

СОГЛАСОВАНО:

Директор



УТВЕРЖАЮ:

ООО «Лидер»  
Директор



В.В. Лагута

## ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для обучающихся общеобразовательных учреждений

Стоимость питания 289,98 рублей  
(дети с 7 до 10 лет круглосуточного пребывания )

Категория: дети обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья .

2026г.

| Меню для детей (КРУГЛОСУТОЧНЫЕ) 7-11 лет |                                                                               |           |              |       |       |          |         |
|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------|-------|-------|----------|---------|
| 1 день 1 недели                          |                                                                               |           |              |       |       |          |         |
|                                          | Наименование блюд                                                             | Выход/гр. | № с/р        | Белки | Жиры  | Углеводы | Ккал    |
| Завтрак                                  |                                                                               |           |              |       |       |          |         |
|                                          | Масло сливочное (порциями)                                                    | 10        | №79          | 0,08  | 7,25  | 0,13     | 66,10   |
|                                          | Яйцо отварное                                                                 | 40        | №267         | 5,10  | 4,60  | 0,30     | 63,00   |
|                                          | Каша молочная манная (жидкая) с маслом сливочным                              | 180/5     | №230         | 5,61  | 5,96  | 28,19    | 188,61  |
|                                          | Чай с молоком                                                                 | 200       | №460         | 1,60  | 1,30  | 11,50    | 64,00   |
|                                          | Батон нарезной                                                                | 100       | №576         | 7,51  | 2,91  | 51,4     | 261     |
| Итого:                                   |                                                                               | 535       |              | 19,90 | 22,02 | 91,52    | 642,71  |
|                                          |                                                                               |           |              |       |       |          |         |
| Обед                                     |                                                                               |           |              |       |       |          |         |
|                                          | Салат из свежей капусты                                                       | 60        | №1           | 0,87  | 3,60  | 5,04     | 56,40   |
|                                          | Суп Рассольник "Ленинградский" (крупа перловая) со сметаной и птицей отварной | 200/5/5   | №100/433/366 | 3,03  | 5,43  | 10,80    | 102,22  |
|                                          | Биточек рубленый куриный с соусом                                             | 70/30     | №372/419     | 14,30 | 13,58 | 8,88     | 214,57  |
|                                          | Рис отварной                                                                  | 150/5     | №385         | 4     | 5,73  | 40,9     | 230,9   |
|                                          | Компот из изюма, витамин С                                                    | 200       | №494         | 0,4   | 0,2   | 15,2     | 60,8    |
|                                          | Хлеб ржаной                                                                   | 50        | №574         | 3,75  | 0,75  | 20,05    | 103     |
| Итого:                                   |                                                                               | 775       |              | 26,35 | 29,29 | 100,87   | 767,89  |
|                                          |                                                                               |           |              |       |       |          |         |
| Полдник                                  |                                                                               |           |              |       |       |          |         |
|                                          | Запеканка из творога со сгущённым молоком                                     | 100/20    | №279/471     | 17,34 | 9,40  | 26,10    | 259,40  |
|                                          | Компот из смеси сухофруктов с витамином С                                     | 200       | №495         | 1,94  | 0,10  | 21,00    | 84,00   |
| Итого:                                   |                                                                               | 320       |              | 19,28 | 9,50  | 47,10    | 343,40  |
|                                          |                                                                               |           |              |       |       |          |         |
| Ужин                                     |                                                                               |           |              |       |       |          |         |
|                                          | Салат из свеклы с чесноком                                                    | 60        | №34          | 0,84  | 3,66  | 4,5      | 54,6    |
|                                          | Жаркое по-домашнему (свинина)                                                 | 50/200    | №328         | 19,85 | 16,25 | 30,15    | 346,00  |
|                                          | Чай с сахаром                                                                 | 200       | №457         | 0,2   | 0,1   | 9,3      | 38      |
|                                          | Хлеб пшеничный                                                                | 40        | №573         | 3,04  | 0,32  | 19,68    | 93,6    |
| Итого:                                   |                                                                               | 550       |              | 23,93 | 20,33 | 63,63    | 532,20  |
|                                          |                                                                               |           |              |       |       |          |         |
| 2-ой Ужин                                |                                                                               |           |              |       |       |          |         |
|                                          | Кисломолочный напиток                                                         | 200       | №470         | 6,40  | 6,40  | 9,00     | 120,00  |
| Итого                                    |                                                                               | 200       |              | 6,40  | 6,40  | 9,00     | 120,00  |
| Всего                                    |                                                                               |           |              | 95,86 | 87,54 | 312,12   | 2406,20 |
|                                          |                                                                               |           |              |       |       |          |         |
| 2 день 1 недели                          |                                                                               |           |              |       |       |          |         |
|                                          | Наименование блюд                                                             | Выход/гр. | № с/р        | Белки | Жиры  | Углеводы | Ккал    |
| Завтрак                                  |                                                                               |           |              |       |       |          |         |
|                                          | Масло сливочное (порциями)                                                    | 10        | №79          | 0,08  | 7,25  | 0,13     | 66,10   |

