Утверждаю:
Директор МАОУ СОШ № 4
_____ Павлова Г.С.
10.08 2026 г.

Примерное 10-ти дневное меню столовой МАОУ СОШ № 4 г. Бердска на 2026г. – 2027г.

(осенне-зимний сезон)

Возрастная группа 12-18 лет

Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12 лет и старше (Примерное меню Осень-Зима 12-18)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 1							
завтрак							
	КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ.	100	15,429	9,572	8,858	182,858	372
	мясо кур.(филе)	75,715					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18,572					
	Молоко 1 л	25,715					
	Масло подсолнечное	2,858					
	соль	0,429					
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,66	6,66	35,478	228,42	256
	МАКАРОНЫ	61,2					
	Масло сливочное	8,1					
	соль	3,06					
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,18	0,09	8,37	34,2	457
	Сахар	9					
	Чай	0,9					
	Вода	135					
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	7,25	0,13	66,09	79
	Масло сливочное	10					
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	60	4,5	1,74	30,84	157,2	117
	Батон	60					
	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	44	82
	Яблоко	100					
	Итого за завтрак	630	27,249	25,712	93,476	712,768	
обед							
	СВЕКОЛЬНИК.	250	2,175	4,45	12,025	97	136
	Свекла	64					
	Морковь	10					
	Лук	11,25					
	Картофель	43					
	Масло сливочное	5					
	Сахар	2,5					
	Томатная Паста	3,25					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Сметана	2,5					
	Вода	200					
	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	15,584	14,167	3,5	204,167	327
	Мясо говядина	92,5					
	Лук	11,834					
	Томатная Паста	9,167					
	Масло сливочное	5,417					
	Мука	3,167					
	соль	0,417					
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	6,75	6,912	11,79	208,26	202
	Гречневая Крупа	54					
	Масло сливочное	7,2					
	соль	1,26					
	Вода	122,4					
	КОМПОТ ИЗ ОБЛЕПИХИ.	200	0,2	1	7,4	39	54-9хн-2020
	Сахар	9					
	Облепиха ягода с/м	20					
	Вода	203					
	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	50	3,3	0,6	16,7	87	115
	Хлеб ржаной	50					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	80	6,08	0,64	39,36	188	114
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80					
	Итого за обед	860	34,089	27,769	90,775	823,427	
Итого за день		1490	61,338	53,481	184,251	1536,195	
Неделя 1 День 2							
завтрак							
	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,46	6,2	25,82	181	230
	Молоко 1 л	90					
	Пшеничная Крупа	25					
	Масло сливочное	5					
	Сахар	5					
	соль	1					
	Вода	75					
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,8	2,5	13,6	88	465

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Кофейный напиток	2,4					
	Молоко 1 л	100					
	Сахар	10					
	Вода	110					
	СЫР ПОРЦИЯМИ	25	5,8	7,375	0	89,5	75
	Сыр	25					
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	7,25	0,13	66,09	79
	Масло сливочное	10					
	МАНДАРИНЫ	130	0,52	0,52	12,74	57,2	82
	Мандарин	130					
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	60	4,5	1,74	30,84	157,2	117
	Батон	60					
	Итого за завтрак	625	19,16	25,585	83,13	638,99	
обед							
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ.	280	1,764	5,04	6,468	78,4	104
	Капуста	44,8					
	Картофель	39,2					
	Морковь	13,636					
	Лук	11,284					
	Масло подсолнечное	5,6					
	Томатная Паста	2,8					
	соль	2,24					
	Сметана	14					
	Вода	224					
	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	120	11,4	1,972	6,172	88,286	299
	Морковь	22,8					
	Вода	21,429					
	Лук	13,629					
	Томатная Паста	7,715					
	Сахар	3,429					
	Масло подсолнечное	1,715					
	соль	1,715					
	Минтай филе	74,45					
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4,14	6,48	41,94	242,46	54-7г-2020
	Рис Крупа	62,19					
	Масло сливочное	8,19					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	соль	0,63					
	Вода	316,71					
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,5	0	27	110	527
	Сухофрукты	20					
	Сахар	10					
	Вода	203					
	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	50	3,3	0,6	16,7	87	115
