



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ №20

О.Б. Трусова

« 01 » 08 2025 г.

Примерное меню на 10 дней
завтраки, обеды обучающихся 5-11 классы
диета №9
осенне-зимний сезон

День: **понедельник**

Неделя: **первая**

Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория: **с 12 лет и старше**

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | Микроэлементы, мг. | | | |
|-------------|--|-----------------|----------|---------|-------------|-------------------------------|----------------|-------|-------|--------------------|--------|--------|-------|
| | | | | | | | B ₁ | C | A | Ca | P | Mg | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Бутерброд с сыром | 21,5/20 | 7,08 | 5,255 | 10,105 | 111,95 | 0,008 | 0,15 | 0,05 | 181,48 | 100 | 7 | 0,74 |
| 424 | Яйцо вареное | 40 | 5,12 | 4,64 | 0,28 | 63,48 | 0,028 | | 0,105 | 22,22 | 77,56 | 4,85 | 1,01 |
| Табл.№4 | Каша гречневая молочная без сахара со сливочным маслом | 200/5 | 9,6 | 3,2 | 34,6 | 206,2 | 0,208 | 1,02 | 0,012 | 129,48 | 245,2 | 118,1 | 3,588 |
| 628 | Чай без сахара | 200 | | | 0,3 | 1,2 | | | | | 1 | 3 | 0,02 |
| | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 21,5 | 1,29 | 0,215 | 9,568 | 40,64 | | | | 5,48 | | | 0,54 |
| | Фрукты | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | 0,005 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| | ИТОГО: | 608 | 23,49 | 13,71 | 64,653 | 470,47 | 0,274 | 11,17 | 0,172 | 354,66 | 434,76 | 141,95 | 8,098 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 81 | Салат из белокочанной капусты | 100 | 1,41 | 5,08 | 9,02 | 87,4 | 0,03 | 32,45 | | 37,37 | 27,61 | 15,16 | 0,51 |
| 204 | Суп рисовый (харчо) | 250 | 6,18 | 3,3 | 14,65 | 113,0 | 0,11 | 8,33 | - | 24,98 | 96,93 | 29,45 | 1,24 |
| 591 | Гуляш из свинины с соусом | 50/50 | 14,4 | 16,6 | 3,5 | 225,5 | 0,36 | 0,56 | 0,204 | 45,44 | 161,8 | 17,62 | 0,546 |
| 273 | Макаронные изделия отварные | 180 | 7,2 | 2,4 | 43,2 | 212,4 | 0,06 | 0,03 | - | 9,1 | 37,68 | 13,05 | 0,73 |
| 628 | Чай без сахара | 200 | | | 0,3 | 1,2 | | | | | 1 | 3 | 0,02 |
| | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 21,5 | 1,29 | 0,215 | 9,568 | 40,64 | | | | 5,48 | | | 0,54 |
| | ИТОГО: | 851,5 | 30,48 | 27,595 | 80,238 | 680,14 | 0,56 | 41,37 | 0,204 | 122,37 | 392,34 | 78,28 | 3,586 |

