

Приложение 4 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» (5-8 класс)

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	3.0	9.1	20.1	174.5	1	2012
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4.9	4.5	0.3	60.9	213	2008
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1.6	1,25	2.4	32.9	10	2012
КАША БОЯРСКАЯ (ИЗ ПШЕНА С ИЗЮМОМ)	250	9,7	17,2	74,4	356,1	186	2010
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.6	3,2	13,2	100,3	ТК № 1	УСП
Итого за прием пищи:	580	23,8	35,25	110,4	724,7		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ	150	2,2	5,1	24,9	155,4	28	2012
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ПТИЦЕЙ	250/25	7,6	9,5	13,9	105,3	99	2011
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	120	17,5	14,6	4,5	218,9	268	2012
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	230	5,1	9,0	41,2	266,8	310	2011
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	200	1,3	0,1	24,7	105,6	ТК № 3	УСП
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	ТК № 28	УСП
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6,0	2,3	41,1	209,6	ТК № 29	УСП
Итого за прием пищи:	1135	45,0	41,3	184,2	1 224,8		
Полдник							
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	80	7,7	4,2	29,0	185,4	479	2008
ОРЕХИ ФУНДУК	25	3,9	15,4	3,1	163,4	ТК № 45	УСП
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	205	6,0	0,2	8,0	62,0	ТК № 31	УСП
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	250	1,04	1,04	24,5	117,5	ТК № 7	УСП
Итого за прием пищи:	560	18,64	20,84	64,6	528,3		
Всего за день:		87,44	97,39	359,2	2477,8		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	150	2,7	3,5	77,3	225,3	43	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	5,0	6,9	14,6	139,5	3	2012
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	200	15,7	25,35	12,0	378,0	219	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,4	0,0	6,6	28,0	ТК № 8	УСП
Итого за прием пищи:	595	23,8	35,75	110,5	770,8		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	150	1,7	5,3	6,9	85,3	22	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/15/5	7,1	9,5	20,8	165,1	57	2012
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	150	25,55	24,4	4,3	279,1	278	2012
РИЗОТТО С ОВОЩАМИ	180	3,6	5,3	34,8	201,7	548	2016
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0,0	6,3	28,5	ТК № 34	УСП
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204,0	ТК № 46	УСП
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,5	2,9	51,4	262,0	ТК № 47	УСП
Итого за прием пищи:	1150	52,15	48,3	166,9	1 225,7		
Полдник							
ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ	100	10,0	12,6	33,8	210,1	451	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ (АБРИКОСОВЫЙ) В ИНД.УПАК.	210	1,0	0,2	19,8	86,0	ТК № 14	УСП
ГРУША СВЕЖАЯ	250	1,0	0,7	24,7	112,8	ТК № 13	УСП
Итого за прием пищи:	560	12,0	13,5	78,3	408,9		
Всего за день:		88,75	97,55	355,1	2405,4		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	55	2,4	4,9	29,9	171,5	2	2012
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	100	1,1	3,6	8,3	70,9	ТК № 48	УСП
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	210/10	33,25	27,25	69,0	516,5	237	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10	0,5	0,0	6,9	31,3	ТК № 15	УСП
Итого за прием пищи:	585	37,25	35,75	114,1	790,2		
Обед							
САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	150	1,8	5,2	5,2	76,1	29	2008
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С ПТИЦЕЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	250/30/1	9,8	7,2	10,6	147,0	86	2012
ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ (ИЗ ГОВЯДИНЫ)	100	17,9	19,3	23,2	279,1	282	2012
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	230	5,3	5,1	25,1	168,9	338	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	7,6	32,0	ТК № 10	УСП
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204,0	ТК № 46	УСП
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,5	2,9	51,4	262,0	ТК № 47	УСП
Итого за прием пищи:	1161	49,0	40,7	165,5	1 169,1		
Полдник							
БУТЕРБРОДЫ С ОТВАРННЫМИ МЯСНЫМИ ПРОДУКТАМИ (ГОВЯДИНА ОТВАРНАЯ)	40	6,5	8,7	12,9	119,6	4	2011
РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ	205	6,0	4,0	8,4	75,0	ТК № 18	УСП
КУРАГА	30	1,0	0,2	18,8	72,3	ТК № 49	УСП
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	250	2,3	0,5	20,3	107,5	ТК № 19	УСП
Итого за прием пищи:	525	15,8	13,4	60,4	374,4		
Всего за день:		102,95	89,22	340,0	2 333,7		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2.3	8.9	15.5	151.2	1	2012
КАША "ЯНТАРНАЯ"	230	12.7	20,35	44.8	320.9	187	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.6	3.2	13.2	100.3	ТК № 1	УСП
ИЗЮМ	50	1.1	0.2	31.9	136.3	709	2013
ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ В ИНД. УПАК.	125	3.5	3.1	5.6	70.6	ТК № 9	УСП
Итого за прием пищи:	645	24.2	35,75	111.0	779.3		
Обед							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	150	1.7	0.3	5.7	36.0	ТК № 68	УСП
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ	200/15	6.5	18.0	16.3	154.7	76	2012
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ (ТРЕСКА)	120	23.5	10.2	0.4	132.8	245	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	230	5.3	7.9	36.3	238.6	322	2012
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0.6	0.1	21.8	91.4	ТК № 21	УСП
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	100	6.6	0.9	42.4	204.0	ТК № 46	УСП
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7.5	2.9	51.4	262.0	ТК № 47	УСП
Итого за прием пищи:	1115	51.7	40.3	174.3	1 119.5		
Полдник							
БУТЕРБРОД С РЫБНЫМИ ГАСТРОНОМИЧЕСКИМИ ПРОДУКТАМИ (ГОРБУША СОЛЕНАЯ)	50	6.7	2.7	15.4	112.4	7	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ) В ИНД.УПАК.	210	1.0	0.2	19.8	86.0	ТК № 14	УСП
ПЕЧЕНЬЕ	20	3.0	10.3	14.9	107.4	ТК № 23	УСП
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	250	2.0	0,5	18,83	95,0	ТК № 24	УСП
Итого за прием пищи:	530	12,7	13,7	68,93	400,8		
Всего за день:		88,6	89,75	354,23	2299,6		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	4.7	6.9	14.6	139.5	3	2012
МОРКОВЬ ТЕРТАЯ до 01.03./ МОРКОВЬ ТЕРТАЯ ВАРЕНАЯ с 01.03	150	2.0	2.1	12.3	78.5	ТК № 71	УСП
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	160	11.6	22,25	51.7	307.4	211	2008
ВАФЛИ	20	0.5	0.6	15.0	68.7	ТК № 51	УСП
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	5.1	3.8	16.8	122.8	432	2008
Итого за прием пищи:	575	23.9	35,65	110.4	716.9		
Обед							
СЕЛЬДЬ СОЛЕНАЯ	37	4.2	4.1	0.0	54.3	521	2013
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	150	2.4	5.2	14.8	116.9	45	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	250/20	8.7	3.0	39.2	218.7	81	2012
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	300	26.1	25.2	48.9	442.0	304	2012
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	200	0.4	0.1	8.9	39.9	ТК № 27	УСП
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	ТК № 52	УСП
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	75	5.6	2.2	38.6	196.5	ТК № 53	УСП
Итого за прием пищи:	1072	50.0	40.2	167.4	1149.9		
Полдник							
