

УТВЕРЖДЕНО:  
 директор МБОУ СОШ пос. Горнореченский  
 Лысенко Е.А.



**Меню для питания возрастной категории от 12-ти лет и старше в  
 МБОУ СОШ пос. Горнореченский**

1 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецен-туры | Сборник рецептов |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |              |                  |
| <b>Завтрак</b>                 |              |                  |             |              |                               |              |                  |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ)                 | 30           | 7,0              | 8,9         | 0,0          | 109,2                         | 15           | 2011             |
| КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ            | 250          | 6,3              | 10,2        | 34,9         | 256,7                         | 189          | 2008             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                  | 200          | 0,2              | 0,1         | 16,2         | 64,9                          | 430          | 2008             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 50           | 3,8              | 1,1         | 21,3         | 110,0                         | 1/1          | 2008             |
| МОЛОКО СВЕЖЕЕ                  | 200          | 6,1              | 5,3         | 10,1         | 113,0                         | 1            | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>730</b>   | <b>23,4</b>      | <b>25,6</b> | <b>82,5</b>  | <b>653,8</b>                  |              |                  |
| <b>Обед</b>                    |              |                  |             |              |                               |              |                  |
| САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ (1-Й ВАРИАНТ)  | 100          | 3,0              | 6,4         | 3,0          | 83,0                          | 43           | 2011             |
| БОРЩ                           | 250          | 2,7              | 4,1         | 8,9          | 83,0                          | 75           | 2008             |
| КОТЛЕТА ПО-ДОМАШНЕМУ           | 100          | 13,1             | 13,6        | 5,0          | 254,8                         | 38           | 2011             |
| СОУС ТОМАТНЫЙ №364             | 30           | 0,5              | 2,9         | 2,2          | 36,6                          | 364          | 2008             |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ     | 180          | 4,3              | 5,5         | 45,2         | 247,2                         | 323          | 2008             |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ    | 200          | 0,6              | 0,1         | 31,7         | 131,0                         | 402          | 2008             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 50           | 3,8              | 1,1         | 21,3         | 110,0                         | 1/1          | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>910</b>   | <b>28,0</b>      | <b>33,7</b> | <b>117,3</b> | <b>945,6</b>                  |              |                  |
| <b>Всего за день:</b>          |              | <b>51,4</b>      | <b>59,3</b> | <b>199,8</b> | <b>1799,2</b>                 |              |                  |

2 день

| Прием пищи, наименование блюда                        | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |             |                  |
| <b>Завтрак</b>  |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| ЁЖИКИ ПО-ДОМАШНЕМУ                                    | 90           | 6,4              | 6,1         | 8,1          | 114,4                         |             |                  |
| СОУС ТОМАТНЫЙ №364                                    | 30           | 0,5              | 2,9         | 2,2          | 36,6                          | 364         | 2008             |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                            | 180          | 4,3              | 5,5         | 45,2         | 247,2                         | 323         | 2008             |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ   | 200          | 0,2              | 0,0         | 14,9         | 61,6                          | 377         | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 50           | 3,8              | 1,1         | 21,3         | 110,0                         | 1/1         | 2008             |
| МОЛОКО СВЕЖЕЕ   | 200          | 6,1              | 5,3         | 10,1         | 113,0                         | 1           | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                           | <b>750</b>   | <b>21,3</b>      | <b>20,9</b> | <b>101,8</b> | <b>682,8</b>                  |             |                  |
| <b>Обед</b>   |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ                               | 100          | 0,7              | 10,1        | 2,3          | 102,6                         | 19          | 2008             |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ С МЯСОМ | 250          | 4,6              | 12,0        | 9,2          | 166,9                         | 88          | 2011             |
| ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ В СОУСЕ                                | 100          | 13,4             | 9,3         | 5,0          | 178,1                         | 261         | 2011             |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ                           | 180          | 6,5              | 5,8         | 41,4         | 244,1                         | 309         | 2011             |
| СОК ФРУКТОВЫЙ   | 200          | 0,6              | 0,0         | 32,0         | 131,9                         | 389         | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 40           | 2,9              | 0,8         | 16,5         | 85,4                          | 1/1         | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                           | <b>870</b>   | <b>33,3</b>      | <b>30,6</b> | <b>109,4</b> | <b>869,1</b>                  |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>                                 |              | <b>54,6</b>      | <b>51,5</b> | <b>211,2</b> | <b>1551,9</b>                 |             |                  |