День: **вторник**

Неделя: **первая**

Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория: **с 12 лет и старше**

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | Микроэлементы, мг. | | | |
|----------------|---|-----------------------|-------------|------------|----------------|-------------------------------------|----------------|------|--------|--------------------|--------|--------|-------|
| | | | | | | | B ₁ | C | A | Ca | P | Mg | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Бутерброд с маслом | 21,5/10 | 1,39 | 7,465 | 9,708 | 106,84 | | | 0,065 | 6,68 | 1,9 | | 0,56 |
| Табл.№4 | Каша ячневая молочная без сахара со сливочным маслом | 200/5 | 6,7 | 4 | 25,01 | 161,33 | 0,107 | 0,28 | | 116,95 | 191,57 | 42,8 | 0,781 |
| 637 | Кофейный напиток без сахара | 200 | 0,6 | 0,2 | 3,6 | 18,2 | | | | 8,72 | | 1,94 | 0,002 |
| | Хлеб ржаной (ржано- пшеничный) | 21,5 | 1,29 | 0,215 | 9,568 | 40,64 | | | | 5,48 | | | 0,54 |
| | Фрукты | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | 0,02 | 5 | 0,002 | 19 | 16 | 12 | 2,3 |
| | ИТОГО: | 558 | 10,38 | 12,18 | 58,186 | 374,01 | 0,127 | 5,28 | 0,067 | 156,83 | 209,47 | 56,74 | 4,183 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 38 | Салат из свежей моркови | 100 | 1,2 | 7,3 | 6,6 | 96,5 | 0,056 | 4,59 | 1,81 | 31,87 | 51,2 | 35,65 | 0,828 |
| 138 | Суп картофельный с горохом | 250 | 7,5 | 5,0 | 20,0 | 162,5 | 0,2 | 3,91 | 0,01 | 35,53 | 86,28 | 33,25 | 2,17 |
| 444 | Курица тушеная с соусом | 100/50 | 26,9 | 18,9 | | 285 | 0,094 | | 39 | 13 | 180 | 20 | 1,37 |
| Табл.№4 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10,8 | 12,6 | 50,4 | 360 | 0,12 | 0,1 | - | 23,18 | 121,56 | 31,75 | 2,68 |
| 637 | Кофейный напиток без сахара | 200 | 0,6 | 0,2 | 3,6 | 18,2 | | | | 8,72 | | 1,94 | 0,002 |
| | Хлеб ржаной (ржано- пшеничный) | 21,5 | 1,29 | 0,215 | 9,568 | 40,64 | | | | 5,48 | | | 0,54 |
| | Фрукты | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | 0,005 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| | ИТОГО: | 1001,5 | 48,69 | 44,615 | 99,968 | 1009,84 | 0,5 | 18,6 | 40,825 | 133,78 | 450,04 | 131,58 | 9,79 |

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | Микроэлементы, мг. | | | |
|----------------|---|-----------------------|-------------|------------|----------------|-------------------------------------|----------------|--------|-------|--------------------|--------|--------|-------|
| | | | | | | | B ₁ | C | A | Ca | P | Mg | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Бутерброд с сыром | 21,5/20 | 7,08 | 5,255 | 10,105 | 111,95 | 0,008 | 0,15 | 0,05 | 181,48 | 100 | 7 | 0,74 |
| Табл.№4 | Каша пшеничная молочная без сахара со сливочным маслом | 200/5 | 8,8 | 6,8 | 24,6 | 195 | 0,07 | 2,1 | 0,05 | 205,98 | 159,6 | 23,5 | 0,114 |
| 628 | Чай без сахара | 200 | | | 0,3 | 1,2 | | | | | 1 | 3 | 0,02 |
| | Хлеб ржаной (ржано- пшеничный) | 21,5 | 1,29 | 0,215 | 9,568 | 40,64 | | | | 5,48 | | | 0,54 |
| | Йогурт молочный | 100 | 2,5 | 1,2 | 16 | 85 | | | | | | | |
| | ИТОГО: | 568 | 19,67 | 13,47 | 60,573 | 433,79 | 0,078 | 2,25 | 0,1 | 392,94 | 260,6 | 33,5 | 1,414 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 57 | Нарезка из свежих огурцов | 100 | 0,65 | 0,11 | 3,63 | 15 | | 2,8 | 5 | 16 | 24 | 13 | 0,3 |
| 120 | Щи из свежей капусты со сметаной | 250/5 | 1,75 | 4,89 | 8,49 | 84,75 | 0,06 | 18,46 | - | 43,33 | 47,63 | 22,25 | 0,8 |
| 601 | Плов со свининой | 260 | 14,56 | 33,28 | 44,98 | 539,5 | 0,53 | 2,938 | 0,52 | 56,706 | 340,08 | 104,28 | 2,78 |
| 867 | Компот из кураги без сахара | 200 | 0,8 | | 8,4 | 38,4 | 0,016 | 0,66 | 0,096 | 34,68 | 24,2 | 19,18 | 0,53 |
| | Хлеб ржаной (ржано- пшеничный) | 21,5 | 1,29 | 0,215 | 9,568 | 40,64 | | | | 5,48 | | | 0,54 |
| | ИТОГО: | 832 | 19,05 | 38,495 | 75,068 | 718,29 | 0,606 | 24,858 | 5,616 | 156,196 | 435,91 | 158,71 | 4,95 |

