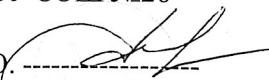


УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ СОШ №26

Андреева А.Ю. 
Приказ №265/1-д от 28.08.2025г

**ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ
МАОУ СОШ № 26
НА 2025 – 2026 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Сборник технических нормативов . Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях /Под
ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛиПринт , 2011 г.

Для учащихся 7 – 10 лет

| № рецепт туры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (выход, г) | Энергетическая ценность, (ккал) | Пищевые вещества, г | | | Витамины (мг) | | Минеральные вещества (мг) | |
|---------------------|-----------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------|---------------------|---|---|------------------|---|------------------------------|----|
| | | | | Б | Ж | У | B1 | C | Ca | Fe |

1 ДЕНЬ
Завтрак:

| | | | | | | | | | | |
|---------------|-------------------------------------|-----|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| №301 | Омлет натуральный | 200 | 326,0 | 17,2 | 26,7 | 4,6 | 0,12 | 0,6 | 163,0 | 3,0 |
| №100 | Сыр сырчужный твердый порциями | 10 | 34,3 | 2,5 | 2,6 | 0 | 0 | 0,07 | 90,0 | 0,09 |
| №108 | Хлеб пшеничный | 30 | 70,5 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 0,03 | 0 | 6,0 | 0,33 |
| №494 | Чай с лимоном | 200 | 61,0 | 0,01 | 0 | 15,2 | 0 | 2,8 | 14,2 | 0,04 |
| ПР | Йогурт в индивидуальной упаковке | 120 | 127 | 7,49 | 4,87 | 12,72 | 0,07 | 0,9 | 182,4 | 0,12 |
| Итого: | | | 618,8 | 29,48 | 34,41 | 47,28 | 0,22 | 4,37 | 455,6 | 3,58 |

Обед:

| | | | | | | | | | | |
|---------------|-------------------------------------|-----|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|---------------|--------------|
| №106 | Овощи натуральные (помидоры) | 100 | 24,0 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 0,06 | 25,0 | 14,0 | 0,9 |
| №150 | Суп картофельный с рыбой | 200 | 114,8 | 7,88 | 3,86 | 12,16 | 0,14 | 9,7 | 346,0 | 1,25 |
| №370 | Плов из отварного мяса | 250 | 440,0 | 18,9 | 18,6 | 49,2 | 0,07 | 0,4 | 23,0 | 2,8 |
| №518 | Сок фруктовый | 200 | 92,0 | 1,0 | 0,2 | 0,2 | 0,02 | 4,0 | 14,0 | 2,8 |
| №108 | Хлеб пшеничный | 60 | 141,0 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 0,06 | 0 | 12,0 | 0,66 |
| №110 | Хлеб столовый (ржано- пшеничный) | 60 | 108,6 | 3,96 | 0,72 | 20,4 | 0,1 | 0 | 21,0 | 2,34 |
| №112 | Фрукты свежие | 150 | 70,5 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 24,0 | 3,3 | 0,04 | 15,0 |
| Итого: | | | 990,9 | 38,0 | 24,66 | 129,98 | 24,45 | 42,4 | 430,04 | 25,75 |

