



И.о. директора МБОУ "Красногвардейская школа № 1"

Н.Стехина

В.А.Дехтярёва

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
в муниципальном бюджетном образовательном учреждении
"Красногвардейская школа № 1"
Красногвардейского района Республики Крым
на 2025 год

Приём пищи:

завтрак

Возрастная категория:

7-11 лет

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7 - 11 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | сборник рецептов |
|------------------------|--------------------------------|------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|-------------|------------------|
| | | | белки, г | жиры, г | углеводы, г | | | |
| Неделя 1 День 1 | | | | | | | | |
| | Каша молочная рисовая с изюмом | 220 | 6,4 | 11,4 | 50,3 | 330 | 177 | 2011 |
| | Сыр (порциями) | 15 | 3,48 | 4,43 | 0 | 54 | 11 | 2022 |
| ЗАВТРАК | Кондитерские изделия | 20 | 1,5 | 2 | 16,9 | 93 | СРБ | 2025 |
| | Чай с сахаром | 210 | 0,07 | 0,02 | 10 | 40 | 261 | 2022 |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 2,70 | 0,30 | 17,20 | 81,90 | СРБ | 2025 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 2,00 | 0,40 | 10,00 | 51,50 | СРБ | 2025 |
| | Итого за прием пищи | 525 | 16,2 | 18,6 | 104,4 | 650,4 | | |
| | Итого за день | | 14,4 | 18,6 | 104,4 | 650,4 | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | сборник рецептов |
|------------------------|-------------------------------|------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|-------------|------------------|
| | | | белки, г | жиры, г | углеводы, г | | | |
| Неделя 1 День 1 | | | | | | | | |
| | Салат из белокочанной капусты | 60 | 0,79 | 1,95 | 3,88 | 36,24 | 45 | 2011 |
| | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,44 | 3,94 | 8,7 | 82 | 62 | 2022 |
| | Котлеты рубленые из птицы | 90 | 14,9 | 21,3 | 13,3 | 304,5 | 294 | 2011 |
| ОБЕД | Каша рассыпчатая ячневая | 150 | 4,74 | 4,24 | 31 | 180,9 | 171 | 2011 |
| | Компот из свежих плодов | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,9 | 114 | 236 | 2022 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,83 | 0,42 | 24,58 | 83,30 | СРБ | 2025 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,40 | 0,45 | 12,00 | 61,8 | СРБ | 2025 |
| | Итого за прием пищи | 780 | 28,3 | 32,5 | 121,4 | 862,7 | | |
| | Итого за день | | 28,3 | 32,5 | 121,4 | 862,7 | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | сборник рецептов |
|------------------------|---------------------------------|-----------|------------------|-------------|-------------|-------------------------|--------------|------------------|
| | | | белки, г | жиры, г | углеводы, г | | | |
| Неделя 1 День 2 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Запеканка из творога с йогуртом | 165 | 25,9 | 19 | 20,3 | 350,1 | 154 | 2022 |
| | Какао с молоком | 200 | 4,1 | 3,5 | 17,6 | 118 | 266 | 2022 |
| | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 231 | 2022 |
| | Бутерброд с повидлом | 55 | 2,40 | 3,87 | 27,83 | 156,0 | 2 | 2011 |
| | Итого за прием пищи | | 520 | 32,8 | 26,8 | 75,5 | 671,1 | |
| | Итого за день | | 32,8 | 26,8 | 75,5 | 671,1 | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | сборник рецептов |
|------------------------|-----------------------------------|------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|-------------|------------------|
| | | | белки, г | жиры, г | углеводы, г | | | |
| Неделя 1 День 2 | | | | | | | | |
| ОБЕД | Салат из свеклы отварной | 60 | 0,84 | 3,6 | 5 | 55,2 | 38 | 2022 |
| | Суп картофельный с крупой рисовой | 200 | 1,58 | 2,17 | 9,69 | 68,6 | 101 | 2011 |
| | Птица, тушенная в соусе | 100 | 11,94 | 10,12 | 3,51 | 153,00 | 198/223 | 2022 |
| | Каша рассыпчатая гречневая | 150 | 8,7 | 6 | 39,6 | 246 | 114 | 2022 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,1 | 32 | 132 | 241 | 2022 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,83 | 0,42 | 24,58 | 83,30 | СРБ | 2025 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,40 | 0,45 | 12,00 | 61,8 | СРБ | 2025 |
| | Итого за прием пищи | 790 | 30,0 | 22,9 | 126,4 | 799,9 | | |
| | Итого за день | | 30,0 | 22,9 | 126,4 | 799,9 | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | сборник рецептов |