День: **четверг**

Неделя: **первая**

Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория: **с 12 лет и старше**

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | Микроэлементы, мг. | | | |
|----------------|---|-----------------------|-------------|------------|----------------|-------------------------------------|----------------|-------|-------|--------------------|--------|--------|-------|
| | | | | | | | B ₁ | C | A | Ca | P | Mg | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Бутерброд с маслом | 21,5/10 | 1,39 | 7,465 | 9,708 | 106,84 | | | 0,065 | 6,68 | 1,9 | | 0,56 |
| 286 | Омлет натуральный | 55 | 4,32 | 4,98 | 1,77 | 68,71 | 0,02 | 0,1 | 0,12 | 55,45 | 83,33 | 7,92 | 0,73 |
| Табл.№4 | Каша пшенная молочная без сахара со сливочным маслом | 200/5 | 6,6 | 7 | 28,8 | 202 | 0,12 | 0,29 | | 27 | 233 | 83 | 2,7 |
| 637 | Кофейный напиток без сахара | 200 | 0,6 | 0,2 | 3,6 | 18,2 | | | | 8,72 | | 1,94 | 0,002 |
| | Хлеб ржаной (ржано- пшеничный) | 21,5 | 1,29 | 0,215 | 9,568 | 40,64 | | | | 5,48 | | | 0,54 |
| | Фрукты | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | 0,02 | 5 | 0,002 | 19 | 16 | 12 | 2,3 |
| | ИТОГО: | 613 | 14,6 | 20,16 | 63,746 | 483,39 | 0,16 | 5,39 | 0,187 | 122,33 | 334,23 | 104,86 | 6,832 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 266 | Суп-пюре из картофеля с гренками из ржаного хлеба | 250/10 | 4,68 | 8,01 | 26,12 | 193,9 | 0,157 | 21,68 | 0,16 | 86,88 | 244,25 | 37,15 | 1,44 |
| 596 | Азу из свинины | 300 | 19,2 | 41,1 | 20,4 | 535,2 | 0,86 | 4,95 | 0,67 | 82,23 | 242,4 | 50,88 | 2,83 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1 | - | 21 | 94 | 0,04 | 8,0 | 0,01 | 40 | 36 | 20 | 0,4 |
| | Хлеб ржаной (ржано- пшеничный) | 21,5 | 1,29 | 0,215 | 9,568 | 40,64 | | | | 5,48 | | | 0,54 |
| | Фрукты | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | 0,005 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| | ИТОГО: | 881,5 | 26,57 | 49,725 | 86,888 | 910,74 | 1,087 | 44,63 | 0,845 | 230,59 | 533,65 | 117,03 | 7,41 |