БУТЕРБРОДЫ С МЯСНЫМИ КУЛИНАРНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ)	60	6.8	10.1	23.0	164.7	5	2011
МОЛОКО 2,5 % ЖИРНОСТИ В ИНД.УПАК.	200	5.6	4.9	9.3	104.8	ТК № 6	УСП
ГРУША СВЕЖАЯ	250	1.00	0.70	24.7	112,8	ТК № 13	УСП
Итого за прием пищи:	510	13.4	15.7	57.0	382,3		
Всего за день:		87.3	91,55	334.8	2249,1		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	5.1	8.4	16.5	162.5	3	2012
СУФЛЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ И МОРКОВИ	275	10.6	20,0	72.1	346.5	164	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	5.1	3.8	16.8	122.8	432	2008
ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ В ИНД. УПАК.	125	3.5	3.1	5.6	70.6	ТК № 9	УСП
Итого за прием пищи:	650	24.3	35,2	111.0	702.4		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	150	7.7	12.5	10.8	187.6	50	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250/15	5.3	3.5	22.1	96.0	92	2008
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	150	17,35	23.7	5.3	242,9	277	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	9.8	7.4	44.4	282.5	323	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0.1	0.0	6.3	28.5	ТК № 34	УСП
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	100	6.6	0.9	42.4	204.0	ТК № 46	УСП
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5.3	2.0	36.0	183.4	ТК № 56	УСП
Итого за прием пищи:	1115	52,15	50.0	167.3	1224,9		
Полдник							
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	70	10.0	12.5	38.8	217.1	464	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ (МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ) В ИНД. УПАК.	210	1.0	0.2	19.8	86.0	ТК № 14	УСП
ГРУША СВЕЖАЯ	250	1.0	0.70	24,7	112,8	ТК № 13	УСП
Итого за прием пищи:	530	12,0	13.40	83,3	415,9		
Всего за день:		88,45	98,6	361,6	2343,2		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	55	2,4	4,9	29,9	171,5	2	2012
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	100	1,1	3,6	8,3	70,9	ТК № 48	УСП
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	210/10	30,4	27,25	69,0	516,5	237	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10	0,5	0,0	6,9	31,3	ТК № 15	УСП
Итого за прием пищи:	585	34,4	35,75	114,1	790,2		
Обед							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (ВАРеной) С ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	150	2,1	5,0	7,8	85,7	21	2014
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С ПТИЦЕЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	250/30/1	9,8	7,2	10,6	147,0	86	2012
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ, ЗАПЕЧЕННАЯ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	120	12,4	18,1	26,7	245,4	296/332	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	230	4,5	7,5	36,4	231,3	318	2012
СОК ФРУКТОВЫЙ (ВИШНЕВЫЙ) В ИНД.УПАК.	210	1,0	0,2	19,8	86,0	ТК № 14	УСП
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	90	6,0	0,8	38,2	183,6	ТК № 61	УСП
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131,0	ТК № 12	УСП
Итого за прием пищи:	1131	39,6	40,7	165,2	1 110,0		
Полдник							
БУТЕРБРОДЫ С ОТВАРННЫМИ МЯСНЫМИ ПРОДУКТАМИ (ГОВЯДИНА ОТВАРНАЯ)	40	6,5	8,7	12,9	119,6	4	2011
ИЗЮМ	30	0,7	0,1	19,1	81,8	709	2013
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	6,0	5,0	8,0	62,0	ТК № 31	УСП
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	250	2,3	0,50	20,3	107,5	ТК № 19	УСП
Итого за прием пищи:	520	15,5	14,3	60,3	370,9		
Всего за день:		89,7	90,75	339,6	2271,1		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2.3	8.9	15.5	151.2	1	2012
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	1.6	3.2	8.2	68.7	30	2008
