

УТВЕРЖДАЮ: и.о. директора

МБОУ «Приискская СОШ»

Ю.А. Пономаренко

2026 г.



Основное десятидневное меню для организации питания  
школьников МБОУ «Приискская СОШ»  
для детей с ОВЗ в 2026/2027 учебном году  
на осенне-зимний период

с. Приискское 2026 г.

День : понедельник

Неделя : первая

№1

Период : осень-зима

| № рец.        | № п/п | Приём пищи,<br>наименование блюд | Масса<br>порции (г) | Пищевые вещества |             |               | Энерг. цен.<br>(ккал) |
|---------------|-------|----------------------------------|---------------------|------------------|-------------|---------------|-----------------------|
|               |       |                                  |                     | Белки<br>(г)     | Жиры<br>(г) | Углев.<br>(г) |                       |
| 1             | 2     | 3                                | 4                   | 5                | 6           | 7             | 8                     |
|               |       | <b>Завтрак</b>                   |                     |                  |             |               |                       |
| 54-16к-2020   | 1     | <b>Каша «Дружба»</b>             | <b>200</b>          | <b>5</b>         | <b>6,9</b>  | <b>23,9</b>   | <b>178</b>            |
|               |       | Крупа рисовая                    | 15                  |                  |             |               |                       |
|               |       | Крупа пшеничная                  | 15                  |                  |             |               |                       |
|               |       | Молоко                           | 100                 |                  |             |               |                       |
|               |       | Масло сливочное                  | 5                   |                  |             |               |                       |
|               |       | Сахар                            | 3                   |                  |             |               |                       |
|               |       | Соль                             | 1                   |                  |             |               |                       |
| 54-1з-2020    | 2     | <b>Сыр в нарезке</b>             | <b>30</b>           | <b>7</b>         | <b>8,8</b>  | <b>0</b>      | <b>107,5</b>          |
| 54-2гн-2020   | 3     | <b>Чай с сахаром</b>             | <b>200</b>          | <b>0,2</b>       | <b>0</b>    | <b>6,5</b>    | <b>26,8</b>           |
|               |       | Сахар                            | 7                   |                  |             |               |                       |
|               |       | Чай черный                       | 1                   |                  |             |               |                       |
| Пром.         | 4     | <b>Хлеб пшеничный</b>            | <b>30</b>           | <b>2,3</b>       | <b>0,3</b>  | <b>11,5</b>   | <b>57,9</b>           |
|               |       | <b>Итого за завтрак</b>          | <b>460</b>          | <b>14,5</b>      | <b>16</b>   | <b>41,9</b>   | <b>370,2</b>          |
|               |       | <b>Обед</b>                      |                     |                  |             |               |                       |
| 54-8с-2020    | 1     | <b>Суп картоф. с горохом</b>     | <b>250</b>          | <b>8,4</b>       | <b>5,8</b>  | <b>20,4</b>   | <b>166,4</b>          |
|               |       | Картофель                        | 85                  |                  |             |               |                       |
|               |       | Горох                            | 25                  |                  |             |               |                       |
|               |       | Лук                              | 12,5                |                  |             |               |                       |
|               |       | Морковь                          | 12,5                |                  |             |               |                       |
|               |       | Масло растительное               | 5                   |                  |             |               |                       |
|               |       | Лавровый лист                    | 0,05                |                  |             |               |                       |
|               |       | Соль                             | 0,4                 |                  |             |               |                       |
|               |       | Говядина туш.                    | 33,8                |                  |             |               |                       |
| 54-1г-2020    | 2     | <b>Макароны отварные</b>         | <b>200</b>          | <b>7,1</b>       | <b>7,4</b>  | <b>43,7</b>   | <b>269,3</b>          |
|               |       | Макаронные изделия               | 70                  |                  |             |               |                       |
|               |       | Масло сливочное                  | 8                   |                  |             |               |                       |
|               |       | Соль                             | 0,7                 |                  |             |               |                       |
| Пром.         | 3     | <b>Тефтели</b>                   | <b>60</b>           | <b>14,5</b>      | <b>14,7</b> | <b>8,2</b>    | <b>222,7</b>          |
| 54-3соус-2020 | 4     | <b>Соус красный основной</b>     | <b>50</b>           | <b>1,7</b>       | <b>1,4</b>  | <b>4,5</b>    | <b>36,6</b>           |
|               |       | Мука пшеничная                   | 2,5                 |                  |             |               |                       |
|               |       | Масло сливочное                  | 2                   |                  |             |               |                       |
|               |       | Томат-пюре                       | 10                  |                  |             |               |                       |
|               |       | Морковь                          | 5                   |                  |             |               |                       |
|               |       | Лук                              | 2,5                 |                  |             |               |                       |
|               |       | Сахар                            | 1,5                 |                  |             |               |                       |
|               |       | Соль                             | 0,2                 |                  |             |               |                       |
|               |       | Лавровый лист                    | 0,01                |                  |             |               |                       |
| 54-2гн-2020   | 5     | <b>Чай с сахаром</b>             | <b>200</b>          | <b>0,2</b>       | <b>0</b>    | <b>6,5</b>    | <b>26,8</b>           |
|               |       | Чай черный                       | 1                   |                  |             |               |                       |
|               |       | Сахар                            | 7                   |                  |             |               |                       |
| Пром.         | 6     | <b>Хлеб пшеничный</b>            | <b>60</b>           | <b>4,6</b>       | <b>0,6</b>  | <b>22,9</b>   | <b>115,7</b>          |
|               |       | <b>Итого за обед</b>             | <b>820</b>          | <b>36,5</b>      | <b>29,9</b> | <b>106,2</b>  | <b>837,5</b>          |
|               |       | <b>Итого за завтрак и обед</b>   | <b>1280</b>         | <b>51</b>        | <b>45,9</b> | <b>148,1</b>  | <b>1207,7</b>         |

