

Утверждено :  
Директор МОУ «Ульканская  
общеобразовательная школа №2  
Е.П.Русанова



27 ноября 2024 г.

**ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**МОУ «Ульканская средняя общеобразовательная школа №2»**  
**КАЗАЧИНСКО-ЛЕНСКОГО РАЙОНА ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ**  
**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше**  
**Период : Осень-зима**

1

День: первый Неделя :первая  
Сезон : осень-зима  
Возрастная категория : с 12 лет и старше

|           | Наименование блюда             | Выход порции | Энергетическая ценность в ккал | Пищевые вещества г. |              |               |
|-----------|--------------------------------|--------------|--------------------------------|---------------------|--------------|---------------|
|           |                                |              |                                | Б                   | Ж            | У             |
| 1         | 2                              | 3            | 4                              | 5                   | 6            | 7             |
|           | <b>ЗАВТРАК</b>                 |              |                                |                     |              |               |
| №174      | Каша молочная рисовая с маслом | 250          | 334,1                          | 7,4                 | 4,5          | 66,0          |
| №3        | Бутерброд с маслом и сыром     | 50/10/20     | 254,65                         | 8,67                | 13,65        | 24,28         |
| №382      | Какао с молоком                | 200          | 118,5                          | 4,08                | 3,54         | 17,58         |
| Пром.вып. | Йогурт                         | 95           | 59,68                          | 4,75                | 3,04         | 3,33          |
| Пром.вып. | Яйцо куриное                   | 40           | 63,0                           | 5,1                 | 4,6          | 0,3           |
|           | <b>Итого за завтрак</b>        | <b>665</b>   | <b>829,93</b>                  | <b>30</b>           | <b>29,33</b> | <b>111,49</b> |
|           | <b>ОБЕД</b>                    |              |                                |                     |              |               |
| №83       | Борщ с картофелем со сметаной  | 250/10       | 107,77                         | 2,88                | 5,01         | 12,79         |
| №202      | Макароны отварные              | 180          | 202,25                         | 6,61                | 5,41         | 31,78         |
| №260      | Гуляш из говядины              | 100          | 193,24                         | 13,36               | 14,08        | 3,27          |
| №349      | Компот из сухофруктов          | 200          | 131,49                         | 0,66                | 0,09         | 32,01         |
| Пром.вып. | Хлеб пшеничный                 | 40           | 93,52                          | 3,16                | 0,4          | 19,32         |
| Пром.вып. | Хлеб ржано-пшеничный           | 40           | 68,32                          | 2,64                | 0,48         | 13,36         |
|           | <b>ИТОГО за обед</b>           | <b>820</b>   | <b>796,59</b>                  | <b>29,31</b>        | <b>25,47</b> | <b>112,53</b> |
|           | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>           |              | <b>1626,52</b>                 | <b>59,31</b>        | <b>54,80</b> | <b>224,02</b> |



2

День: второй Неделя :первая  
Сезон : осень-зима  
Возрастная категория : с 12 лет и старше

