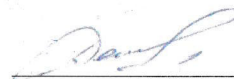


«Утверждаю»

Директор ООО «Агроинвест»

 Демьянченко Д.А.

«    »    2024г



«Согласовано»

 Директор средней школы №23



« 30 »    2024г

## 12-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

*Категория детей 12 лет и старше*

*Меню разработано с учетом требований санитарно-эпидемиологических правил и норм*

*СанПиН 2.3/2.4.3590-20*

*«Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания»*

**Меню приготавливаемых блюд Возрастная категория: от 12 лет и старше**

| Приём пищи                  | Наименование блюда            | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |              |               | Энерг.<br>ценность,<br>ккал | № рецептуры |
|-----------------------------|-------------------------------|----------------|------------------|--------------|---------------|-----------------------------|-------------|
|                             |                               |                | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                             |             |
| <b>1 неделя День первый</b> |                               |                |                  |              |               |                             |             |
| <b>Завтрак 1</b>            | Макаронные изделия отварные   | 200            | 7,01             | 16,5         | 47,06         | 371,00                      | № 204       |
|                             | Сосиски отварные              | 100            | 12               | 22           | 5             | 280,00                      |             |
|                             | Чай с сахаром                 | 200            | 0,06             | 0,02         | 5,41          | 22,11                       | № 376       |
|                             | Печенье                       | 50             | 0,825            | 1,06         | 9,05          | 48,875                      |             |
|                             | <b>Итого за завтрак</b>       | <b>550</b>     | <b>19,90</b>     | <b>39,58</b> | <b>66,52</b>  | <b>721,99</b>               |             |
| <b>Обед</b>                 | Суп вермишелевый с курой      | 250/10         | 1,2              | 2,4          | 5,9           | 47,8                        | № 148       |
|                             | Каша гречневая рассыпчатая    | 200            | 10,05            | 11,33        | 41,25         | 307                         | №168        |
|                             | Гуляш из свинины              | 50/50          | 12,84            | 10,32        | 3,30          | 187,00                      | №277        |
|                             | Напиток из ягод с/м           | 200            | 0,11             | 0,11         | 30,22         | 98,55                       | №394        |
|                             | Хлеб ржаной                   | 50             | 3,40             | 0,60         | 20,00         | 97,50                       |             |
|                             | <b>Итого за обед</b>          | <b>810</b>     | <b>27,60</b>     | <b>24,76</b> | <b>100,67</b> | <b>737,85</b>               |             |
| <b>Полдник</b>              | Сок в индивидуальной упаковке | 200            |                  |              | 20,00         | 90,00                       |             |
|                             | Пирог с повидлом              | 100            | 2,25             | 1,72         | 43,87         | 202,50                      |             |
|                             | Печенье                       | 50             | 0,825            | 1,06         | 9,05          | 48,875                      |             |
|                             | <b>Итого за полдник</b>       | <b>350</b>     | <b>3,08</b>      | <b>2,78</b>  | <b>72,92</b>  | <b>341,38</b>               |             |
| <b>Итого за день:</b>       |                               | <b>1710</b>    | <b>50,57</b>     | <b>67,12</b> | <b>139,44</b> | <b>1801,21</b>              |             |