	Хлеб ржаной	50					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	80	6,08	0,64	39,36	188	114
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80					
	Итого за обед	910	27,184	14,732	137,64	794,146	
Итого за день		1535	46,344	40,317	220,77	1433,136	
Неделя 1 День 3							
завтрак							
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	16,9	25,9	4,2	316,3	54-1о-2020
	Молоко 1 л	76,9					
	Яйцо	123,1					
	Масло сливочное	15,4					
	соль	0,6					
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,25	0,05	4,5	20,67	54-3гн-2020
	Сахар	5					
	Лимон	7					
	Чай	1					
	Вода	195					
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	7,25	0,13	66,09	79
	Масло сливочное	10					
	БАНАНЫ	160	2,4	0,8	33,6	151,2	82
	Банан	160					
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	60	4,5	1,74	30,84	157,2	117
	Батон	60					
	Итого за завтрак	630	24,13	35,74	73,27	711,46	
обед							
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ НАРЕЗКА	120	0,75	0,15	2,25	12,75	54-2з-2020
	огурец	60					
	помидор	60					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ.	280	6,468	4,676	15,96	131,684	54-6с-2020
	Морковь	11,2					
	Картофель	56					
	Яйцо	2,464					
	Мука	8,624					
	Лук	11,2					
	Масло сливочное	0,98					
	Масло подсолнечное	2,8					
	Лавровый лист	0,056					
	соль с	0,252					
	Вода	12,824					
	ПЛОВ ИЗ БУЛГУРА С КУРИЦЕЙ	220	21,67	9,46	42,57	343,53	54-26м-2020
	Булгур	70,4					
	Лук	11					
	Морковь	16,5					
	мясо кур.(филе)	59,4					
	Масло подсолнечное	8,8					
	соль	1,1					
	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	50	3,3	0,6	16,7	87	115
	Хлеб ржаной	50					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	80	6,08	0,64	39,36	188	114
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80					
	КИСЕЛЬ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ.	200	0,2	0,1	12,3	50,5	54-23хн-2020
	Крахмал	6					
	Сахар	7					
	Черная смородина ягода замор.	20,8					
	Вода	180					
	Итого за обед	950	38,468	15,626	129,14	813,464	
Итого за день		1580	62,598	51,366	202,41	1524,924	
Неделя 1 День 4							
завтрак							
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	180	37,92	11,04	30,36	303,6	279
	Творог	168					
	Манка крупа	12					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Молоко 1 л	46,8					
	Яйцо	4,8					
	Сахар	12					
	Молоко сгущенное с сахаром	36					
	Сметана	6					
	Сухари панировочные	6					
	Масло подсолнечное	2,4					
	соль	1,8					
	Ванилин 1г	0,018					
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	65,6	490
	Молоко сгущенное с сахаром	20					
	КАКАО С МОЛОКОМ	190	3,42	3,135	23,75	136,8	508
	Какао пор.	2,85					
	Молоко 1 л	95					
	Сахар	19					
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	60	4,5	1,74	30,84	157,2	117
	Батон	60					
	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	44	82
	Яблоко	100					
	Итого за завтрак	550	47,68	18,015	105,85	707,2	
обед							
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ.	250	11,075	3,925	16,075	143,75	120
	Вода	200					
	Картофель	68,75					
	Минтай филе	42,25					
	Лук	8,45					
	Морковь	8,45					
	Масло сливочное	5					
	соль	2					
	Лавровый лист	0,025					
	КОТЛЕТА " ШКОЛЬНАЯ".	120	17,64	13,32	15,24	252	347
	Мясо говядина	36					
	мясо кур.(филе)	48					
	Молоко 1 л	20,4					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19,2					
	сухари панировочные	12					
	Масло подсолнечное	3,6					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	соль с	1,2					
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ.	180	4,32	6	17,4	142,44	54-8г-2020
	Морковь	7,2					
	Сахар	5,4					
	Мука	2,16					
	Томатная Паста	14,4					
	Капуста	189					
	Лук	10,8					
	Масло подсолнечное	8,16					
	соль	0,6					
	Вода	245,76					
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	22,8	97	538
	Шиповник	20					
	Сахар	15					
	Вода	230					
	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	50	3,3	0,6	16,7	87	115
	Хлеб ржаной	50					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	80	6,08	0,64	39,36	188	114