|                                                        |                  |              |              |              |                 |                |
|--------------------------------------------------------|------------------|--------------|--------------|--------------|-----------------|----------------|
| Каша молочная геркулесовая (жидкая) с маслом сливочным | 250/5            | №234         | 8,95         | 10,6         | 36,43           | 277            |
| Кофейный напиток на молоке                             | 200              | №465         | 2,8          | 2,5          | 13,6            | 88             |
| Батон нарезной                                         | 105              | №576         | 7,88         | 3,05         | 53,97           | 274,05         |
| <b>Итого:</b>                                          | <b>520</b>       |              | <b>19,71</b> | <b>23,40</b> | <b>104,13</b>   | <b>705,15</b>  |
| <b>Второй Завтрак</b>                                  |                  |              |              |              |                 |                |
| Сок фруктовый                                          | 200              | №501         | 1,00         | 0,20         | 20,20           | 92,00          |
| <b>Итого:</b>                                          | <b>200</b>       |              | <b>1,00</b>  | <b>0,20</b>  | <b>20,20</b>    | <b>92,00</b>   |
| <b>Обед</b>                                            |                  |              |              |              |                 |                |
| Овощи натуральные солёные (огурец)                     | 60               | №149         | 0,48         | 0,06         | 1,02            | 6,60           |
| Суп картофельный с бобовыми и птицей отварной          | 250/5            | №113/366     | 7,11         | 4,18         | 14,62           | 122,54         |
| Тфтели с соусом                                        | 50/50            | №350         | 8,91         | 9,03         | 10,15           | 157,45         |
| Макаронные изделия отварные                            | 180/5            | №256         | 6,62         | 5,91         | 35,27           | 220,21         |
| Компот из кураги, витамин С                            | 200              | №494         | 1,40         | 0,11         | 13,60           | 62,40          |
| Хлеб ржаной                                            | 80               | №574         | 6,4          | 1,2          | 32,08           | 164,8          |
| <b>Итого:</b>                                          | <b>880</b>       |              | <b>30,92</b> | <b>20,49</b> | <b>106,74</b>   | <b>734,00</b>  |
| <b>Полдник</b>                                         |                  |              |              |              |                 |                |
| Сдоба обыкновенная                                     | 50               | №545         | 4,00         | 1,40         | 23,90           | 124,00         |
| Компот из свежих яблок                                 | 200              | №486         | 0,1          | 0,1          | 11,1            | 46             |
| Фрукт свежий                                           | 100              | №82          | 0,4          | 0,4          | 9,8             | 44             |
| <b>Итого:</b>                                          | <b>350</b>       |              | <b>4,50</b>  | <b>1,90</b>  | <b>44,80</b>    | <b>214,00</b>  |
| <b>Ужин</b>                                            |                  |              |              |              |                 |                |
| Птица отварная                                         | 90               | №366         | 14,58        | 10,80        | 0,27            | 156,60         |
| Капуста тушеная                                        | 50               | №380         | 1,00         | 1,70         | 3,80            | 34,50          |
| Картофель отварной                                     | 100              | №152         | 2,90         | 5,40         | 10,80           | 103,00         |
| Кисель плодово-ягодный                                 | 200              | №484         |              |              | 15              | 60             |
| Хлеб пшеничный                                         | 70               | №573         | 5,32         | 0,56         | 34,44           | 163,8          |
| <b>Итого:</b>                                          | <b>510</b>       |              | <b>23,80</b> | <b>18,46</b> | <b>64,31</b>    | <b>517,90</b>  |
| <b>2-ой Ужин</b>                                       |                  |              |              |              |                 |                |
| Вафли                                                  | 20               | №580         | 0,78         | 6,12         | 12,5            | 108,2          |
| Молоко кипячёное                                       | 180              | №469         | 5,22         | 4,77         | 8,19            | 96,30          |
| <b>Итого:</b>                                          | <b>200</b>       |              | <b>6,00</b>  | <b>10,89</b> | <b>20,69</b>    | <b>204,50</b>  |
| <b>Всего</b>                                           |                  |              | <b>85,93</b> | <b>75,34</b> | <b>360,87</b>   | <b>2467,55</b> |
| <b>3 день 1 недели</b>                                 |                  |              |              |              |                 |                |
| <b>Наименование блюд</b>                               | <b>Выход/гр.</b> | <b>№ с/р</b> | <b>Белки</b> | <b>Жиры</b>  | <b>Углеводы</b> | <b>Ккал</b>    |
| <b>Завтрак</b>                                         |                  |              |              |              |                 |                |

