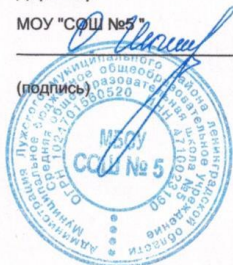


Согласовано:

Директор

МОУ "СОШ №5"

(подпись)



О.В. Ингинен

Утверждаю :

Индивидуальный предприниматель Смирнов И. А.

ИНН 470206357698

ОГРН 315470200002329

св-во 47 № 003215693 от 24.09.2015г

1874540 Ленинградская область, г Волхов,

ул. Борисовское Поле, д.14 кв. 64

Иван

Андреевич

(подпись)



И.А. Смирнов

**Примерное двухнедельное цикличное меню**

**для организации горячего питания**

**обучающихся в муниципальных бюджетных  
общеобразовательных учреждениях**

**г. Луга**

**День 1 :** понедельник  
**Неделя:** первая  
**Возрастная категория:** 12 лет и старше

| Сборник рецептур            | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда                  | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал |
|-----------------------------|-------------------------|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
|                             |                         |   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |
| <b>Завтрак</b>              |                         |   |              |                  |             |              |                               |
| 2008                        | 189                     | КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 250          | 8,9              | 7,9         | 37,7         | 264,5                         |
| 2008                        | 430                     | ЧАЙ С САХАРОМ                                   | 190/10       | 0,0              | 0,0         | 9,7          | 39,8                          |
| 2008                        | 3                       | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                               | 40/15        | 6,1              | 7,5         | 18,0         | 168,6                         |
| 2008                        |                         | ПЕЧЕНЬЕ   | 50           | 3,0              | 3,4         | 17,2         | 114,4                         |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |                         |   | <b>555</b>   | <b>18,0</b>      | <b>18,8</b> | <b>82,6</b>  | <b>587,3</b>                  |
| <b>Обед</b>                 |                         |   |              |                  |             |              |                               |
| 2008                        | 2                       | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ                                 | 100          | 0,8              | 0,1         | 1,7          | 11,2                          |
| 2011                        | 102                     | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ                     | 250          | 5,7              | 5,4         | 38,9         | 233,1                         |
| 2008                        | 141                     | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ                                  | 180          | 6,6              | 9,1         | 55,7         | 340,1                         |
| 2011                        | 295                     | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ           | 100          | 12,7             | 16,1        | 11,4         | 248,5                         |
| 2008                        | 436                     | НАПИТОК ЛИМОННЫЙ                                | 180          | 0,1              | 0,0         | 10,1         | 41,8                          |
| 2008                        |                         | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                     | 20           | 1,3              | 0,2         | 8,5          | 42,0                          |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |                         |   | <b>830</b>   | <b>27,2</b>      | <b>30,9</b> | <b>126,3</b> | <b>916,7</b>                  |
| <b>Всего за день:</b>       |                         |   |              | <b>45,2</b>      | <b>49,7</b> | <b>208,9</b> | <b>1 504,0</b>                |
| <b>Сбалансированность:</b>  |                         |   |              | <b>1</b>         | <b>1</b>    | <b>4</b>     |                               |