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80					
	Итого за обед	880	43,115	24,785	127,575	910,19	
Итого за день		1430	90,795	42,8	233,425	1617,39	
Неделя 1 День 5							
завтрак							
	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.	200	5,54	8,62	32,4	229,4	274
	Рис Крупа	30,8					
	Молоко 1 л	118					
	Сахар	5					
	Масло сливочное	5					
	Вода	58					
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,18	0,09	8,37	34,2	457
	Сахар	9					
	Чай	0,9					
	Вода	135					
	СЫР ПОРЦИЯМИ	25	5,8	7,375	0	89,5	75
	Сыр	25					
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	7,25	0,13	66,09	79

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Масло сливочное	10					
	МАНДАРИНЫ	130	0,52	0,52	12,74	57,2	82
	Мандарин	130					
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	60	4,5	1,74	30,84	157,2	117
	Батон	60					
	Итого за завтрак	605	16,62	25,595	84,48	633,59	
обед							
	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	2,3	5,5	11,8	106	53
	Свекла	76,8					
	Томатная паста	28					
	Лук	17,6					
	Масло подсолнечное	6					
	Сахар	1,2					
	соль	0,25					
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ.	250	8,475	5,725	18	157,375	54-9с-2020
	Картофель	50					
	Крупа Фасоль	20					
	Лук	10					
	Морковь	12,5					
	Масло подсолнечное	5					
	Лавровый лист	0,05					
	соль с	0,375					
	Вода	175					
	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО СТРОГОНОВСКИ	120	20,1	21	7,951	300,752	54-18м-2020
	Печень говяжья	112,338					
	Мука	1,951					
	Сметана	40					
	Масло сливочное	1,951					
	Масло подсолнечное	10,051					
	соль	1,951					
	Вода	43,951					
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	180	3,429	9,258	19,029	173,143	152
	Картофель	177,429					
	Масло сливочное	8,572					
	соль с	1,372					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	КОМПОТ ИЗ ВИШНИ И ЯБЛОК.	200	0,2	0,1	13,5	56	489
	Вишня б/кост. ягода замор.	18					
	Сахар	10					
	Яблоко	20					
	Вода	180					
	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	50	3,3	0,6	16,7	87	115
	Хлеб ржаной	50					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	80	6,08	0,64	39,36	188	114
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80					
	Итого за обед	980	43,884	42,823	126,34	1068,27	
Итого за день		1585	60,504	68,418	210,82	1701,86	
Неделя 2 День 1							
завтрак							
	КАША ИЗ КРУПЫ "Геркулес"	200	8,42	9,04	31,46	240,8	212
	Молоко 1 л	110					
	Крупа Геркулес	44					
	Масло сливочное	5					
	соль с	1					
	Вода	54					
	ЧАЙ СО СМОРОДИНОЙ И САХАРОМ	200	0,3	0,1	7,2	30,8	54-6гн-2020
	Сахар	7					
	Черная смородина ягода замор.	12					
	Чай	1					
	Вода	185					
	СЫР ПОРЦИЯМИ	25	5,8	7,375	0	89,5	75
	Сыр	25					
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	7,25	0,13	66,09	79
	Масло сливочное	10					
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	65	4,875	1,885	33,41	170,3	117
	Батон	65					
	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	44	82
	Яблоко	100					
	Итого за завтрак	600	19,875	26,05	82	641,49	
обед							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ.	280	2,996	2,884	18,76	112,84	116
	МАКАРОНЫ	11,2					
	Картофель	84					
	Морковь	10,92					
	Лук	11,284					
	Масло подсолнечное	2,8					
	соль с	2,24					
	Вода	196					
	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ.	220	29,92	8,888	36,52	346,192	54-12м-2020
	мясо кур.(филе)	117,392					
	томатная паста	11,792					
	Лук	7,392					
	Морковь	11,792					
	Масло подсолнечное	7,392					
	соль	0,88					
	Вода	199,584					
	Рис Крупа	49,808					
	КОМПОТ из плодов или ягод сушеных(ИЗЮМ)	200	0,3	0	20,1	81	531
	изюм	20					
	сахар	10					
	Вода	203					
	ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	100	0,834	0,167	2,5	14,167	54-2з-2020
	огурец	100					
	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	50	3,3	0,6	16,7	87	115
	Хлеб ржаной	50					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	70	5,32	0,56	34,44	164,5	114
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70					