3 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                 |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ В СОУСЕ        | 120          | 7,2              | 11,8        | 8,8          | 170,1                         | 306         | 2008             |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ              | 180          | 3,8              | 5,7         | 25,6         | 169,1                         | 335         | 2008             |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ        | 200          | 0,3              | 0,1         | 16,4         | 67,0                          | 431         | 2008             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 50           | 3,8              | 1,1         | 21,3         | 110,0                         | 1/1         | 2008             |
| МОЛОКО СВЕЖЕЕ                  | 200          | 6,1              | 5,3         | 10,1         | 113,0                         | 1           | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>750</b>   | <b>21,2</b>      | <b>24</b>   | <b>82,2</b>  | <b>629,2</b>                  |             |                  |
| <b>Обед</b>                    |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ И ЗЕЛЕНЬЮ       | 120          | 11,3             | 16,2        | 3,5          | 205,1                         | 60          | 2011             |
| ГОРОШКОМ                       | 250          | 1,8              | 4,6         | 10,8         | 92,3                          | 99          | 2011             |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ                  | 110          | 7,8              | 7,5         | 9,9          | 139,8                         |             |                  |
| ЁЖИКИ ПО-ДОМАШНЕМУ             | 30           | 0,3              | 1,5         | 2,1          | 23,1                          | 364         | 2008             |
| СОУС ТОМАТНЫЙ №364             | 180          | 4,3              | 5,0         | 45,7         | 245,3                         | 326         | 2008             |
| РИС ПРИПУЩЕННЫЙ                | 200          | 0,6              | 0,1         | 31,7         | 131,0                         | 402         | 2008             |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ    | 50           | 3,7              | 1,0         | 20,7         | 106,7                         | 1/1         | 2008             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 940          | 29,8             | 35,9        | 124,3        | 943,3                         |             |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    |              | <b>51,0</b>      | <b>59,9</b> | <b>206,5</b> | <b>1572,5</b>                 |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>          |              |                  |             |              |                               |             |                  |



4 день

| Прием пищи, наименование блюда          | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                          |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ | 250          | 10,6             | 15,1        | 41,1         | 343,3                         | 183         | 2011             |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ                 | 200          | 0,3              | 0,1         | 16,4         | 67,0                          | 431         | 2008             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                          | 50           | 3,7              | 1,0         | 20,7         | 106,7                         | 1/1         | 2008             |
| МОЛОКО СВЕЖЕЕ                           | 200          | 6,1              | 5,3         | 10,1         | 113,0                         | 1           | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>             | <b>700</b>   | <b>20,7</b>      | <b>21,5</b> | <b>88,3</b>  | <b>630</b>                    |             |                  |
| <b>Обед</b>                             |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ                        | 100          | 1,2              | 0,1         | 11,3         | 52,3                          | 41          | 2012             |
| СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ                     | 250          | 9,2              | 4,6         | 12,1         | 127,0                         | 94          | 2008             |
| ЖАРКОЕ ИЗ ПТИЦЫ                         | 280          | 23,4             | 16,9        | 56,5         | 391,4                         | 259         | 2011             |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК                  | 200          | 0,2              | 0,2         | 27,0         | 111,1                         | 342.1       | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                          | 50           | 3,8              | 1,1         | 21,3         | 110,0                         | 1/1         | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>             | <b>880</b>   | <b>33,2</b>      | <b>30,2</b> | <b>125,3</b> | <b>831,7</b>                  |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>                   |              | <b>53,9</b>      | <b>51,7</b> | <b>213,6</b> | <b>1461,7</b>                 |             |                  |

