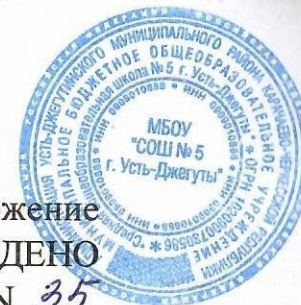




Приложение  
УТВЕРЖДЕНО  
приказом от 28.02.2023 N 35

## ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ (ОСНОВНОЕ) МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

**МБОУ «СОШ № 5 г. Усть-Дзегуты»**

ОКПО

56127652

Вводится 1 марта 2023 г.

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон: осенне-зимний

Наименование сборника рецептов: "Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях", под ред. Могильного М.П., 2011 г. (рекомендован НИИ питания РАМН 1 ноября 2011 г.)

| Прием пищи     | Наименование блюда                        | Вес блюда    | Пищевые вещества |               |                | Энергетическая<br>ценность | N<br>рецептуры | Цена          |
|----------------|-------------------------------------------|--------------|------------------|---------------|----------------|----------------------------|----------------|---------------|
|                |                                           |              | Белки            | Жиры          | Углеводы       |                            |                |               |
|                |                                           |              |                  |               |                |                            |                |               |
|                | <b>Первая неделя Первый день (1)</b>      |              |                  |               |                |                            |                |               |
| <i>Завтрак</i> | Масло сливочное (порциями)                | 10           | 0,08             | 7,25          | 0,13           | 66                         | 14             | 7,10          |
|                | Плов из отварной говядины                 | 150          | 15,30            | 14,33         | 24,38          | 297                        | 244            | 66,24         |
|                | Огурцы консервированные                   | 60           | 0,48             | 0,06          | 0,36           | 8                          | ПРОМ           | 7,20          |
|                | Хлеб пшеничный нарезной                   | 30           | 3,21             | 1,35          | 13,05          | 82                         | ПРОМ           | 1,95          |
|                | Хлеб пшенично-ржаной нарезной             | 20           | 1,50             | 0,40          | 10,40          | 50                         | ПРОМ           | 1,30          |
|                | Чай с сахаром                             | 200          | 0,07             | 0,02          | 13,95          | 56                         | 376            | 1,43          |
|                | Яблоки свежие                             | 200          | 0,80             | 0,80          | 19,60          | 94                         | 338            | 17,60         |
|                |                                           |              |                  |               |                |                            |                |               |
|                | итого завтрак                             | 670          | 21,44            | 24,21         | 81,87          | 653                        |                | 102,82        |
| <i>Обед</i>    | Огурцы консервированные                   | 60           | 0,48             | 0,06          | 0,36           | 8                          | ПРОМ           | 7,20          |
|                | Суп картофельный с горохом                | 250          | 5,49             | 5,27          | 16,54          | 148                        | 102            | 7,21          |
|                | Плов из отварной говядины                 | 150          | 15,30            | 14,33         | 24,38          | 297                        | 244            | 66,24         |
|                | Компот из смеси сухофруктов               | 200          | 0,66             | 0,09          | 32,01          | 133                        | 349            | 3,96          |
|                | Хлеб пшеничный нарезной                   | 20           | 2,14             | 0,90          | 8,70           | 55                         | ПРОМ           | 1,30          |
|                | Хлеб пшенично-ржаной нарезной             | 30           | 2,25             | 0,60          | 15,60          | 75                         | ПРОМ           | 1,95          |
|                | Яблоки свежие                             | 200          | 0,80             | 0,80          | 19,60          | 94                         | 338            | 17,60         |
|                |                                           |              |                  |               |                |                            |                |               |
|                | итого обед                                | 910          | 27,12            | 22,05         | 117,19         | 810                        |                | 105,46        |
|                | <b>итого за первый день первой недели</b> | <b>1 580</b> | <b>48,56</b>     | <b>46,26</b>  | <b>199,06</b>  | <b>1 463</b>               |                | <b>208,28</b> |
|                | <b>Рекомендуемая норма з</b>              |              | <b>77,00</b>     | <b>79,00</b>  | <b>335,00</b>  | <b>2 350</b>               |                |               |
|                | <b>Отклонение</b>                         |              | <b>-28,44</b>    | <b>-32,74</b> | <b>-135,94</b> | <b>-887</b>                |                |               |