День : вторник  
Неделя : первая  
Период : осень-зима

№2

| № рец.        | № п/п | Приём пищи,<br>наименование блюд  | Масса<br>порции (г) | Пищевые вещества |             |               | Энерг. цен.<br>(Ккал) |
|---------------|-------|-----------------------------------|---------------------|------------------|-------------|---------------|-----------------------|
|               |       |                                   |                     | Белки<br>(г)     | Жиры<br>(г) | Углев.<br>(г) |                       |
| 1             | 2     | 3                                 | 4                   | 5                | 6           | 7             | 8                     |
|               |       | <b>Завтрак</b>                    |                     |                  |             |               |                       |
| 54-1г-2020    | 1     | <b>Макароны отварные</b>          | <b>200</b>          | <b>7,1</b>       | <b>7,4</b>  | <b>43,7</b>   | <b>269,3</b>          |
|               |       | Макаронные изделия                | 70                  |                  |             |               |                       |
|               |       | Масло сливочное                   | 1                   |                  |             |               |                       |
|               |       | Соль                              | 0,7                 |                  |             |               |                       |
| 54-3соус-2020 | 2     | <b>Соус красный основной</b>      | <b>50</b>           | <b>1,7</b>       | <b>1,4</b>  | <b>4,5</b>    | <b>36,6</b>           |
|               |       | Мука пшеничная                    | 2,5                 |                  |             |               |                       |
|               |       | Масло сливочное                   | 2                   |                  |             |               |                       |
|               |       | Томат-пюре                        | 10                  |                  |             |               |                       |
|               |       | Морковь                           | 5                   |                  |             |               |                       |
|               |       | Лук                               | 2,5                 |                  |             |               |                       |
|               |       | Сахар                             | 1,5                 |                  |             |               |                       |
|               |       | Соль                              | 0,2                 |                  |             |               |                       |
| 54-1з-2020    | 3     | <b>Сыр в нарезке</b>              | <b>20</b>           | <b>4,6</b>       | <b>5,9</b>  | <b>0</b>      | <b>71,7</b>           |
| 54-2гн-2020   | 4     | <b>Чай с сахаром</b>              | <b>200</b>          | <b>0,2</b>       | <b>0</b>    | <b>6,5</b>    | <b>26,8</b>           |
|               |       | Сахар                             | 7                   |                  |             |               |                       |
|               |       | Чай черный                        | 1                   |                  |             |               |                       |
| Пром.         | 5     | <b>Хлеб пшеничный</b>             | <b>30</b>           | <b>2,3</b>       | <b>0,3</b>  | <b>11,5</b>   | <b>57,9</b>           |
|               |       | <b>Итого за завтрак</b>           | <b>500</b>          | <b>15,9</b>      | <b>15</b>   | <b>66,2</b>   | <b>462,3</b>          |
|               |       | <b>Обед</b>                       |                     |                  |             |               |                       |
| 54-8з-2020    | 1     | <b>Салат из капусты с морков.</b> | <b>100</b>          | <b>1,6</b>       | <b>10,1</b> | <b>9,6</b>    | <b>136</b>            |
|               |       | Капуста                           | 105                 |                  |             |               |                       |
|               |       | Морковь                           | 12,5                |                  |             |               |                       |
|               |       | Масло растительное                | 10                  |                  |             |               |                       |
|               |       | Сахар                             | 5                   |                  |             |               |                       |
|               |       | Кислота лимонная                  | 0,2                 |                  |             |               |                       |
|               |       | Соль                              | 0,5                 |                  |             |               |                       |
| 54-6с-2020    | 2     | <b>Суп картоф. с клецками</b>     | <b>250</b>          | <b>5,8</b>       | <b>4,2</b>  | <b>14,3</b>   | <b>117,6</b>          |
|               |       | Морковь                           | 12,5                |                  |             |               |                       |
|               |       | Картофель                         | 68                  |                  |             |               |                       |
|               |       | Яйцо куриное                      | 2,4                 |                  |             |               |                       |
|               |       | Мука пшеничная                    | 8                   |                  |             |               |                       |
|               |       | Лук                               | 12,5                |                  |             |               |                       |
|               |       | Масло сливочное                   | 1                   |                  |             |               |                       |
|               |       | Масло растительное                | 2,5                 |                  |             |               |                       |
|               |       | Лавровый лист                     | 0,05                |                  |             |               |                       |
|               |       | Соль                              | 0,2                 |                  |             |               |                       |
|               |       | Говядина туш.                     | 33,8                |                  |             |               |                       |
| 54-4г-2020    | 3     | <b>Каша гречневая рассыпч.</b>    | <b>200</b>          | <b>11</b>        | <b>9,3</b>  | <b>47,9</b>   | <b>318,5</b>          |
|               |       | Крупа гречневая                   | 90                  |                  |             |               |                       |
|               |       | Масло сливочное                   | 8                   |                  |             |               |                       |
|               |       | Соль                              | 0,7                 |                  |             |               |                       |
| Пром.         | 4     | <b>Котлета из курицы</b>          | <b>60</b>           | <b>19,2</b>      | <b>4,4</b>  | <b>13,5</b>   | <b>169,5</b>          |
| 54-3соус-2020 | 5     | <b>Соус красный основной</b>      | <b>50</b>           | <b>1,7</b>       | <b>1,4</b>  | <b>4,5</b>    | <b>36,6</b>           |
|               |       | Мука пшеничная                    | 2,5                 |                  |             |               |                       |
|               |       | Масло сливочное                   | 2                   |                  |             |               |                       |
|               |       | Томат-пюре                        | 10                  |                  |             |               |                       |
|               |       | Морковь                           | 5                   |                  |             |               |                       |
|               |       | Лук                               | 2,5                 |                  |             |               |                       |
|               |       | Сахар                             | 1,5                 |                  |             |               |                       |
|               |       | Соль                              | 0,2                 |                  |             |               |                       |
|               |       | Лавровый лист                     | 0,01                |                  |             |               |                       |
| 54-3-гн-2020  | 6     | <b>Чай с лимоном и сахаром</b>    | <b>200</b>          | <b>0,3</b>       | <b>0</b>    | <b>6,7</b>    | <b>27,9</b>           |
|               |       | Сахар                             | 7                   |                  |             |               |                       |
|               |       | Лимон                             | 8                   |                  |             |               |                       |
|               |       | Чай черный                        | 1                   |                  |             |               |                       |
| Пром.         | 7     | <b>Хлеб пшеничный</b>             | <b>60</b>           | <b>4,6</b>       | <b>0,6</b>  | <b>22,9</b>   | <b>115,7</b>          |
|               |       | <b>Итого за обед</b>              | <b>920</b>          | <b>44,2</b>      | <b>30</b>   | <b>119,4</b>  | <b>921,8</b>          |
|               |       | <b>Итого за завтрак и обед</b>    | <b>1420</b>         | <b>60,1</b>      | <b>45</b>   | <b>185,6</b>  | <b>1384,1</b>         |