**День 2 :** вторник  
**Неделя:** первая  
**Возрастная категория:** 12 лет и старше

| Сборник рецептур            | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда                 | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал |
|-----------------------------|-------------------------|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
|                             |                         |  |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |
| <b>Завтрак</b>              |                         |  |              |                  |              |               |                               |
| 2008                        | 184                     | КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 250          | 16,5             | 16,7         | 51,2          | 432,9                         |
| 2008                        |                         | БАТОН  | 20           | 1,5              | 0,6          | 10,3          | 54,0                          |
| 2008                        | 431                     | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ                        | 185/10/5     | 0,1              | 0,0          | 9,8           | 40,6                          |
| 2008                        |                         | МАНДАРИН                                       | 80           | 0,6              | 0,2          | 6,0           | 28,9                          |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |                         |  | <b>550</b>   | <b>18,70</b>     | <b>17,50</b> | <b>77,30</b>  | <b>556,35</b>                 |
| <b>Обед</b>                 |                         |  |              |                  |              |               |                               |
| 2008                        | 30                      | САЛАТ "СТЕПНОЙ"                                | 100          | 1,4              | 5,2          | 8,0           | 86,9                          |
| 2011                        | 88                      | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ              | 250          | 4,7              | 8,6          | 26,1          | 206,3                         |
| 2011                        | 291                     | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                                  | 280          | 19,8             | 13,2         | 64,5          | 468,4                         |
| 2011                        | 349                     | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                    | 180          | 0,0              | 0,0          | 8,7           | 35,7                          |
| 2008                        |                         | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                    | 20           | 1,3              | 0,2          | 8,5           | 42,0                          |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |                         |  | <b>830</b>   | <b>27,20</b>     | <b>27,20</b> | <b>115,80</b> | <b>839,26</b>                 |
| <b>Всего за день:</b>       |                         |  |              | <b>45,90</b>     | <b>44,70</b> | <b>193,10</b> | <b>1395,61</b>                |
| <b>Сбалансированность:</b>  |                         |  |              | <b>1</b>         | <b>1</b>     | <b>4</b>      |                               |

День 3 : среда  
 Неделя: первая  
 Возрастная категория: 12 лет и старше

| Сборник рецептов            | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал |
|-----------------------------|-------------------------|--------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
|                             |                         |                                      |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |
| <b>Завтрак</b>              |                         |                                      |              |                  |              |               |                               |
| 2011                        | 223                     | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ      | 180/20       | 17,9             | 17,8         | 52,5          | 454,2                         |
| 2008                        | 430                     | ЧАЙ С САХАРОМ                        | 190/10       | 0,0              | 0,0          | 9,7           | 39,8                          |
| 2008                        |                         | ЯБЛОКО                               | 150          | 0,6              | 0,6          | 14,7          | 68,3                          |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |                         |                                      | <b>550</b>   | <b>18,5</b>      | <b>18,4</b>  | <b>76,9</b>   | <b>562,3</b>                  |
| <b>Обед</b>                 |                         |                                      |              |                  |              |               |                               |
| 2011                        | 47                      | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ            | 100          | 2,6              | 5,1          | 8,2           | 91,7                          |
| 2011                        | 96                      | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ | 250          | 4,2              | 7,2          | 18,6          | 160,4                         |
| 2008                        | 239                     | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ                       | 100          | 12,8             | 12,6         | 14,9          | 230,8                         |
| 2011                        | 312                     | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                    | 180          | 6,5              | 3,5          | 42,6          | 233,9                         |
| 2008                        | 438                     | НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ                     | 180          | 0,1              | 0,1          | 11,8          | 49,7                          |
| 2008                        |                         | ХЛЕБ РЖАНОЙ                          | 20           | 1,3              | 0,2          | 8,5           | 42,0                          |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |                         |                                      | <b>830</b>   | <b>27,50</b>     | <b>28,70</b> | <b>104,60</b> | <b>808,52</b>                 |
| <b>Всего за день:</b>       |                         |                                      |              | <b>46,00</b>     | <b>47,10</b> | <b>181,50</b> | <b>1370,78</b>                |
| <b>Сбалансированность:</b>  |                         |                                      |              | <b>1</b>         | <b>1</b>     | <b>4</b>      |                               |