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	160	12.3	16.7	67.7	311.4	211	2008
ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ В ИНД. УПАК.	125	3.5	3.1	5.6	70.6	ТК № 9	УСП
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.6	3.2	13.2	100.3	ТК № 1	УСП
Итого за прием пищи:	625	24.3	35.0	110.2	702.1		
Обед							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	150	1.7	0.3	5.7	36.0	ТК № 68	УСП
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	250/15/5	6.3	16.6	11.8	167.6	92	2011
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	120	23,0	0.9	0.7	100,2	228	2008
СОУС ПОЛЬСКИЙ	50	1.3	11.3	1.6	113.5	377	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	200	4.5	7.7	30.6	210.8	125	2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0.6	0.1	21.8	91.4	ТК № 21	УСП
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	100	6.6	0.9	42.4	204.0	ТК № 46	УСП
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7.5	2.9	51.4	262.0	ТК № 47	УСП
Итого за прием пищи:	1190	51,5	40.7	166,0	1185,5		
Полдник							
БУТЕРБРОДЫ С МЯСНЫМИ КУЛИНАРНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ)	60	6.8	10.1	23.0	164.7	5	2011
РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ	205	6.0	4.0	8.4	75.0	ТК № 18	УСП
ГРУША СВЕЖАЯ	250	1.0	0.7	24,7	112,8	ТК № 13	УСП
Итого за прием пищи:	515	13.8	14.8	56.1	352.5		
Всего за день:		89,6	90.5	332.3	2240,1		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	4.7	6.9	14.6	139.5	3	2012
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ	150	2.6	3.3	14.1	97.5	25	2012
КАША "ДРУЖБА"	220	9.7	16.7	46.5	237.5	190	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	5.1	3.8	16.8	122.8	432	2008
ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	30	1.9	4.2	20.9	127.2	ТК № 59	УСП
Итого за прием пищи:	645	24,0	34,9	112,9	724,5		
Обед							
СЕЛЬДЬ СОЛЕНАЯ	37	4.2	4.1	0.0	54.3	521	2013
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ	150	2.5	3.3	12.4	89.7	53	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ПТИЦЕЙ	250/25	10.0	4.6	27.1	190.2	82	2012
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	100	15.5	13.1	29,4	254.8	34	2012
РАГУ ОВОЩНОЕ (1-й ВАРИАНТ)	250	5.0	13.7	26.4	250.6	349	2008
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	200	1,3	0,1	24,7	105,6	ТК № 3	УСП
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	90	6.0	0.8	38.2	183.6	ТК № 61	УСП
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	1.5	25.7	131.0	ТК № 12	УСП
Итого за прием пищи:	1152	47,0	41.1	165,0	1 177.4		
Полдник							
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЬИ С КАПУСТОЙ	100	10.0	12.6	32,4	209,4	451	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ (АБРИКОСОВЫЙ) В ИНД.УПАК.	210	1.0	0.2	19.8	86.0	ТК № 14	УСП
БАНАН СВЕЖИЙ	250	3,75	1,25	34,8	229,6	ТК № 40	УСП
Итого за прием пищи:	560	14,75	14,05	87,0	525,0		
Всего за день:		85,75	89,95	364,9	2426,9		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОДЫ С ОТВАРНЫМИ МЯСНЫМИ ПРОДУКТАМИ (ГОВЯДИНА ОТВАРНАЯ)	70	11.2	8.2	21.6	204.8	4	2011
КАША ОВСННАЯ (ГЕРКУЛЕС) ЖИДКАЯ	220	14.1	24,05	32.3	229.0	185	2012
КУРАГА	70	2.4	0.4	43.8	168.7	ТК № 49	УСП
ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ В ИНД. УПАК.	125	3.5	3.1	5.6	70.6	ТК № 9	УСП
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.4	0.0	6.6	28.0	ТК № 8	УСП
Итого за прием пищи:	685	31.6	35,75	109,9	701.1		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	150	1.2	3.1	3.6	47.3	20	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/15/5	6.5	9.4	20.9	129.0	57	2012