| № рецепт туры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (выход, г) | Энергетичес- кая ценность, (ккал) | Пищевые вещества, г | | | Витамины (мг) | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|----------------------------------|---|-------------------------------|--|------------------------|--------------|---------------|------------------|--------------|------------------------------|--------------|--|--|--|
| | | | | Б | Ж | У | B1 | C | Ca | Fe | | | |
| 2 ДЕНЬ Завтрак: | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| №313 | Запеканка из творога с молоком сгущенным | 160/20 | 425,0 | 24,0 | 25,2 | 23,9 | 0,07 | 0,6 | 297,0 | 1,0 | | | |
| №93 | Масло сливочное порциями | 10 | 75,0 | 0,04 | 8,27 | 0,08 | 0,02 | 0 | 1,0 | 0,04 | | | |
| №108 | Хлеб пшеничный | 30 | 70,5 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 0,03 | 0 | 6,0 | 0,33 | | | |
| №493 | Чай с сахаром | 200 | 60,0 | 0,1 | 0 | 16,0 | 0 | 0 | 11,0 | 0,3 | | | |
| | Йогурт в индивидуальной упаковке | 120 | 127 | 7,49 | 4,87 | 12,72 | 0,07 | 0,9 | 182,4 | 0,12 | | | |
| Итого: | | | 757,5 | 33,91 | 38,58 | 67,46 | 0,19 | 1,5 | 497,4 | 1,79 | | | |
| Обед: | | | | | | | | | | | | | |
| №106 | Овощи натуральные (помидоры) | 100 | 24,0 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 0,06 | 25,0 | 14,0 | 0,9 | | | |
| №134 | Рассольник ленинградский | 200 | 96,8 | 1,6 | 4,16 | 12,9 | 0,08 | 6,16 | 12,4 | 0,72 | | | |
| №426 | Картофельное пюре | 150 | 138,0 | 3,1 | 6,6 | 16,3 | 0,14 | 5,1 | 39,0 | 1,05 | | | |
| №345 | Котлета рыбная | 100 | 113 | 13,9 | 2,1 | 9,6 | 0,07 | 0,4 | 35,0 | 0,6 | | | |
| ПР | Напиток витаминизированный «Валетек» | 200 | 75,0 | 0 | 0 | 19,42 | 0,31 | 19,56 | 0 | 0 | | | |
| №108 | Хлеб пшеничный | 60 | 141,0 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 0,06 | 0 | 12,0 | 0,66 | | | |
| №110 | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 60 | 108,6 | 3,96 | 0,72 | 20,4 | 0,1 | 0 | 21,0 | 2,34 | | | |
| №112 | Фрукты свежие | 150 | 70,5 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 24,0 | 3,3 | 0,04 | 15,0 | | | |
| Итого: | | | 766,9 | 28,82 | 14,86 | 126,64 | 24,82 | 59,52 | 133,44 | 21,27 | | | |

| № рецепт туры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (выход, г) | Энергетичес- кая ценность, (ккал) | Пищевые вещества, г | | | Витамины (мг) | | Минеральные вещества (мг) | |
|----------------------------------|---|-------------------------------|--|------------------------|--------------|---------------|------------------|-------------|------------------------------|--------------|
| | | | | Б | Ж | У | B1 | C | Ca | Fe |
| 3 ДЕНЬ Завтрак: | | | | | | | | | | |
| №165 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 146,0 | 5,7 | 5,26 | 18,98 | 0,16 | 0,92 | 164,0 | 0,36 |
| №108 | Хлеб пшеничный | 30 | 70,5 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 0,03 | 0 | 6,0 | 0,33 |
| №100 | Сыр сырчужный твердый порциями | 10 | 34,3 | 2,5 | 2,6 | 0 | 0 | 0,07 | 90,0 | 0,09 |
| №497 | Какао с молоком | 200 | 186,0 | 5,0 | 4,4 | 31,7 | 0,06 | 1,7 | 163,0 | 1,3 |
| ПР | Йогурт в индивидуальной упаковке | 120 | 127 | 7,49 | 4,87 | 12,72 | 0,07 | 0,9 | 182,4 | 0,12 |
| Итого: | | | 563,8 | 22,97 | 17,37 | 78,16 | 0,32 | 3,59 | 605,4 | 2,2 |
| Обед: | | | | | | | | | | |
| №106 | Овощи натуральные (огурцы) | 100 | 14 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 0,03 | 10,0 | 23,0 | 0,6 |
| №148 | Суп картофельный с мясными клещками | 200 | 75,4 | 1,76 | 2,36 | 58,8 | 0,1 | 8,8 | 13,0 | 0,88 |
| №414 | Рис отварной | 150 | 204,6 | 3,69 | 6,0 | 33,81 | 0,03 | 0 | 5,1 | 0,52 |
| №401 | Гуляш мясной | 100 | 221,0 | 14,6 | 16,7 | 2,88 | 0,19 | 10,0 | 25,0 | 4,8 |
| №508 | Компот из кураги | 200 | 110,0 | 0,5 | 0 | 27,0 | 0,01 | 0,5 | 28,0 | 1,5 |
| №108 | Хлеб пшеничный | 60 | 141,0 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 0,06 | 0 | 12,0 | 0,66 |
| №110 | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 30 | 54,3 | 1,98 | 0,36 | 10,2 | 0,05 | 0 | 10,5 | 1,17 |
| ПР | Кондитерские изделия | 50 | 207 | 4,25 | 5,65 | 34,85 | 0,05 | 0 | 21,25 | 0,5 |
| Итого: | | | 743,3 | 26,59 | 17,0 | 167,33 | 0,47 | 29,3 | 116,6 | 10,13 |