|                | Наименование блюда       | Выход порции | Энергетическая | Пищевые вещества г. |              |               |
|----------------|--------------------------|--------------|----------------|---------------------|--------------|---------------|
|                |                          |              |                | Б                   | Ж            | У             |
| <b>ЗАВТРАК</b> |                          |              |                |                     |              |               |
| №312           | Пюре картофельное        | 150          | 137,16         | 3,06                | 4,80         | 20,43         |
| №234           | Котлеты рыбные с маслом  | 100          | 143,29         | 8,23                | 7,05         | 11,73         |
| №377           | Чай с сахаром и лимоном  | 200          | 61,5           | 0,13                | 0,02         | 15,2          |
| Пром.вып.      | Хлеб пшеничный           | 50           | 116,9          | 3,95                | 0,5          | 24,15         |
| №10            | Горошек консервированный | 100          | 83,46          | 2,96                | 5,18         | 6,25          |
|                | <b>ИТОГО за завтрак:</b> | <b>600</b>   | <b>542,31</b>  | <b>18,33</b>        | <b>17,55</b> | <b>77,76</b>  |
| <b>ОБЕД</b>    |                          |              |                |                     |              |               |
| №99            | Суп из овощей            | 250          | 94,12          | 2,59                | 5,24         | 9,15          |
| №304           | Рис отварной             | 180          | 251,52         | 4,38                | 6,44         | 44,01         |
| №274           | Зразы рубленые           | 100          | 177,19         | 8,59                | 12,07        | 8,55          |
| №330           | Соус сметанный           | 30           | 22,13          | 0,42                | 1,49         | 1,76          |
| №348           | Компот из кураги         | 200          | 114,0          | 0,78                | 0,04         | 27,63         |
| Пром.вып.      | Хлеб пшеничный           | 40           | 93,52          | 3,16                | 0,4          | 19,32         |
| Пром.вып.      | Хлеб ржано-пшеничный     | 40           | 68,32          | 2,64                | 0,48         | 13,36         |
|                | <b>ИТОГО за обед</b>     | <b>840</b>   | <b>820,80</b>  | <b>22,56</b>        | <b>26,16</b> | <b>123,78</b> |
|                | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>     |              | <b>1363,11</b> | <b>40,89</b>        | <b>43,71</b> | <b>201,54</b> |

День: Третий Неделя : первая  
Сезон : осень-зима  
Возрастная категория : с 12 лет и старше

|                | Наименование блюда         | Выход порции | Энергет        | Пищевые вещества г. |              |               |
|----------------|----------------------------|--------------|----------------|---------------------|--------------|---------------|
|                |                            |              |                | Б                   | Ж            | У             |
|                | 2                          | 3            | 4              | 5                   | 6            | 7             |
| <b>ЗАВТРАК</b> |                            |              |                |                     |              |               |
| №302           | Гречка отварная            | 150          | 151,5          | 4,5                 | 5,1          | 21,9          |
| №271           | Котлета мясная             | 100          | 316,75         | 20,25               | 21,75        | 10,00         |
| №330           | Соус сметанный             | 30           | 22,13          | 0,42                | 1,49         | 1,76          |
| №376           | Чай с сахаром              | 200          | 60,46          | 0,07                | 0,02         | 15            |
| Пром.вып.      | Хлеб пшеничный             | 50           | 116,9          | 3,95                | 0,5          | 24,15         |
| Пром.вып.      | Апельсин                   | 100          | 37,92          | 0,90                | 0,20         | 8,13          |
|                | <b>ИТОГО за завтрак</b>    | <b>630</b>   | <b>705,66</b>  | <b>30,09</b>        | <b>29,06</b> | <b>80,94</b>  |
| <b>ОБЕД</b>    |                            |              |                |                     |              |               |
| №96            | Рассольник "Ленинградский" | 250          | 108,06         | 3,02                | 5,34         | 11,98         |
| №250           | Бефстроганов               | 100          | 183,13         | 14,44               | 12,25        | 3,78          |
| №202           | Макароны отварные          | 150          | 168,39         | 5,51                | 4,51         | 26,49         |
| №342           | Компот из свежих яблок     | 200          | 113,6          | 0,16                | 0,16         | 27,88         |
| №312           | Пюре картофельное          | 180          | 164,56         | 3,67                | 5,76         | 24,51         |
| Пром.вып.      | Хлеб пшеничный             | 40           | 93,52          | 3,16                | 0,4          | 19,32         |
| Пром.вып.      | Хлеб ржано-пшеничный       | 40           | 68,32          | 2,64                | 0,48         | 13,36         |
|                | <b>ИТОГО за обед</b>       | <b>840</b>   | <b>899,58</b>  | <b>32,60</b>        | <b>28,90</b> | <b>127,32</b> |
|                | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>       |              | <b>1605,24</b> | <b>62,69</b>        | <b>57,96</b> | <b>208,26</b> |