| Приём пищи                  | Наименование блюда                   | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |              |               | Энерг.<br>ценность,<br>ккал | № рецептуры |
|-----------------------------|--------------------------------------|----------------|------------------|--------------|---------------|-----------------------------|-------------|
|                             |                                      |                | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                             |             |
| <b>1 неделя День второй</b> |                                      |                |                  |              |               |                             |             |
| Завтрак 1                   | Каша молочная пшеничная              | 250            | 11,6             | 10,08        | 35,5          | 227,50                      | № 177       |
|                             | Сыр порционный                       | 15             | 3,79             | 3,79         |               | 67,50                       | № 7         |
|                             | Какао с молоком                      | 200            | 4,9              | 5            | 32,50         | 195,00                      | № 397       |
|                             | Хлеб пшеничный                       | 60             | 4,36             | 2,78         | 27,00         | 151,80                      |             |
|                             | Масло сливочное                      | 15             | 0,02             | 12,45        | 0,09          | 115,50                      | № 6         |
|                             | Печенье                              | 10             | 0,165            | 0,212        | 1,81          | 9,775                       |             |
|                             | <b>Итого за завтрак</b>              | <b>550</b>     | <b>24,83</b>     | <b>34,31</b> | <b>96,90</b>  | <b>767,08</b>               |             |
| Обед                        | Рассольник Ленинградский со сметаной | 250/10         | 3                | 4,5          | 20,1          | 135                         | № 76        |
|                             | Пюре картофельное                    | 200            | 4,2              | 9            | 29,2          | 217,27                      | №321        |
|                             | Шницель из свинины                   | 100            | 15,9             | 14,4         | 16            | 261                         | №282        |
|                             | Напиток из сухофруктов               | 200            | 0,50             | 0,00         | 21,14         | 86,60                       | №639        |
|                             | Хлеб ржаной                          | 50             | 3,40             | 0,60         | 20,00         | 97,50                       |             |
|                             | <b>Итого за обед</b>                 | <b>810</b>     | <b>27,00</b>     | <b>28,50</b> | <b>106,44</b> | <b>797,37</b>               |             |
| Полдник                     | Сок в индивидуальной упаковке        | 200            |                  |              | 20,00         | 90,00                       |             |
|                             | Сосиска в тесте                      | 100            | 9,10             | 16,70        | 18,90         | 267,70                      |             |
|                             | Яблоко                               | 100            | 0,305            | 0,305        | 7,535         | 33,845                      |             |
|                             | <b>Итого за полдник</b>              | <b>400</b>     | <b>0,31</b>      | <b>0,31</b>  | <b>27,54</b>  | <b>391,55</b>               |             |
| <b>Итого за день:</b>       |                                      | <b>1760</b>    | <b>52,14</b>     | <b>63,12</b> | <b>230,88</b> | <b>1955,99</b>              |             |

| Приём пищи                  | Наименование блюда                     | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |              |               | Энерг.<br>ценность,<br>ккал | № рецептуры |
|-----------------------------|--|----------------|------------------|--------------|---------------|-----------------------------|-------------|
|                             |  |                | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                             |             |
| <b>1 неделя День третий</b> |  |                |                  |              |               |                             |             |
| <b>Завтрак 1</b>            | Запеканка творожная с фруктовым соусом | 150/40         | 22,75            | 21,95        | 35,89         | 429,30                      | № 366       |
|                             | Яблоко                                 | 100            | 0,305            | 0,305        | 7,535         | 33,845                      |             |
|                             | Чай с сахаром                          | 200            | 0,06             | 0,02         | 5,41          | 22,11                       | № 376       |
|                             | Хлеб пшеничный                         | 60             | 4,36             | 2,78         | 27,00         | 151,80                      |             |
|                             | <b>Итого за завтрак</b>                | <b>550</b>     | <b>27,48</b>     | <b>25,06</b> | <b>75,84</b>  | <b>637,06</b>               |             |
| <b>Обед</b>                 | Суп карофельный с горохом лущеным      | 250            | 7,61             | 2,1          | 21,12         | 155,18                      | № 139       |
|                             | Макаронные изделия отварные            | 200            | 7,01             | 16,5         | 47,06         | 371,00                      |             |
|                             | Биточек мясной                         | 100            | 15,9             | 14,4         | 16            | 261                         | № 282       |
|                             | Напиток из ягод с/м                    | 200            | 0,11             | 0,11         | 30,22         | 98,55                       |             |
|                             | Хлеб ржаной                            | 50             | 3,40             | 0,60         | 20,00         | 97,50                       |             |
|                             | <b>Итого за обед</b>                   | <b>800</b>     | <b>34,03</b>     | <b>33,71</b> | <b>134,40</b> | <b>983,23</b>               |             |
| <b>Полдник</b>              | Сок в индивидуальной упаковке          | 200            |                  |              | 20,00         | 90,00                       |             |
|                             | Пирог с яйцом                          | 100            | 7,20             | 8,85         | 6,07          | 133,27                      |             |
|                             | Печенье                                | 50             | 0,825            | 1,06         | 9,05          | 48,875                      |             |
|                             | <b>Итого за полдник</b>                | <b>350</b>     | <b>0,83</b>      | <b>1,06</b>  | <b>29,05</b>  | <b>272,15</b>               |             |
| <b>Итого за день:</b>       |  | <b>1700</b>    | <b>62,33</b>     | <b>59,83</b> | <b>239,29</b> | <b>1892,43</b>              |             |

