

Приложение 3 к приказу МБОУ «Центр образования  
с. Мейныпильгыно» от «10» августа 2023 года № 03-03/147

**Примерное 10-дневное меню для организации питания обучающихся в МБОУ  
«Центр образования с. Мейныпильгыно» (1-4 класс)**

**1 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4.9	4.5	0.3	60.8	213	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1.8	4.7	12.5	99.9	1	2012
КАША БОЯРСКАЯ (ИЗ ПШЕНА С ИЗЮМОМ)	150	6.0	5.25	38.5	255.4	186	2010
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО	80	2.3	2.2	4.9	65.8	10	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.0	3.2	12.4	95.1	ТК № 1	УСП
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>19.0</b>	<b>19,85</b>	<b>68.6</b>	<b>577.0</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ	100	1.6	3.4	19.6	116.4	28	2012
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ПТИЦЕЙ	200/15	5.6	5.2	11.4	115.1	99	2011
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	100	10.6	12.2	3.8	147.9	268	2012
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3.6	4.7	23.7	207.7	305	2011
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	200	1.3	0.1	24.7	105.6	ТК № 3	УСП
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	ТК № 2	УСП
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.4	7.7	39.3	ТК № 4	УСП
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>805</b>	<b>25.5</b>	<b>26.2</b>	<b>101,5</b>	<b>783,0</b>		
<b>Полдник</b>							
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	2.1	2.2	0.1	30.5	213	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.4	1.3	23.1	117.9	ТК № 5	УСП
МОЛОКО 2,5 % ЖИРНОСТИ В ИНД.УПАК.	200	5.6	4.9	9.3	104.8	ТК № 6	УСП
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	ТК № 7	УСП
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>365</b>	<b>11.5</b>	<b>8.8</b>	<b>42.3</b>	<b>300.2</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>56.0</b>	<b>54.85</b>	<b>212.4</b>	<b>1 660.2</b>		

## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	4.7	6.9	14.6	139.5	3	2012
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	50	0.9	1.2	25.8	75.3	43	2008
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	150	9.8	8.3	15.0	274.0	219	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.3	0.0	6.4	26.8	ТК № 8	УСП
ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ В ИНД. УПАК.	125	3.5	3.1	5.6	70.6	ТК № 9	УСП
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>19.1</b>	<b>19.5</b>	<b>67.4</b>	<b>586.2</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1.1	3.5	4.6	56.6	22	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/20/5	4.0	5.8	15.3	114.9	57	2012
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	150	11,35	11,55	4.2	227.2	261	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2.9	4.6	23.8	148.3	318	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0.1	0.1	7.6	32.0	ТК № 10	УСП
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	55	3.6	0.5	23.3	112.2	ТК № 11	УСП
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	1.5	25.7	131.0	ТК № 12	УСП
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>930</b>	<b>26,85</b>	<b>27,55</b>	<b>104.5</b>	<b>822,2</b>		
<b>Полдник</b>							
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЬ С КАПУСТОЙ	75	6.6	7.3	18.2	151.9	451	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ (АБРИКОСОВЫЙ) В ИНД. УПАК.	200	1.0	0.2	19.7	86.0	ТК № 14	УСП
ГРУША СВЕЖАЯ	120	0.5	0.4	12.4	56.4	ТК № 13	УСП
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>395</b>	<b>8.1</b>	<b>7.9</b>	<b>50.3</b>	<b>294.3</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>54,15</b>	<b>54,95</b>	<b>222,2</b>	<b>1702,87</b>		