4

День: четвертый Неделя :первая  
Сезон : осень-зима  
Возрастная категория : с12 лет и старше

|           | Наименование блюда        | Выход порции | Энергет        | Пищевые вещества г. |              |               |
|-----------|---------------------------|--------------|----------------|---------------------|--------------|---------------|
|           |                           |              |                | Б                   | Ж            | У             |
|           | 2                         | 3            | 4              | 5                   | 6            | 7             |
|           | <b>ЗАВТРАК</b>            |              |                |                     |              |               |
| №259      | Жаркое по-домашнему       | 220          | 478,92         | 15,46               | 37,08        | 20,84         |
| №378      | Чай с молоком             | 200          | 81,83          | 1,52                | 1,35         | 15,90         |
| Пром.вып. | Хлеб пшеничный            | 50           | 116,9          | 3,95                | 0,5          | 24,15         |
| Пром.вып. | Яблоко                    | 100          | 44,40          | 0,40                | 0,40         | 9,80          |
|           | <b>ИТОГО за завтрак:</b>  | <b>570</b>   | <b>722,05</b>  | <b>21,33</b>        | <b>39,33</b> | <b>70,69</b>  |
|           | <b>ОБЕД</b>               |              |                |                     |              |               |
| №108      | Суп картофельный клецками | 250          | 130,54         | 3,55                | 4,58         | 18,78         |
| №305      | Рис припущенный           | 180          | 239,62         | 4,35                | 5,14         | 43,99         |
| №229      | Рыба тушеная в томате с   | 100          | 98,75          | 9,75                | 4,95         | 3,80          |
| Пром.вып. | Сок виноградный           | 200          | 136,4          | 0,6                 | 0,4          | 32,6          |
| Пром.вып. | Хлеб пшеничный            | 40           | 93,52          | 3,16                | 0,4          | 19,32         |
| Пром.вып. | Хлеб ржано-пшеничный      | 40           | 68,32          | 2,64                | 0,48         | 13,36         |
|           | <b>ИТОГО за обед</b>      | <b>810</b>   | <b>767,15</b>  | <b>24,05</b>        | <b>15,95</b> | <b>131,85</b> |
|           | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>      |              |                |                     |              |               |
|           |                           |              | <b>1489,20</b> | <b>45,38</b>        | <b>55,28</b> | <b>202,54</b> |

День: пятый Неделя :первая  
 Сезон :осень -зима  
 Возрастная категория : с 12 лет и старше

|                | Наименование блюда               | Выход порции | Энергетическая | Пищевые вещества г. |              |               |
|----------------|----------------------------------|--------------|----------------|---------------------|--------------|---------------|
|                |                                  |              |                | Б                   | Ж            | У             |
|                | 2                                | 3            | 4              | 5                   | 6            | 7             |
| <b>ЗАВТРАК</b> |                                  |              |                |                     |              |               |
| №202           | Макароны отварные                | 150          | 168,39         | 5,51                | 4,51         | 26,49         |
| №271           | Биточки мясные (свинина ,грудка  | 100          | 316,75         | 20,25               | 21,75        | 10,00         |
| №366           | Соус томатный                    | 30           | 22,3           | 0,34                | 1,26         | 2,40          |
| №377           | Чай с сахаром и лимоном          | 200          | 61,5           | 0,13                | 0,02         | 15,20         |
| Пром.вып.      | Хлеб пшеничный                   | 50           | 116,9          | 3,95                | 0,5          | 24,15         |
| Пром.вып.      | Яблоко                           | 100          | 44,40          | 0,40                | 0,40         | 9,80          |
|                | <b>ИТОГО за завтрак</b>          | <b>630</b>   | <b>730,24</b>  | <b>30,58</b>        | <b>28,44</b> | <b>88,04</b>  |
| <b>ОБЕД</b>    |                                  |              |                |                     |              |               |
| №88            | Щи из свежей капусты со сметаной | 250/10       | 85,79          | 2,41                | 4,95         | 7,90          |
| №438           | Азу                              | 250          | 255,00         | 15,75               | 10,0         | 25,5          |
| Пром.вып.      | Хлеб пшеничный                   | 50           | 116,9          | 3,95                | 0,5          | 24,15         |
| Пром.вып.      | Хлеб ржано-пшеничный             | 40           | 68,32          | 2,64                | 0,48         | 13,36         |
| №342           | Компот из вишни                  | 200          | 113,8          | 0,4                 | 0,2          | 27,6          |
|                | <b>ИТОГО за обед</b>             | <b>800</b>   | <b>639,81</b>  | <b>25,15</b>        | <b>16,13</b> | <b>98,51</b>  |
|                | <b>ИТОГ ЗА ДЕНЬ</b>              |              | <b>1370,05</b> | <b>55,73</b>        | <b>44,57</b> | <b>186,55</b> |