День: **пятница**

Неделя: **первая**

Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория: **с 12 лет и старше**

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | Микроэлементы, мг. | | | |
|----------------|---|-----------------------|-------------|------------|----------------|-------------------------------------|----------------|-------|--------|--------------------|--------|--------|-------|
| | | | | | | | В ₁ | С | А | Ca | P | Mg | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Бутерброд с сыром | 21,5/20 | 7,08 | 5,255 | 10,105 | 111,95 | 0,008 | 0,15 | 0,05 | 181,48 | 100 | 7 | 0,74 |
| Табл.№4 | Каша рисовая молочная без сахара со сливочным маслом | 200/5 | 5,6 | 8,2 | 40 | 257,2 | 0,058 | 0,72 | 0,048 | 93,3 | 140,4 | 34,92 | 0,592 |
| 628 | Чай без сахара | 200 | | | 0,3 | 1,2 | | | | | 1 | 3 | 0,02 |
| | Хлеб ржаной (ржано- пшеничный) | 21,5 | 1,29 | 0,215 | 9,568 | 40,64 | | | | 5,48 | | | 0,54 |
| | Фрукты | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | 0,005 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| | ИТОГО: | 568 | 14,37 | 14,07 | 159,62 | 547,99 | 0,096 | 10,87 | 0,103 | 296,26 | 252,4 | 53,92 | 4,092 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 129 | Рассольник петербургский | 250/5 | 2,1 | 5,11 | 16,59 | 120,75 | 0,1 | 7,54 | - | 26,45 | 71,95 | 25,9 | 0,98 |
| 83 | Котлета рыбная | 100 | 22,6 | 7,8 | 7,2 | 189,3 | 0,204 | 3,81 | 0,071 | 41,04 | 247 | 43,54 | 1,357 |
| 472 | Пюре картофельное | 180 | 3,67 | 5,76 | 24,53 | 164,7 | 0,16 | 21,8 | 30,6 | 44,37 | 103,91 | 33,3 | 1,21 |
| 859 | Компот из свежих яблок без сахара | 200 | 0,18 | 0,2 | 9,4 | 17 | | 6 | 2,3 | 9,6 | 6,6 | 5,4 | 1,4 |
| | Хлеб ржаной (ржано- пшеничный) | 21,5 | 1,29 | 0,215 | 9,568 | 40,64 | | | | 5,48 | | | 0,54 |
| | Фрукты | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | 0,005 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| | ИТОГО: | 856,5 | 30,24 | 19,485 | 77,088 | 579,39 | 0,494 | 49,15 | 32,976 | 142,94 | 440,46 | 117,14 | 7,687 |

День: **понедельник**

Неделя: **вторая**

Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория: **с 12 лет и старше**

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | Микроэлементы, мг. | | | |
|----------------|--|-----------------------|-------------|------------|----------------|-------------------------------------|----------------|--------|-------|--------------------|--------|--------|-------|
| | | | | | | | B ₁ | C | A | Ca | P | Mg | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Бутерброд с сыром | 21,5/20 | 7,08 | 5,255 | 10,105 | 111,95 | 0,008 | 0,15 | 0,05 | 181,48 | 100 | 7 | 0,74 |
| 424 | Яйцо вареное | 40 | 5,12 | 4,64 | 0,28 | 63,48 | 0,028 | | 0,105 | 22,22 | 77,56 | 4,85 | 1,01 |
| Табл.№4 | Каша ячневая молочная без сахара со сливочным маслом | 200/5 | 6,7 | 4 | 25,01 | 161,33 | 0,107 | 0,28 | | 116,95 | 191,57 | 42,8 | 0,781 |
| 628 | Чай без сахара | 200 | | | 0,3 | 1,2 | | | | | 1 | 3 | 0,02 |
| | Хлеб ржаной (ржано- пшеничный) | 21,5 | 1,29 | 0,215 | 9,568 | 40,64 | | | | 5,48 | | | 0,54 |
| | Фрукты | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | 0,005 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| | ИТОГО: | 608 | 148,3 | 14,51 | 55,063 | 425,6 | 0,173 | 10,43 | 0,16 | 342,13 | 381,13 | 666,5 | 5,291 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 58 | Нарезка из свежих помидоров | 100 | 1,3 | 0,3 | 3,4 | 23,5 | 0,01 | 15 | 11 | 10 | 35 | 15 | 0,8 |
| 110 | Борщ из свежей капусты со сметаной | 250/5 | 1,81 | 4,91 | 125,25 | 102,5 | 0,05 | 10,29 | - | 44,38 | 53,23 | 26,25 | 1,19 |
| 601 | Плов со свининой | 260 | 14,56 | 33,28 | 44,98 | 539,5 | 0,53 | 2,938 | 0,52 | 56,706 | 340,08 | 104,28 | 2,78 |
| 859 | Компот из свежих яблок без сахара | 200 | 0,18 | 0,2 | 9,4 | 17 | | 6 | 2,3 | 9,6 | 6,6 | 5,4 | 1,4 |
| | Хлеб ржаной (ржано- пшеничный) | 21,5 | 1,29 | 0,215 | 9,568 | 40,64 | | | | 5,48 | | | 0,54 |
| | ИТОГО: | 836,5 | 19,14 | 38,905 | 19,598 | 723,14 | 0,59 | 34,228 | 13,82 | 126,166 | 434,91 | 150,93 | 6,71 |