| Приём пищи                     | Наименование блюда                             | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |              |               | Энерг.<br>ценность,<br>ккал | № рецептуры |
|--------------------------------|--|----------------|------------------|--------------|---------------|-----------------------------|-------------|
|                                |  |                | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                             |             |
| <b>1 неделя День четвертый</b> |  |                |                  |              |               |                             |             |
| Завтрак 1                      | Омлет натуральный с зеленым горошком           | 180/30         | 15,09            | 26,22        | 4,74          | 320,01                      | № 216       |
|                                | Чай с сахаром                                  | 200            | 0,06             | 0,02         | 5,41          | 22,11                       | № 376       |
|                                | Масло сливочное                                | 15             | 0,02             | 12,45        | 0,09          | 115,50                      | № 6         |
|                                | Сыр порционный                                 | 15             | 3,79             | 3,79         |               | 67,50                       | № 7         |
|                                | Хлеб пшеничный                                 | 60             | 4,36             | 2,78         | 27,00         | 151,80                      |             |
|                                | Печенье  | 50             | 0,825            | 1,06         | 9,05          | 48,875                      |             |
|                                | <b>Итого за завтрак</b>                        | <b>550</b>     | <b>24,14</b>     | <b>46,32</b> | <b>46,29</b>  | <b>725,80</b>               |             |
| Обед                           | Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной | 250/10         | 2,2              | 6,8          | 13,38         | 123                         | № 57        |
|                                | Котлета куриная                                | 100            | 13,6             | 13,6         | 3,9           | 195,00                      | № 496       |
|                                | Пюре картофельное                              | 200            | 4,20             | 9,00         | 29,20         | 217,27                      | № 321       |
|                                | Напиток из сухофруктов                         | 200            | 0,50             | 0,00         | 21,14         | 86,60                       | №639        |
|                                | Хлеб ржаной                                    | 50             | 3,40             | 0,60         | 20,00         | 97,50                       |             |
|                                | <b>Итого за обед</b>                           | <b>810</b>     | <b>23,90</b>     | <b>30,00</b> | <b>87,62</b>  | <b>719,37</b>               |             |
| Полдник                        | Сок в индивидуальной упаковке                  | 200            |                  |              | 20,00         | 90,00                       |             |
|                                | Пирог с повидлом                               | 100            | 2,25             | 1,72         | 43,87         | 202,50                      |             |
|                                | Яблоко   | 100            | 0,305            | 0,305        | 7,535         | 33,845                      |             |
|                                | <b>Итого за полдник</b>                        | <b>400</b>     | <b>2,56</b>      | <b>2,03</b>  | <b>71,41</b>  | <b>326,35</b>               |             |
| <b>Итого за день:</b>          |  | <b>1760</b>    | <b>50,60</b>     | <b>78,35</b> | <b>205,32</b> | <b>1771,51</b>              |             |