|------------------------|--------------------------------------|------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|-------------|------------------|
| | | | белки, г | жиры, г | углеводы, г | | | |
| Неделя 1 День 3 | | | | | | | | |
| | Салат из свежей белокочанной капусты | 80 | 1,05 | 2,6 | 5,17 | 48,3 | 45 | 2011 |
| | Каша рассыпчатая гречневая | 150 | 8,7 | 6 | 39,6 | 246 | 114 | 2022 |
| | Тефтели | 110 | 9,21 | 9,65 | 9,97 | 164,00 | 187/223 | 2022 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0 | 20,2 | 84 | 271 | 2022 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,00 | 0,30 | 19,70 | 93,60 | СРБ | 2025 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,60 | 0,30 | 8,00 | 41,20 | СРБ | 2025 |
| | Итого за прием пищи | 600 | 24,6 | 18,9 | 102,6 | 677,1 | | |
| | Итого за день | | 24,6 | 18,9 | 102,6 | 677,1 | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | сборник рецептов |
|------------------------|-----------------------------|------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|-------------|------------------|
| | | | белки, г | жиры, г | углеводы, г | | | |
| Неделя 1 День 3 | | | | | | | | |
| | Овощи натуральные по сезону | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 6 | 53 | 2022 |
| | Рассольник ленинградский | 200 | 1,62 | 4,07 | 9,6 | 85,8 | 96 | 2011 |
| | Печень по-строгановски | 100 | 14,06 | 8,34 | 9,6 | 162 | 172/224 | 2022 |
| | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,6 | 5,6 | 36 | 216 | 137 | 2022 |
| | Компот из свежих плодов | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,9 | 114 | 236 | 2022 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,83 | 0,42 | 24,58 | 83,30 | СРБ | 2025 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,40 | 0,45 | 12,00 | 61,8 | СРБ | 2025 |
| | Итого за прием пищи | 790 | 28,2 | 19,1 | 120,7 | 728,9 | | |
| | Итого за день | | 28,2 | 19,1 | 120,7 | 728,9 | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | сборник рецептов |
|------------------------|-----------------------------|------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------|-------------|------------------|
| | | | белки, г | жиры, г | углеводы, г | | | |
| Неделя 1 День 4 | | | | | | | | |
| | Овощи натуральные по сезону | 80 | 0,64 | 0,08 | 1,36 | 8 | 53 | 2022 |
| | Омлет натуральный | 116 | 11,20 | 21,20 | 2,10 | 241,6 | 144 | 2022 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,2 | 2,7 | 15,9 | 100 | 264 | 2022 |
| | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 231 | 2022 |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 2,70 | 0,30 | 17,20 | 81,90 | СРБ | 2025 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,60 | 0,30 | 8,00 | 41,20 | СРБ | 2025 |
| | Итого за прием пищи | 551 | 19,7 | 25,0 | 54,4 | 519,7 | | |
| | Итого за день | | 19,7 | 25,0 | 54,4 | 519,7 | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | сборник рецептов |
|------------------------|-----------------------------------|------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|-------------|------------------|
| | | | белки, г | жиры, г | углеводы, г | | | |
| Неделя 1 День 4 | | | | | | | | |
| | Суп картофельный с горохом | 200 | 4,4 | 4,22 | 13,22 | 118 | 78 | 2022 |
| | Рыба, тушенная в томате с овощами | 100 | 10,3 | 3,6 | 3,9 | 89 | 158 | 2022 |
| | Каша рассыпчатая рисовая | 150 | 3,6 | 4,2 | 38,4 | 205,5 | 114 | 2022 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,1 | 32 | 132 | 241 | 2022 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,83 | 0,42 | 24,58 | 83,30 | СРБ | 2025 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,40 | 0,45 | 12,00 | 61,8 | СРБ | 2025 |
| | Итого за прием пищи | 730 | 25,2 | 13,0 | 124,1 | 689,6 | | |
| | Итого за день | | 25,2 | 13,0 | 124,1 | 689,6 | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | сборник рецептур |
|------------------------|-----------------------------------|------------|------------------|------------|-------------|-------------------------|-------------|------------------|
| | | | белки, г | жиры, г | углеводы, г | | | |
| Неделя 1 День 5 | | | | | | | | |
