87</b> | <b>1677,72</b>             |                |

Возрастная категория

12 лет и старше

| Прием<br>пищи   | Наименование блюда   | Вес         | Пищевые вещества |               |                | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептуры |
|-----------------|--|-------------|------------------|---------------|----------------|----------------------------|----------------|
|                 |  | блюда       | белки            | жиры          | углеводы       |                            |                |
| <b>Неделя 2</b> | <b>ЗАВТРАК</b>   |             |                  |               |                |                            |                |
| <b>День 5</b>   | Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным (200/10)           | 210         | 6,08             | 7,15          | 19,56          | 260,                       | 175            |
|                 | Сырники из творога   | 80          | 13,05            | 15,8          | 36,45          | 244,6                      | 245            |
|                 | Чай с сахаром (200/15)   | 215         | 0,07             | 0,02          | 15,            | 60,                        | 376            |
|                 | Хлеб ржаной витаминизированный   | 20          | 1,12             | 0,22          | 9,88           | 45,98                      | ПР             |
|                 | Хлеб пшеничный витаминизированный  | 30          | 2,37             | 0,3           | 14,49          | 70,14                      | ПР             |
| <b>ИТОГО</b>    | <b>ЗА ЗАВТРАК</b>  | <b>555</b>  | <b>22,69</b>     | <b>23,49</b>  | <b>95,38</b>   | <b>680,72</b>              |                |
|                 | <b>ОБЕД</b>  |             |                  |               |                |                            |                |
|                 | Салат из моркови   | 100         | 0,09             | 1,25          | 11,61          | 52,3                       | 42             |
|                 | Рассольник домашний со сметаной (250/5)                                    | 255         | 20,72            | 19,4          | 36,82          | 340,9                      | 95             |
|                 | Жаркое по-домашнему  | 200         | 8,64             | 7,95          | 21,06          | 285,65                     | 259            |
|                 | Кисель из концентрата на фруктовых или ягодных экстрактах+ витамин С 0,075 | 200         | 0,               | 0,128         | 30,65          | 120,                       | 360            |
|                 | Хлеб ржаной витаминизированный   | 30          | 1,68             | 0,33          | 14,82          | 68,97                      | ПР             |
|                 | Хлеб пшеничный витаминизированный  | 40          | 0,4              | 3,16          | 19,32          | 83,52                      | ПР             |
| <b>ИТОГО</b>    | <b>ЗА ОБЕД</b>   | <b>825</b>  | <b>31,53</b>     | <b>32,218</b> | <b>134,28</b>  | <b>951,34</b>              |                |
| <b>ИТОГО</b>    | <b>ЗА ДЕНЬ</b>   | <b>1380</b> | <b>54,22</b>     | <b>55,708</b> | <b>229,66</b>  | <b>1632,06</b>             |                |
|                 | <b>ИТОГО за 5 дней</b>   | <b>7185</b> | <b>275,12</b>    | <b>291,95</b> | <b>1155,09</b> | <b>8177,46</b>             |                |
|                 | <b>в среднем за 2 неделю на 1 ребёнка</b>                                  | <b>1437</b> | <b>55,02</b>     | <b>58,39</b>  | <b>231,02</b>  | <b>1635,49</b>             |                |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575986

Владелец Ощепкова Татьяна Валериевна

Действителен с 28.02.2022 по 28.02.2023