День 4 : четверг  
 Неделя: первая  
 Возрастная категория: 12 лет и старше

| Сборник рецептов            | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда             | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал |
|-----------------------------|-------------------------|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
|                             |                         |  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |
| <b>Завтрак</b>              |                         |  |              |                  |             |              |                               |
| 2008                        | 184                     | КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 250          | 12,3             | 10,2        | 38,0         | 301,1                         |
| 2008                        |                         | БАТОН                                      | 50           | 3,8              | 1,5         | 29,1         | 148,8                         |
| 2008                        | 431                     | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ                    | 190/10/5     | 0,1              | 0,0         | 9,8          | 40,6                          |
| 2008                        |                         | ПЕЧЕНЬЕ                                    | 50           | 3,8              | 5,9         | 37,2         | 223,0                         |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |                         |  | <b>555</b>   | <b>20,0</b>      | <b>17,6</b> | <b>114,1</b> | <b>713,5</b>                  |
| <b>Обед</b>                 |                         |  |              |                  |             |              |                               |
| 2008                        | 2                       | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ                            | 100          | 0,8              | 0,1         | 1,7          | 11,2                          |
| 2011                        | 82                      | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ               | 250          | 4,3              | 7,6         | 12,5         | 139,6                         |
| 2011                        | 255                     | ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ                     | 120          | 9,3              | 12,4        | 12,4         | 204,3                         |
| 2011                        | 305                     | РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ         | 180          | 12,1             | 8,4         | 51,9         | 340,5                         |
| 2008                        | 430                     | ЧАЙ С САХАРОМ                              | 190/10       | 0,0              | 0,0         | 9,7          | 39,8                          |
| 2008                        |                         | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                | 20           | 1,3              | 0,2         | 8,5          | 42,0                          |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |                         |  | <b>850</b>   | <b>27,8</b>      | <b>28,7</b> | <b>114,2</b> | <b>849,1</b>                  |
| <b>Всего за день:</b>       |                         |  |              | <b>47,8</b>      | <b>46,3</b> | <b>228,3</b> | <b>1 562,6</b>                |
| <b>Сбалансированность:</b>  |                         |  |              | <b>1</b>         | <b>1</b>    | <b>4</b>     |                               |

**День 5:** пятница  
**Неделя:** первая  
**Возрастная категория:** 12 лет и старше

| Сборник рецептур            | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда                 | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал |
|-----------------------------|-------------------------|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
|                             |                         |  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |
| <b>Завтрак</b>              |                         |  |              |                  |             |              |                               |
| 2008                        | 214                     | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                              | 200          | 16,3             | 17,6        | 48,9         | 431,0                         |
| 2008                        | 430                     | ЧАЙ С САХАРОМ                                  | 190/10       | 0,0              | 0,0         | 9,2          | 37,7                          |
| 2008                        |                         | БАТОН  | 30           | 2,3              | 0,9         | 15,4         | 80,9                          |
| 2008                        |                         | ЯБЛОКО   | 120          | 0,5              | 0,5         | 11,8         | 55,1                          |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |                         |  | <b>550</b>   | <b>19,1</b>      | <b>19,0</b> | <b>85,3</b>  | <b>604,7</b>                  |
| <b>Обед</b>                 |                         |  |              |                  |             |              |                               |
| 2011                        | 47                      | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ                      | 100          | 2,6              | 5,1         | 8,2          | 91,7                          |
| 2012                        | 77                      | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ РЫБОЙ                         | 250/10       | 7,2              | 2,8         | 32,6         | 189,2                         |
| 2008                        | 272                     | КОТЛЕТЫ ИЗ СВИНИНЫ                             | 100          | 11,0             | 15,8        | 14,9         | 253,1                         |
| 2011                        | 309                     | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 180          | 5,8              | 4,4         | 45,2         | 250,0                         |
| 2011                        | 349                     | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                    | 180          | 0,0              | 0,0         | 9,7          | 39,8                          |
| 2008                        |                         | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                    | 20           | 1,3              | 0,2         | 8,5          | 42,0                          |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |                         |  | <b>840</b>   | <b>27,9</b>      | <b>28,3</b> | <b>119,1</b> | <b>865,9</b>                  |
| <b>Всего за день:</b>       |                         |  |              | <b>47,0</b>      | <b>47,3</b> | <b>204,4</b> | <b>1 470,6</b>                |
| <b>Сбалансированность:</b>  |                         |  |              | <b>1</b>         | <b>1</b>    | <b>4</b>     |                               |