| | Овощи натуральные по сезону | 80 | 0,64 | 0,08 | 1,36 | 8 | 53 | 2022 |
| | Рыба, тушенная в томате с овощами | 100 | 10,3 | 3,6 | 3,9 | 89 | 158 | 2022 |
| | Пюре картофельное | 150 | 3,1 | 4,8 | 20,4 | 136,5 | 210 | 2022 |
| | Чай с сахаром | 210 | 0,07 | 0,02 | 10 | 40 | 261 | 2022 |
| ЗАВТРАК | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 231 | 2022 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,00 | 0,30 | 19,70 | 93,60 | СРБ | 2025 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,60 | 0,30 | 8,00 | 41,20 | СРБ | 2025 |
| | Итого за прием пищи | 700 | 19,1 | 9,5 | 73,2 | 455,3 | | |
| | Итого за день | | 19,1 | 9,5 | 73,2 | 455,3 | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | сборник рецептур |
|------------------------|------------------------------|------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|-------------|------------------|
| | | | белки, г | жиры, г | углеводы, г | | | |
| Неделя 1 День 5 | | | | | | | | |
| | Салат из свеклы отварной | 60 | 0,84 | 3,6 | 5 | 55,2 | 38 | 2022 |
| | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,44 | 3,94 | 8,7 | 82 | 62 | 2022 |
| | Птица, тушенная в соусе | 100 | 11,94 | 10,12 | 3,51 | 153,00 | 198/223 | 2022 |
| ОБЕД | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,6 | 5,6 | 36 | 216 | 137 | 2022 |
| | Компот из свежих плодов | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,9 | 114 | 236 | 2022 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,83 | 0,42 | 24,58 | 83,30 | СРБ | 2025 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,40 | 0,45 | 12,00 | 61,8 | СРБ | 2025 |
| | Итого за прием пищи | 790 | 26,2 | 24,3 | 117,7 | 765,3 | | |
| | Итого за день | | 26,2 | 24,3 | 117,7 | 765,3 | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | сборник рецептов |
|------------------------|----------------------------------|------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|-------------|------------------|
| | | | белки, г | жиры, г | углеводы, г | | | |
| Неделя 2 День 6 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша молочная пшеничная с изюмом | 220 | 8,60 | 12,50 | 48,40 | 341,50 | 177 | 2011 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,2 | 2,7 | 15,9 | 100 | 264 | 2022 |
| | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 231 | 2022 |
| | Кондитерские изделия | 20 | 1,5 | 2 | 16,9 | 93 | СРБ | 2024 |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 2,70 | 0,30 | 17,20 | 81,90 | СРБ | 2025 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,60 | 0,30 | 8,00 | 41,20 | СРБ | 2025 |
| | Итого за прием пищи | 595 | 18,0 | 18,2 | 116,2 | 704,6 | | |
| | Итого за день | | 18,0 | 18,2 | 116,2 | 704,6 | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | сборник рецептов |
|------------------------|-------------------------------|------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|-------------|------------------|
| | | | белки, г | жиры, г | углеводы, г | | | |
| Неделя 2 День 6 | | | | | | | | |
| ОБЕД | Салат из белокачанной капусты | 60 | 0,79 | 1,95 | 3,88 | 36,24 | 45 | 2011 |
| | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,44 | 3,94 | 8,7 | 82 | 62 | 2022 |
| | Котлеты рубленые из птицы | 90 | 14,9 | 21,3 | 13,3 | 304,5 | 294 | 2011 |
| | Каша рассыпчатая пшеничная | 150 | 6,4 | 4,4 | 39,9 | 225 | 114 | 2022 |
| | Компот из свежих плодов | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,9 | 114 | 236 | 2022 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,83 | 0,42 | 24,58 | 83,30 | СРБ | 2025 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,40 | 0,45 | 12,00 | 61,8 | СРБ | 2025 |
| | Итого за прием пищи | 780 | 29,9 | 32,6 | 130,3 | 906,8 | | |
| | Итого за день | | 29,9 | 32,6 | 130,3 | 906,8 | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | сборник рецептов |
|------------------------|----------------------------|------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------|-------------|------------------|
| | | | белки, г | жиры, г | углеводы, г | | | |
| Неделя 2 День 7 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Рагу из овощей | 150 | 2,60 | 8,00 | 14,70 | 141,00 | 102/222 | 2022 |
| | Котлета говяжья | 95 | 14,60 | 21,10 | 14,40 | 306,60 | 182 | 2022 |