|                                                                |                  |              |              |              |                 |                |
|----------------------------------------------------------------|------------------|--------------|--------------|--------------|-----------------|----------------|
| Масло сливочное (порциями)                                     | 10               | №79          | 0,08         | 7,25         | 0,13            | 66,10          |
| Омлет натуральный с маслом сливочным                           | 150/5            | №268         | 13,35        | 20,30        | 3,34            | 248,00         |
| Чай с молоком                                                  | 200              | №460         | 1,60         | 1,30         | 11,50           | 64,00          |
| Батон нарезной                                                 | 135              | №576         | 10,13        | 3,92         | 69,39           | 352,35         |
| <b>Итого:</b>                                                  | <b>545</b>       |              | <b>25,16</b> | <b>32,77</b> | <b>84,36</b>    | <b>730,45</b>  |
| <b>Второй завтрак</b>                                          |                  |              |              |              |                 |                |
| Сок фруктовый                                                  | 200              | №501         | 1,00         | 0,20         | 20,20           | 92,00          |
| <b>Итого:</b>                                                  | <b>200</b>       |              | <b>1,00</b>  | <b>0,20</b>  | <b>20,20</b>    | <b>92,00</b>   |
| <b>Обед</b>                                                    |                  |              |              |              |                 |                |
| Салат из моркови с яблоком                                     | 60               | №22          | 0,60         | 3,66         | 4,50            | 53,40          |
| Суп Борщ с капустой и картофелем со сметаной и птицей отварной | 200/5/5          | №95/433/366  | 2,41         | 4,89         | 5,74            | 74,62          |
| Плов из птицы (филе грудки)                                    | 75/175           | №375         | 15,38        | 10,25        | 31,00           | 358,75         |
| Напиток из шиповника                                           | 200              | №496         | 0,67         | 0,27         | 18,30           | 78,00          |
| Хлеб ржаной                                                    | 80               | №574         | 6,4          | 1,2          | 32,08           | 164,8          |
| <b>Итого:</b>                                                  | <b>800</b>       |              | <b>25,46</b> | <b>20,27</b> | <b>91,62</b>    | <b>729,57</b>  |
| <b>Полдник</b>                                                 |                  |              |              |              |                 |                |
| Булочка "Домашняя"                                             | 100              | №542         | 7,00         | 11,20        | 46,40           | 315,00         |
| Компот из апельсин и яблок                                     | 200              | №488         | 0,50         | 0,20         | 15,60           | 67,00          |
| Фрукт свежий                                                   | 100              | №82          | 0,4          | 0,4          | 9,8             | 44             |
| <b>Итого:</b>                                                  | <b>400</b>       |              | <b>7,90</b>  | <b>11,80</b> | <b>71,80</b>    | <b>426,00</b>  |
| <b>Ужин</b>                                                    |                  |              |              |              |                 |                |
| Печень по-строгановски                                         | 50/50            | №370         | 18,18        | 9,10         | 4,55            | 172,70         |
| Пюре картофельное                                              | 150              | №377         | 4,10         | 6,00         | 8,70            | 105,00         |
| Чай с сахаром и лимоном                                        | 200/7            | №459         | 0,30         | 0,10         | 9,50            | 40,00          |
| Хлеб пшеничный                                                 | 60               | №573         | 4,56         | 0,48         | 29,52           | 140,4          |
| <b>Итого:</b>                                                  | <b>517</b>       |              | <b>27,14</b> | <b>15,68</b> | <b>52,27</b>    | <b>458,10</b>  |
| <b>2-ой Ужин</b>                                               |                  |              |              |              |                 |                |
| Кисломолочный напиток                                          | 200              | №470         | 6,40         | 6,40         | 9,00            | 120,00         |
| <b>Итого:</b>                                                  | <b>200</b>       |              | <b>6,40</b>  | <b>6,40</b>  | <b>9,00</b>     | <b>120,00</b>  |
| <b>Всего:</b>                                                  |                  |              | <b>93,06</b> | <b>87,12</b> | <b>329,25</b>   | <b>2556,12</b> |
| <b>4 день I неделя</b>                                         |                  |              |              |              |                 |                |
| <b>Наименование блюд</b>                                       | <b>Выход/гр.</b> | <b>№ с/р</b> | <b>Белки</b> | <b>Жиры</b>  | <b>Углеводы</b> | <b>Ккал</b>    |
| <b>Завтрак</b>                                                 |                  |              |              |              |                 |                |
| Сыр порционный                                                 | 10               | №75          | 2,32         | 2,95         | 0               | 35,8           |
| Суп молочный с макаронными изделиями                           | 250              | №139         | 7,2          | 8,1          | 24,63           | 200,25         |