**День 6:** понедельник  
**Неделя:** вторая  
**Возрастная категория:** 12 лет и старше

| Сборник рецептур            | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал |
|-----------------------------|-------------------------|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
|                             |                         |   |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |
| <b>Завтрак</b>              |                         |   |              |                  |              |               |                               |
| 2008                        | 189                     | КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ                | 250          | 12,8             | 13,3         | 52,9          | 393,1                         |
| 2008                        | 431                     | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ                     | 185/10/5     | 0,1              | 0,0          | 9,8           | 40,6                          |
| 2008                        | 3                       | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                           | 20/15        | 5,0              | 5,0          | 10,3          | 109,2                         |
| 2008                        |                         | МАНДАРИН                                    | 65           | 0,5              | 0,1          | 4,9           | 23,1                          |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |                         |   | <b>550</b>   | <b>18,4</b>      | <b>18,4</b>  | <b>77,9</b>   | <b>566,0</b>                  |
| <b>Обед</b>                 |                         |   |              |                  |              |               |                               |
| 2008                        | 2                       | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ                             | 100          | 0,8              | 0,1          | 1,7           | 11,2                          |
| 2012                        | 92                      | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ         | 250          | 5,3              | 5,5          | 17,9          | 146,3                         |
| 2011                        | 287                     | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С КУРОЙ И РИСОМ СО СМЕТАНОЙ | 280          | 20,4             | 22,9         | 62,7          | 553,7                         |
| 2008                        | 436                     | НАПИТОК ЛИМОННЫЙ                            | 180          | 0,1              | 0,0          | 12,1          | 50,0                          |
| 2008                        |                         | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                 | 40           | 1,3              | 0,2          | 17,1          | 77,3                          |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |                         |   | <b>830</b>   | <b>27,9</b>      | <b>28,7</b>  | <b>111,5</b>  | <b>838,5</b>                  |
| <b>Всего за день:</b>       |                         |   |              | <b>46,30</b>     | <b>47,10</b> | <b>189,40</b> | <b>1404,40</b>                |
| <b>Сбалансированность:</b>  |                         |   |              | <b>1</b>         | <b>1</b>     | <b>4</b>      |                               |

**День 7:** вторник  
**Неделя:** вторая  
**Возрастная категория:** 12 лет и старше

| Сборник рецептов            | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал |
|-----------------------------|-------------------------|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
|                             |                         |  |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |
| <b>Завтрак</b>              |                         |  |              |                  |              |               |                               |
| 2008                        | 210                     | МАКАРОНЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ      | 200          | 15,7             | 17,8         | 40,2          | 394,7                         |
| 2008                        | 430                     | ЧАЙ С САХАРОМ                            | 190/10       | 0,0              | 0,0          | 9,7           | 39,8                          |
| 2008                        |                         | ХЛЕБ РЖАНОЙ                              | 40           | 2,7              | 0,4          | 17,0          | 84,5                          |
| 2008                        |                         | ЯБЛОКО                                   | 110          | 0,4              | 0,4          | 10,8          | 49,6                          |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |                         |  | <b>550</b>   | <b>18,80</b>     | <b>18,60</b> | <b>77,70</b>  | <b>568,63</b>                 |
| <b>Обед</b>                 |                         |  |              |                  |              |               |                               |
| 2011                        | 47                      | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ                | 100          | 2,6              | 5,1          | 8,2           | 91,7                          |
| 2011                        | 82                      | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 250          | 4,8              | 8,7          | 12,8          | 153,1                         |
| 2008                        | 323                     | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ               | 180          | 10,1             | 5,1          | 51,9          | 301,6                         |
| 2011                        | 255                     | ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ                   | 100          | 8,7              | 11,0         | 8,7           | 173,6                         |
| 2011                        | 349                     | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ              | 180          | 0,0              | 0,0          | 8,7           | 35,7                          |
| 2008                        |                         | ХЛЕБ РЖАНОЙ                              | 40           | 2,7              | 0,4          | 17,0          | 84,5                          |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |                         |  | <b>850</b>   | <b>28,90</b>     | <b>30,30</b> | <b>114,80</b> | <b>840,21</b>                 |
| <b>Всего за день:</b>       |                         |  |              | <b>47,70</b>     | <b>48,90</b> | <b>192,50</b> | <b>1408,84</b>                |
| <b>Сбалансированность:</b>  |                         |  |              | <b>1</b>         | <b>1</b>     | <b>4</b>      |                               |