| Прием пищи     | Наименование блюда                                                   | Вес блюда | Пищевые вещества |        |          | Энергетическая<br>ценность | N<br>рецептуры | Цена   |
|----------------|----------------------------------------------------------------------|-----------|------------------|--------|----------|----------------------------|----------------|--------|
|                |                                                                      |           | Белки            | Жиры   | Углеводы |                            |                |        |
|                |                                                                      |           |                  |        |          |                            |                |        |
|                | Первая неделя Второй день (2)                                        |           |                  |        |          |                            |                |        |
| <u>Завтрак</u> | Винегрет овощной с фасолью                                           | 75        | 1,29             | 5,35   | 4,12     | 70                         | 68             | 12,76  |
|                | Котлеты рубленые из филе птицы со сметанным соусом с томатом и луком | 110       | 10,33            | 12,04  | 12,66    | 200                        | 294            | 35,88  |
|                | Пюре картофельное                                                    | 150       | 3,06             | 4,32   | 23,01    | 142                        | 312            | 10,24  |
|                | Хлеб пшеничный нарезной                                              | 30        | 3,21             | 1,35   | 13,05    | 82                         | ПРОМ           | 1,95   |
|                | Хлеб пшенично-ржаной нарезной                                        | 20        | 1,50             | 0,40   | 10,40    | 50                         | ПРОМ           | 1,30   |
|                | Кофейный напиток с молоком                                           | 200       | 1,17             | 2,68   | 15,95    | 101                        | 379            | 11,48  |
|                |                                                                      |           |                  |        |          |                            |                |        |
|                |                                                                      |           |                  |        |          |                            |                |        |
|                | итого завтрак                                                        | 585       | 20,56            | 26,14  | 79,19    | 645                        |                | 73,61  |
| <u>Обед</u>    | Винегрет овощной с фасолью                                           | 75        | 1,29             | 5,35   | 4,12     | 70                         | 68             | 12,76  |
|                | Суп крестьянский с рисом                                             | 250       | 1,48             | 4,92   | 6,09     | 76                         | 98             | 6,24   |
|                | Котлеты рубленые из филе птицы со сметанным соусом с томатом и луком | 110       | 10,33            | 12,04  | 12,66    | 200                        | 294            | 35,88  |
|                | Пюре картофельное                                                    | 150       | 3,06             | 4,32   | 23,01    | 142                        | 312            | 10,24  |
|                | Компот из яблок                                                      | 200       | 0,16             | 0,16   | 27,88    | 115                        | 342            | 5,61   |
|                | Хлеб пшеничный нарезной                                              | 20        | 2,14             | 0,90   | 8,70     | 55                         | ПРОМ           | 1,30   |
|                | Хлеб пшенично-ржаной нарезной                                        | 30        | 2,25             | 0,60   | 15,60    | 75                         | ПРОМ           | 1,95   |
|                |                                                                      |           |                  |        |          |                            |                |        |
|                | итого обед                                                           | 835       | 20,71            | 28,29  | 98,06    | 733                        |                | 73,98  |
|                | итого за второй день первой недели                                   | 1 420     | 41,27            | 54,43  | 177,25   | 1 378                      |                | 147,59 |
|                | Рекомендуемая норма суточная                                         |           | 77,00            | 79,00  | 335,00   | 2 350                      |                |        |
|                | Отклонение                                                           |           | -35,73           | -24,57 | -157,75  | -972                       |                |        |