|                                                   |                  |              |               |              |                 |                |
|---------------------------------------------------|------------------|--------------|---------------|--------------|-----------------|----------------|
| Какао с молоком                                   | 200              | №462         | 3,30          | 2,90         | 13,80           | 94,00          |
| Батон нарезной                                    | 60               | №546         | 4,5           | 1,74         | 30,84           | 156,6          |
| <b>Итого:</b>                                     | <b>520</b>       |              | <b>17,32</b>  | <b>15,69</b> | <b>69,27</b>    | <b>486,65</b>  |
|                                                   |                  |              |               |              |                 |                |
| <b>Второй завтрак</b>                             |                  |              |               |              |                 |                |
| Сок фруктовый                                     | 200              | №501         | 1,00          | 0,20         | 20,20           | 92,00          |
| <b>Итого:</b>                                     | <b>200</b>       |              | <b>1,00</b>   | <b>0,20</b>  | <b>20,20</b>    | <b>92,00</b>   |
|                                                   |                  |              |               |              |                 |                |
| <b>Обед</b>                                       |                  |              |               |              |                 |                |
| Винегрет овощной                                  | 100              | №47          | 1,60          | 6,20         | 6,60            | 88,00          |
| Суп с рыбными консервами                          | 250              | №122         | 9,30          | 11,40        | 10,10           | 180,00         |
| Суфле рыбное                                      | 90               | №303         | 12,60         | 5,40         | 2,70            | 108,00         |
| Каша гречневая рассыпчатая                        | 180/5            | №202         | 10,57         | 7,90         | 46,85           | 301,00         |
| Компот из свежих яблок                            | 200              | №486         | 0,1           | 0,1          | 11,1            | 46             |
| Хлеб ржаной                                       | 50               | №574         | 3,75          | 0,75         | 20,05           | 103            |
| <b>Итого:</b>                                     | <b>875</b>       |              | <b>37,92</b>  | <b>31,75</b> | <b>97,40</b>    | <b>826,00</b>  |
|                                                   |                  |              |               |              |                 |                |
| <b>Полдник</b>                                    |                  |              |               |              |                 |                |
| Пудинг из творога с молоком сгущённым             | 130/20           | 285/471      | 21,03         | 8,63         | 38,00           | 247,87         |
| Компот из изюма, витамин С                        | 200              | №494         | 0,4           | 0,2          | 15,2            | 60,8           |
| <b>Итого:</b>                                     | <b>350</b>       |              | <b>21,43</b>  | <b>8,83</b>  | <b>53,20</b>    | <b>308,67</b>  |
|                                                   |                  |              |               |              |                 |                |
| <b>Ужин</b>                                       |                  |              |               |              |                 |                |
| Котлета "Школьная"                                | 90               | №347         | 13,77         | 9,90         | 11,97           | 191,70         |
| Рагу из овощей                                    | 180              | №177         | 3,42          | 7,74         | 16,83           | 153            |
| Чай с сахаром                                     | 200              | №457         | 0,2           | 0,1          | 9,3             | 38             |
| Хлеб пшеничный                                    | 60               | №573         | 4,56          | 0,48         | 29,52           | 140,4          |
| <b>Итого:</b>                                     | <b>500</b>       |              | <b>21,95</b>  | <b>18,22</b> | <b>67,62</b>    | <b>523,10</b>  |
|                                                   |                  |              |               |              |                 |                |
| <b>2-ой Ужин</b>                                  |                  |              |               |              |                 |                |
| Пряники                                           | 40               | №581         | 2,36          | 1,88         | 30,00           | 146,40         |
| Молоко кипячёное                                  | 200              | №469         | 5,80          | 5,30         | 9,10            | 107,00         |
| <b>Итого</b>                                      | <b>240</b>       |              | <b>8,16</b>   | <b>7,18</b>  | <b>39,10</b>    | <b>253,40</b>  |
| <b>Всего:</b>                                     |                  |              | <b>107,78</b> | <b>81,87</b> | <b>346,79</b>   | <b>2489,82</b> |
|                                                   |                  |              |               |              |                 |                |
| 5 день 1 недели                                   |                  |              |               |              |                 |                |
| <b>Наименование блюд</b>                          | <b>Выход/гр.</b> | <b>№ с/р</b> | <b>Белки</b>  | <b>Жиры</b>  | <b>Углеводы</b> | <b>Ккал</b>    |
| <b>Завтрак</b>                                    |                  |              |               |              |                 |                |
| Масло сливочное (порциями)                        | 10               | №79          | 0,08          | 7,25         | 0,13            | 66,10          |
| Сыр порционный                                    | 10               | №75          | 2,32          | 2,95         | 0               | 35,8           |
| Каша молочная пшённая (жидкая) с маслом сливочным | 200/5            | №235         | 7,46          | 7,44         | 35,72           | 239,60         |