| № рецепт туры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (выход, г) | Энергетическая ценность, (ккал) | Пищевые вещества, г | | | Витамины (мг) | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|---------------------|-------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------|---------------------|--------------|---------------|------------------|--------------|------------------------------|--------------|--|--|--|
| | | | | Б | Ж | У | B1 | C | Ca | Fe | | | |
| 4 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак: | | | | | | | | | | | | | |
| №106 | Овощи натуральные (помидоры) | 100 | 24,0 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 0,06 | 25,0 | 14,0 | 0,9 | | | |
| №267 | Каша пшеничная молочная жидкая | 200 | 283,6 | 7,8 | 9,5 | 35,8 | 4,75 | 1,5 | 144,6 | 0,03 | | | |
| №108 | Хлеб пшеничный | 30 | 70,5 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 0,03 | 0 | 6,0 | 0,33 | | | |
| №93 | Масло сливочное порциями | 10 | 75,0 | 0,04 | 8,27 | 0,08 | 0,02 | 0 | 1,0 | 0,04 | | | |
| №501 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 79,0 | 3,2 | 2,7 | 15,9 | 0,04 | 1,3 | 126 | 0,01 | | | |
| | Итого: | | 532,1 | 14,42 | 20,91 | 70,34 | 4,9 | 27,8 | 291,6 | 1,31 | | | |
| Обед: | | | | | | | | | | | | | |
| №106 | Овощи натуральные (огурцы) | 100 | 14 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 0,03 | 10,0 | 23,0 | 0,6 | | | |
| №146 | Суп картофельный с клецками | 200 | 50,4 | 0,9 | 2,08 | 6,9 | 0,05 | 4,56 | 8,6 | 0,48 | | | |
| №291 | Макаронные изделия отварные | 150 | 144,8 | 5,5 | 0,6 | 28,9 | 0,05 | 0,02 | 5,6 | 0,75 | | | |
| №405 | Курица в сметанном соусе | 130 | 192 | 13,6 | 13,5 | 4,1 | 0,02 | 2,3 | 34,0 | 1,0 | | | |
| №508 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 110,0 | 0,5 | 0 | 27,0 | 0,01 | 0,5 | 28,0 | 1,5 | | | |
| №108 | Хлеб пшеничный | 60 | 141,0 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 0,06 | 0 | 12,0 | 0,66 | | | |
| №110 | Хлеб столовый (ржано- пшеничный) | 30 | 54,3 | 1,98 | 0,36 | 10,2 | 0,05 | 0 | 10,5 | 1,17 | | | |
| №112 | Фрукты свежие | 150 | 70,5 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 24,0 | 3,3 | 0,04 | 15,0 | | | |
| | Итого: | | 777 | 28,44 | 17,72 | 123,82 | 24,27 | 20,68 | 121,74 | 21,16 | | | |

| № рецепт туры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (выход, г) | Энергетичес- кая ценность, (ккал) | Пищевые вещества, г | | | Витамины (мг) | | Минеральные вещества (мг) | |
|----------------------------------|---|-------------------------------|--|------------------------|--------------|---------------|------------------|-------------|------------------------------|-------------|
| | | | | Б | Ж | У | B1 | C | Ca | Fe |
| 5 ДЕНЬ Завтрак: | | | | | | | | | | |
| №262 | Каша манная молочная жидккая | 200 | 215,4 | 6,2 | 7,46 | 30,86 | 0,08 | 1,38 | 132,8 | 0,04 |
| №300 | Яйцо вареное | 40 | 63,0 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 0,03 | 2,0 | 22,0 | 1,0 |
| №108 | Хлеб пшеничный | 30 | 70,5 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 0,03 | 0 | 6,0 | 0,33 |
| №100 | Сыр сырчужный твердый порциями | 10 | 34,3 | 2,5 | 2,6 | 0 | 0 | 0,07 | 90,0 | 0,09 |
| №494 | Чай с лимоном | 200 | 61,0 | 0,01 | 0 | 15,2 | 0 | 2,8 | 14,2 | 0,04 |
| ПР | Йогурт в индивидуальной упаковке | 120 | 127 | 7,49 | 4,87 | 12,72 | 0,07 | 0,9 | 182,4 | 0,12 |
| Итого: | | | 571,2 | 23,58 | 19,77 | 73,84 | 0,21 | 7,15 | 447,4 | 1,62 |
| Обед: | | | | | | | | | | |
| №106 | Овощи натуральные (помидоры) | 100 | 24,0 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 0,06 | 25,0 | 14,0 | 0,9 |
| №142 | Щи из свежей капусты с картофелем, мясом говядины, сметаной | 200 | 66,4 | 1,4 | 3,9 | 6,2 | 0,04 | 14,7 | 27,2 | 6,4 |
| №369 | Жаркое по - домашнему | 220 | 379 | 26,0 | 23,2 | 16,6 | 0,16 | 7,6 | 35,0 | 3,4 |
| №503 | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 200 | 122,0 | 1,4 | 0 | 29,0 | 0 | 0 | 1,0 | 0,1 |
| №108 | Хлеб пшеничный | 60 | 141,0 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 0,06 | 0 | 12,0 | 0,66 |
| №110 | Хлеб столовый ржано-пшеничный) | 60 | 108,6 | 3,96 | 0,72 | 20,4 | 0,1 | 0 | 21,0 | 2,34 |
| №112 | Фрукты свежие | 150 | 70,5 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 24,0 | 3,3 | 0,04 | 15,0 |
| Итого: | | | 911,5 | 39,02 | 29,1 | 120,22 | 24,42 | 50,6 | 110,24 | 28,8 |
| | | | | | | | | | | |
| №518 | Сок фруктовый в индивидуальной упаковке | 200 | 92,0 | 1,0 | 0,2 | 0,2 | 0,02 | 4,0 | 14,0 | 2,8 |
| | Итого: | | 92,0 | 1,0 | 0,2 | 0,2 | 0,02 | 4,0 | 14,0 | 2,8 |