| Прием пищи     | Наименование блюда                       | Вес блюда | Пищевые вещества |        |          | Энергетическая<br>ценность | N<br>рецептуры | Цена   |
|----------------|------------------------------------------|-----------|------------------|--------|----------|----------------------------|----------------|--------|
|                |                                          |           | Белки            | Жиры   | Углеводы |                            |                |        |
|                |                                          |           |                  |        |          |                            |                |        |
|                | <b>Первая неделя Третий день (3)</b>     |           |                  |        |          |                            |                |        |
| <i>Завтрак</i> | Салат из белокачанной капусты с морковью | 60        | 0,79             | 1,95   | 3,88     | 36                         | 45             | 3,10   |
|                | Тефтели из говядины 2-й вариант с рисом  | 80        | 5,43             | 6,03   | 6,87     | 103                        | 279            | 42,61  |
|                | Макаронные изделия отварные с маслом     | 150       | 5,52             | 4,52   | 26,45    | 168                        | 309            | 6,33   |
|                | Хлеб пшеничный нарезной                  | 30        | 3,21             | 1,35   | 13,05    | 82                         | ПРОМ           | 1,95   |
|                | Хлеб пшенично-ржаной нарезной            | 20        | 1,50             | 0,40   | 10,40    | 50                         | ПРОМ           | 1,30   |
|                | Чай с сахаром                            | 200       | 0,07             | 0,02   | 13,95    | 56                         | 376            | 1,43   |
|                | Бананы                                   | 160       | 2,40             | 0,80   | 33,60    | 154                        | 338            | 19,36  |
|                |                                          |           |                  |        |          |                            |                |        |
|                | итого завтрак                            | 700       | 18,92            | 15,07  | 108,20   | 649                        |                | 76,08  |
| <i>Обед</i>    | Огурцы, помидоры в нарезке               | 60        | 0,42             | 0,06   | 1,14     | 7                          | 71             | 14,15  |
|                | Суп-лапша домашняя                       | 250       | 2,57             | 5,54   | 11,62    | 116                        | 113            | 4,59   |
|                | Тефтели из говядины 2-й вариант с рисом  | 80        | 5,43             | 6,03   | 6,87     | 103                        | 279            | 42,61  |
|                | Макаронные изделия отварные с маслом     | 150       | 5,52             | 4,52   | 26,45    | 168                        | 309            | 6,33   |
|                | Компот из яблок                          | 200       | 0,16             | 0,16   | 27,88    | 115                        | 342            | 5,61   |
|                | Хлеб пшеничный нарезной                  | 20        | 2,14             | 0,90   | 8,70     | 55                         | ПРОМ           | 1,30   |
|                | Хлеб пшенично-ржаной нарезной            | 30        | 2,25             | 0,60   | 15,60    | 75                         | ПРОМ           | 1,95   |
|                | Бананы                                   | 160       | 2,40             | 0,80   | 33,60    | 154                        | 338            | 19,36  |
|                | итого обед                               | 950       | 20,89            | 18,61  | 131,86   | 793                        |                | 95,90  |
|                | итого за третий день первой недели       | 1 650     | 39,81            | 33,68  | 240,06   | 1442                       |                | 171,98 |
|                | Рекомендуемая норма суточная             |           | 77,00            | 79,00  | 335,00   | 2 350                      |                |        |
|                | Отклонение                               |           | -37,19           | -45,32 | -94,94   | -908                       |                |        |

| Прием пищи     | Наименование блюда                              | Вес блюда | Пищевые вещества |        |          | Энергетическая<br>ценность | N<br>рецептуры | Цена   |
|----------------|-------------------------------------------------|-----------|------------------|--------|----------|----------------------------|----------------|--------|
|                |                                                 |           | Белки            | Жиры   | Углеводы |                            |                |        |
|                |                                                 |           |                  |        |          |                            |                |        |
|                | <b>Первая неделя Четвертый день (4)</b>         |           |                  |        |          |                            |                |        |
| <i>Завтрак</i> | Рыба минтай (филе), тушенная в томате с овощами | 140       | 19,40            | 10,00  | 9,00     | 204                        | 54-11р-2020    | 62,02  |
|                | Пюре картофельное                               | 150       | 3,06             | 4,32   | 23,01    | 142                        | 312            | 10,24  |
|                | Хлеб пшеничный нарезной                         | 30        | 3,21             | 1,35   | 13,05    | 82                         | ПРОМ           | 1,95   |
|                | Хлеб пшенично-ржаной нарезной                   | 20        | 1,50             | 0,40   | 10,40    | 50                         | ПРОМ           | 1,30   |
|                | Масло сливочное (порциями)                      | 10        | 0,08             | 7,25   | 0,13     | 66                         | 14             | 7,10   |
|                | Чай с лимоном                                   | 200       | 0,12             | 0,02   | 13,69    | 56                         | 377            | 2,55   |
|                | Бананы                                          | 100       | 1,50             | 0,50   | 21,00    | 96                         | 338            | 12,10  |
|                |                                                 |           |                  |        |          |                            |                |        |
|                | итого завтрак                                   | 650       | 28,87            | 23,84  | 90,28    | 696                        | 1 041          | 97,26  |
| <i>Обед</i>    | Салат картофельный с кукурузой и морковью       | 60        | 1,81             | 3,81   | 14,23    | 99                         | 39             | 8,96   |
|                | Борщ с капустой и картофелем, со сметаной       | 250       | 1,80             | 4,92   | 10,93    | 104                        | 82             | 9,86   |
|                | Рыба минтай (филе), тушенная в томате с овощами | 140       | 19,40            | 10,00  | 9,00     | 204                        | 54-11р-2020    | 62,02  |
|                | Пюре картофельное                               | 150       | 3,06             | 4,32   | 23,01    | 142                        | 312            | 10,24  |
|                | Кисель из яблок сушеных                         | 200       | 0,23             | 0,01   | 32,82    | 151                        | 354            | 4,07   |
|                | Хлеб пшеничный нарезной                         | 20        | 2,14             | 0,90   | 8,70     | 55                         | ПРОМ           | 1,30   |
|                | Хлеб пшенично-ржаной нарезной                   | 30        | 2,25             | 0,60   | 15,60    | 75                         | ПРОМ           | 1,95   |
|                | Бананы                                          | 160       | 2,40             | 0,80   | 33,60    | 154                        | 338            | 19,36  |
|                | итого обед                                      | 1 010     | 33,09            | 25,36  | 147,89   | 984                        | 1 125          | 117,76 |
|                | итого за четвертый день первой недели           | 1 660     | 62               | 49,20  | 238,17   | 1680                       |                | 215,02 |
|                | Рекомендуемая норма суточная                    |           | 77,00            | 79,00  | 335,00   | 2 350                      |                |        |
|                | Отклонение                                      |           | -15,00           | -29,80 | -96,83   | -670                       |                |        |