|                                                                     |                  |              |              |              |                 |                |
|---------------------------------------------------------------------|------------------|--------------|--------------|--------------|-----------------|----------------|
| Кофейный напиток на молоке                                          | 200              | №465         | 2,8          | 2,5          | 13,6            | 88             |
| Батон нарезной                                                      | 100              | №576         | 7,5          | 2,9          | 51,4            | 261,7          |
| <b>Итого:</b>                                                       | <b>525</b>       |              | <b>20,16</b> | <b>23,04</b> | <b>100,85</b>   | <b>691,20</b>  |
| <b>Второй завтрак</b>                                               |                  |              |              |              |                 |                |
| Сок фруктовый                                                       | 200              | №501         | 1,00         | 0,20         | 20,20           | 92,00          |
| <b>Итого:</b>                                                       | <b>200</b>       |              | <b>1,00</b>  | <b>0,20</b>  | <b>20,20</b>    | <b>92,00</b>   |
| <b>Обед</b>                                                         |                  |              |              |              |                 |                |
| Салат картофельный с зеленым горошком                               | 60               | №42          | 1,50         | 3,78         | 4,98            | 60,00          |
| Свекольник со сметаной и птицей отварной                            | 200/5/5          | №98/433/366  | 2,79         | 5,13         | 8,44            | 89,22          |
| Тфтели с соусом                                                     | 60/50            | №350         | 9,80         | 9,93         | 11,16           | 173,20         |
| Капуста тушеная                                                     | 200              | №380         | 4,00         | 6,80         | 15,20           | 138,00         |
| Компот из смеси сухофруктов, витамин С                              | 200              | №495         | 0,60         | 0,10         | 20,10           | 84,00          |
| Хлеб ржаной                                                         | 80               | №574         | 6            | 1,2          | 32,08           | 164,8          |
| <b>Итого:</b>                                                       | <b>860</b>       |              | <b>24,69</b> | <b>26,94</b> | <b>91,96</b>    | <b>709,22</b>  |
| <b>Полдник</b>                                                      |                  |              |              |              |                 |                |
| Булочка Дорожная                                                    | 50               | №543         | 3,83         | 6,70         | 24,00           | 170,83         |
| Кисломолочный напиток                                               | 200              | №470         | 6,40         | 6,40         | 9,00            | 120,00         |
| Фрукт свежий                                                        | 100              | №82          | 0,4          | 0,4          | 9,8             | 44             |
| <b>Итого:</b>                                                       | <b>350</b>       |              | <b>10,63</b> | <b>13,50</b> | <b>42,80</b>    | <b>334,83</b>  |
| <b>Всего:</b>                                                       |                  |              | <b>56,48</b> | <b>63,68</b> | <b>255,81</b>   | <b>1827,25</b> |
| <b>1 день 2 недели</b>                                              |                  |              |              |              |                 |                |
| <b>Наименование блюд</b>                                            | <b>Выход/гр.</b> | <b>№ с/р</b> | <b>Белки</b> | <b>Жиры</b>  | <b>Углеводы</b> | <b>Ккал</b>    |
| <b>Завтрак</b>                                                      |                  |              |              |              |                 |                |
| Сыр порционный                                                      | 15               | №75          | 3,48         | 4,43         | 0               | 53,7           |
| Каша "Дружба" с маслом сливочным                                    | 180/5            | №226         | 4,69         | 5,95         | 24,91           | 172,00         |
| Чай с молоком                                                       | 200              | №460         | 1,60         | 1,30         | 11,50           | 64,00          |
| Батон нарезной                                                      | 100              | №576         | 7,5          | 2,9          | 51,4            | 261,7          |
| <b>Итого:</b>                                                       | <b>500</b>       |              | <b>17,27</b> | <b>14,58</b> | <b>87,81</b>    | <b>551,40</b>  |
| <b>Обед</b>                                                         |                  |              |              |              |                 |                |
| Салат из моркови с сахаром                                          | 100              | №21          | 1,20         | 6,00         | 11,20           | 104,00         |
| Суп Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и птицей отварной | 200/5/5          | №104/433/366 | 2,13         | 4,95         | 3,22            | 64,02          |
| Птица отварная                                                      | 90               | №366         | 14,58        | 10,80        | 0,27            | 156,60         |
| Пюре гороховое с маслом сливочным                                   | 150/5            | №388/79      | 16,54        | 7,38         | 30,48           | 252,05         |
| Компот из кураги, витамин С                                         | 200              | №494         | 1,40         | 0,11         | 13,60           | 62,40          |
| Хлеб ржаной                                                         | 80               | №574         | 6            | 1,2          | 32,08           | 164,8          |