| Приём пищи                 | Наименование блюда                  | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |              |               | Энерг.<br>ценность,<br>ккал | № рецептуры |
|----------------------------|-------------------------------------|----------------|------------------|--------------|---------------|-----------------------------|-------------|
|                            |                                     |                | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                             |             |
| <b>1 неделя День пятый</b> |                                     |                |                  |              |               |                             |             |
| <b>Завтрак 1</b>           | Котлета рыбная                      | 100            | 13               | 8,8          | 15,2          | 196,00                      | № 248       |
|                            | Пюре картофельное                   | 200            | 4,20             | 9,00         | 29,20         | 217,27                      | № 321       |
|                            | Хлеб пшеничный                      | 60             | 4,36             | 2,78         | 27,00         | 151,80                      |             |
|                            | Чай с сахаром                       | 200            | 0,06             | 0,02         | 5,41          | 22,11                       | № 376       |
|                            | <b>Итого за завтрак</b>             | <b>560</b>     | <b>21,62</b>     | <b>20,60</b> | <b>76,81</b>  | <b>587,18</b>               |             |
| <b>Обед</b>                | Суп картофельный с яйцом            | 250            | 11,5             | 5,6          | 17,8          | 186,25                      | № 140       |
|                            | Плов со свининой и кабачковой икрой | 250/60         | 28,56            | 17,63        | 50,29         | 482,8                       | №443        |
|                            | Напиток из ягод с/м                 | 200            | 0,11             | 0,11         | 30,22         | 98,55                       | №394        |
|                            | Хлеб ржаной                         | 50             | 3,40             | 0,60         | 20,00         | 97,50                       |             |
|                            | <b>Итого за обед</b>                | <b>810</b>     | <b>43,57</b>     | <b>23,94</b> | <b>118,31</b> | <b>865,10</b>               |             |
| <b>Полдник</b>             | Сок в индивидуальной упаковке       | 200            |                  |              | 20,00         | 90,00                       |             |
|                            | Сосиска в тесте                     | 100            | 9,10             | 16,70        | 18,90         | 267,70                      |             |
|                            | Печенье                             | 50             | 0,825            | 1,06         | 9,05          | 48,875                      |             |
|                            | <b>Итого за полдник</b>             | <b>350</b>     | <b>9,93</b>      | <b>17,76</b> | <b>47,95</b>  | <b>406,58</b>               |             |
| <b>Итого за день:</b>      |                                     | <b>1720</b>    | <b>75,12</b>     | <b>62,30</b> | <b>243,07</b> | <b>1858,86</b>              |             |

| Приём пищи                   | Наименование блюда            | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |              |               | Энерг.<br>ценность,<br>ккал | № рецептуры |
|------------------------------|-------------------------------|----------------|------------------|--------------|---------------|-----------------------------|-------------|
|                              |                               |                | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                             |             |
| <b>2 неделя День седьмой</b> |                               |                |                  |              |               |                             |             |
| Завтрак 1                    | Сосиска отварная              | 100            | 12               | 22           | 5             | 280,00                      |             |
|                              | Макаронные изделия отварные   | 200            | 7,01             | 16,5         | 47,06         | 371,00                      | № 204       |
|                              | Чай с сахаром                 | 200            | 0,06             | 0,02         | 5,41          | 22,11                       | № 376       |
|                              | Печенье                       | 50             | 0,825            | 1,06         | 9,05          | 48,875                      |             |
|                              | <b>Итого за завтрак</b>       | <b>550</b>     | <b>19,90</b>     | <b>39,58</b> | <b>66,52</b>  | <b>721,99</b>               |             |
| Обед                         | Суп вермишелевый с курой      | 250/10         | 1,2              | 2,4          | 5,9           | 47,8                        | № 148       |
|                              | Рис отварной                  | 200            | 4,81             | 16,3         | 49,06         | 369                         | № 639       |
|                              | Котлета мясная                | 100            | 15,9             | 14,4         | 16            | 261,00                      | № 282       |
|                              | Напиток ягод с/м              | 200            | 0,11             | 0,11         | 30,22         | 98,55                       | № 394       |
|                              | Хлеб ржаной                   | 50             | 3,40             | 0,60         | 20,00         | 97,50                       |             |
|                              | <b>Итого за обед</b>          | <b>810</b>     | <b>25,42</b>     | <b>33,81</b> | <b>121,18</b> | <b>873,85</b>               |             |
| Полдник                      | Сок в индивидуальной упаковке | 200            |                  |              | 20,00         | 90,00                       |             |
|                              | Пирог с повидлом              | 100            | 2,25             | 1,72         | 43,87         | 202,50                      |             |
|                              | Печенье                       | 50             | 0,825            | 1,06         | 9,05          | 48,875                      |             |
|                              | <b>Итого за полдник</b>       | <b>350</b>     | <b>3,08</b>      | <b>2,78</b>  | <b>72,92</b>  | <b>341,38</b>               |             |
| <b>Итого за день:</b>        |                               | <b>1710</b>    | <b>48,39</b>     | <b>76,17</b> | <b>260,62</b> | <b>1937,21</b>              |             |