5 день

| Прием пищи, наименование блюда      | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|-------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|------------------|
|                                     |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |            |                  |
| <b>Завтрак</b>                      |              |                  |             |              |                               |            |                  |
| ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ                      | 120          | 5,8              | 9,2         | 8,6          | 184,5                         | 278/1      | 2011             |
| РИС ПРИПУЩЕННЫЙ                     | 230          | 5,7              | 7,1         | 59,1         | 320,6                         | 326        | 2008             |
| ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ                       | 200          | 0,3              | 0,1         | 10,5         | 48,0                          | 430/1      | 2008             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                      | 50           | 3,7              | 1,0         | 20,7         | 106,7                         | 1/1        | 2008             |
| МОЛОКО СВЕЖЕЕ                       | 200          | 6,1              | 5,3         | 10,1         | 113,0                         | 1          | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>         | <b>800</b>   | <b>21,6</b>      | <b>22,7</b> | <b>109</b>   | <b>772,8</b>                  |            |                  |
| <b>Обед</b>                         |              |                  |             |              |                               |            |                  |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ | 100          | 1,8              | 5,0         | 13,8         | 106,9                         | к/к        | к/к              |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ            | 250          | 2,2              | 5,2         | 16,4         | 122,2                         | 96         | 2011             |
| РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ          | 120          | 24,0             | 16,8        | 3,6          | 261,6                         | 230        | 2008             |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ                  | 200          | 3,9              | 6,3         | 31,3         | 197,4                         | 333        | 2008             |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ             | 200          | 0,3              | 0,1         | 16,4         | 67,0                          | 431        | 2008             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                      | 30           | 2,3              | 0,6         | 12,8         | 66,0                          | 1/1        | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>         | <b>900</b>   | <b>34,5</b>      | <b>34,0</b> | <b>94,3</b>  | <b>821,1</b>                  |            |                  |
| <b>Всего за день:</b>               |              | <b>49,9</b>      | <b>51,3</b> | <b>193,2</b> | <b>1 480,8</b>                |            |                  |

6 день

| Прием пищи, наименование блюда    | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептов |
|-----------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|------------------|
|                                   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |            |                  |
| <b>Завтрак</b>                    |              |                  |             |              |                               |            |                  |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ         | 100          | 1,1              | 6,2         | 3,5          | 75,8                          | 23         | 2011             |
| МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ      | 280          | 12,9             | 12,5        | 70,4         | 446,2                         | 207        | 2012             |
| ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ                     | 200          | 0,3              | 0,1         | 10,5         | 48,0                          | 430/1      | 2008             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    | 30           | 2,2              | 0,6         | 12,4         | 64,0                          | 1/1        | 2008             |
| МОЛОКО СВЕЖЕЕ                     | 200          | 6,1              | 5,3         | 10,1         | 113,0                         | 1          | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>       | <b>810</b>   | <b>22,6</b>      | <b>24,7</b> | <b>106,9</b> | <b>747</b>                    |            |                  |
| <b>Обед</b>                       |              |                  |             |              |                               |            |                  |
| ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ                   | 100          | 0,8              | 0,1         | 1,7          | 13,0                          | 70         | 2011             |
| СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ                  | 250          | 5,9              | 2,6         | 25,3         | 149,0                         | 93         | 2008             |
| ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ | 280          | 22,1             | 24,3        | 33,8         | 439,6                         | 308        | 2008             |
| СОК ФРУКТОВЫЙ                     | 200          | 1,0              | 0,2         | 19,6         | 83,4                          | 389        | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    | 40           | 2,9              | 0,8         | 16,5         | 85,4                          | 1/1        | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>       | <b>870</b>   | <b>32,7</b>      | <b>28,0</b> | <b>96,9</b>  | <b>770,4</b>                  |            |                  |
| <b>Всего за день:</b>             |              | <b>55,3</b>      | <b>52,7</b> | <b>203,8</b> | <b>1517,4</b>                 |            |                  |