|                                        |                  |              |              |             |                 |             |
|----------------------------------------|------------------|--------------|--------------|-------------|-----------------|-------------|
| <b>Итого:</b>                          | 840              |              | 41,85        | 30,44       | 90,85           | 803,87      |
| <b>Полдник</b>                         |                  |              |              |             |                 |             |
| Ватрушка "Лаконка" с молоком стужённым | 100/20           | №546/471     | 18,24        | 24,90       | 39,90           | 456,10      |
| Напиток из шиповника                   | 200              | №496         | 0,67         | 0,27        | 18,30           | 78,00       |
| <b>Итого:</b>                          | 320              |              | 18,91        | 25,17       | 58,20           | 534,10      |
| <b>Ужин</b>                            |                  |              |              |             |                 |             |
| Жаркое по-домашнему (свинина)          | 50/250           | №328         | 20,90        | 18,20       | 34,50           | 385,00      |
| Чай с сахаром и лимоном                | 200/7            | №459         | 0,30         | 0,10        | 9,50            | 40,00       |
| Хлеб пшеничный                         | 50               | №573         | 3,8          | 0,4         | 24,6            | 117         |
| <b>Итого:</b>                          | 557              |              | 25,00        | 18,70       | 68,60           | 542,00      |
| <b>2-ой Ужин</b>                       |                  |              |              |             |                 |             |
| Печенье                                | 20               | №582         | 1,50         | 1,96        | 14,88           | 83,00       |
| Кисломолочный напиток                  | 180              | №470         | 5,76         | 5,76        | 8,10            | 108,00      |
| <b>Итого:</b>                          | 200              |              | 7,26         | 7,72        | 22,98           | 191,00      |
| <b>Всего:</b>                          |                  |              | 110,29       | 96,61       | 328,44          | 2622,37     |
| <b>2 день 2 недели</b>                 |                  |              |              |             |                 |             |
| <b>Наименование блюд</b>               | <b>Выход/Гр.</b> | <b>№ с/р</b> | <b>Белки</b> | <b>Жиры</b> | <b>Углеводы</b> | <b>Ккал</b> |
| <b>Завтрак</b>                         |                  |              |              |             |                 |             |
| Масло сливочное (порциями)             | 10               | №79          | 0,08         | 7,25        | 0,13            | 66,10       |
| Сыр порционный                         | 15               | №75          | 3,48         | 4,43        | 0               | 53,7        |
| Омлет натуральный с маслом сливочным   | 150/5            | №268         | 13,35        | 20,30       | 3,34            | 248,00      |
| Какао с молоком                        | 200              | №462         | 3,30         | 2,90        | 13,80           | 94,00       |
| Батон нарезной                         | 120              | №576         | 9            | 3,48        | 61,68           | 313,2       |
| <b>Итого:</b>                          | 500              |              | 29,21        | 38,36       | 78,95           | 775,00      |
| <b>Второй завтрак</b>                  |                  |              |              |             |                 |             |
| Сок фруктовый                          | 200              | №501         | 1,00         | 0,20        | 20,20           | 92,00       |
| <b>Итого:</b>                          | 200              |              | 1,00         | 0,20        | 20,20           | 92,00       |
| <b>Обед</b>                            |                  |              |              |             |                 |             |
| Икра кабачковая                        | 100              | №150         | 1,9          | 8,9         | 7,7             | 118         |
| Суп с рыбными консервами               | 250              | №122         | 9,30         | 11,40       | 10,10           | 180,00      |
| Котлета рыбная (минтай)                | 90               | №307         | 12,60        | 2,06        | 9,00            | 104,91      |
| Рис отварной                           | 150/5            | №385         | 4            | 5,73        | 40,9            | 230,9       |
| Компот из изюма, витамин С             | 200              | №494         | 0,4          | 0,2         | 15,2            | 60,8        |
| Хлеб ржаной                            | 50               | №574         | 3,75         | 0,75        | 20,05           | 103         |
| <b>Итого:</b>                          | 845              |              | 31,95        | 29,04       | 102,95          | 797,61      |