День : среда  
Неделя : первая  
Период : осень-зима

№3

| № рец.        | № п/п | Приём пищи,<br>наименование блюд | Масса<br>порции (г) | Пищевые вещества |             |               | Энерг. цен.<br>(Ккал) |
|---------------|-------|----------------------------------|---------------------|------------------|-------------|---------------|-----------------------|
|               |       |                                  |                     | Белки<br>(г)     | Жиры<br>(г) | Углев.<br>(г) |                       |
| 1             | 2     | 3                                | 4                   | 5                | 6           | 7             | 8                     |
|               |       | <b>Завтрак</b>                   |                     |                  |             |               |                       |
| 54-13к-2020   | 1     | <b>Каша вяз. мол. пшеничная</b>  | <b>200</b>          | <b>8,2</b>       | <b>10,8</b> | <b>38,5</b>   | <b>283,5</b>          |
|               |       | Крупа пшеничная                  | 50                  |                  |             |               |                       |
|               |       | Молоко                           | 100                 |                  |             |               |                       |
|               |       | Сахар                            | 3                   |                  |             |               |                       |
|               |       | Масло сливочное                  | 10                  |                  |             |               |                       |
|               |       | Соль                             | 1                   |                  |             |               |                       |
| 54-21гн-2020  | 2     | <b>Какао с молоком</b>           | <b>200</b>          | <b>4,6</b>       | <b>4,4</b>  | <b>12,5</b>   | <b>107,2</b>          |
|               |       | Какао – порошок                  | 5                   |                  |             |               |                       |
|               |       | Молоко                           | 100                 |                  |             |               |                       |
|               |       | Сахар                            | 7                   |                  |             |               |                       |
| Пром.         | 3     | <b>Хлеб пшеничный</b>            | <b>30</b>           | <b>2,3</b>       | <b>0,3</b>  | <b>11,5</b>   | <b>57,9</b>           |
|               |       | <b>Итого за завтрак</b>          | <b>530</b>          | <b>15,1</b>      | <b>15,5</b> | <b>62,5</b>   | <b>448,6</b>          |
|               |       | <b>Обед</b>                      |                     |                  |             |               |                       |
| 54-5с-2020    | 1     | <b>Суп с фрикадельками</b>       | <b>250</b>          | <b>10,8</b>      | <b>5,4</b>  | <b>17,4</b>   | <b>161,3</b>          |
|               |       | Картофель                        | 136                 |                  |             |               |                       |
|               |       | Томат-пюре                       | 2,5                 |                  |             |               |                       |
|               |       | Лук                              | 16                  |                  |             |               |                       |
|               |       | Морковь                          | 12,5                |                  |             |               |                       |
|               |       | Лавровый лист                    | 0,05                |                  |             |               |                       |
|               |       | Соль                             | 0,6                 |                  |             |               |                       |
|               |       | Фрикадельки                      | 30                  |                  |             |               |                       |
| 54-11г-2020   | 2     | <b>Картофельное пюре</b>         | <b>200</b>          | <b>4,1</b>       | <b>8,1</b>  | <b>26,4</b>   | <b>194,4</b>          |
|               |       | Картофель                        | 220                 |                  |             |               |                       |
|               |       | Молоко                           | 30                  |                  |             |               |                       |
|               |       | Масло сливочное                  | 9                   |                  |             |               |                       |
|               |       | Соль                             | 0,7                 |                  |             |               |                       |
| Пром.         | 3     | <b>Голубцы с мясом и рисом</b>   | <b>90</b>           | <b>13,7</b>      | <b>13,9</b> | <b>9,8</b>    | <b>219,1</b>          |
| 54-1соус-2020 | 4     | <b>Соус сметанный</b>            | <b>50</b>           | <b>0,8</b>       | <b>4,2</b>  | <b>1,6</b>    | <b>47,5</b>           |
|               |       | Мука                             | 2,5                 |                  |             |               |                       |
|               |       | Сметана                          | 12                  |                  |             |               |                       |
|               |       | Масло сливочное                  | 2                   |                  |             |               |                       |
|               |       | Соль                             | 0,2                 |                  |             |               |                       |
| 54-2гн-2020   | 5     | <b>Чай с сахаром</b>             | <b>200</b>          | <b>0,2</b>       | <b>0</b>    | <b>6,5</b>    | <b>26,8</b>           |
|               |       | Чай черный                       | 1                   |                  |             |               |                       |
|               |       | Сахар                            | 7                   |                  |             |               |                       |
| Пром.         | 6     | <b>Хлеб пшеничный</b>            | <b>60</b>           | <b>4,6</b>       | <b>0,6</b>  | <b>22,9</b>   | <b>115,7</b>          |
|               |       | <b>Итого за обед</b>             | <b>850</b>          | <b>34,2</b>      | <b>32,2</b> | <b>84,6</b>   | <b>764,8</b>          |
|               |       | <b>Итого за завтрак и обед</b>   | <b>1380</b>         | <b>49,3</b>      | <b>47,7</b> | <b>147,1</b>  | <b>1213,4</b>         |

День : четверг  
Неделя : первая  
Период : осень-зима

№4

| № рец.        | № п/п | Приём пищи,<br>наименование блюд                    | Масса<br>порции (г) | Пищевые вещества |             |               | Энерг. цен.<br>(Ккал) |
|---------------|-------|-----------------------------------------------------|---------------------|------------------|-------------|---------------|-----------------------|
|               |       |                                                     |                     | Белки<br>(г)     | Жиры<br>(г) | Углев.<br>(г) |                       |
|               |       | <b>Завтрак</b>                                      |                     |                  |             |               |                       |
| 54-11г-2020   | 1     | <b>Картофельное пюре</b>                            | <b>200</b>          | <b>4,1</b>       | <b>8,1</b>  | <b>26,4</b>   | <b>194,4</b>          |
|               |       | Картофель                                           | 220                 |                  |             |               |                       |
|               |       | Молоко                                              | 30                  |                  |             |               |                       |
|               |       | Масло сливочное                                     | 9                   |                  |             |               |                       |
|               |       | Соль                                                | 0,7                 |                  |             |               |                       |
| 54-9р-2020    | 2     | <b>Рыба запеченная в сметан.<br/>соусе (минтай)</b> | <b>80</b>           | <b>18,1</b>      | <b>20,1</b> | <b>4,3</b>    | <b>272,9</b>          |
|               |       | Минтай                                              | 100                 |                  |             |               |                       |
|               |       | Мука пшеничная                                      | 5                   |                  |             |               |                       |
|               |       | Сметана                                             | 12                  |                  |             |               |                       |
|               |       | Масло сливочное                                     | 2                   |                  |             |               |                       |
|               |       | Масло растительное                                  | 10                  |                  |             |               |                       |
|               |       | Соль                                                | 0,5                 |                  |             |               |                       |
| 54-2гн-2020   | 3     | <b>Чай с сахаром</b>                                | <b>200</b>          | <b>0,2</b>       | <b>0</b>    | <b>6,5</b>    | <b>26,8</b>           |
|               |       | Сахар                                               | 7                   |                  |             |               |                       |
|               |       | Чай черный                                          | 1                   |                  |             |               |                       |
| Пром.         | 4     | <b>Хлеб пшеничный</b>                               | <b>30</b>           | <b>2,3</b>       | <b>0,3</b>  | <b>11,5</b>   | <b>57,9</b>           |
|               |       | <b>Итого за завтрак</b>                             | <b>510</b>          | <b>24,7</b>      | <b>28,5</b> | <b>48,7</b>   | <b>552</b>            |
|               |       | <b>Обед</b>                                         |                     |                  |             |               |                       |
| 54-13з-2020   | 1     | <b>Салат из свеклы отварной</b>                     | <b>100</b>          | <b>1,3</b>       | <b>4,5</b>  | <b>7,6</b>    | <b>76,1</b>           |
|               |       | Свекла                                              | 120                 |                  |             |               |                       |
|               |       | Масло растительное                                  | 5                   |                  |             |               |                       |
|               |       | Соль                                                | 0,3                 |                  |             |               |                       |
| 54-7с-2020    | 2     | <b>Суп с макарон. изделиями</b>                     | <b>250</b>          | <b>6,5</b>       | <b>3,5</b>  | <b>23,1</b>   | <b>149,5</b>          |
|               |       | Картофель                                           | 136                 |                  |             |               |                       |
|               |       | Макаронные изделия                                  | 10                  |                  |             |               |                       |
|               |       | Лук                                                 | 12,5                |                  |             |               |                       |
|               |       | Морковь                                             | 12,5                |                  |             |               |                       |
|               |       | Масло растительное                                  | 2,5                 |                  |             |               |                       |
|               |       | Лавровый лист                                       | 0,05                |                  |             |               |                       |
|               |       | Соль                                                | 0,4                 |                  |             |               |                       |
| 54-8г-2020    | 3     | <b>Капуста тушеная</b>                              | <b>200</b>          | <b>4,8</b>       | <b>6,8</b>  | <b>19,4</b>   | <b>158,4</b>          |
|               |       | Морковь                                             | 12,5                |                  |             |               |                       |
|               |       | Сахар                                               | 5                   |                  |             |               |                       |
|               |       | Мука                                                | 3                   |                  |             |               |                       |
|               |       | Томат-пюре                                          | 10                  |                  |             |               |                       |
|               |       | Капуста                                             | 240                 |                  |             |               |                       |
|               |       | Лук                                                 | 14                  |                  |             |               |                       |
|               |       | Масло сливочное                                     | 10                  |                  |             |               |                       |
|               |       | Соль                                                | 0,7                 |                  |             |               |                       |
| Пром.         | 4     | <b>Тефтели</b>                                      | <b>60</b>           | <b>14,5</b>      | <b>14,7</b> | <b>8,2</b>    | <b>222,7</b>          |
| 54-2соус-2020 | 5     | <b>Соус белый основной</b>                          | <b>50</b>           | <b>1,4</b>       | <b>2,1</b>  | <b>2,2</b>    | <b>33,2</b>           |
|               |       | Мука                                                | 2,5                 |                  |             |               |                       |
|               |       | Лук                                                 | 2,5                 |                  |             |               |                       |
|               |       | Лавровый лист                                       | 0,3                 |                  |             |               |                       |
|               |       | Масло сливочное                                     | 3                   |                  |             |               |                       |
|               |       | Соль                                                | 0,2                 |                  |             |               |                       |
| 54-2гн-2020   | 6     | <b>Чай с сахаром</b>                                | <b>200</b>          | <b>0,2</b>       | <b>0</b>    | <b>6,5</b>    | <b>26,8</b>           |
|               |       | Чай черный                                          | 1                   |                  |             |               |                       |
|               |       | Сахар                                               | 7                   |                  |             |               |                       |
| Пром.         | 7     | <b>Хлеб пшеничный</b>                               | <b>60</b>           | <b>4,6</b>       | <b>0,6</b>  | <b>22,9</b>   | <b>115,7</b>          |
|               |       | <b>Итого за обед</b>                                | <b>920</b>          | <b>33,3</b>      | <b>32,2</b> | <b>89,9</b>   | <b>782,4</b>          |
|               |       | <b>Итого за завтрак и обед</b>                      | <b>1430</b>         | <b>58</b>        | <b>60,7</b> | <b>138,6</b>  | <b>1334,4</b>         |