| Прием пищи     | Наименование блюда                  | Вес блюда | Пищевые вещества |        |          | Энергетическая<br>ценность | N<br>рецептуры | Цена    |
|----------------|-------------------------------------|-----------|------------------|--------|----------|----------------------------|----------------|---------|
|                |                                     |           | Белки            | Жиры   | Углеводы |                            |                |         |
|                |                                     |           |                  |        |          |                            |                |         |
|                | <b>Первая неделя Пятый день (5)</b> |           |                  |        |          |                            |                |         |
| <i>Завтрак</i> | Каша молочная "Дружба"              | 250       | 6,38             | 13,63  | 31,25    | 271                        | 54-16к-2020    | 17,48   |
|                | Яйца вареные                        | 40        | 5,08             | 4,60   | 0,28     | 63                         | 209            | 8,60    |
|                | Икра кабачковая                     | 30        | 0,30             | 2,10   | 2,04     | 28                         | ПРОМ           | 3,60    |
|                | Хлеб пшеничный нарезной             | 30        | 3,21             | 1,35   | 13,05    | 82                         | ПРОМ           | 1,95    |
|                | Хлеб пшенично-ржаной нарезной       | 20        | 1,50             | 0,40   | 10,40    | 50                         | ПРОМ           | 1,30    |
|                | Чай с сахаром                       | 200       | 0,07             | 0,02   | 13,95    | 56                         | 376            | 1,43    |
|                | Апельсин                            | 150       | 1,35             | 0,30   | 12,15    | 65                         | ПРОМ           | 18,00   |
|                |                                     |           |                  |        |          |                            |                |         |
|                | итого завтрак                       | 720       | 17,89            | 22,40  | 83,12    | 615                        |                | 52,36   |
| <i>Обед</i>    | Салат из овощей                     | 60        | 1,56             | 4,43   | 1,94     | 54                         | 43             | 9,93    |
|                | Свекольник со сметаной и яйцом      | 250       | 2,27             | 5,38   | 10,98    | 99                         | 0              | 9,88    |
|                | Птица, тушеная в соусе с овощами    | 150       | 13,06            | 11,56  | 12,90    | 208                        | 292            | 31,74   |
|                | Рис припущенный                     | 150       | 3,64             | 4,30   | 36,67    | 200                        | 305            | 8,94    |
|                | Компот из смеси сухофруктов         | 200       | 0,66             | 0,09   | 32,01    | 133                        | 349            | 3,96    |
|                | Хлеб пшеничный нарезной             | 20        | 2,14             | 0,90   | 8,70     | 55                         | ПРОМ           | 1,30    |
|                | Хлеб пшенично-ржаной нарезной       | 30        | 2,25             | 0,60   | 15,60    | 75                         | ПРОМ           | 1,95    |
|                | Апельсин                            | 150       | 1,35             | 0,30   | 12,15    | 65                         | ПРОМ           | 18,00   |
|                | итого обед                          | 1 010     | 26,93            | 27,56  | 130,95   | 889                        |                | 85,70   |
|                | итого за пятый день первой недели   | 1 730     | 45               | 49,96  | 214,07   | 1504                       |                | 138,06  |
|                | Рекомендуемая норма суточная        |           | 77,00            | 79,00  | 335,00   | 2 350                      |                | 2350,00 |
|                | Отклонение                          |           | -32,00           | -29,04 | -120,93  | -846                       |                | 782,00  |