| | Чай с сахаром | 210 | 0,07 | 0,02 | 10 | 40 | 261 | 2022 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,00 | 0,30 | 19,70 | 93,60 | СРБ | 2025 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 2,00 | 0,40 | 10,00 | 51,50 | СРБ | 2025 |
| | Итого за прием пищи | 520 | 22,3 | 29,8 | 68,8 | 632,7 | | |
| | Итого за день | | 22,3 | 29,8 | 68,8 | 632,7 | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | сборник рецептов |
|------------------------|----------------------------|------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|-------------|------------------|
| | | | белки, г | жиры, г | углеводы, г | | | |
| Неделя 2 День 7 | | | | | | | | |
| ОБЕД | Салат из свеклы отварной | 60 | 0,84 | 3,6 | 5 | 55,2 | 38 | 2022 |
| | Суп картофельный с горохом | 200 | 4,4 | 4,22 | 13,22 | 118 | 78 | 2022 |
| | Птица, тушеная в соусе | 100 | 11,94 | 10,12 | 3,51 | 153,00 | 198/223 | 2022 |
| | Каша рассыпчатая гречневая | 150 | 8,7 | 6 | 39,6 | 246 | 114 | 2022 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,1 | 32 | 132 | 241 | 2022 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,83 | 0,42 | 24,58 | 83,30 | СРБ | 2025 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,40 | 0,45 | 12,00 | 61,8 | СРБ | 2025 |
| | Итого за прием пищи | 790 | 32,8 | 24,9 | 129,9 | 849,3 | | |
| | Итого за день | | 32,8 | 24,9 | 129,9 | 849,3 | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | сборник рецептов |
|------------------------|----------------------------|------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------|-------------|------------------|
| | | | белки, г | жиры, г | углеводы, г | | | |
| Неделя 2 День 8 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Икра кабачковая | 60 | 0,96 | 3,78 | 4,44 | 54,5 | СРБ | 2025 |
| | Птица, тушенная в соусе | 100 | 11,94 | 10,12 | 3,51 | 153,00 | 198/223 | 2022 |
| | Каша рассыпчатая гречневая | 150 | 8,7 | 6 | 39,6 | 246 | 114 | 2022 |
| | Чай с сахаром | 210 | 0,07 | 0,02 | 10 | 40 | 261 | 2022 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,00 | 0,30 | 19,70 | 93,60 | СРБ | 2025 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 2,00 | 0,40 | 10,00 | 51,50 | СРБ | 2025 |
| | Итого за прием пищи | 585 | 26,7 | 20,6 | 87,3 | 638,6 | | |
| | Итого за день | | 26,7 | 20,6 | 87,3 | 638,6 | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | сборник рецептов |
|------------------------|-------------------------------|------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|-------------|------------------|
| | | | белки, г | жиры, г | углеводы, г | | | |
| Неделя 2 День 8 | | | | | | | | |
| ОБЕД | Салат из белокочанной капусты | 60 | 0,79 | 1,95 | 3,88 | 36,24 | 45 | 2011 |
| | Рассольник ленинградский | 200 | 1,62 | 4,07 | 9,6 | 85,8 | 96 | 2011 |
| | Котлеты рубленые из птицы | 90 | 14,9 | 21,3 | 13,3 | 304,5 | 294 | 2011 |
| | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,6 | 5,6 | 36 | 216 | 137 | 2022 |
| | Компот из свежих плодов | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,9 | 114 | 236 | 2022 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,83 | 0,42 | 24,58 | 83,30 | СРБ | 2025 |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,40 | 0,45 | 12,00 | 61,8 | СРБ | 2025 | |
| | Итого за прием пищи | 780 | 29,3 | 34,0 | 127,3 | 901,6 | | |
| | Итого за день | | 29,3 | 34,0 | 127,3 | 901,6 | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | сборник рецептур |
|------------------------|----------------------------|------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------|-------------|------------------|
| | | | белки, г | жиры, г | углеводы, г | | | |
| Неделя 2 День 9 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Печень по-строгановски | 100 | 14,06 | 8,34 | 7,57 | 162 | 172/224 | 2022 |
| | Каша рассыпчатая рисовая | 150 | 3,6 | 4,2 | 38,4 | 205,5 | 114 | 2022 |
| | Кефир | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 100 | 268 | 2022 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,00 | 0,30 | 19,70 | 93,60 | СРБ | 2025 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 2,00 | 0,40 | 10,00 | 51,50 | СРБ | 2025 |