День : пятница  
Неделя : первая  
Период : осень-зима

№5

| № рец.        | № п/п | Приём пищи,<br>наименование блюд | Масса<br>порции (г) | Пищевые вещества |             |               | Энерг. цен.<br>(Ккал) |
|---------------|-------|----------------------------------|---------------------|------------------|-------------|---------------|-----------------------|
|               |       |                                  |                     | Белки<br>(г)     | Жиры<br>(г) | Углев.<br>(г) |                       |
| 1             | 2     | 3                                | 4                   | 5                | 6           | 7             | 8                     |
|               |       | <b>Завтрак</b>                   |                     |                  |             |               |                       |
| 54-4г-2020    | 1     | <b>Каша гречневая рассыпч.</b>   | <b>150</b>          | <b>8,2</b>       | <b>6,9</b>  | <b>35,9</b>   | <b>238,9</b>          |
|               |       | Крупа гречневая                  | 70                  |                  |             |               |                       |
|               |       | Масло сливочное                  | 7                   |                  |             |               |                       |
|               |       | Соль                             | 0,5                 |                  |             |               |                       |
| Пром.         | 2     | <b>Тефтели</b>                   | <b>60</b>           | <b>14,5</b>      | <b>14,7</b> | <b>8,2</b>    | <b>222,7</b>          |
| 54-3соус-2020 | 3     | <b>Соус красный основной</b>     | <b>50</b>           | <b>1,7</b>       | <b>1,4</b>  | <b>4,5</b>    | <b>36,6</b>           |
|               |       | Мука пшеничная                   | 2,5                 |                  |             |               |                       |
|               |       | Масло сливочное                  | 2                   |                  |             |               |                       |
|               |       | Томат-пюре                       | 10                  |                  |             |               |                       |
|               |       | Морковь                          | 5                   |                  |             |               |                       |
|               |       | Лук                              | 2,5                 |                  |             |               |                       |
|               |       | Сахар                            | 1,5                 |                  |             |               |                       |
|               |       | Соль                             | 0,2                 |                  |             |               |                       |
|               |       | Лавровый лист                    | 0,01                |                  |             |               |                       |
| 54-2гн-2020   | 4     | <b>Чай с сахаром</b>             | <b>200</b>          | <b>0,2</b>       | <b>0</b>    | <b>6,5</b>    | <b>26,8</b>           |
|               |       | Чай черный                       | 1                   |                  |             |               |                       |
|               |       | Сахар                            | 7                   |                  |             |               |                       |
| Пром.         | 5     | <b>Хлеб пшеничный</b>            | <b>30</b>           | <b>2,3</b>       | <b>0,3</b>  | <b>11,5</b>   | <b>57,9</b>           |
|               |       | <b>Итого за завтрак</b>          | <b>490</b>          | <b>26,9</b>      | <b>23,3</b> | <b>66,6</b>   | <b>582,9</b>          |
|               |       | <b>Обед</b>                      |                     |                  |             |               |                       |
| 54-3с-2020    | 1     | <b>Рассольник ленинград.</b>     | <b>250</b>          | <b>5,9</b>       | <b>7,8</b>  | <b>17</b>     | <b>161,7</b>          |
|               |       | Сметана                          | 12,5                |                  |             |               |                       |
|               |       | Картофель                        | 102                 |                  |             |               |                       |
|               |       | Крупа рисовая                    | 10                  |                  |             |               |                       |
|               |       | Лук                              | 12,5                |                  |             |               |                       |
|               |       | Морковь                          | 12,5                |                  |             |               |                       |
|               |       | Огурец соленый                   | 20                  |                  |             |               |                       |
|               |       | Масло растительное               | 5                   |                  |             |               |                       |
|               |       | Лавровый лист                    | 0,05                |                  |             |               |                       |
|               |       | Соль                             | 0,4                 |                  |             |               |                       |
| 54-6г-2020    | 2     | <b>Рис отварной</b>              | <b>200</b>          | <b>4,8</b>       | <b>7,2</b>  | <b>48,6</b>   | <b>278,3</b>          |
|               |       | Крупа рисовая                    | 70                  |                  |             |               |                       |
|               |       | Масло сливочное                  | 8                   |                  |             |               |                       |
|               |       | Соль                             | 0,7                 |                  |             |               |                       |
| Пром.         | 3     | <b>Котлета из говядины</b>       | <b>80</b>           | <b>18,3</b>      | <b>18,1</b> | <b>16,3</b>   | <b>301,7</b>          |
| 54-2соус-2020 | 4     | <b>Соус белый основной</b>       | <b>50</b>           | <b>1,4</b>       | <b>2,1</b>  | <b>2,2</b>    | <b>33,2</b>           |
|               |       | Мука                             | 2,5                 |                  |             |               |                       |
|               |       | Лук                              | 2,5                 |                  |             |               |                       |
|               |       | Лавровый лист                    | 0,3                 |                  |             |               |                       |
|               |       | Масло сливочное                  | 3                   |                  |             |               |                       |
|               |       | Соль                             | 0,2                 |                  |             |               |                       |
| 54-2гн-2020   | 5     | <b>Чай с сахаром</b>             | <b>200</b>          | <b>0,2</b>       | <b>0</b>    | <b>6,5</b>    | <b>26,8</b>           |
|               |       | Чай черный                       | 1                   |                  |             |               |                       |
|               |       | Сахар                            | 7                   |                  |             |               |                       |
| Пром.         | 6     | <b>Хлеб пшеничный</b>            | <b>60</b>           | <b>4,6</b>       | <b>0,6</b>  | <b>22,9</b>   | <b>115,7</b>          |
|               |       | <b>Итого за обед</b>             | <b>840</b>          | <b>35,2</b>      | <b>35,8</b> | <b>113,5</b>  | <b>917,4</b>          |
|               |       | <b>Итого за завтрак и обед</b>   | <b>1330</b>         | <b>62,1</b>      | <b>59,1</b> | <b>180,1</b>  | <b>1500,3</b>         |