**День 8:** среда  
**Неделя:** вторая  
**Возрастная категория:** 12 лет и старше

| Сборник рецептов            | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал |
|-----------------------------|-------------------------|---------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
|                             |                         |                                       |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |
| <b>Завтрак</b>              |                         |                                       |              |                  |              |               |                               |
| 2011                        | 223                     | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ       | 180/20       | 17,9             | 17,8         | 52,5          | 454,2                         |
| 2008                        | 430                     | ЧАЙ С САХАРОМ                         | 190/10       | 0,0              | 0,0          | 9,7           | 39,8                          |
| 2008                        |                         | ЯБЛОКО                                | 150          | 0,6              | 0,6          | 14,7          | 68,3                          |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |                         |                                       | <b>550</b>   | <b>18,5</b>      | <b>18,4</b>  | <b>76,9</b>   | <b>562,3</b>                  |
| <b>Обед</b>                 |                         |                                       |              |                  |              |               |                               |
| 2008                        | 30                      | САЛАТ "СТЕПНОЙ"                       | 100          | 1,4              | 5,2          | 8,0           | 86,9                          |
| 2011                        | 101                     | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ              | 250          | 5,2              | 4,8          | 29,8          | 188,1                         |
| 2008                        | 346                     | КАПУСТА ТУШЕНАЯ                       | 180          | 5,2              | 6,1          | 43,8          | 257,6                         |
| 2011                        | 278                     | ТЕФТЕЛИ ИЗ СВИНИНЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ | 100/50       | 14,6             | 11,6         | 14,8          | 228,4                         |
| 2008                        | 430                     | ЧАЙ С САХАРОМ                         | 190/10       | 0,0              | 0,0          | 9,7           | 39,8                          |
| 2008                        |                         | ХЛЕБ РЖАНОЙ                           | 20           | 1,3              | 0,2          | 8,5           | 42,0                          |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |                         |                                       | <b>870</b>   | <b>27,70</b>     | <b>27,90</b> | <b>114,60</b> | <b>842,90</b>                 |
| <b>Всего за день:</b>       |                         |                                       |              | <b>46,20</b>     | <b>46,30</b> | <b>191,50</b> | <b>1405,16</b>                |
| <b>Сбалансированность:</b>  |                         |                                       |              | <b>1</b>         | <b>1</b>     | <b>4</b>      |                               |