7 день

| Прием пищи, наименование блюда         | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|------------------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |            |                  |
| <b>Завтрак</b>                         |              |                  |             |              |                               |            |                  |
| КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС"<br>ЖИДКАЯ      | 300          | 11,0             | 14,5        | 36,5         | 314,8                         | 189        | 2008             |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ                | 200          | 0,3              | 0,1         | 16,4         | 67,0                          | 431        | 2008             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                         | 50           | 3,8              | 1,1         | 21,3         | 110,0                         | 1/1        | 2008             |
| МОЛОКО СВЕЖЕЕ                          | 200          | 6,1              | 5,3         | 10,1         | 113,0                         | 1          | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>            | <b>750</b>   | <b>21,2</b>      | <b>21</b>   | <b>84,3</b>  | <b>604,8</b>                  |            |                  |
| <b>Обед</b>                            |              |                  |             |              |                               |            |                  |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ                        | 120          | 2,1              | 7,3         | 9,9          | 112,2                         | 33         | 2012             |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ<br>С МЯСОМ | 250          | 8,3              | 12,1        | 17,7         | 213,0                         | 99         | 2008             |
| ЁЖИКИ ПО-ДОМАШНЕМУ                     | 120          | 8,5              | 8,1         | 10,8         | 152,5                         |            |                  |
| СОУС ТОМАТНЫЙ №364                     | 30           | 0,5              | 2,9         | 2,2          | 36,6                          | 364        | 2008             |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ             | 220          | 5,6              | 6,7         | 55,3         | 302,1                         | 323        | 2008             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                          | 200          | 0,7              | 0,3         | 24,4         | 103,0                         | 441        | 2008             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                         | 50           | 3,7              | 1,0         | 20,7         | 106,7                         | 1/1        | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>            | <b>990</b>   | <b>29,4</b>      | <b>38,5</b> | <b>141,0</b> | <b>1 026,1</b>                |            |                  |
| <b>Всего за день:</b>                  |              | <b>50,6</b>      | <b>59,5</b> | <b>225,3</b> | <b>1630,9</b>                 |            |                  |

8 день

| Прием пищи, наименование блюда          | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                          |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ | 300          | 10,1             | 14,2        | 42,4         | 342,7                         | 162         | 2011             |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                        | 200          | 1,5              | 1,3         | 22,4         | 107,0                         | 432         | 2008             |
| ЯБЛОКО                                  | 100          | 0,4              | 0,4         | 9,8          | 47,0                          |             | 2008             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                          | 50           | 3,8              | 1,1         | 21,3         | 110,0                         | 1/1         | 2008             |
| МОЛОКО СВЕЖЕЕ                           | 200          | 6,1              | 5,3         | 10,1         | 113,0                         | 1           | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>             | <b>850</b>   | <b>21,9</b>      | <b>22,3</b> | <b>106</b>   | <b>719,7</b>                  |             |                  |
| <b>Обед</b>                             |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ               | 120          | 1,3              | 6,7         | 4,2          | 84,7                          | 23          | 2011             |
| СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ                | 250          | 9,2              | 3,2         | 16,5         | 132,0                         | 87          | 2012             |
| КОТЛЕТА ПО - ДОМАШНЕМУ                  | 120          | 10,6             | 21,0        | 4,7          | 261,2                         | 474         | 2011             |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                       | 180          | 3,8              | 6,3         | 25,7         | 175,5                         | 312         | 2011             |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ             | 200          | 0,6              | 0,1         | 31,7         | 131,0                         | 402         | 2008             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                          | 50           | 3,7              | 1,0         | 20,7         | 106,7                         | 1/1         | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>             | <b>920</b>   | <b>29,2</b>      | <b>38,3</b> | <b>103,4</b> | <b>891,2</b>                  |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>                   |              | <b>51,1</b>      | <b>60,5</b> | <b>209,4</b> | <b>1610,9</b>                 |             |                  |