День : понедельник  
Неделя : вторая  
Период : осень-зима

№6

| № рец.                         | № п/п | Приём пищи,<br>наименование блюд  | Масса<br>порции (г) | Пищевые вещества |             |               | Энерг. цен.<br>(Ккал) |
|--------------------------------|-------|-----------------------------------|---------------------|------------------|-------------|---------------|-----------------------|
|                                |       |                                   |                     | Белки<br>(г)     | Жиры<br>(г) | Углев.<br>(г) |                       |
| 1                              | 2     | 3                                 | 4                   | 5                | 6           | 7             | 8                     |
|                                |       | <b>Завтрак</b>                    |                     |                  |             |               |                       |
| 54-6к-2020                     | 1     | <b>Каша вязкая мол. пшенная</b>   | <b>200</b>          | <b>8,3</b>       | <b>11,7</b> | <b>37,5</b>   | <b>288</b>            |
|                                |       | Крупа пшенная                     | 50                  |                  |             |               |                       |
|                                |       | Молоко                            | 100                 |                  |             |               |                       |
|                                |       | Сахар                             | 3                   |                  |             |               |                       |
|                                |       | Масло сливочное                   | 5                   |                  |             |               |                       |
|                                |       | Соль                              | 1                   |                  |             |               |                       |
| 54-21гн-2020                   | 2     | <b>Какао с молоком</b>            | <b>200</b>          | <b>4,6</b>       | <b>4,4</b>  | <b>12,5</b>   | <b>107,2</b>          |
|                                |       | Какао – порошок                   | 5                   |                  |             |               |                       |
|                                |       | Молоко                            | 100                 |                  |             |               |                       |
|                                |       | Сахар                             | 7                   |                  |             |               |                       |
| Пром.                          | 3     | <b>Хлеб пшеничный</b>             | <b>30</b>           | <b>2,3</b>       | <b>0,3</b>  | <b>11,5</b>   | <b>57,9</b>           |
|                                |       | <b>Итого за завтрак</b>           | <b>430</b>          | <b>15,2</b>      | <b>16,4</b> | <b>61,5</b>   | <b>453,1</b>          |
|                                |       | <b>Обед</b>                       |                     |                  |             |               |                       |
| 54-8з-2020                     | 1     | <b>Салат из капусты с морков.</b> | <b>100</b>          | <b>1,6</b>       | <b>10,1</b> | <b>9,6</b>    | <b>136</b>            |
|                                |       | Капуста                           | 105                 |                  |             |               |                       |
|                                |       | Морковь                           | 12,5                |                  |             |               |                       |
|                                |       | Масло растительное                | 10                  |                  |             |               |                       |
|                                |       | Сахар                             | 5                   |                  |             |               |                       |
|                                |       | Кислота лимонная                  | 0,2                 |                  |             |               |                       |
|                                |       | Соль                              | 0,5                 |                  |             |               |                       |
| 54-12с-2020                    | 2     | <b>Суп с рыбными консервами</b>   | <b>250</b>          | <b>9,9</b>       | <b>5,1</b>  | <b>15,5</b>   | <b>147,5</b>          |
|                                |       | Консервы рыбные                   | 20                  |                  |             |               |                       |
|                                |       | Картофель                         | 95                  |                  |             |               |                       |
|                                |       | Крупа рисовая                     | 5                   |                  |             |               |                       |
|                                |       | Лук                               | 10                  |                  |             |               |                       |
|                                |       | Морковь                           | 20                  |                  |             |               |                       |
|                                |       | Масло сливочное                   | 4                   |                  |             |               |                       |
|                                |       | Лавровый лист                     | 0,05                |                  |             |               |                       |
|                                |       | Соль                              | 0,4                 |                  |             |               |                       |
| 54-1г-2020                     | 3     | <b>Макароны отварные</b>          | <b>200</b>          | <b>7,1</b>       | <b>7,4</b>  | <b>43,7</b>   | <b>269,3</b>          |
|                                |       | Макаронные изделия                | 70                  |                  |             |               |                       |
|                                |       | Масло сливочное                   | 9                   |                  |             |               |                       |
|                                |       | Соль                              | 0,7                 |                  |             |               |                       |
| Пром.                          | 4     | <b>Тефтели</b>                    | <b>60</b>           | <b>14,5</b>      | <b>14,7</b> | <b>8,2</b>    | <b>222,7</b>          |
| 54-3соус-2020                  | 5     | <b>Соус красный основной</b>      | <b>50</b>           | <b>1,7</b>       | <b>1,4</b>  | <b>4,5</b>    | <b>36,6</b>           |
|                                |       | Мука пшеничная                    | 2,5                 |                  |             |               |                       |
|                                |       | Масло сливочное                   | 2                   |                  |             |               |                       |
|                                |       | Томат-пюре                        | 10                  |                  |             |               |                       |
|                                |       | Морковь                           | 5                   |                  |             |               |                       |
|                                |       | Лук                               | 2,5                 |                  |             |               |                       |
|                                |       | Сахар                             | 1,5                 |                  |             |               |                       |
|                                |       | Соль                              | 0,2                 |                  |             |               |                       |
|                                |       | Лавровый лист                     | 0,01                |                  |             |               |                       |
| 54-3гн-2020                    | 6     | <b>Чай с лимоном и сахаром</b>    | <b>200</b>          | <b>0,3</b>       | <b>0</b>    | <b>6,7</b>    | <b>27,9</b>           |
|                                |       | Сахар                             | 7                   |                  |             |               |                       |
|                                |       | Лимон                             | 8                   |                  |             |               |                       |
|                                |       | Чай черный                        | 1                   |                  |             |               |                       |
| Пром.                          | 7     | <b>Хлеб пшеничный</b>             | <b>60</b>           | <b>4,6</b>       | <b>0,6</b>  | <b>22,9</b>   | <b>115,7</b>          |
|                                |       | <b>Итого за обед</b>              | <b>920</b>          | <b>39,7</b>      | <b>39,3</b> | <b>111,1</b>  | <b>955,7</b>          |
| <b>Итого за завтрак и обед</b> |       |                                   | <b>1350</b>         | <b>54,9</b>      | <b>55,7</b> | <b>172,6</b>  | <b>1408,8</b>         |