### 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	55	2.4	4.9	29.9	171.5	2	2012
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	50	0.5	1.8	4.1	35.4	ТК № 37	УСП
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	170/25	15,8	11.3	39.0	349.3	237	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10	0.4	0.0	6.7	30.1	ТК № 15	УСП
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>19,1</b>	<b>18.0</b>	<b>79.7</b>	<b>586.3</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	100	1.2	3.4	3.5	50.5	29	2008
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С ПТИЦЕЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/15/1	5.6	4,65	8.4	104.1	86	2012
ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ	120	9.5	13.1	18.8	296.2	282	2012
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	230	5.1	5.1	23.7	145,0	338	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ) В ИНД.УПАК.	200	1.0	0.2	19.8	86.0	ТК № 14	УСП
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	ТК № 16	УСП
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	ТК № 17	УСП
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>926</b>	<b>26.7</b>	<b>27,65</b>	<b>102.3</b>	<b>821,6</b>		
<b>Полдник</b>							
БУТЕРБРОДЫ С ОТВАРНЫМИ МЯСНЫМИ ПРОДУКТАМИ (ГОВЯДИНА ОТВАРНАЯ)	50	4.2	5.9	16.5	151.5	4	2011
РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2.0	2,5	8.4	69.0	ТК № 18	УСП
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	ТК № 17	УСП
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	120	1.1	0.2	9.7	51.6	ТК № 19	УСП
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>9,6</b>	<b>9,5</b>	<b>50.0</b>	<b>350,7</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>55,4</b>	<b>55,15</b>	<b>232.0</b>	<b>1758,6</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>							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	2.0	4.8	13.5	104.7	1	2012
КАША "ЯНТАРНАЯ"	150	6.1	7.9	35.7	233.9	187	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.0	3.2	12.4	95.1	TK № 1	УСП
ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ В ИНД. УПАК.	125	3.5	3.1	5.6	70.6	TK № 9	УСП
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>15.6</b>	<b>19,0</b>	<b>67.2</b>	<b>504.3</b>		
<b>Обед</b>							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1.1	0.2	3.8	24.0	TK № 58	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/20/5	7.1	9.0	8.5	151.6	76	2012
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	100	5.6	8.5	1.3	110.7	245	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	3.5	5.0	23.6	154.0	322	2012
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0.6	0.1	5.1	96.8	TK № 21	УСП
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	120	7.9	1.1	50.9	244.8	TK № 22	УСП
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.4	7.7	39.3	TK № 4	УСП
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>910</b>	<b>26.9</b>	<b>24.3</b>	<b>100.9</b>	<b>821.2</b>		
<b>Полдник</b>							
БУТЕРБРОД С РЫБНЫМИ ГАСТРОНОМИЧЕСКИМИ ПРОДУКТАМИ (ГОРБУША СОЛЕНАЯ)	35	5.5	2.2	7.7	73.1	7	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ (ВИНОГРАДНЫЙ) В ИНД. УПАК.	200	1.0	0.2	19.8	86.0	TK № 9	УСП
ПЕЧЕНЬЕ	20	3.0	9.2	14.9	107.4	TK № 23	УСП
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0.8	0.2	7.5	38.0	TK № 24	УСП
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>355</b>	<b>10.3</b>	<b>11.8</b>	<b>49.9</b>	<b>304.5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>52.8</b>	<b>55.1</b>	<b>218,0</b>	<b>1 630,0</b>		

## 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	4.9	8.9	10.0	140.1	3	2012
МОРКОВЬ ТЕРТАЯ до 01.03./ МОРКОВЬ ТЕРТАЯ ВАРЕНАЯ с 01.03	60	0.8	0.9	6.5	37.8	ТК № 71	УСП
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	5.2	5.3	25.8	180.9	210	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	ТК № 26	УСП
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	5.0	3.8	16.2	119.8	432	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>19.2</b>	<b>19.3</b>	<b>79.7</b>	<b>580.6</b>		
<b>Обед</b>							
СЕЛЬДЬ СОЛЕНАЯ	20	3.4	3.3	0.0	43.5	521	2013
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1.6	5.1	9.9	92.5	45	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/20	3.7	2.5	10.4	105.4	81	2012
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	4,2	11.6	16.8	185,2	304	2012
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	200	0.4	0.1	11.8	51.5	ТК № 27	УСП
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,65	0.35	16,95	81,6	ТК № 28	УСП
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7.5	2.9	51.4	262.0	ТК № 29	УСП
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>930</b>	<b>23,45</b>	<b>25,85</b>	<b>117,25</b>	<b>821,7</b>		
<b>Полдник</b>							
БУТЕРБРОДЫ С МЯСНЫМИ КУЛИНАРНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ)	50	5.4	5.1	13.8	123.7	5	2011
МОЛОКО 2,5 % ЖИРНОСТИ В ИНД.УПАК.	200	5.6	4.9	9.3	104.8	ТК № 6	УСП
ГРУША СВЕЖАЯ	120	0.5	0.4	12.4	56.4	ТК № 13	УСП
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>370</b>	<b>11.5</b>	<b>10.4</b>	<b>35.5</b>	<b>284.5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>54,15</b>	<b>55,55</b>	<b>232,65</b>	<b>1687,2</b>		

## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	5.1	8.4	16.5	162.5	3	2012
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150	5.3	4.55	33.0	212.6	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	5.0	3.8	16.2	119.8	432	2008
ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ В ИНД. УПАК.	125	3.5	3.1	5.6	70.6	ТК № 9	УСП
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>525</b>	<b>18,9</b>	<b>19.85</b>	<b>71.3</b>	<b>565.5</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	60	3.1	5.0	4.3	75.0	50	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200/15	6.0	2.9	17.9	102.0	92	2008
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	140	6.3	15.0	5.0	271.3	277	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7.6	3,5	40.4	216.5	323	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0.1	0.0	10.1	44.0	ТК № 34	УСП
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	ТК № 16	УСП
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	ТК № 35	УСП
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>815</b>	<b>26.6</b>	<b>27.3</b>	<b>100,7</b>	<b>822,4</b>		
<b>Полдник</b>							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	4.1	1.6	28.3	144.1	ТК № 36	УСП
МОЛОКО 2,5 ЖИРНОСТИ В ИНД.УПАК.	200	5.6	6,4	9.3	104.8	ТК № 6	УСП
ГРУША СВЕЖАЯ	120	0.5	0.4	12.4	56.4	ТК № 13	УСП
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>375</b>	<b>10.2</b>	<b>8,4</b>	<b>50,0</b>	<b>305.3</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>55.7</b>	<b>55,55</b>	<b>222,0</b>	<b>1693,2</b>		

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	55	2.4	4.9	29.9	171.5	2	2012
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	50	0.5	1.8	4.1	35.4	ТК № 37	УСП
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	170/25	15,8	11.3	39.0	349.3	237	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10	0.4	0.0	6.7	30.1	ТК № 15	УСП
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>19,1</b>	<b>18.0</b>	<b>79.7</b>	<b>586.3</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (ВАРеной) С ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕНЬЮ ГОРОШКОМ	100	1.4	3.3	5.2	56.8	21	2014
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С ПТИЦЕЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/15/1	8.0	5.9	8.4	119.0	86	2012
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ, ЗАПЕЧЕННАЯ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	100	6.3	12.1	12.2	150.5	296/332	2011
РИЗОТТО С ОВОЩАМИ	150	3.0	4.5	29.3	168.4	548	2016
СОК ФРУКТОВЫЙ (МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ) В ИНД.УПАК.	200	1.0	0.2	19.8	86.0	ТК № 14	УСП
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	ТК № 16	УСП
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.7	12.9	65.5	ТК № 38	УСП
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>821</b>	<b>23.6</b>	<b>27,0</b>	<b>100.5</b>	<b>707.4</b>		
<b>Полдник</b>							
БУТЕРБРОДЫ С ОТВАРНЬМИ МЯСНЫМИ ПРОДУКТАМИ (ГОВЯДИНА ОТВАРНАЯ)	60	9.4	7.1	20.6	186.0	4	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ (ВИШНЕВЫЙ) В ИНД.УПАК.	200	1.0	0.5	19.8	86.0	ТК № 14	УСП
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	120	1.1	0.2	9.7	51.6	ТК № 15	УСП
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>380</b>	<b>11.5</b>	<b>7.8</b>	<b>50.1</b>	<b>323.6</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>54.2</b>	<b>52.8</b>	<b>230,3</b>	<b>1 617.3</b>		

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	2.0	4.8	13.7	105.7	1	2012
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	50	0.8	1.6	4.1	34.3	30	2008
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	180	8,9	6.4	38.9	277.0	206	2011
ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ В ИНД. УПАК.	125	3.5	3.1	5.6	70.6	ТК № 9	УСП
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.0	3.2	12.4	95.1	ТК № 1	УСП
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>585</b>	<b>19.2</b>	<b>19.1</b>	<b>74.7</b>	<b>582.7</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1.0	10.2	3.3	109.0	22	2008
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	250/20/5	3.7	5.1	14.8	114.5	92	2011
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	120	11.8	0.9	0.7	104.7	228	2008
СОУС ПОЛЬСКИЙ	50	1.3	4.3	1.6	102.5	377	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	3.4	5.8	30.2	158.1	125	2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0.6	0.1	21.8	91.4	ТК № 21	УСП
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	ТК № 16	УСП
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	ТК № 17	УСП
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>955</b>	<b>26.1</b>	<b>27.7</b>	<b>100,5</b>	<b>820.0</b>		
<b>Полдник</b>							
БУТЕРБРОДЫ С МЯСНЫМИ КУЛИНАРНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ)	50	5.6	5.0	13.7	122.3	5	2011
РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2.0	2,5	8.4	69.0	ТК № 18	УСП
ГРУША СВЕЖАЯ	120	0.5	0.4	12.4	56.4	ТК № 13	УСП
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>370</b>	<b>8,1</b>	<b>7,9</b>	<b>34,5</b>	<b>247,7</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>53,4</b>	<b>54,7</b>	<b>209,7</b>	<b>1650,4</b>		