День: **вторник**

Неделя: **вторая**

Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория: **с 12 лет и старше**

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции,г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | Микроэлементы, мг. | | | |
|-------------|--|----------------|----------|---------|-------------|-------------------------------|----------------|-------|---------|--------------------|--------|--------|-------|
| | | | | | | | B ₁ | C | A | Ca | P | Mg | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Бутерброд с маслом | 21,5/10 | 1,39 | 7,465 | 9,708 | 106,84 | | | 0,065 | 6,68 | 1,9 | | 0,56 |
| Табл.№4 | Каша пшеничная молочная без сахара со сливочным маслом | 200/5 | 8,8 | 6,8 | 24,6 | 195 | 0,07 | 2,1 | 0,05 | 205,98 | 159,6 | 23,5 | 0,114 |
| 637 | Кофейный напиток без сахара | 200 | 0,6 | 0,2 | 3,6 | 18,2 | | | | 8,72 | | 1,94 | 0,002 |
| | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 21,5 | 1,29 | 0,215 | 9,568 | 40,64 | | | | 5,48 | | | 0,54 |
| | Фрукты | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | 0,02 | 5 | 0,002 | 19 | 16 | 12 | 2,3 |
| | ИТОГО: | 558 | 12,48 | 14,98 | 57,776 | 407,68 | 0,09 | 7,1 | 0,117 | 245,86 | 177,5 | 37,44 | 3,516 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 81 | Салат из белокочанной капусты | 100 | 1,41 | 5,08 | 9,02 | 87,4 | 0,03 | 32,45 | | 37,37 | 27,61 | 15,16 | 0,51 |
| 204 | Суп рисовый (харчо) | 250 | 6,18 | 3,3 | 14,65 | 113,0 | 0,11 | 8,33 | - | 24,98 | 96,93 | 29,45 | 1,24 |
| 450 | Кура запеченная | 100 | 26,0 | 11,0 | - | 204 | 0,07 | - | 201,0 | 15,0 | 168,0 | 22,0 | 1,36 |
| 472 | Пюре картофельное | 180 | 3,67 | 5,76 | 24,53 | 164,7 | 0,16 | 21,8 | 30,6 | 44,37 | 103,91 | 33,3 | 1,21 |
| 628 | Чай без сахара | 200 | | | 0,3 | 1,2 | | | | | 1 | 3 | 0,02 |
| | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 21,5 | 1,29 | 0,215 | 9,568 | 40,64 | | | | 5,48 | | | 0,54 |
| | Фрукты | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | 0,005 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| | ИТОГО: | 951,5 | 38,95 | 25,755 | 67,868 | 657,94 | 0,4 | 72,58 | 231,605 | 143,2 | 408,45 | 111,91 | 7,08 |