День : вторник  
Неделя : вторая  
Период : осень-зима

№7

| № рец.        | № п/п | Приём пищи,<br>наименование блюд | Масса<br>порции (г) | Пищевые вещества |             |               | Энерг. цен.<br>(Ккал) |
|---------------|-------|----------------------------------|---------------------|------------------|-------------|---------------|-----------------------|
|               |       |                                  |                     | Белки<br>(г)     | Жиры<br>(г) | Углев.<br>(г) |                       |
| 1             | 2     | 3                                | 4                   | 5                | 6           | 7             | 8                     |
|               |       | <b>Завтрак</b>                   |                     |                  |             |               |                       |
| 54-1г-2020    | 1     | <b>Макароны отварные</b>         | 200                 | 7,1              | 7,4         | 43,7          | 269,3                 |
|               |       | Макаронные изделия               | 70                  |                  |             |               |                       |
|               |       | Масло сливочное                  | 1                   |                  |             |               |                       |
|               |       | Соль                             | 0,7                 |                  |             |               |                       |
| 54-3соус-2020 | 2     | <b>Соус красный основной</b>     | 50                  | 1,7              | 1,4         | 4,5           | 36,6                  |
|               |       | Мука пшеничная                   | 2,5                 |                  |             |               |                       |
|               |       | Масло сливочное                  | 2                   |                  |             |               |                       |
|               |       | Томат-пюре                       | 10                  |                  |             |               |                       |
|               |       | Морковь                          | 5                   |                  |             |               |                       |
|               |       | Лук                              | 2,5                 |                  |             |               |                       |
|               |       | Сахар                            | 1,5                 |                  |             |               |                       |
|               |       | Соль                             | 0,2                 |                  |             |               |                       |
|               |       | Лавровый лист                    | 0,01                |                  |             |               |                       |
| 54-1з-2020    | 3     | <b>Сыр в нарезке</b>             | 20                  | 4,6              | 5,9         | 0             | 71,7                  |
| 54-2гн-2020   | 4     | <b>Чай с сахаром</b>             | 200                 | 0,2              | 0           | 6,5           | 26,8                  |
|               |       | Чай черный                       | 1                   |                  |             |               |                       |
|               |       | Сахар                            | 7                   |                  |             |               |                       |
| Пром.         | 5     | <b>Хлеб пшеничный</b>            | 30                  | 2,3              | 0,3         | 11,5          | 57,9                  |
|               |       | <b>Итого за завтрак</b>          | 500                 | 15,9             | 15          | 66,2          | 462,3                 |
|               |       | <b>Обед</b>                      |                     |                  |             |               |                       |
| 54-21з-2020   | 1     | <b>Кукуруза сахарная</b>         | 40                  | 2                | 0,3         | 10,3          | 52,3                  |
|               |       | кукуруза консервированная        | 60                  |                  |             |               |                       |
| 54-9с-2020    | 2     | <b>Суп картоф. с фасолью</b>     | 250                 | 8,5              | 5,7         | 18            | 157,4                 |
|               |       | Картофель                        | 68                  |                  |             |               |                       |
|               |       | Фасоль                           | 20                  |                  |             |               |                       |
|               |       | Лук                              | 12,5                |                  |             |               |                       |
|               |       | Морковь                          | 16                  |                  |             |               |                       |
|               |       | Масло растительное               | 5                   |                  |             |               |                       |
|               |       | Лавровый лист                    | 0,05                |                  |             |               |                       |
|               |       | Соль                             | 0,4                 |                  |             |               |                       |
| 54-11г-2020   | 3     | <b>Картофельное пюре</b>         | 200                 | 4,1              | 8,1         | 26,4          | 194,4                 |
|               |       | Картофель                        | 220                 |                  |             |               |                       |
|               |       | Молоко                           | 30                  |                  |             |               |                       |
|               |       | Масло сливочное                  | 9                   |                  |             |               |                       |
|               |       | Соль                             | 0,7                 |                  |             |               |                       |
| Пром.         | 4     | <b>Голубцы ленивые</b>           | 100                 | 12,6             | 11,9        | 9,6           | 196,1                 |
| 54-2соус-2020 | 5     | <b>Соус белый основной</b>       | 50                  | 1,4              | 2,1         | 2,2           | 33,2                  |
|               |       | Мука                             | 2,5                 |                  |             |               |                       |
|               |       | Лук                              | 2,5                 |                  |             |               |                       |
|               |       | Лавровый лист                    | 0,3                 |                  |             |               |                       |
|               |       | Масло сливочное                  | 3                   |                  |             |               |                       |
|               |       | Соль                             | 0,2                 |                  |             |               |                       |
| 54-1хн-2020   | 6     | <b>Компот из сухофруктов</b>     | 200                 | 0,5              | 0           | 19,8          | 81                    |
|               |       | Сахар                            | 7                   |                  |             |               |                       |
|               |       | Смесь сухофруктов                | 25                  |                  |             |               |                       |
| Пром.         | 7     | <b>Хлеб пшеничный</b>            | 60                  | 4,6              | 0,6         | 22,9          | 115,7                 |
|               |       | <b>Итого за обед</b>             | 900                 | 33,7             | 28,7        | 109,2         | 830,1                 |
|               |       | <b>Итого за завтрак и обед</b>   | 1400                | 49,6             | 43,7        | 175,4         | 1292,4                |

День : среда  
Неделя : вторая  
Период : осень-зима

№8

| № рец.        | № п/п | Приём пищи,<br>наименование блюд    | Масса<br>порции (г) | Пищевые вещества |             |               | Энерг. цен.<br>(Ккал) |
|---------------|-------|-------------------------------------|---------------------|------------------|-------------|---------------|-----------------------|
|               |       |                                     |                     | Белки<br>(г)     | Жиры<br>(г) | Углев.<br>(г) |                       |
| 1             | 2     | 3                                   | 4                   | 5                | 6           | 7             | 8                     |
|               |       | <b>Завтрак</b>                      |                     |                  |             |               |                       |
| 54-2к-2020    | 1     | <b>Каша вязк. мол. кукурузная</b>   | <b>200</b>          | <b>7,2</b>       | <b>10,7</b> | <b>43,9</b>   | <b>300,7</b>          |
|               |       | Крупа кукурузная                    | 60                  |                  |             |               |                       |
|               |       | Молоко                              | 100                 |                  |             |               |                       |
|               |       | Масло сливочное                     | 7                   |                  |             |               |                       |
|               |       | Сахар                               | 3                   |                  |             |               |                       |
|               |       | Соль                                | 1                   |                  |             |               |                       |
| 54-2гн-2020   | 3     | <b>Чай с сахаром</b>                | <b>200</b>          | <b>0,2</b>       | <b>0</b>    | <b>6,5</b>    | <b>26,8</b>           |
|               |       | Сахар                               | 7                   |                  |             |               |                       |
|               |       | Чай черный                          | 1                   |                  |             |               |                       |
| Пром.         | 4     | <b>Хлеб пшеничный</b>               | <b>30</b>           | <b>2,3</b>       | <b>0,3</b>  | <b>11,5</b>   | <b>57,9</b>           |
|               |       | <b>Итого за завтрак</b>             | <b>430</b>          | <b>9,7</b>       | <b>11</b>   | <b>61,9</b>   | <b>385,4</b>          |
|               |       | <b>Обед</b>                         |                     |                  |             |               |                       |
| 54-1с-2020    | 2     | <b>Щи из св. капусты со сметан.</b> | <b>250</b>          | <b>5,8</b>       | <b>7,6</b>  | <b>7,1</b>    | <b>120,1</b>          |
|               |       | Сметана                             | 12,5                |                  |             |               |                       |
|               |       | Мука                                | 2,5                 |                  |             |               |                       |
|               |       | Томат-пюре                          | 1,5                 |                  |             |               |                       |
|               |       | Капуста                             | 90                  |                  |             |               |                       |
|               |       | Лук                                 | 12,5                |                  |             |               |                       |
|               |       | Морковь                             | 12,5                |                  |             |               |                       |
|               |       | Масло растительное                  | 5                   |                  |             |               |                       |
|               |       | Лавровый лист                       | 0,05                |                  |             |               |                       |
|               |       | Соль                                | 0,4                 |                  |             |               |                       |
|               |       | Говядина туш.                       | 33,8                |                  |             |               |                       |
| 54-5г-2020    | 3     | <b>Каша перловая</b>                | <b>200</b>          | <b>5,9</b>       | <b>7,9</b>  | <b>40,6</b>   | <b>257,2</b>          |
|               |       | Крупа перловая                      | 70                  |                  |             |               |                       |
|               |       | Масло сливочное                     | 5                   |                  |             |               |                       |
|               |       | Соль                                | 0,5                 |                  |             |               |                       |
| Пром.         | 4     | <b>Котлета из говядины</b>          | <b>80</b>           | <b>18,3</b>      | <b>18,1</b> | <b>16,3</b>   | <b>301,7</b>          |
| 54-2соус-2020 | 5     | <b>Соус белый основной</b>          | <b>50</b>           | <b>1,4</b>       | <b>2,1</b>  | <b>2,2</b>    | <b>33,2</b>           |
|               |       | Мука                                | 2,5                 |                  |             |               |                       |
|               |       | Лук                                 | 2,5                 |                  |             |               |                       |
|               |       | Лавровый лист                       | 0,3                 |                  |             |               |                       |
|               |       | Масло сливочное                     | 3                   |                  |             |               |                       |
|               |       | Соль                                | 0,2                 |                  |             |               |                       |
| 54-21гн-2020  | 6     | <b>Какао с молоком</b>              | <b>200</b>          | <b>4,6</b>       | <b>4,4</b>  | <b>12,5</b>   | <b>107,2</b>          |
|               |       | Какао-порошок                       | 5                   |                  |             |               |                       |
|               |       | Молоко                              | 100                 |                  |             |               |                       |
|               |       | Сахар                               | 7                   |                  |             |               |                       |
| Пром.         | 7     | <b>Хлеб пшеничный</b>               | <b>60</b>           | <b>4,6</b>       | <b>0,6</b>  | <b>22,9</b>   | <b>115,7</b>          |
|               |       | <b>Итого за обед</b>                | <b>840</b>          | <b>40,6</b>      | <b>40,7</b> | <b>101,6</b>  | <b>935,1</b>          |
|               |       | <b>Итого за завтрак и обед</b>      | <b>1270</b>         | <b>50,3</b>      | <b>51,7</b> | <b>163,5</b>  | <b>1320,5</b>         |