| Прием пищи | Наименование блюда                                                   | Вес блюда | Пищевые вещества |        |          | Энергетическая<br>ценность | N<br>рецептуры | Цена   |
|------------|----------------------------------------------------------------------|-----------|------------------|--------|----------|----------------------------|----------------|--------|
|            |                                                                      |           | Белки            | Жиры   | Углеводы |                            |                |        |
|            |                                                                      |           |                  |        |          |                            |                |        |
|            | Вторая неделя первый день (6)                                        |           |                  |        |          |                            |                |        |
| Завтрак    | Винегрет овощной (с горошком) с луком зеленым                        | 75        | 1,04             | 7,52   | 4,91     | 92                         | 67             | 9,54   |
|            | Котлеты рубленые из филе птицы со сметанным соусом с томатом и луком | 110       | 10,33            | 12,04  | 12,66    | 200                        | 294            | 35,88  |
|            | Макаронные изделия отварные с маслом                                 | 155       | 5,64             | 5,98   | 31,47    | 202                        | 203            | 6,24   |
|            | Хлеб пшеничный нарезной                                              | 30        | 3,21             | 1,35   | 13,05    | 82                         | ПРОМ           | 1,95   |
|            | Хлеб пшенично-ржаной нарезной                                        | 20        | 1,50             | 0,40   | 10,40    | 50                         | ПРОМ           | 1,30   |
|            | Чай с сахаром                                                        | 200       | 0,07             | 0,02   | 13,95    | 56                         | 376            | 1,43   |
|            | Яблоки свежие                                                        | 200       | 0,80             | 0,80   | 19,60    | 94                         | 338            | 17,60  |
|            |                                                                      |           |                  |        |          |                            |                |        |
|            |                                                                      |           |                  |        |          |                            |                |        |
|            | итого завтрак                                                        | 790       | 22,59            | 28,11  | 106,04   | 776                        |                | 73,94  |
| Обед       | Винегрет овощной (с горошком) с луком зеленым                        | 75        | 1,04             | 7,52   | 4,91     | 92                         | 67             | 9,54   |
|            | Рассольник ленинградский                                             | 250       | 2,02             | 5,09   | 11,98    | 107                        | 96             | 7,71   |
|            | Котлеты рубленые из филе птицы со сметанным соусом с томатом и луком | 110       | 10,33            | 12,04  | 12,66    | 200                        | 294            | 35,88  |
|            | Макаронные изделия отварные с маслом                                 | 155       | 5,64             | 5,98   | 31,47    | 202                        | 203            | 6,24   |
|            | Компот из яблок                                                      | 200       | 0,16             | 0,16   | 27,88    | 115                        | 342            | 5,61   |
|            | Хлеб пшеничный нарезной                                              | 20        | 2,14             | 0,90   | 8,70     | 55                         | ПРОМ           | 1,30   |
|            | Хлеб пшенично-ржаной нарезной                                        | 30        | 2,25             | 0,60   | 15,60    | 75                         | ПРОМ           | 1,95   |
|            | Яблоки свежие                                                        | 200       | 0,80             | 0,80   | 19,60    | 94                         | 338            | 17,60  |
|            |                                                                      |           |                  |        |          |                            |                |        |
|            | итого обед                                                           | 1 040     | 24,38            | 33,09  | 132,80   | 940                        |                | 85,83  |
|            | итого за первый день второй недели                                   | 1 830     | 46,97            | 61,20  | 238,84   | 1716                       |                | 159,77 |
|            | Рекомендуемая норма суточная                                         |           | 77,00            | 79,00  | 335,00   | 2 350                      |                |        |
|            | Отклонение                                                           |           | -30,03           | -17,80 | -96,16   | -634                       |                |        |