	Итого за обед	920	42,67	13,099	129,02	805,699	
Итого за день		1520	62,545	39,149	211,02	1447,189	
Неделя 2 День 2							
завтрак							
	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6	6,86	28,54	199,8	233
	Пшено Крупа	29,7					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Сахар	5					
	Масло сливочное	5					
	Молоко 1 л	90					
	Вода	75					
	соль с	0,2					
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,24	2,97	22,5	129,6	508
	Какао пор.	2,7					
	Молоко 1 л	90					
	Сахар	18					
	БАНАНЫ	200	3	1	42	189	82
	Банан	200					
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	65	4,875	1,885	33,41	170,3	117
	Батон	65					
	Итого за завтрак	645	17,115	12,715	126,45	688,7	
обед							
	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И КАРТОФЕЛЯ.	280	2,016	4,956	8,008	84,7	95
	Свекла	44,8					
	Капуста	22,4					
	Морковь	13,748					
	Лук	11,284					
	Масло подсолнечное	5,6					
	Томатная Паста	8,4					
	Картофель	22,456					
	Сметана	11,2					
	Сахар	2,8					
	соль	2,24					
	Лавровый лист	0,56					
	Вода	224					
	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ.	100	18,8	23,467	15,2	278,667	386
	Мясо говядина	86					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19,067					
	Сухари панировочные	11,067					
	Молоко 1 л	20					
	соль	0,267					
	Масло сливочное	6,667					
	ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА С МАСЛОМ	180	19,318	4,391	34,859	256,391	389
	Горох Крупа	88,683					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	соль с	1,757					
	Масло сливочное	4,391					
	Вода	180					
	КОМПОТ ИЗ ОБЛЕПИХИ	200	0,2	1	7,4	39	54-9хн-2020
	сахар	9					
	Облепиха ягода с/м с	20					
	Вода	203					
	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	50	3,3	0,6	16,7	87	115
	Хлеб ржаной	50					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	70	5,32	0,56	34,44	164,5	114
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70					
	Итого за обед	880	48,954	34,974	116,607	910,258	
Итого за день		1525	66,069	47,689	243,057	1598,958	
Неделя 2 День 3							
завтрак							
	ОМЛЕТ с СЫРОМ	200	25,3	35,5	3,9	435,9	54-4о-2020
	Молоко 1 л	71,4					
	Сыр	22,22					
	Яйцо	114,3					
	Масло сливочное	14					
	соль	0,6					
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Сахар	10					
	Чай	1					
	Вода	150					
	МАНДАРИНЫ	130	0,52	0,52	12,74	57,2	82
	Мандарин	130					
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	65	4,875	1,885	33,41	170,3	117
	Батон	65					
	Итого за завтрак	595	30,895	38,005	59,35	701,4	
обед							
	ИКРА МОРКОВНАЯ	100	2,1	7,1	10,1	113,1	54-12з-2020
	Морковь	75					
	Лук	18					
	Томатная Паста	28					
	Сахар	1,2					
	Масло подсолнечное	8					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	соль с	0,3					
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ.	250	1,975	5,1	13,4	107,5	100
	Картофель	75					
	Перловка крупа	5					
	Морковь	9,75					
	Лук	5,025					
	огурец соленый	15,075					
	Масло подсолнечное	5					
	приправа	0					
	Сметана	12,5					
	соль с	0,75					
	Вода	187,5					
	КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ.	100	15,429	9,572	8,858	182,858	372
	мясо кур.(филе)	75,715					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18,572					
	Молоко 1 л	25,715					
	Масло подсолнечное	2,858					
	соль	0,429					
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	6,75	6,912	11,79	208,26	202
	Гречневая Крупа	54					
	Масло сливочное	7,2					
	соль	1,26					
	Вода	122,4					
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	22,8	97	538
	Шиповник	20					
	Сахар	15					
	Вода	230					
	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	50	3,3	0,6	16,7	87	115
	Хлеб ржаной	50					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	70	5,32	0,56	34,44	164,5	114
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70					
	Итого за обед	950	35,574	30,144	118,088	960,218	
Итого за день		1545	66,469	68,149	177,438	1661,618	
Неделя 2 День 4							
завтрак							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	СОСИСКА ОТВАРНАЯ.	80	13,867	41,334	14,667	120	400