## 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	4.7	6.9	14.6	139.5	3	2012
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	50	1.0	2.6	6.0	51.5	ТК № 43	УСП
КАША "ДРУЖБА"	150	4.6	5.6	21.5	153.8	190	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	ТК № 39	УСП
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	5.0	3.8	16.2	119.8	432	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>19.3</b>	<b>19.4</b>	<b>83,7</b>	<b>587,0</b>		
<b>Обед</b>							
СЕЛЬДЬ СОЛЕНАЯ	20	3.4	3.3	0.0	43.5	521	2013
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1.7	2.2	8.3	59.8	53	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ПТИЦЕЙ	200/15	2.8	2.4	22.2	106.6	82	2012
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	120	6.6	5.7	4.3	195.7	34	2012
РАГУ ОВОЩНОЕ (1-Й ВАРИАНТ)	230	4.6	12.6	24.3	191.0	349	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ (АБРИКОСОВЫЙ) В ИНД.УПАК.	200	1.0	0.2	19.8	86.0	ТК № 14	УСП
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	ТК № 16	УСП
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	ТК № 17	УСП
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>945</b>	<b>24,4</b>	<b>27.6</b>	<b>107.0</b>	<b>822,4</b>		
<b>Полдник</b>							
ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ	50	3.0	2.9	16.9	105.4	451	2008
МОЛОКО 2,5 % ЖИРНОСТИ В ИНД.УПАК.	200	5.6	4.9	9.3	104.8	ТК № 6	УСП
БАНАН СВЕЖИЙ	120	1.8	0.6	16.7	110.2	ТК № 40	УСП
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>370</b>	<b>10.4</b>	<b>8.4</b>	<b>42.9</b>	<b>320.4</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>54,10</b>	<b>55,4</b>	<b>233,6</b>	<b>1729,3</b>		

**10 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОДЫ С ОТВАРНЫМИ МЯСНЫМИ ПРОДУКТАМИ (ГОВЯДИНА ОТВАРНАЯ)	50	4.2	5.9	16.5	151.5	4	2011
КАША ОВСННАЯ (ГЕРКУЛЕС) ЖИДКАЯ	150	5.5	6.3	26.0	183.6	185	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.3	0.0	6.4	26.8	ТК № 8	УСП
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	ТК № 17	УСП
ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ В ИНД. УПАК.	125	3.5	3.1	5.6	70.6	ТК № 9	УСП
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>15.8</b>	<b>16.2</b>	<b>69.9</b>	<b>511.1</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0.8	2.1	2.4	31.6	20	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/20/10	7.7	10.5	7.6	176.1	57	2012
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ	250	10.1	12.0	12.2	247.5	284	2011
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	200	1.3	0.1	31.7	133.7	ТК № 3	УСП
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	ТК № 26	УСП
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	1.5	25.7	131.0	ТК № 12	УСП
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>880</b>	<b>27,0</b>	<b>26.6</b>	<b>100.8</b>	<b>821.9</b>		
<b>Полдник</b>							
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.6	6.0	0.0	72.7	14	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ (ВИНОГРАДНЫЙ) В ИНД. УПАК.	200	1.0	0.2	17.8	86.0	ТК № 9	УСП
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	1.2	20.6	104.8	ТК № 41	УСП
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	120	0.5	0.5	11.8	56.4	ТК № 7	УСП
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>380</b>	<b>9.1</b>	<b>7.9</b>	<b>50.2</b>	<b>319.9</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>51.9</b>	<b>50.7</b>	<b>220.9</b>	<b>1 652.9</b>		

- <sup>1</sup> – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, Москва, ДеЛи принт 2012 год
- <sup>2</sup> – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Москва, ДеЛи принт, 2011 год.
- <sup>3</sup> – Сборник рецептов на продукцию диетического питания для предприятий общественного питания, Москва, ДеЛи плюс, 2013 год.
- <sup>4</sup> – Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб, изд. Речь, 2008 год.
- <sup>5</sup> – Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, Уфа, 2014 год.
- <sup>6</sup> – Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях, под ред. М.П. Могильного, В.А. Тутельяна, Москва, ДеЛи плюс, 2016 год.
- <sup>7</sup> – Реестр технологических карт Управления социального питания.