[illegible]

|                                                      |                  |              |               |              |                 |                |
|------------------------------------------------------|------------------|--------------|---------------|--------------|-----------------|----------------|
| Запеканка из творога со стужённым молоком            | 130/20           | №279/471     | 22,11         | 11,71        | 30,60           | 317,60         |
| Компот из смеси сухофруктов с витамином С            | 200              | №495         | 0,60          | 0,10         | 20,10           | 84,00          |
| <b>Итого:</b>                                        | <b>350</b>       |              | <b>22,71</b>  | <b>11,81</b> | <b>50,70</b>    | <b>401,60</b>  |
| <b>Ужин</b>                                          |                  |              |               |              |                 |                |
| Биточек рубленый куриный                             | 90               | №372         | 18,00         | 16,20        | 9,60            | 255,86         |
| Макаронные изделия отварные                          | 150/5            | №256         | 5,55          | 4,95         | 29,60           | 184,50         |
| Кисель плодово-ягодный                               | 200              | №484         |               |              | 15              | 60             |
| Хлеб пшеничный                                       | 60               | №573         | 4,56          | 0,48         | 29,52           | 140,4          |
| <b>Итого:</b>                                        | <b>505</b>       |              | <b>28,11</b>  | <b>21,63</b> | <b>83,72</b>    | <b>640,76</b>  |
| <b>2-ой Ужин</b>                                     |                  |              |               |              |                 |                |
| Вафли                                                | 20               | №580         | 0,78          | 6,12         | 12,5            | 108,2          |
| Молоко кипячёное                                     | 180              | №469         | 5,22          | 4,77         | 8,19            | 96,30          |
| <b>Итого</b>                                         | <b>200</b>       |              | <b>6,00</b>   | <b>10,89</b> | <b>20,69</b>    | <b>204,50</b>  |
| <b>Всего:</b>                                        |                  |              | <b>108,74</b> | <b>99,09</b> | <b>350,16</b>   | <b>2723,84</b> |
| <b>4 день 2 недели</b>                               |                  |              |               |              |                 |                |
| <b>Наименование блюда</b>                            | <b>Выход/гр.</b> | <b>№ с/р</b> | <b>Белки</b>  | <b>Жиры</b>  | <b>Углеводы</b> | <b>Ккал</b>    |
| <b>Завтрак</b>                                       |                  |              |               |              |                 |                |
| Масло сливочное (порциями)                           | 10               | №79          | 0,08          | 7,25         | 0,13            | 66,10          |
| Сыр порционный                                       | 15               | №75          | 3,48          | 4,43         | 0               | 53,7           |
| Яйцо отварное                                        | 40               | №267         | 5,10          | 4,60         | 0,30            | 63,00          |
| Каша молочная кукурузная (жидкая) с маслом сливочным | 200/5            | №234         | 6,10          | 6,60         | 37,10           | 232,20         |