	Сосиски Молочные	80					
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,66	6,66	35,478	228,42	256
	МАКАРОНЫ	61,2					
	Масло сливочное	8,1					
	соль	3,06					
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,52	2,25	12,24	79,2	465
	Кофейный напиток	2,16					
	Молоко 1 л	90					
	Сахар	9					
	Вода	99					
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	7,25	0,13	66,09	79
	Масло сливочное	10					
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	65	4,875	1,885	33,41	170,3	117
	Батон	65					
	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	44	82
	Яблоко	100					
	Итого за завтрак	615	28,402	59,779	105,725	708,01	
обед							
	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	2,3	5,5	11,8	106	53
	Свекла	76,8					
	Томатная паста	28					
	Лук	17,6					
	Масло подсолнечное	6					
	Сахар	1,2					
	соль	0,25					
	СУП ГОРОХОВЫЙ	280	8,372	4,116	18,144	143,08	128
	Вода	224					
	Горох Крупа	39,256					
	Картофель	10,92					
	Лук	11,284					
	Масло сливочное	5,6					
	Морковь	2,716					
	соль	2,24					
	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	120	21	13,8	18,9	281,1	54-31м
	Печень говяжья	96					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Яйцо	20,4					
	МУКА	20,4					
	Масло сливочное	12,9					
	соль	0,45					
	Масса полуфабриката:	163,5					
	Морковь	13,2					
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,78	7,2	10,98	122,4	377
	картофель	151,74					
	молоко 0,9	27					
	масло сливочное 0,18 с	8,1					
	соль с	0,72					
	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	200	0,3	0,1	11,3	48	490
	Вода	180					
	Смородина ягода с/м	30					
	сахар	15					
	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	50	3,3	0,6	16,7	87	115
	Хлеб ржаной	50					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	70	5,32	0,56	34,44	164,5	114
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70					
	Итого за обед	1000	44,372	31,876	122,264	952,08	
Итого за день		1615	72,774	91,655	227,989	1660,09	
Неделя 2 День 5							
завтрак							
	КАША "ДРУЖБА"	200	5,24	6,68	27,62	191,6	226
	Молоко 1 л	102					
	Вода	70					
	Рис Крупа	14,84					
	Пшено крупа	10,88					
	Масло сливочное	5					
	Сахар	5					
	соль	1					
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,25	0,05	4,5	20,67	54-3гн-2020
	Сахар	5					
	Лимон	7					
	Чай	1					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Вода	195					
	СЫР ПОРЦИЯМИ	25	5,8	7,375	0	89,5	75
	Сыр	25					
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	7,25	0,13	66,09	79
	Масло сливочное	10					
	МАНДАРИНЫ	130	0,52	0,52	12,74	57,2	82
	Мандарин	130					
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	65	4,875	1,885	33,41	170,3	117
	Батон	65					
	Итого за завтрак	630	16,765	23,76	78,4	595,36	
обед							
	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ.	250	10,8	5,4	17,4	161,25	54-5с-2020
	Картофель	100					
	мясо кур.(филе)	35					
	Яйцо	2					
	Томатная Паста	2,5					
	Лук	12,5					
	Морковь	10					
	Лавровый лист	0,05					
	соль	0,6					
	Вода	175					
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	120	14,72	2,24	18,88	155,2	307
	Минтай филе	72					
	Молоко 1 л	30,4					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22,4					
	Сухари панировочные	11,2					
	Масло сливочное	1,6					
	Масло подсолнечное	3,2					
	соль	1,2					
	БУЛГУР С МОРКОВЬЮ	180	8,37	5,22	41,58	246,42	54-22г-2020
	Булгур	72					
	Масло сливочное	6,03					
	соль	0,63					
	Вода	144					
	Морковь	72					
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,5	0	27	110	527

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Сухофрукты	20					
	Сахар	10					
	Вода	203					
	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	50	3,3	0,6	16,7	87	115
	Хлеб ржаной	50					
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	70	5,32	0,56	34,44	164,5	114
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70					
	Итого за обед	870	43,01	14,02	156	924,37	
Итого за день		1500	59,775	37,78	234,4	1519,73	
Среднее значение за период:		1532.5	64.922	54.081	214.558	1570.109	