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ	280	23.4	30.7	49.8	570.6	284	2011
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	200	0.6	0.2	19.8	85.3	ТК № 62	УСП
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	ТК № 26	УСП
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7.5	2.9	51.4	262.0	ТК № 47	УСП
Итого за прием пищи:	1050	42.5	46.7	166.7	1 196.2		
Полдник							
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.6	5.96	0.0	72.7	14	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	1.5	25.7	131.0	ТК № 12	УСП
МОЛОКО 2,5 % ЖИРНОСТИ В ИНД.УПАК.	200	5.6	4.9	9.3	104.8	ТК № 6	УСП
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	250	1.04	1.04	24,5	117.5	ТК № 7	УСП
Итого за прием пищи:	520	15,04	13,4	59,5	426,0		
Всего за день:		89.14	95,85	336,1	2323,9		

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

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

1 неделя – меню кадеты 5-8 класс	Завтрак	Обед	Полдник
1 день	580	1135	560
2 день	595	1150	560
3 день	585	1161	525
4 день	645	1115	530
5 день	575	1072	510
Среднее значение за 5 дней	613	1136	538

2 неделя – меню кадеты 5-8 класс	Завтрак	Обед	Полдник
6 день	650	1115	530
7 день	585	1131	520
8 день	625	1190	515
9 день	645	1152	560
10 день	685	1050	520
Среднее значение за 5 дней	623	1121	539
Среднее значение за 10 дней	618	1129	538,5

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
	Белки, 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	23,8	35,25	110,4	724,7	45,0	41,3	184,2	1224,8	18,64	20,84	64,6	528,3	87,44	97,39	359,2	2477,8
2 день	23,8	35,75	110,5	770,8	52,15	48,3	166,9	1225,7	12,0	13,5	78,3	408,9	88,95	97,55	355,1	2405,4
3 день	37,25	35,75	114,1	790,2	49,0	40,7	165,5	1169,1	15,8	13,4	60,4	374,4	102,05	89,22	340,0	2333,7
4 день	24,2	35,75	111,0	779,3	51,7	40,3	174,3	1119,5	12,7	13,7	68,93	400,8	88,6	89,75	354,23	2299,6
5 день	23,9	35,65	110,4	716,9	50,0	40,2	167,4	1149,9	13,4	15,7	57,00	382,3	87,3	91,55	334,8	2249,1
Итого за 1-ю неделю	156,75	213,8	700,9	4565,3	290,75	251,2	1050,1	7069,5	84,58	96,98	397,73	2600,9	533,08	561,35	2148,1	14235,7
Среднее значение за 5 дней	26,13	35,63	116,82	760,88	48,46	41,87	175,02	1178,25	14,1	16,16	66,29	433,48	88,85	93,56	358,02	2372,62
Итого 2-я неделя	Завтрак				Обед				Полдник				Итого за день			
	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, 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	24,3	35,2	111,0	702,4	52,15	50,0	167,30	1224,9	12,0	13,4	83,3	415,9	88,45	98,6	361,6	2343,2
7 день	34,4	35,75	114,1	790,2	39,6	40,3	165,2	1110,0	15,5	14,3	60,3	370,9	89,7	90,75	339,6	2271,1
8 день	24,3	35,0	110,2	702,1	51,5	40,7	166,0	1185,5	13,8	14,8	56,1	352,5	89,6	90,5	332,3	2240,1
9 день	24,0	34,9	112,9	724,5	47,0	41,1	165,0	1177,4	14,75	14,05	87,0	525,0	85,75	89,95	364,9	2426,9
10 день	31,6	35,75	109,9	701,1	42,5	46,7	166,7	1196,2	15,04	13,4	59,5	426,0	89,14	95,85	336,1	2323,3
Итого за 2-ю неделю	175,85	212,35	676,4	4495,3	274,85	259,4	1016,4	7114,7	84,19	84,35	433,2	2615,3	535,09	556,1	2126,0	14225,3
Среднее значение за 5 дней	29,31	35,39	112,73	749,22	45,81	43,23	169,4	1185,78	14,03	14,06	72,2	435,88	89,18	92,68	354,3	2370,88
Среднее значение за 10 дней	27,72	35,51	114,78	755,05	47,14	42,55	172,21	1182,02	14,07	15,11	69,25	434,68	89,02	93,12	356,16	2371,75
Нормативное значение по СанПин 2.3/2.4-3590-20	23,8-37,25	26,8-35,75	110,0-145,0	до 700 - 875	35,7 - 52,15	40,2 - 50,05	165,0 - 203,0	до 1050,0 - 1225,0	11,9 - 22,35	13,4 - 21,45	55,0 - 87,0	до 350,0 - 525,0	71,4 - 111,75	80,4 - 107,25	330,0 - 435,0	до 2100,0 - 2625,0