**День 9:** четверг  
**Неделя:** вторая  
**Возрастная категория:** 12 лет и старше

| Сборник рецептов            | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда                 | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал |
|-----------------------------|-------------------------|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
|                             |                         |  |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |
| <b>Завтрак</b>              |                         |  |              |                  |              |               |                               |
| 2008                        | 190                     | КАША "ДРУЖБА"МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ       | 250          | 5,6              | 5,7          | 28,8          | 194,1                         |
| 2008                        | 430                     | ЧАЙ С САХАРОМ                                  | 190/10       | 0,0              | 0,0          | 9,7           | 39,8                          |
| 2008                        | 3                       | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                              | 40/25        | 9,8              | 9,5          | 21,8          | 217,9                         |
| 2008                        |                         | ПЕЧЕНЬЕ  | 35           | 3,2              | 4,1          | 28,1          | 166,5                         |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |                         |  | <b>550</b>   | <b>18,6</b>      | <b>19,3</b>  | <b>88,4</b>   | <b>618,2</b>                  |
| <b>Обед</b>                 |                         |  |              |                  |              |               |                               |
| 2008                        | 2                       | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ                                | 100          | 0,8              | 0,1          | 1,7           | 11,2                          |
| 2011                        | 99                      | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ               | 250          | 4,3              | 12,8         | 20,7          | 221,5                         |
| 2011                        | 295                     | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ          | 100          | 12,7             | 6,1          | 11,4          | 155,5                         |
| 2011                        | 309                     | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 180          | 7,8              | 8,3          | 57,2          | 343,7                         |
| 2008                        | 438                     | НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ                               | 180          | 0,1              | 0,1          | 11,8          | 49,7                          |
| 2008                        |                         | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                    | 40           | 2,7              | 0,4          | 17,0          | 84,5                          |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |                         |  | <b>850</b>   | <b>28,4</b>      | <b>27,8</b>  | <b>119,8</b>  | <b>866,2</b>                  |
| <b>Всего за день:</b>       |                         |  |              | <b>47,00</b>     | <b>47,10</b> | <b>208,20</b> | <b>1484,35</b>                |
| <b>Сбалансированность:</b>  |                         |  |              | <b>1</b>         | <b>1</b>     | <b>4</b>      |                               |

**День 10:** пятница  
**Неделя:** вторая  
**Возрастная категория:** 12 лет и старше

| Сборник рецептов            | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда                  | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал |
|-----------------------------|-------------------------|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
|                             |                         |   |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |
| <b>Завтрак</b>              |                         |   |              |                  |              |               |                               |
| 2008                        | 189                     | КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 250          | 17,7             | 18,4         | 46,6          | 434,8                         |
| 2008                        |                         | БАТОН   | 20           | 1,5              | 0,6          | 10,3          | 54,0                          |
| 2008                        | 431                     | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ                         | 185/15/7     | 0,1              | 0,0          | 9,8           | 40,6                          |
| 2008                        |                         | ЯБЛОКО  | 100          | 0,4              | 0,4          | 9,8           | 45,5                          |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |                         |   | <b>577</b>   | <b>19,70</b>     | <b>19,40</b> | <b>76,50</b>  | <b>574,84</b>                 |
| <b>Обед</b>                 |                         |   |              |                  |              |               |                               |
| 2011                        | 47                      | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ                       | 100          | 2,6              | 5,1          | 8,2           | 91,7                          |
| 2011                        | 96                      | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ            | 250          | 4,2              | 7,2          | 18,6          | 160,4                         |
| 2008                        | 239                     | БИТОЧКИ РЫБНЫЕ                                  | 100          | 12,8             | 12,6         | 14,9          | 230,8                         |
| 2011                        | 312                     | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                               | 180          | 6,5              | 3,5          | 42,6          | 233,9                         |
| 2008                        | 436                     | НАПИТОК ЛИМОННЫЙ                                | 180          | 0,1              | 0,0          | 10,1          | 41,8                          |
| 2008                        |                         | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                     | 40           | 2,7              | 0,4          | 17,0          | 84,5                          |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |                         |   | <b>850</b>   | <b>28,90</b>     | <b>28,80</b> | <b>115,10</b> | <b>843,07</b>                 |
| <b>Всего за день:</b>       |                         |   |              | <b>48,60</b>     | <b>48,20</b> | <b>191,60</b> | <b>1417,91</b>                |

|                     |   |   |   |
|---------------------|---|---|---|
| Сбалансированность: | 1 | 1 | 4 |
|---------------------|---|---|---|

**ИТОГО ПО МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД**

| ИТОГО                      | Пищевые вещества |         |             |                               |
|----------------------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|
|                            | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал |
| Итого за весь период       | 467,70           | 472,70  | 1 989,40    | 14 424,30                     |
| Среднее значение за период | 46,77            | 47,27   | 198,94      | 1442,43                       |

**СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ ( В ГРАММАХ)**

| ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ       | ЗАВТРАК | ОБЕД |
|----------------------------|---------|------|
| 12 лет и старше            | 5537    | 8430 |
| Среднее значение за период | 553,7   | 843  |