День : четверг  
Неделя : вторая  
Период : осень-зима

№9

| № рец.                         | № п/п | Приём пищи,<br>наименование блюд                   | Масса<br>порции (г) | Пищевые вещества |             |               | Энерг. цен.<br>(Ккал) |
|--------------------------------|-------|----------------------------------------------------|---------------------|------------------|-------------|---------------|-----------------------|
|                                |       |                                                    |                     | Белки<br>(г)     | Жиры<br>(г) | Углев.<br>(г) |                       |
| 1                              | 2     | 3                                                  | 4                   | 5                | 6           | 7             | 8                     |
|                                |       | <b>Завтрак</b>                                     |                     |                  |             |               |                       |
| 54-1о-2020                     | 1     | <b>Омлет натуральный</b>                           | <b>150</b>          | <b>12,7</b>      | <b>19,2</b> | <b>3,2</b>    | <b>237</b>            |
|                                |       | Молоко                                             | 50                  |                  |             |               |                       |
|                                |       | Яйцо куриное                                       | 80                  |                  |             |               |                       |
|                                |       | Масло сливочное                                    | 5                   |                  |             |               |                       |
|                                |       | Соль                                               | 0,5                 |                  |             |               |                       |
| 54-1хн-2020                    | 3     | <b>Компот из смеси с/ф</b>                         | <b>200</b>          | <b>0,5</b>       | <b>0</b>    | <b>19,8</b>   | <b>81</b>             |
|                                |       | Сахар                                              | 7                   |                  |             |               |                       |
|                                |       | Сухофрукты                                         | 25                  |                  |             |               |                       |
| Пром.                          | 4     | <b>Хлеб пшеничный</b>                              | <b>30</b>           | <b>2,3</b>       | <b>0,3</b>  | <b>11,5</b>   | <b>57,9</b>           |
|                                |       | <b>Итого за завтрак</b>                            | <b>380</b>          | <b>15,5</b>      | <b>19,5</b> | <b>34,5</b>   | <b>375,9</b>          |
|                                |       | <b>Обед</b>                                        |                     |                  |             |               |                       |
| 54-2о3-2020                    | 1     | <b>Горошек зеленый</b>                             | <b>40</b>           | <b>1,2</b>       | <b>0,1</b>  | <b>2,4</b>    | <b>14,8</b>           |
|                                |       | горошек зклный консервир.                          | 45                  |                  |             |               |                       |
| 54-5с-2020                     | 2     | <b>Суп с фрикадельками</b>                         | <b>250</b>          | <b>10,8</b>      | <b>5,4</b>  | <b>17,4</b>   | <b>161,3</b>          |
|                                |       | Картофель                                          | 136                 |                  |             |               |                       |
|                                |       | Томат-пюре                                         | 2,5                 |                  |             |               |                       |
|                                |       | Лук                                                | 16                  |                  |             |               |                       |
|                                |       | Морковь                                            | 12,5                |                  |             |               |                       |
|                                |       | Лавровый лист                                      | 0,05                |                  |             |               |                       |
|                                |       | Соль                                               | 0,6                 |                  |             |               |                       |
|                                |       | Фрикадельки                                        | 30                  |                  |             |               |                       |
| 54-6г-2020                     | 3     | <b>Рис отварной</b>                                | <b>200</b>          | <b>4,8</b>       | <b>7,2</b>  | <b>48,6</b>   | <b>278,3</b>          |
|                                |       | Крупа рисовая                                      | 70                  |                  |             |               |                       |
|                                |       | Масло сливочное                                    | 8                   |                  |             |               |                       |
|                                |       | Соль                                               | 0,7                 |                  |             |               |                       |
| 54-9р-2020                     | 4     | <b>Рыба запеченая в сметан.<br/>соусе (минтай)</b> | <b>80</b>           | <b>18,1</b>      | <b>20,1</b> | <b>4,3</b>    | <b>272,9</b>          |
|                                |       | Минтай                                             | 100                 |                  |             |               |                       |
|                                |       | Мука пшеничная                                     | 5                   |                  |             |               |                       |
|                                |       | Сметана                                            | 12                  |                  |             |               |                       |
|                                |       | Масло сливочное                                    | 2                   |                  |             |               |                       |
|                                |       | Масло растительное                                 | 10                  |                  |             |               |                       |
|                                |       | Соль                                               | 0,5                 |                  |             |               |                       |
| 54-2гн-2020                    | 5     | <b>Чай с сахаром</b>                               | <b>200</b>          | <b>0,2</b>       | <b>0</b>    | <b>6,5</b>    | <b>26,8</b>           |
|                                |       | Чай черный                                         | 1                   |                  |             |               |                       |
|                                |       | Сахар                                              | 7                   |                  |             |               |                       |
| Пром.                          | 6     | <b>Хлеб пшеничный</b>                              | <b>60</b>           | <b>4,6</b>       | <b>0,6</b>  | <b>22,9</b>   | <b>115,7</b>          |
|                                |       | <b>Итого за обед</b>                               | <b>830</b>          | <b>39,7</b>      | <b>33,4</b> | <b>102,1</b>  | <b>869,8</b>          |
| <b>Итого за завтрак и обед</b> |       |                                                    | <b>1210</b>         | <b>55,2</b>      | <b>52,9</b> | <b>136,6</b>  | <b>1245,7</b>         |