День: первый Неделя :вторая  
Сезон : осень-зима  
Возрастная категория : с12 лет и старше

|           | Наименование блюда          | Выход порции | Энергетическая | Пищевые вещества г. |              |               |
|-----------|-----------------------------|--------------|----------------|---------------------|--------------|---------------|
|           |                             |              |                | Б                   | Ж            | У             |
|           | 2                           | 3            | 4              | 5                   | 6            | 7             |
|           | <b>ЗАВТРАК</b>              |              |                |                     |              |               |
| №182      | Каша пшенная молочная       | 250          | 337,67         | 8,93                | 13,95        | 44,1          |
| №3        | Бутерброд с маслом и сыром  | 50/10/20     | 254,65         | 8,67                | 13,65        | 24,28         |
| №379      | Кофейный напиток            | 200          | 100,52         | 3,16                | 2,68         | 15,94         |
| пром вып  | Яйцо варенное               | 50           | 63             | 5,1                 | 4,6          | 0,3           |
| Пром.вып. | "Аленка"шоколад             | 20           | 82,8           | 1,45                | 5,2          | 7,55          |
|           | <b>ИТОГО за завтрак</b>     | <b>600</b>   | <b>775,64</b>  | <b>22,21</b>        | <b>35,48</b> | <b>91,87</b>  |
|           | <b>ОБЕД</b>                 |              |                |                     |              |               |
| №104      | Суп с мясными фрикадельками | 250          | 95,34          | 2,19                | 2,78         | 15,39         |
| №302      | Каша гречневая              | 180          | 181,8          | 5,4                 | 6,12         | 26,28         |
| №318      | Курица тушеная в соусе      | 100          | 124,3          | 5,5                 | 7,1          | 9,6           |
| Пром.вып. | Хлеб пшеничный              | 40           | 93,52          | 3,16                | 0,4          | 19,32         |
| Пром.вып. | Хлеб ржано-пшеничный        | 40           | 68,32          | 2,64                | 0,48         | 13,36         |
| №348      | Компот из кураги            | 200          | 114,0          | 0,78                | 0,04         | 27,63         |
|           | <b>ИТОГО за обед</b>        | <b>810</b>   | <b>677,28</b>  | <b>19,67</b>        | <b>16,92</b> | <b>111,58</b> |
|           | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>        |              | <b>1452,92</b> | <b>41,88</b>        | <b>52,40</b> | <b>203,45</b> |

7

День: второй Неделя :вторая  
Сезон : осень-зима  
Возрастная категория : с 12 лет и старше