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

<b>1 неделя – меню кадеты 1-4 классы</b>	<b>Завтрак, г</b>	<b>Обед, г</b>	<b>Полдник, г</b>
1 день	500	805	365
2 день	570	930	395
3 день	510	926	400
4 день	505	910	355
5 день	500	930	370
<b>Среднее значение за 5 дней</b>	<b>524</b>	<b>898</b>	<b>378</b>

<b>2 неделя – меню кадеты 1-4 классы</b>	<b>Завтрак, г</b>	<b>Обед, г</b>	<b>Полдник, г</b>
6 день	525	815	375
7 день	510	821	380
8 день	585	955	370
9 день	505	945	370
10 день	555	880	380
<b>Среднее значение за 5 дней</b>	<b>530</b>	<b>883</b>	<b>378</b>
<b>Среднее значение за 10 дней</b>	<b>527</b>	<b>891</b>	<b>378</b>
<b>Нормативное значение</b>	<b>500</b>	<b>700</b>	<b>300</b>

## ИТОГО ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого 1-я неделя	Завтрак 20-25%				Обед 30-35%				Полдник 10-15%				Итого за день 60-75%			
	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белк и, г	Жиры, г	Углеводы, г		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1 день	19,0	19,85	68,6	577,0	25,5	26,2	101,5	783,0	11,5	8,8	42,3	300,2	56,0	54,85	212,4	1660,2
2 день	19,2	19,5	67,4	586,2	26,85	27,55	104,5	822,2	8,1	7,9	50,3	294,3	54,15	54,95	222,2	1702,82
3 день	19,1	18,0	79,7	586,3	26,7	27,65	102,3	821,6	9,6	9,5	50,0	350,7	55,4	55,15	232,0	1758,6
4 день	15,6	19,0	67,2	504,3	26,9	24,3	100,9	821,2	10,3	11,8	49,9	304,5	52,8	55,1	218,0	1630,0
5 день	19,2	19,3	79,7	580,6	23,45	25,85	117,25	821,7	11,5	10,4	35,5	284,9	54,15	55,55	232,65	1687,2
<b>Итого за 1-ю неделю</b>	<b>107,6</b>	<b>111,45</b>	<b>445,5</b>	<b>3362,6</b>	<b>156,2</b>	<b>157,65</b>	<b>630,55</b>	<b>4846,3</b>	<b>61,6</b>	<b>57,8</b>	<b>282</b>	<b>1838,1</b>	<b>325,4</b>	<b>326,9</b>	<b>1358,25</b>	<b>10047,12</b>
Среднее значение за 5 дней	17,93	18,58	74,25	560,43	26,03	26,28	105,09	807,72	10,27	9,63	47,0	306,35	54,23	54,48	226,38	1674,52
<b>Итого 2-я неделя</b>	<b>Завтрак</b>				<b>Обед</b>				<b>Полдник</b>				<b>Итого за день</b>			
	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белк и, г	Жиры, г	Углеводы, г		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
6 день	18,9	19,85	71,3	565,5	26,6	27,3	100,7	822,4	10,2	8,4	50,0	305,3	55,7	55,55	222,0	1693,2
7 день	19,1	18,0	79,7	586,3	23,6	27,0	100,5	707,4	11,5	7,8	50,1	323,6	54,2	52,8	230,3	1617,3
8 день	19,2	19,1	74,7	582,7	26,1	27,7	100,5	820,0	8,1	7,9	34,5	247,7	53,4	54,7	209,7	1650,4
9 день	19,3	19,4	83,7	587,0	24,4	27,6	107,0	822,4	10,4	8,4	42,9	320,4	54,1	55,4	233,6	1729,8
10 день	15,8	16,2	69,9	511,1	27,0	26,6	100,8	821,9	9,1	7,9	50,2	319,9	51,9	50,7	220,9	1652,9
<b>Итого за 2-ю неделю</b>	<b>110,8</b>	<b>111,65</b>	<b>447,1</b>	<b>3418,5</b>	<b>154,1</b>	<b>159,9</b>	<b>610</b>	<b>4807</b>	<b>60,47</b>	<b>48,55</b>	<b>277</b>	<b>1850,7</b>	<b>325,37</b>	<b>320,1</b>	<b>1334,1</b>	<b>10076,2</b>
Среднее значение за 5 дней	18,47	18,61	74,52	569,75	25,68	26,65	101,67	801,2	10,08	8,09	46,17	308,45	54,23	53,35	222,35	1679,37
Среднее значение за 10 дней	18,20	18,60	74,39	565,09	25,86	26,47	103,38	804,46	10,18	8,86	46,59	307,40	54,23	53,92	224,37	1676,95
Нормативное значение по СанПин 2.3/2.4-3590-20	15,4 – 19,25	15,8 – 19,75	67,0 – 83,75	470,0 – 587,5	23,1 – 26,95	23,7 – 27,65	100,5 – 117,25	705,0 – 822,5	7,7 – 11,55	7,9 – 11,85	33,5 – 50,25	235,0 – 352,5	46,2 – 57,75	47,4 – 59,25	201,0 – 251,25	1410,0 – 1762,5