| Прием пищи     | Наименование блюда                                  | Вес блюда | Пищевые вещества |        |          | Энергетическая<br>ценность | N<br>рецептуры | Цена   |
|----------------|-----------------------------------------------------|-----------|------------------|--------|----------|----------------------------|----------------|--------|
|                |                                                     |           | Белки            | Жиры   | Углеводы |                            |                |        |
|                |                                                     |           |                  |        |          |                            |                |        |
|                | <b>Вторая неделя Второй день (7)</b>                |           |                  |        |          |                            |                |        |
| <i>Завтрак</i> | Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным молоком | 150       | 19,41            | 15,19  | 49,74    | 414                        | 222            | 52,21  |
|                | Масло сливочное (порциями)                          | 10        | 0,08             | 7,25   | 0,13     | 66                         | 14             | 7,10   |
|                | Сыр российский (порциями)                           | 20        | 4,64             | 5,90   | 2,00     | 72                         | 15             | 15,10  |
|                | Хлеб пшеничный нарезной                             | 30        | 3,21             | 1,35   | 13,05    | 82                         | ПРОМ           | 1,95   |
|                | Хлеб пшенично-ржаной нарезной                       | 20        | 1,50             | 0,40   | 10,40    | 50                         | ПРОМ           | 1,30   |
|                | Йогурт порционный                                   | 110       | 2,97             | 2,86   | 16,50    | 78                         | ПРОМ           | 48,40  |
|                | Чай с сахаром                                       | 200       | 0,07             | 0,02   | 13,95    | 56                         | 376            | 1,43   |
|                | Бананы                                              | 160       | 2,40             | 0,80   | 33,60    | 154                        | 338            | 19,36  |
|                |                                                     |           |                  |        |          |                            |                |        |
|                | итого завтрак                                       | 700       | 34,28            | 33,77  | 139,37   | 972                        |                | 146,85 |
| <i>Обед</i>    | Огурцы, помидоры в нарезке                          | 60        | 0,42             | 0,06   | 1,14     | 7                          | 71             | 14,15  |
|                | Борщ с капустой и картофелем, со сметаной           | 250       | 1,80             | 4,92   | 10,93    | 104                        | 82             | 9,86   |
|                | Мясо тушеное с соусом                               | 100       | 15,20            | 17,38  | 2,56     | 225                        | 256            | 67,39  |
|                | Картофель отварной                                  | 150       | 2,86             | 4,32   | 23,01    | 142                        | 310            | 9,12   |
|                | Компот из смеси сухофруктов                         | 200       | 0,66             | 0,09   | 32,01    | 133                        | 349            | 3,96   |
|                | Хлеб пшеничный нарезной                             | 20        | 2,14             | 0,90   | 8,70     | 55                         | ПРОМ           | 1,30   |
|                | Хлеб пшенично-ржаной нарезной                       | 30        | 2,25             | 0,60   | 15,60    | 75                         | ПРОМ           | 1,95   |
|                | Бананы                                              | 160       | 2,40             | 0,80   | 33,60    | 154                        | 338            | 19,36  |
|                |                                                     |           |                  |        |          |                            |                |        |
|                | итого обед                                          | 970       | 27,73            | 29,07  | 127,55   | 895                        |                | 127,09 |
|                | итого за второй день второй недели                  | 1 670     | 62,01            | 62,84  | 266,92   | 1 867                      |                | 273,94 |
|                | Рекомендуемая норма суточная                        |           | 77,00            | 79,00  | 335,00   | 2 350                      |                |        |
|                | Отклонение                                          |           | -14,99           | -16,16 | -68,08   | -483                       |                |        |

| Прием пищи     | Наименование блюда                                         | Вес блюда | Пищевые вещества |        |          | Энергетическая<br>ценность | N<br>рецептуры | Цена   |
|----------------|------------------------------------------------------------|-----------|------------------|--------|----------|----------------------------|----------------|--------|
|                |                                                            |           | Белки            | Жиры   | Углеводы |                            |                |        |
|                |                                                            |           |                  |        |          |                            |                |        |
|                | Вторая неделя Третий день (8)                              |           |                  |        |          |                            |                |        |
| <u>Завтрак</u> | Бутерброды с сыром российским и маслом                     | 50        | 5,80             | 8,30   | 14,83    | 157                        | 3              | 17,12  |
|                | Каша вязкая молочная из крупы гречневой с маслом и сахаром | 220       | 9,09             | 12,99  | 45,16    | 335                        | 173            | 20,90  |
|                | Яйца вареные                                               | 40        | 5,08             | 4,60   | 0,28     | 63                         | 209            | 8,60   |
|                | Икра кабачковая                                            | 30        | 0,30             | 2,10   | 2,04     | 28                         | ПРОМ           | 3,60   |
|                | Чай с сахаром                                              | 200       | 0,07             | 0,02   | 13,95    | 56                         | 376            | 1,43   |
|                | Бананы                                                     | 160       | 2,40             | 0,80   | 33,60    | 154                        | 338            | 19,36  |
|                |                                                            |           |                  |        |          |                            |                |        |
|                |                                                            |           |                  |        |          |                            |                |        |
|                | итого завтрак                                              | 700       | 22,74            | 28,81  | 109,86   | 793                        |                | 71,01  |
| <u>Обед</u>    | Огурцы консервированные                                    | 60        | 0,48             | 0,06   | 0,36     | 8                          | ПРОМ           | 7,20   |
|                | Суп из овощей                                              | 250       | 1,59             | 4,99   | 9,15     | 95                         | 99             | 7,00   |
|                | Плов из курицы                                             | 150       | 12,71            | 7,85   | 26,80    | 229                        | 291            | 26,39  |
|                | Компот из яблок                                            | 200       | 0,16             | 0,16   | 27,88    | 115                        | 342            | 5,61   |
|                | Хлеб пшеничный нарезной                                    | 20        | 2,14             | 0,90   | 8,70     | 55                         | ПРОМ           | 1,30   |
|                | Хлеб пшенично-ржаной нарезной                              | 30        | 2,25             | 0,60   | 15,60    | 75                         | ПРОМ           | 1,95   |
|                | Бананы                                                     | 160       | 2,40             | 0,80   | 33,60    | 154                        | 338            | 19,36  |
|                |                                                            |           |                  |        |          |                            |                |        |
|                | итого обед                                                 | 870       | 21,73            | 15,36  | 122,09   | 731                        |                | 68,81  |
|                | итого за третий день второй недели                         | 1 570     | 44,47            | 44,17  | 231,95   | 1 524                      |                | 139,82 |
|                | Рекомендуемая норма суточная                               |           | 77,00            | 79,00  | 335,00   | 2 350                      |                |        |
|                | Отклонение                                                 |           | -32,53           | -34,83 | -103,05  | -826                       |                |        |