|           | Наименование блюда       | Выход порции | Энергетическая | Пищевые вещества г. |              |               |
|-----------|--------------------------|--------------|----------------|---------------------|--------------|---------------|
|           |                          |              |                | Б                   | Ж            | У             |
|           |                          |              |                | 2                   | 3            | 4             |
|           | <b>ЗАВТРАК</b>           |              |                |                     |              |               |
| №291      | Плов из курицы           | 250          | 403,25         | 19,00               | 16,25        | 45,25         |
| №377      | Чай с лимоном            | 200          | 61,5           | 0,13                | 0,02         | 15,20         |
| Пром.вып. | Хлеб пшеничный           | 50           | 116,9          | 3,95                | 0,5          | 24,15         |
| Пром.вып. | Вафли                    | 50           | 122,54         | 0,98                | 1,16         | 27,06         |
| Пром.вып. | Апельсины                | 100          | 37,92          | 0,9                 | 0,2          | 8,13          |
|           | <b>ИТОГО за завтрак</b>  | <b>650</b>   | <b>742,11</b>  | <b>24,96</b>        | <b>18,13</b> | <b>119,79</b> |
|           | <b>ОБЕД</b>              |              |                |                     |              |               |
| №181      | Суп рыбный с горбушей    | 250          | 167,2          | 8,58                | 8,4          | 14,32         |
| №302      | Каша перловая            | 180          | 214,83         | 4,02                | 5,19         | 38,01         |
| №278      | Тефтели мясные 1 вариант | 100          | 151,07         | 7,83                | 8,75         | 10,25         |
| №366      | Соус томатный            | 30           | 22,3           | 0,34                | 1,26         | 2,40          |
| №349      | Компот из сухофруктов    | 200          | 131,49         | 0,66                | 0,09         | 32,01         |
| Пром.вып. | Хлеб пшеничный           | 50           | 116,9          | 3,95                | 0,5          | 24,15         |
| Пром.вып. | Хлеб ржано-пшеничный     | 30           | 51,24          | 1,98                | 0,36         | 10,02         |
|           | <b>ИТОГО за обед</b>     | <b>840</b>   | <b>855,03</b>  | <b>27,36</b>        | <b>24,55</b> | <b>131,16</b> |
|           | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>     |              | <b>1597,14</b> | <b>52,32</b>        | <b>42,68</b> | <b>250,95</b> |



89

День: третий Неделя :вторая  
 Сезон : осень-зима  
 Возрастная категория : с 12 лет и старше

|                      | Наименование блюда                | Выход порции | Энергетическая | Пищевые вещества г. |              |               |
|----------------------|-----------------------------------|--------------|----------------|---------------------|--------------|---------------|
|                      |                                   |              |                | Б                   | Ж            | У             |
|                      | 2                                 | 3            | 4              | 5                   | 6            | 7             |
| <b>ЗАВТРАК</b>       |                                   |              |                |                     |              |               |
| №223                 | Запеканка из творога с молоком    | 180/20       | 316,41         | 26,29               | 19,89        | 8,06          |
| №377                 | Чай с сахаром                     | 200          | 60,46          | 0,07                | 0,02         | 15            |
| №424                 | Булочка домашняя                  | 100          | 380,2          | 7,28                | 12,52        | 43,92         |
| Пром. вып.           | Хлеб пшеничный                    | 50           | 116,9          | 3,95                | 0,5          | 24,15         |
| Пром.вып.            | Яблоко                            | 100          | 44,4           | 0,4                 | 0,4          | 9,8           |
| Пром.вып.            |                                   |              |                |                     |              |               |
|                      | <b>ИТОГО за завтрак</b>           | <b>620</b>   | <b>918,37</b>  | <b>37,99</b>        | <b>33,33</b> | <b>100,93</b> |
| <b>ОБЕД</b>          |                                   |              |                |                     |              |               |
| №32                  | Салат из свеклы с сыром           | 100          | 131,78         | 4,66                | 9,38         | 7,18          |
| №113                 | Суп лапша домашняя                | 250          | 106,58         | 2,56                | 5,54         | 11,62         |
| №269                 | Биточки мясные (говядина,свинина) | 100          | 202,68         | 10,2                | 13,4         | 10,32         |
| №366                 | Соус томатный                     | 30           | 22,3           | 0,34                | 1,26         | 2,40          |
| №321                 | Капуста тушенная                  | 150          | 112,57         | 3,09                | 4,85         | 14,14         |
| №388                 | Напиток из шиповника              | 200          | 88,15          | 0,67                | 0,27         | 20,76         |
| Пром.вып.            | Хлеб пшеничный                    | 40           | 93,52          | 3,16                | 0,4          | 19,32         |
| Пром.вып.            | Хлеб ржано-пшеничный              | 40           | 68,32          | 2,64                | 0,48         | 13,36         |
|                      | <b>ИТОГО за обед</b>              | <b>910</b>   | <b>825,90</b>  | <b>27,32</b>        | <b>35,58</b> | <b>99,10</b>  |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b> |                                   |              |                |                     |              |               |
|                      |                                   |              | <b>1744,27</b> | <b>65,31</b>        | <b>68,91</b> | <b>200,03</b> |