| Приём пищи                   | Наименование блюда                         | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |              |               | Энерг.<br>ценность,<br>ккал | № рецептуры |
|------------------------------|--|----------------|------------------|--------------|---------------|-----------------------------|-------------|
|                              |  |                | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                             |             |
| <b>2 неделя День восьмой</b> |  |                |                  |              |               |                             |             |
| Завтрак 1                    | Каша молочная "Дружба"                     | 250            | 7,21             | 1,68         | 49,5          | 244,23                      | № 84        |
|                              | Хлеб пшеничный                             | 60             | 4,36             | 2,78         | 27,00         | 151,80                      |             |
|                              | Сыр порционный                             | 15             | 3,79             | 3,79         |               | 67,50                       | № 7         |
|                              | Масло сливочное                            | 15             | 0,02             | 12,45        | 0,09          | 115,50                      | № 6         |
|                              | Какао с молоком                            | 200            | 4,9              | 5            | 32,50         | 195,00                      | № 397       |
|                              | Печенье                                    | 10             | 0,165            | 0,212        | 1,81          | 9,775                       |             |
|                              | <b>Итого за завтрак</b>                    | <b>550</b>     | <b>20,44</b>     | <b>25,91</b> | <b>110,90</b> | <b>783,81</b>               |             |
| Обед                         | Суп картофельный с яйцом                   | 250            | 11,5             | 5,6          | 17,8          | 186,25                      | №140        |
|                              | Овощное рагу со свининой и свежими овощами | 200/50/60      | 2,85             | 7,46         | 21,41         | 289,02                      | №331        |
|                              | Напиток из сухофруктов                     | 200            | 0,50             | 0,00         | 21,14         | 86,60                       | №639        |
|                              | Хлеб ржаной                                | 50             | 3,40             | 0,60         | 20,00         | 97,50                       |             |
|                              | <b>Итого за обед</b>                       | <b>810</b>     | <b>18,25</b>     | <b>13,66</b> | <b>80,35</b>  | <b>659,37</b>               |             |
| Полдник                      | Сок в индивидуальной упаковке              | 200            |                  |              | 20,00         | 90,00                       |             |
|                              | Сосиска в тесте                            | 100            | 9,10             | 16,70        | 18,90         | 267,70                      |             |
|                              | Яблоко                                     | 100            | 0,305            | 0,305        | 7,535         | 33,845                      |             |
|                              | <b>Итого за полдник</b>                    | <b>400</b>     | <b>9,41</b>      | <b>17,01</b> | <b>46,44</b>  | <b>391,55</b>               |             |
| <b>Итого за день:</b>        |  | <b>1760</b>    | <b>48,10</b>     | <b>56,58</b> | <b>237,69</b> | <b>1834,72</b>              |             |