| Прием пищи     | Наименование блюда                                      | Вес блюда | Пищевые вещества |        |          | Энергетическая ценность | N рецептуры | Цена   |
|----------------|---------------------------------------------------------|-----------|------------------|--------|----------|-------------------------|-------------|--------|
|                |                                                         |           | Белки            | Жиры   | Углеводы |                         |             |        |
|                |                                                         |           |                  |        |          |                         |             |        |
|                |                                                         |           |                  |        |          |                         |             |        |
|                | <b>Вторая неделя четвертый день (9)</b>                 |           |                  |        |          |                         |             |        |
| <i>Завтрак</i> | Винегрет овощной (с горошком) с луком зеленым           | 75        | 1,04             | 7,52   | 4,91     | 92                      | 67          | 9,54   |
|                | Гуляш с соусом томатным                                 | 100       | 14,55            | 16,79  | 2,89     | 221                     | 260         | 67,87  |
|                | Пюре картофельное                                       | 150       | 3,06             | 4,32   | 23,01    | 142                     | 312         | 10,24  |
|                | Хлеб пшеничный нарезной                                 | 30        | 3,21             | 1,35   | 13,05    | 82                      | ПРОМ        | 1,95   |
|                | Хлеб пшенично-ржаной нарезной                           | 20        | 1,50             | 0,40   | 10,40    | 50                      | ПРОМ        | 1,30   |
|                | Хлеб пшенично-ржаной нарезной                           | 200       | 0,07             | 0,02   | 13,95    | 56                      | 376         | 1,43   |
|                | Чай с сахаром                                           |           |                  |        |          |                         |             |        |
|                |                                                         |           |                  |        |          |                         |             |        |
|                |                                                         |           |                  |        |          |                         |             |        |
|                | итого завтрак                                           | 575       | 23,43            | 30,40  | 68,21    | 643                     |             | 92,33  |
|                | Винегрет овощной (с горошком) с луком зеленым           | 75        | 1,04             | 7,52   | 4,91     | 92                      | 67          | 9,54   |
| <i>Обед</i>    | Суп картофельный с горохом                              | 250       | 5,49             | 5,27   | 16,54    | 148                     | 102         | 7,21   |
|                | Гуляш с соусом томатным                                 | 100       | 14,55            | 16,79  | 2,89     | 221                     | 260         | 67,87  |
|                | Пюре картофельное                                       | 150       | 3,06             | 4,32   | 23,01    | 142                     | 312         | 10,24  |
|                | Хлеб пшеничный нарезной                                 | 20        | 2,14             | 0,90   | 8,70     | 55                      | ПРОМ        | 1,30   |
|                | Хлеб пшенично-ржаной нарезной                           | 30        | 2,25             | 0,60   | 15,60    | 75                      | ПРОМ        | 1,95   |
|                | Хлеб пшенично-ржаной нарезной                           | 200       | 0,00             | 0,00   | 22,00    | 90                      | ПРОМ        | 15,00  |
|                | Сок натуральный (виноградный, яблочный и др. в пакетах) |           |                  |        |          |                         |             |        |
|                |                                                         |           |                  |        |          |                         |             |        |
|                |                                                         |           |                  |        |          |                         |             |        |
|                | итого обед                                              | 825       | 28,53            | 35,40  | 93,65    | 823                     |             | 113,11 |
|                | итого за четвертый день второй недели день              | 1 400     | 52               | 65,80  | 161,86   | 1466                    |             | 205,44 |
|                | Рекомендуемая норма суточная                            |           | 77,00            | 79,00  | 335,00   | 2350                    |             |        |
|                | Отклонение                                              |           | -25,00           | -13,20 | -173,14  | -884                    |             |        |