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | Микроэлементы, мг. | | | |
|----------------|---|-----------------------|-------------|------------|----------------|-------------------------------------|----------------|--------|--------|--------------------|--------|--------|--------|
| | | | | | | | B ₁ | C | A | Ca | P | Mg | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Бутерброд с сыром | 21,5/20 | 7,08 | 5,255 | 10,105 | 111,95 | 0,008 | 0,15 | 0,05 | 181,48 | 100 | 7 | 0,74 |
| Табл.№4 | Каша рисовая молочная без сахара со сливочным маслом | 200/5 | 5,6 | 8,2 | 40 | 257,2 | 0,058 | 0,72 | 0,048 | 93,3 | 140,4 | 34,92 | 0,592 |
| 628 | Чай без сахара | 200 | | | 0,3 | 1,2 | | | | | 1 | 3 | 0,02 |
| | Йогурт молочный | 100 | 2,5 | 1,2 | 16 | 85 | | | | | | | |
| | Хлеб ржаной (ржано- пшеничный) | 21,5 | 1,29 | 0,215 | 9,568 | 40,64 | | | | 5,48 | | | 0,54 |
| | ИТОГО: | 568 | 16,47 | 14,87 | 75,973 | 495,99 | 0,066 | 0,87 | 0,098 | 280,26 | 241,4 | 44,92 | 1,892 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 38 | Салат из свежей моркови | 100 | 1,2 | 7,3 | 6,6 | 96,5 | 0,056 | 4,59 | 1,81 | 31,87 | 51,2 | 35,65 | 0,828 |
| 266 | Суп-пюре из картофеля с гренками из ржаного хлеба | 250/10 | 4,68 | 8,01 | 26,12 | 193,9 | 0,157 | 21,68 | 0,16 | 86,88 | 244,25 | 37,15 | 1,44 |
| 307 | Котлета рубленая из курицы | 100 | 12,13 | 17,4 | 9,86 | 245,0 | 0,05 | 0,325 | 80,0 | 70 | 132,38 | 19,25 | 1,26 |
| Табл.№4 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10,8 | 12,6 | 50,4 | 360 | 0,12 | 0,1 | - | 23,18 | 121,56 | 31,75 | 2,68 |
| 759 | Соус томатный | 50 | 4,95 | 2,5 | 5,05 | 61,55 | 0,03 | 4,35 | 0,4 | 7,5 | 54,25 | 11,7 | 1,05 |
| | Сок яблочный без сахара (консервы) | 200 | 1 | - | 21 | 94 | 0,04 | 8,0 | 0,01 | 40 | 36 | 20 | 0,4 |
| | Хлеб ржаной (ржано- пшеничный) | 21,5 | 1,29 | 0,215 | 9,568 | 40,64 | | | | 5,48 | | | 0,54 |
| | Фрукты | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | 0,005 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| | ИТОГО: | 1011,5 | 36,45 | 48,425 | 138,398 | 1138,59 | 0,483 | 49,045 | 82,385 | 280,91 | 650,64 | 164,49 | 10,398 |

День: **четверг**

Неделя: **вторая**

Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория: **с 12 лет и старше**

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | Микроэлементы, мг. | | | |
|----------------|---|-----------------------|-------------|------------|----------------|-------------------------------------|----------------|-------|-------|--------------------|--------|--------|-------|
| | | | | | | | B ₁ | C | A | Ca | P | Mg | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Бутерброд с маслом | 21,5/10 | 1,39 | 7,465 | 9,708 | 106,84 | | | 0,065 | 6,68 | 1,9 | | 0,56 |
| 286 | Омлет натуральный | 55 | 4,32 | 4,98 | 1,77 | 68,71 | 0,02 | 0,1 | 0,12 | 55,45 | 83,33 | 7,92 | 0,73 |
| Табл.№4 | Каша гречневая молочная без сахара со сливочным маслом | 200/5 | 9,6 | 3,2 | 34,6 | 206,2 | 0,208 | 1,02 | 0,012 | 129,48 | 245,2 | 118,1 | 3,588 |
| 637 | Кофейный напиток без сахара | 200 | 0,6 | 0,2 | 3,6 | 18,2 | | | | 8,72 | | 1,94 | 0,002 |
| | Хлеб ржаной (ржано- пшеничный) | 21,5 | 1,29 | 0,215 | 9,568 | 40,64 | | | | 5,48 | | | 0,54 |
| | Фрукты | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | 0,02 | 5 | 0,002 | 19 | 16 | 12 | 2,3 |
| | ИТОГО: | 613 | 17,6 | 16,36 | 69,546 | 487,59 | 0,248 | 6,12 | 0,199 | 224,81 | 346,43 | 139,96 | 7,72 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 24 | Салат из вареной свеклы | 100 | 1,43 | 6,09 | 8,36 | 93,9 | 0,02 | 9,5 | - | 35,15 | 40,97 | 20,9 | 1,33 |
| 138 | Суп картофельный с горохом | 250 | 7,5 | 5,0 | 20,0 | 162,5 | 0,2 | 3,91 | 0,01 | 35,53 | 86,28 | 33,25 | 2,17 |
| 591 | Гуляш из свинины с соусом | 50/50 | 14,4 | 16,6 | 3,5 | 225,5 | 0,36 | 0,56 | 0,204 | 45,44 | 161,8 | 17,62 | 0,546 |
| 273 | Макаронные изделия отварные | 180 | 7,2 | 2,4 | 43,2 | 212,4 | 0,06 | 0,03 | - | 9,1 | 37,68 | 13,05 | 0,73 |
| 588 | Компот из сухофруктов без сахара | 200 | 0,8 | | 13,2 | 58,6 | 0,022 | 5,72 | 0,032 | 43,82 | 26,2 | 16,02 | 1,036 |
| | Хлеб ржаной (ржано- пшеничный) | 21,5 | 1,29 | 0,215 | 9,568 | 40,64 | | | | 5,48 | | | 0,54 |
| | ИТОГО: | 851,5 | 32,62 | 30,305 | 97,828 | 793,54 | 0,662 | 19,72 | 0,246 | 174,52 | 352,93 | 100,84 | 6,352 |