| | Итого за прием пищи | 515 | 28,5 | 18,2 | 83,7 | 612,6 | | |
| | Итого за день | | 28,5 | 18,2 | 83,7 | 612,6 | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | сборник рецептур |
|------------------------|--|------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|-------------|------------------|
| | | | белки, г | жиры, г | углеводы, г | | | |
| Неделя 2 День 9 | | | | | | | | |
| ОБЕД | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2,16 | 2,28 | 13,96 | 94 | 79 | 2022 |
| | Рыба, тушенная в томате с овощами | 100 | 10,3 | 3,6 | 3,9 | 89 | 158 | 2022 |
| | Пюре картофельное | 150 | 3,1 | 4,8 | 20,4 | 136,5 | 210 | 2022 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,1 | 32 | 132 | 241 | 2022 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,83 | 0,42 | 24,58 | 83,30 | СРБ | 2025 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,40 | 0,45 | 12,00 | 61,8 | СРБ | 2025 |
| | Итого за прием пищи | 730 | 22,5 | 11,7 | 106,8 | 596,6 | | |
| | Итого за день | | 22,5 | 11,7 | 106,8 | 596,6 | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | сборник рецептов |
|-------------------------|-----------------------------|------------|------------------|------------|-------------|-------------------------|-------------|------------------|
| | | | белки, г | жиры, г | углеводы, г | | | |
| Неделя 2 День 10 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Овощи натуральные по сезону | 80 | 0,64 | 0,08 | 1,36 | 8 | 53 | 2022 |
| | Макароны отварные с сыром | 170 | 9,2 | 6,5 | 32 | 243,3 | 204 | 2017 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0 | 20,2 | 84 | 271 | 2022 |
| | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 231 | 2022 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,60 | 0,30 | 8,00 | 41,20 | СРБ | 2025 |
| | Итого за прием пищи | 570 | 12,8 | 7,3 | 71,4 | 423,5 | | |
| | Итого за день | | 12,8 | 7,3 | 71,4 | 423,5 | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | сборник рецептов |
|-------------------------|------------------------------|------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|-------------|------------------|
| | | | белки, г | жиры, г | углеводы, г | | | |
| Неделя 2 День 10 | | | | | | | | |
| ОБЕД | Овощи натуральные по сезону | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 6 | 53 | 2022 |
| | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,44 | 3,94 | 8,7 | 82 | 62 | 2022 |
| | Плов из птицы | 200 | 18 | 8,9 | 36,5 | 298,7 | 199 | 2022 |
| | Компот из свежих плодов | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,9 | 114 | 236 | 2022 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,83 | 0,42 | 24,58 | 83,30 | СРБ | 2025 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,40 | 0,45 | 12,00 | 61,8 | СРБ | 2025 |
| | Итого за прием пищи | 740 | 26,3 | 13,9 | 110,7 | 645,8 | | |
| | Итого за день | | 26,3 | 13,9 | 110,7 | 645,8 | | |

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ (Завтрак)

| ИТОГО | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
|--|------------------|---------|------------------|----------------------------------|
| | белки, г | жиры, г | углево- ды, г | |
| Итого за весь период | 220,6 | 192,8 | 837,4 | 5985,6 |
| Среднее значение за период | 22,1 | 19,3 | 83,7 | 598,6 |
| Норма по СанПиН | 19,3 | 19,8 | 83,8 | 587,5 |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 17,6 | 15,4 | 66,9 | |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ В ГРАММАХ

| | |
|----------------------|----------------|
| Возраст детей | Завтрак |
| 7 - 11 лет | 568 |

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ (обед)

| ИТОГО | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
|--|------------------|---------|------------------|----------------------------------|
| | белки, г | жиры, г | углево- ды, г | |
| Итого за весь период | 278,5 | 228,8 | 1215,2 | 7746,6 |
| Среднее значение за период | 27,9 | 22,9 | 121,5 | 774,7 |
| Норма по СанПиН | 27,0 | 27,7 | 117,3 | 822,5 |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 16,2 | 13,3 | 70,5 | |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ В ГРАММАХ

| | |
|----------------------|------|
| Возраст детей | обед |
| 7 - 11 лет | 770 |