9 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептов |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |            |                  |
| <b>Завтрак</b>                 |              |                  |             |              |                               |            |                  |
| МАСЛО (ПОРЦИЈАМИ)              | 10           | 0,1              | 8,3         | 0,1          | 74,8                          | 14         | 2011             |
| КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ            | 250          | 6,3              | 10,2        | 34,8         | 256,5                         | 189        | 2008             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                  | 200          | 0,2              | 0,1         | 16,2         | 64,9                          | 430        | 2008             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 50           | 3,7              | 1,0         | 20,7         | 106,7                         | 1/1        | 2008             |
| МОЛОКО СВЕЖЕЕ                  | 200          | 6,1              | 5,3         | 10,1         | 113,0                         | 1          | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>710</b>   | <b>16,4</b>      | <b>24,9</b> | <b>81,9</b>  | <b>615,9</b>                  |            |                  |
| <b>Обед</b>                    |              |                  |             |              |                               |            |                  |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ               | 120          | 1,5              | 0,1         | 13,6         | 62,7                          | 41         | 2012             |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ       | 250          | 2,2              | 5,2         | 16,4         | 122,2                         | 96         | 2011             |
| РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ     | 120          | 23,3             | 17,2        | 3,6          | 262,0                         | 230        | 2008             |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ             | 210          | 4,1              | 6,6         | 32,9         | 207,2                         | 333        | 2008             |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД          | 200          | 0,3              | 0,1         | 21,5         | 90,2                          | 375        | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 50           | 3,8              | 1,1         | 21,3         | 110,0                         | 1/1        | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>950</b>   | <b>35,1</b>      | <b>30,3</b> | <b>109,3</b> | <b>854,4</b>                  |            |                  |
| <b>Всего за день:</b>          |              | <b>51,5</b>      | <b>55,2</b> | <b>191,2</b> | <b>1470,3</b>                 |            |                  |

10 день

| Прием пищи, наименование блюда          | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |            |                  |
| <b>Завтрак</b>                          |              |                  |             |              |                               |            |                  |
| КАША ОВСЯНАЯ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ          | 200          | 15,4             | 20,0        | 11,9         | 289,7                         | 219        | 2012             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                           | 200          | 0,3              | 0,1         | 21,5         | 90,2                          | 375        | 2011             |
| ЯБЛОКО                                  | 130          | 0,5              | 0,4         | 13,4         | 61,1                          |            | 2008             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                          | 40           | 3,0              | 0,8         | 17,0         | 88,0                          | 1/1        | 2008             |
| МОЛОКО СВЕЖЕЕ                           | 200          | 6,1              | 5,3         | 10,1         | 113,0                         | 1          | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>             | <b>770</b>   | <b>25,3</b>      | <b>26,6</b> | <b>73,9</b>  | <b>642</b>                    |            |                  |
| <b>Обед</b>                             |              |                  |             |              |                               |            |                  |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ           | 100          | 1,5              | 5,1         | 8,9          | 88,3                          | 45         | 2011             |
| СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ                        | 250          | 4,1              | 5,4         | 23,0         | 156,8                         | 108        | 2011             |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ГОВЯДИНОЙ | 280          | 16,8             | 13,8        | 48,9         | 389,0                         | 211        | 2012             |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ             | 200          | 0,7              | 0,3         | 28,7         | 132,5                         | 388        | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                          | 50           | 3,7              | 1,0         | 20,7         | 106,7                         | 1/1        | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>             | <b>880</b>   | <b>26,7</b>      | <b>25,5</b> | <b>130,2</b> | <b>873,4</b>                  |            |                  |
| <b>Всего за день:</b>                   |              | <b>52</b>        | <b>52,1</b> | <b>204,1</b> | <b>1515,4</b>                 |            |                  |