День: **пятница**

Неделя: **вторая**

Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория: **с 12 лет и старше**

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | Микроэлементы, мг. | | | |
|-------------|--|-----------------|----------|---------|-------------|-------------------------------|----------------|-------|-------|--------------------|--------|--------|-------|
| | | | | | | | B ₁ | C | A | Ca | P | Mg | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Бутерброд с сыром | 21,5/20 | 7,08 | 5,255 | 10,105 | 111,95 | 0,008 | 0,15 | 0,05 | 181,48 | 100 | 7 | 0,74 |
| Табл.№4 | Каша пшенная молочная без сахара со сливочным маслом | 200/5 | 6,6 | 7 | 28,8 | 202 | 0,12 | 0,29 | | 27 | 233 | 83 | 2,7 |
| 628 | Чай без сахара | 200 | | | 0,3 | 1,2 | | | | | 1 | 3 | 0,02 |
| | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 21,5 | 1,29 | 0,215 | 9,568 | 40,64 | | | | 5,48 | | | 0,54 |
| | Фрукты | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | 0,005 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| | ИТОГО: | 568 | 15,37 | 12,87 | 58,573 | 402,79 | 0,158 | 10,44 | 0,055 | 229,96 | 345 | 102 | 6,2 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 139 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,69 | 2,84 | 17,14 | 104,75 | 0,11 | 8,25 | - | 24,6 | 66,65 | 27,0 | 1,09 |
| 590 | Жаркое по-домашнему | 300 | 15,9 | 27,9 | 40,2 | 479,1 | 0,714 | 22,89 | 0,044 | 92,76 | 261,3 | 84,72 | 5,78 |
| 637 | Кофейный напиток без сахара | 200 | 0,6 | 0,2 | 3,6 | 18,2 | | | | 8,72 | | 1,94 | 0,002 |
| | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 21,5 | 1,29 | 0,215 | 9,568 | 40,64 | | | | 5,48 | | | 0,54 |
| | Фрукты | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | 0,005 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| | ИТОГО: | 871,5 | 20,88 | 31,555 | 80,308 | 689,69 | 0,854 | 41,14 | 0,049 | 147,56 | 338,95 | 122,66 | 9,612 |

*1. Новейший сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. -М.: ООО «Дом Славянской книги», 2017г.- 576с.

2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Под ред. Ф.Л. Марчука. - М.: Издательство «Хлебпродинформ», 1996г.

3. Сборник технических нормативов – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений/ Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛипринт , 2010, с 135