День: четвертый Неделя : вторая  
 Сезон : осень-зима  
 Возрастная категория : с 12 лет и старше

|           | Наименование блюда       | Выход порции | Энергетическая | Пищевые вещества г. |              |               |
|-----------|--------------------------|--------------|----------------|---------------------|--------------|---------------|
|           |                          |              |                | Б                   | Ж            | У             |
|           | 2                        | 3            | 4              | 5                   | 6            | 7             |
|           | <b>ЗАВТРАК</b>           |              |                |                     |              |               |
| №312      | Пюре картофельное        | 150          | 137,16         | 3,06                | 4,8          | 20,43         |
| №234      | Биточки рыбные с маслом  | 100          | 128,56         | 14,93               | 3,76         | 8,75          |
| №377      | Чай с лимоном            | 200          | 61,5           | 0,13                | 0,02         | 15,20         |
| пром вып  | Печенье                  | 100          | 315,8          | 7,5                 | 9,8          | 74,4          |
| Пром.вып. | Хлеб пшеничный           | 50           | 116,9          | 3,95                | 0,5          | 24,15         |
|           | <b>Итого за завтрак</b>  | <b>630</b>   | <b>759,92</b>  | <b>29,57</b>        | <b>18,88</b> | <b>142,93</b> |
|           | <b>ОБЕД</b>              |              |                |                     |              |               |
| №67       | Винегрет овощной         | 100          | 124,99         | 1,4                 | 10,03        | 7,28          |
| №68       | Борщ с мясом со сметаной | 250/10       | 159,74         | 9,88                | 7,26         | 13,72         |
| №250      | Бефстроганы              | 100          | 183,13         | 14,44               | 12,25        | 3,78          |
| №202      | Макароны отварные        | 150          | 168,39         | 5,51                | 4,51         | 26,44         |
| Пром.вып. | Сок вишневый             | 200          | 100,4          | 1,4                 | 0,4          | 22,8          |
| Пром.вып. | Хлеб пшеничный           | 40           | 93,52          | 3,16                | 0,4          | 19,32         |
| Пром.вып. | Хлеб ржано-пшеничный     | 40           | 68,32          | 2,64                | 0,48         | 13,36         |
|           | <b>ИТОГО за обед</b>     | <b>890</b>   | <b>898,49</b>  | <b>38,43</b>        | <b>35,33</b> | <b>106,70</b> |
|           | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>     |              | <b>1658,41</b> | <b>68,00</b>        | <b>54,21</b> | <b>249,63</b> |



10

День: пятый Неделя : вторая  
Сезон : осень-зима  
Возрастная категория : с 12 лет и старше