| Приём пищи                   | Наименование блюда                             | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |              |               | Энерг.<br>ценность,<br>ккал | № рецептуры |
|------------------------------|--|----------------|------------------|--------------|---------------|-----------------------------|-------------|
|                              |  |                | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                             |             |
| <b>2 неделя День девятый</b> |  |                |                  |              |               |                             |             |
| Завтрак 1                    | Запеканка творожная с фруктовым соусом         | 150/40         | 22,75            | 21,95        | 35,89         | 429,30                      | № 366       |
|                              | Яблоко   | 100            | 0,305            | 0,305        | 7,535         | 33,845                      |             |
|                              | Чай с сахаром                                  | 200            | 0,06             | 0,02         | 5,41          | 22,11                       | № 376       |
|                              | Хлеб пшеничный                                 | 60             | 4,36             | 2,78         | 27,00         | 151,80                      |             |
|                              | <b>Итого за завтрак</b>                        | <b>550</b>     | <b>27,48</b>     | <b>25,06</b> | <b>75,84</b>  | <b>637,06</b>               |             |
| Обед                         | Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной | 250/10         | 2,2              | 6,8          | 13,38         | 123                         | № 57        |
|                              | Котлета рыбная                                 | 100            | 13               | 8,8          | 15,2          | 196,00                      | № 248       |
|                              | Пюре картофельное                              | 200            | 4,20             | 9,00         | 29,20         | 217,27                      | № 321       |
|                              | Напиток из ягод с/м                            | 200            | 0,11             | 0,11         | 30,22         | 98,55                       | №394        |
|                              | Хлеб ржаной                                    | 50             | 3,40             | 0,60         | 20,00         | 97,50                       |             |
|                              | <b>Итого за обед</b>                           | <b>810</b>     | <b>22,91</b>     | <b>25,31</b> | <b>108,00</b> | <b>732,32</b>               |             |
| Полдник                      | Сок в индивидуальной упаковке                  | 200            |                  |              | 20,00         | 90,00                       |             |
|                              | Пирог с яйцом                                  | 100            | 7,20             | 8,85         | 6,07          | 133,27                      |             |
|                              | Печенье  | 50             | 0,825            | 1,06         | 9,05          | 48,875                      |             |
|                              | <b>Итого за полдник</b>                        | <b>350</b>     | <b>8,03</b>      | <b>9,91</b>  | <b>35,12</b>  | <b>272,15</b>               |             |
| <b>Итого за день:</b>        |  | <b>1710</b>    | <b>58,41</b>     | <b>60,28</b> | <b>218,96</b> | <b>1641,52</b>              |             |

| Приём пищи                   | Наименование блюда                       | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |              |               | Энерг.<br>ценность,<br>ккал | № рецептуры |
|------------------------------|--|----------------|------------------|--------------|---------------|-----------------------------|-------------|
|                              |  |                | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                             |             |
| <b>2 неделя День десятый</b> |  |                |                  |              |               |                             |             |
| Завтрак 1                    | Омлет натуральный с зеленым горошком     | 180/30         | 15,09            | 26,22        | 4,74          | 320,01                      | № 216       |
|                              | Чай с сахаром                            | 200            | 0,06             | 0,02         | 5,41          | 22,11                       | № 376       |
|                              | Масло сливочное                          | 15             | 0,02             | 12,45        | 0,09          | 115,50                      | № 6         |
|                              | Сыр порционный                           | 15             | 3,79             | 3,79         |               | 67,50                       | № 7         |
|                              | Хлеб пшеничный                           | 60             | 4,36             | 2,78         | 27,00         | 151,80                      |             |
|                              | Печенье                                  | 50             | 0,825            | 1,06         | 9,05          | 48,875                      |             |
|                              |  |                |                  |              |               |                             |             |
|                              | <b>Итого за завтрак</b>                  | <b>550</b>     | <b>24,14</b>     | <b>46,32</b> | <b>46,29</b>  | <b>725,80</b>               |             |
| Обед                         | Рассольник Ленинградский со сметаной     | 250/10         | 3                | 4,5          | 20,1          | 135                         | № 76        |
|                              | Ёжики мясные с соусом и кабачковой икрой | 200/50/60      | 18,36            | 21,35        | 42,8          | 386,9                       | № 450       |
|                              | Хлеб ржаной                              | 50             | 3,40             | 0,60         | 20,00         | 97,50                       |             |
|                              | Напиток из сухофруктов                   | 200            | 0,50             | 0,00         | 21,14         | 86,60                       | №639        |
|                              |  |                |                  |              |               |                             |             |
|                              | <b>Итого за обед</b>                     | <b>820</b>     | <b>25,26</b>     | <b>26,45</b> | <b>104,04</b> | <b>706,00</b>               |             |
| Полдник                      | Сок в индивидуальной упаковке            | 200            |                  |              | 20,00         | 90,00                       |             |
|                              | Пирог с повидлом                         | 100            | 2,25             | 1,72         | 43,87         | 202,50                      |             |
|                              | Яблоко                                   | 100            | 0,305            | 0,305        | 7,535         | 33,845                      |             |
|                              |  |                |                  |              |               |                             |             |
|                              | <b>Итого за полдник</b>                  | <b>400</b>     | <b>2,56</b>      | <b>2,03</b>  | <b>71,41</b>  | <b>326,35</b>               |             |
| <b>Итого за день:</b>        |  | <b>1770</b>    | <b>51,96</b>     | <b>74,80</b> | <b>221,74</b> | <b>1758,14</b>              |             |