| Прием пищи     | Наименование блюда                       | Вес блюда | Пищевые вещества |        |          | Энергетическая<br>ценность | N<br>рецептуры | Цена    |
|----------------|------------------------------------------|-----------|------------------|--------|----------|----------------------------|----------------|---------|
|                |                                          |           | Белки            | Жиры   | Углеводы |                            |                |         |
|                |                                          |           |                  |        |          |                            |                |         |
|                | <b>Вторая неделя Пятый день (10)</b>     |           |                  |        |          |                            |                |         |
| <i>Завтрак</i> | Салат из белокачанной капусты с морковью | 60        | 0,79             | 1,95   | 3,88     | 36                         | 45             | 3,10    |
|                | Птица тушенная в соусе                   | 120       | 15,94            | 13,01  | 3,48     | 194                        | 290            | 34,38   |
|                | Каша рассыпчатая гречневая (гарнир)      | 150       | 8,60             | 6,09   | 38,64    | 244                        | 302            | 10,35   |
|                | Хлеб пшеничный нарезной                  | 30        | 3,21             | 1,35   | 13,05    | 82                         | ПРОМ           | 1,95    |
|                | Хлеб пшенично-ржаной нарезной            | 20        | 1,50             | 0,40   | 10,40    | 50                         | ПРОМ           | 1,30    |
|                | Чай с лимоном                            | 200       | 0,12             | 0,02   | 13,69    | 56                         | 377            | 2,55    |
|                | Яблоки свежие                            | 200       | 0,80             | 0,80   | 19,60    | 94                         | 338            | 17,60   |
|                |                                          |           |                  |        |          |                            |                |         |
|                |                                          |           |                  |        |          |                            |                |         |
|                | итого завтрак                            | 780       | 30,96            | 23,62  | 102,74   | 756                        |                | 71,23   |
| <i>Обед</i>    | Салат из белокачанной капусты с морковью | 60        | 0,79             | 1,95   | 3,88     | 36                         | 45             | 3,10    |
|                | Суп картофельный с чечевицей             | 250       | 5,49             | 5,27   | 16,54    | 148                        | 102            | 8,22    |
|                | Птица тушенная в соусе                   | 120       | 15,94            | 13,01  | 3,48     | 194                        | 290            | 34,38   |
|                | Каша рассыпчатая гречневая (гарнир)      | 150       | 8,60             | 6,09   | 38,64    | 244                        | 302            | 10,35   |
|                | Компот из яблок                          | 200       | 0,16             | 0,16   | 27,88    | 115                        | 342            | 5,61    |
|                | Хлеб пшеничный нарезной                  | 20        | 2,14             | 0,90   | 8,70     | 55                         | ПРОМ           | 1,30    |
|                | Хлеб пшенично-ржаной нарезной            | 30        | 2,25             | 0,60   | 15,60    | 75                         | ПРОМ           | 1,95    |
|                | Яблоки свежие                            | 200       | 0,80             | 0,80   | 19,60    | 94                         | 338            | 17,60   |
|                |                                          |           |                  |        |          |                            |                |         |
|                | итого обед                               | 1 030     | 36,17            | 28,78  | 134,32   | 961                        |                | 82,51   |
|                | итого за пятый день второй недели        | 1 810     | 67,13            | 52,40  | 237,06   | 1717                       |                | 153,74  |
|                | Рекомендуемая норма суточная             |           | 77,00            | 79,00  | 335,00   | 2350                       |                |         |
|                | Отклонение                               |           | -9,87            | -26,60 | -97,94   | -633                       |                |         |
|                | Итого завтрак за все дни                 | 6 870     | 241,68           | 256,37 | 968,88   | 7198                       |                | 857,49  |
|                | Итого обед за все дни                    | 9 450     | 267,28           | 263,57 | 1236,36  | 8559                       |                | 956,15  |
|                | Итого полдник за все дни                 | 0         | 0,00             | 0,00   | 0,00     | 0                          |                | 0,00    |
|                | Всего за 10 дней                         | 16 320    | 509,22           | 519,94 | 2205,24  | 15757                      |                | 1813,64 |
|                | Среднее значение за период               | 1 632     | 50,92            | 51,99  | 220,52   | 1 576                      |                | 181,36  |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022225

Владелец Узденова Халимат Шакмановна

Действителен с 18.04.2023 по 17.04.2024