| Чай с молоком                                        | 200              | №460         | 1,60          | 1,30         | 11,50           | 64,00          |
| Батон нарезной                                       | 80               | №576         | 6             | 2,32         | 41,12           | 208,8          |
| <b>Итого:</b>                                        | <b>550</b>       |              | <b>22,36</b>  | <b>26,50</b> | <b>90,15</b>    | <b>687,80</b>  |
| <b>Второй завтрак</b>                                |                  |              |               |              |                 |                |
| Сок фруктовый                                        | 200              | №501         | 1,00          | 0,20         | 20,20           | 92,00          |
| <b>Итого:</b>                                        | <b>200</b>       |              | <b>1,00</b>   | <b>0,20</b>  | <b>20,20</b>    | <b>92,00</b>   |
| <b>Обед</b>                                          |                  |              |               |              |                 |                |
| Салат из моркови с яблоком                           | 100              | №22          | 1,00          | 6,10         | 7,50            | 89,00          |
| Суп-лапша домашняя с птицей отварной                 | 250/10           | №129/366     | 4,12          | 5,05         | 11,16           | 102,73         |
| Ёжики мясные с соусом                                | 70/50            | №350         | 10,70         | 10,83        | 12,18           | 188,95         |
| Пюре картофельное                                    | 100              | №377         | 2,70          | 4,00         | 5,80            | 70,00          |
| Капуста тушеная                                      | 100              | №380         | 2,00          | 3,40         | 7,60            | 69,00          |
| Компот из свежих яблок                               | 200              | №486         | 0,1           | 0,1          | 11,1            | 46             |
| Хлеб ржаной                                          | 80               | №574         | 6,4           | 1,2          | 32,08           | 164,8          |
| <b>Итого:</b>                                        | <b>960</b>       |              | <b>27,02</b>  | <b>30,68</b> | <b>87,42</b>    | <b>730,48</b>  |

[illegible]

|                      |            |      |              |              |               |                |
|----------------------|------------|------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Напиток из шиповника | 200        | №496 | 0,67         | 0,27         | 18,30         | 78,00          |
| Фрукт свежий         | 100        | №82  | 0,4          | 0,4          | 9,8           | 44             |
| <b>Итого:</b>        | <b>350</b> |      | <b>4,65</b>  | <b>7,37</b>  | <b>52,10</b>  | <b>292,80</b>  |
| <b>Всего</b>         |            |      | <b>62,10</b> | <b>67,30</b> | <b>251,71</b> | <b>1946,56</b> |

Единый сборник технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий предназначен как нормативно и справочный технический документ для организации питания в детских садах, общеобразовательных школах, школах-интернатах, учреждениях профессионального образования, детских домах, специализированных учреждениях для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждениях.

Сборник необходим при проведении надзорных и экспертных мероприятий специалистами Роспотребнадзора и врачами-экспертами ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии», студентам, аспирантам и преподавателям вузов.

Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/  
Сост. А.Я. Перевалов, Н.В. Талешкина. – Изд-е 4-е доп. И испр. – Пермь, 2021. – 410с.