| Приём пищи                        | Наименование блюда                           | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |              |               | Энерг.<br>ценность,<br>ккал | № рецептуры |
|-----------------------------------|--|----------------|------------------|--------------|---------------|-----------------------------|-------------|
|                                   |  |                | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                             |             |
| <b>2 неделя День одиннадцатый</b> |  |                |                  |              |               |                             |             |
| <b>Завтрак 1</b>                  | Котлета мясная                               | 100            | 15,9             | 14,4         | 16            | 261                         | № 282       |
|                                   | Каша гречневая рассыпчатая                   | 200            | 10,05            | 11,33        | 41,25         | 307                         | №168        |
|                                   | Чай с сахаром                                | 200            | 0,06             | 0,02         | 5,41          | 22,11                       | № 376       |
|                                   | Хлеб пшеничный                               | 60             | 4,36             | 2,78         | 27,00         | 151,80                      |             |
|                                   | <b>Итого за завтрак</b>                      | <b>560</b>     | <b>30,37</b>     | <b>28,53</b> | <b>89,66</b>  | <b>741,91</b>               |             |
| <b>Обед</b>                       | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной | 250/10         | 2,2              | 5,96         | 10,28         | 105                         | № 61        |
|                                   | Печень тушеная в сметане                     | 50/50          | 19,91            | 5,97         | 7,45          | 211                         | №439        |
|                                   | Макаронные изделия отварные                  | 200            | 7,01             | 16,5         | 47,06         | 371,00                      | № 204       |
|                                   | Напиток из ягод с/м                          | 200            | 0,11             | 0,11         | 30,22         | 98,55                       | №394        |
|                                   | Хлеб ржаной                                  | 50             | 3,40             | 0,60         | 20,00         | 97,50                       |             |
|                                   | <b>Итого за обед</b>                         | <b>810</b>     | <b>32,63</b>     | <b>29,14</b> | <b>115,01</b> | <b>883,05</b>               |             |
| <b>Полдник</b>                    | Сок в индивидуальной упаковке                | 200            |                  |              | 20,00         | 90,00                       |             |
|                                   | Сосиска в тесте                              | 100            | 9,10             | 16,70        | 18,90         | 267,70                      |             |
|                                   | Печенье                                      | 50             | 0,825            | 1,06         | 9,05          | 48,875                      |             |
|                                   | <b>Итого за полдник</b>                      | <b>350</b>     | <b>9,93</b>      | <b>17,76</b> | <b>47,95</b>  | <b>406,58</b>               |             |
| <b>Итого за день:</b>             |  | <b>1720</b>    | <b>72,93</b>     | <b>75,43</b> | <b>252,62</b> | <b>2031,54</b>              |             |