День : пятница  
Неделя : вторая  
Период : осень-зима

№10

| № рец.        | № п/п | Приём пищи,<br>наименование блюд | Масса<br>порции (г) | Пищевые вещества |             |               | Энерг. цен.<br>(Ккал) |
|---------------|-------|----------------------------------|---------------------|------------------|-------------|---------------|-----------------------|
|               |       |                                  |                     | Белки<br>(г)     | Жиры<br>(г) | Углев.<br>(г) |                       |
| 1             | 2     | 3                                | 4                   | 5                | 6           | 7             | 8                     |
|               |       | <b>Завтрак</b>                   |                     |                  |             |               |                       |
| 54-11г-2020   | 1     | <b>Картофельное пюре</b>         | <b>200</b>          | <b>4,1</b>       | <b>8,1</b>  | <b>26,4</b>   | <b>194,4</b>          |
|               |       | Картофель                        | 220                 |                  |             |               |                       |
|               |       | Молоко                           | 30                  |                  |             |               |                       |
|               |       | Масло сливочное                  | 9                   |                  |             |               |                       |
|               |       | Соль                             | 0,7                 |                  |             |               |                       |
| 54-2соус-2020 | 2     | <b>Соус белый основной</b>       | <b>50</b>           | <b>1,4</b>       | <b>2,1</b>  | <b>2,2</b>    | <b>33,2</b>           |
|               |       | Мука                             | 2,5                 |                  |             |               |                       |
|               |       | Лук                              | 2,5                 |                  |             |               |                       |
|               |       | Лавровый лист                    | 0,3                 |                  |             |               |                       |
|               |       | Масло сливочное                  | 3                   |                  |             |               |                       |
|               |       | Соль                             | 0,2                 |                  |             |               |                       |
| 54-1з-2020    | 3     | <b>Сыр в нарезке</b>             | <b>20</b>           | <b>4,6</b>       | <b>5,9</b>  | <b>0</b>      | <b>71,7</b>           |
| 54-2гн-2020   | 4     | <b>Чай с сахаром</b>             | <b>200</b>          | <b>0,2</b>       | <b>0</b>    | <b>6,5</b>    | <b>26,8</b>           |
|               |       | Сахар                            | 7                   |                  |             |               |                       |
|               |       | Чай черный                       | 1                   |                  |             |               |                       |
| Пром.         | 5     | <b>Хлеб пшеничный</b>            | <b>30</b>           | <b>2,3</b>       | <b>0,3</b>  | <b>11,5</b>   | <b>57,9</b>           |
|               |       | <b>Итого за завтрак</b>          | <b>500</b>          | <b>12,6</b>      | <b>16,4</b> | <b>46,6</b>   | <b>384</b>            |
|               |       | <b>Обед</b>                      |                     |                  |             |               |                       |
| 54-16з-2020   | 1     | <b>Винегрет с р/м</b>            | <b>100</b>          | <b>1,2</b>       | <b>9</b>    | <b>6,7</b>    | <b>111,9</b>          |
|               |       | Картофель                        | 32                  |                  |             |               |                       |
|               |       | Лук                              | 18                  |                  |             |               |                       |
|               |       | Морковь                          | 12                  |                  |             |               |                       |
|               |       | Свекла                           | 20                  |                  |             |               |                       |
|               |       | Огурец соленый                   | 40                  |                  |             |               |                       |
|               |       | Масло растительное               | 10                  |                  |             |               |                       |
|               |       | Соль                             | 0,3                 |                  |             |               |                       |
| 54-2с-2020    | 2     | <b>Борщ со сметаной</b>          | <b>250</b>          | <b>5,9</b>       | <b>7,6</b>  | <b>12,6</b>   | <b>142,8</b>          |
|               |       | Морковь                          | 16                  |                  |             |               |                       |
|               |       | Свекла                           | 50                  |                  |             |               |                       |
|               |       | Картофель                        | 27                  |                  |             |               |                       |
|               |       | Сахар                            | 2,5                 |                  |             |               |                       |
|               |       | Сметана                          | 12,5                |                  |             |               |                       |
|               |       | Томат-пюре                       | 8                   |                  |             |               |                       |
|               |       | Капуста                          | 25                  |                  |             |               |                       |
|               |       | Лук                              | 12,5                |                  |             |               |                       |
|               |       | Масло растительное               | 5                   |                  |             |               |                       |
|               |       | Лавровый лист                    | 0,05                |                  |             |               |                       |
|               |       | Соль                             | 0,4                 |                  |             |               |                       |
|               |       | Кислота лимонная                 | 0,3                 |                  |             |               |                       |
| 54-4г-2020    | 3     | <b>Каша гречневая рассыпч.</b>   | <b>200</b>          | <b>11</b>        | <b>9,3</b>  | <b>47,9</b>   | <b>318,5</b>          |
|               |       | Крупа гречневая                  | 90                  |                  |             |               |                       |
|               |       | Масло сливочное                  | 8                   |                  |             |               |                       |
|               |       | Соль                             | 0,7                 |                  |             |               |                       |
| Пром.         | 4     | <b>Котлета из курицы</b>         | <b>60</b>           | <b>19,2</b>      | <b>4,4</b>  | <b>13,5</b>   | <b>169,5</b>          |
| 54-3соус-2020 | 5     | <b>Соус красный основной</b>     | <b>50</b>           | <b>1,7</b>       | <b>1,4</b>  | <b>4,5</b>    | <b>36,6</b>           |
|               |       | Мука пшеничная                   | 2,5                 |                  |             |               |                       |
|               |       | Масло сливочное                  | 2                   |                  |             |               |                       |
|               |       | Томат-пюре                       | 10                  |                  |             |               |                       |
|               |       | Морковь                          | 5                   |                  |             |               |                       |
|               |       | Лук                              | 2,5                 |                  |             |               |                       |
|               |       | Сахар                            | 1,5                 |                  |             |               |                       |
|               |       | Соль                             | 0,2                 |                  |             |               |                       |
|               |       | Лавровый лист                    | 0,01                |                  |             |               |                       |
| 54-1кн-2020   | 6     | <b>Компот из сульфруктов</b>     | <b>200</b>          | <b>0,5</b>       | <b>0</b>    | <b>19,8</b>   | <b>81</b>             |
|               |       | Сахар                            | 7                   |                  |             |               |                       |
|               |       | Смесь сульфруктов                | 25                  |                  |             |               |                       |
| Пром.         | 7     | <b>Хлеб пшеничный</b>            | <b>60</b>           | <b>4,6</b>       | <b>0,6</b>  | <b>22,9</b>   | <b>115,7</b>          |
|               |       | <b>Итого за обед</b>             | <b>920</b>          | <b>44,1</b>      | <b>32,3</b> | <b>127,9</b>  | <b>976</b>            |
|               |       | <b>Итого за завтрак и обед</b>   | <b>1420</b>         | <b>56,7</b>      | <b>48,7</b> | <b>174,5</b>  | <b>1360</b>           |

Прочитано,  
протоколировано и скреплено



Ю.А. Леонович