|                | Наименование блюда         | Выход порции | Энергет        | Пищевые вещества г. |              |               |
|----------------|----------------------------|--------------|----------------|---------------------|--------------|---------------|
|                |                            |              |                | Б                   | Ж            | У             |
|                | 2                          | 3            | 4              | 5                   | 6            | 7             |
| <b>ЗАВТРАК</b> |                            |              |                |                     |              |               |
| №202           | Макароны отварные          | 150          | 168,39         | 5,51                | 4,51         | 26,49         |
| №294           | Котлета рубленая из курицы | 100          | 170,83         | 17,44               | 4,23         | 15,75         |
| Пром. вып.     | Хлеб пшеничный             | 50           | 116,9          | 3,95                | 0,5          | 24,15         |
| Пром. вып.     | Мармелад                   | 50           | 159,00         | 0,05                | 0,00         | 39,7          |
| №348           | Компот из кураги           | 200          | 114,0          | 0,78                | 0,04         | 27,63         |
|                | <b>ИТОГО за завтрак</b>    | <b>550</b>   | <b>729,12</b>  | <b>27,73</b>        | <b>9,28</b>  | <b>133,72</b> |
| <b>ОБЕД</b>    |                            |              |                |                     |              |               |
| №102           | Суп гороховый              | 250          | 135,34         | 5,48                | 5,26         | 16,52         |
| №229           | Рыба тушенная с овощами    | 100          | 98,75          | 9,75                | 4,95         | 3,8           |
| №312           | Пюре картофельное          | 180          | 164,56         | 3,67                | 5,76         | 24,51         |
| №377           | Чай с сахаром и лимоном    | 200          | 61,5           | 0,13                | 0,02         | 15,20         |
| Пром. вып.     | Хлеб пшеничный             | 40           | 93,52          | 3,16                | 0,4          | 19,32         |
| Пром. вып.     | Хлеб ржано-пшеничный       | 40           | 68,32          | 2,64                | 0,48         | 13,36         |
|                | <b>ИТОГО за обед</b>       | <b>810</b>   | <b>621,99</b>  | <b>24,83</b>        | <b>16,87</b> | <b>92,71</b>  |
|                | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>       |              | <b>1351,11</b> | <b>52,56</b>        | <b>26,15</b> | <b>226,43</b> |
|                | <b>СРЕДНИЙ ЗА 10 ДНЕЙ</b>  |              | <b>1525,79</b> | <b>54,07</b>        | <b>48,78</b> | <b>215,34</b> |

1. **Использован:** Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017г., г. Москва
2. **Химический состав и калорийность российских продуктов питания:** Справочник/ Под. ред. В.А. Тутельян – М.: ДеЛи плюс, 2012. – 284 с.
3. **Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях/** Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2016. – 640с.
4. **Сборник технических нормативов – Сборник рецептурных блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/** под общей редакцией В.Т. Лапшиной. – Издательство Хлебпродинформ, 2004

При приготовлении горячих блюд используется йодированная соль.

Составил специалист РОО  Сарбо Е.С.



| № п/п | дни              | Энергетическая ценность<br>в ккал | Пищевые вещества г. |               |               |
|-------|------------------|-----------------------------------|---------------------|---------------|---------------|
|       |                  |                                   | Б                   | Ж             | У             |
| 1     | 2                | 4                                 | 5                   | 6             | 7             |
| 1     | 1 день           | 1626,52                           | 59,31               | 54,8          | 224,02        |
| 2     | 2 день           | 1363,11                           | 40,89               | 43,71         | 201,54        |
| 3     | 3 день           | 1605,24                           | 62,69               | 57,96         | 208,26        |
| 4     | 4 день           | 1489,2                            | 45,38               | 55,28         | 202,54        |
| 5     | 5 день           | 1370,05                           | 55,73               | 44,57         | 186,55        |
| 6     | 6 день           | 1452,92                           | 41,88               | 52,4          | 203,45        |
| 7     | 7 день           | 1597,14                           | 52,32               | 42,68         | 250,95        |
| 8     | 8 день           | 1744,27                           | 65,31               | 68,91         | 200,03        |
| 9     | 9 день           | 1658,41                           | 68                  | 54,21         | 249,63        |
| 10    | 10 день          | 1351,11                           | 52,56               | 26,15         | 226,43        |
|       | <b>Итого:</b>    | <b>15257,97</b>                   | <b>544,07</b>       | <b>500,67</b> | <b>2153,4</b> |
|       | <b>ср 1 день</b> | <b>1525,79</b>                    | <b>54,07</b>        | <b>48,78</b>  | <b>215,34</b> |