| № рецепт туры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (выход, г) | Энергетичес- кая ценность, (ккал) | Пищевые вещества, г | | | Витамины (мг) | | Минеральные вещества (мг) | |
|---------------------|-----------------------------------|-------------------------------|--|------------------------|---|---|------------------|---|------------------------------|----|
| | | | | Б | Ж | У | B1 | C | Ca | Fe |

6 ДЕНЬ

Завтрак:

| | | | | | | | | | | |
|---------------|----------------------------------|-----|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| №260 | Каша «Дружба» | 200 | 226,2 | 5,26 | 11,6 | 25,0 | 0,08 | 1,3 | 126,6 | 0,56 |
| №108 | Хлеб пшеничный | 30 | 70,5 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 0,03 | 0 | 6,0 | 0,33 |
| №93 | Масла сливочное порциями | 10 | 75,0 | 0,04 | 8,27 | 0,08 | 0,02 | 0 | 1,0 | 0,04 |
| №100 | Сыр сырчужный твердый порциями | 10 | 34,3 | 2,5 | 2,6 | 0 | 0 | 0,07 | 90,0 | 0,09 |
| №501 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 79,0 | 3,2 | 2,7 | 15,9 | 0,04 | 1,3 | 126 | 0,01 |
| ПР | Йогурт в индивидуальной упаковке | 120 | 127 | 7,49 | 4,87 | 12,72 | 0,07 | 0,9 | 182,4 | 0,12 |
| Итого: | | | 612,0 | 20,77 | 30,28 | 68,46 | 0,24 | 3,57 | 532,0 | 1,15 |

Обед:

| | | | | | | | | | | |
|---------------|---------------------------------|-----|--------------|--------------|-------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| №106 | Овощи натуральные (огурцы) | 100 | 14 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 0,03 | 10,0 | 23,0 | 0,6 |
| №144 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 86,4 | 1,84 | 3,36 | 12,0 | 0,15 | 6,93 | 15,2 | 0,73 |
| №291 | Макаронные изделия отварные | 150 | 144,8 | 5,5 | 0,6 | 28,9 | 0,05 | 0,02 | 5,6 | 0,75 |
| №381 | Котлета мясная | 100 | 286,0 | 17,8 | 17,5 | 14,3 | 0,09 | 0 | 39,0 | 2,8 |
| №508 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 110,0 | 0,5 | 0 | 27,0 | 0,01 | 0,5 | 28,0 | 1,5 |
| №108 | Хлеб пшеничный | 60 | 141,0 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 0,06 | 0 | 12,0 | 0,66 |
| №110 | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 30 | 54,3 | 1,98 | 0,36 | 10,2 | 0,05 | 0 | 10,5 | 1,17 |
| №112 | Фрукты свежие | 150 | 70,5 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 24,0 | 3,3 | 0,04 | 15,0 |
| Итого: | | | 907,0 | 33,58 | 23,0 | 139,12 | 24,44 | 20,75 | 133,34 | 23,21 |

| № рецепт туры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (выход, г) | Энергетичес- кая ценность, (ккал) | Пищевые вещества, г | | | Витамины (мг) | | Минеральные вещества (мг) | |
|----------------------------------|---|-------------------------------|--|------------------------|--------------|---------------|------------------|--------------|------------------------------|--------------|
| | | | | Б | Ж | У | B1 | C | Ca | Fe |
| 7 ДЕНЬ Завтрак: | | | | | | | | | | |
| №106 | Овощи натуральные (огурцы) | 100 | 14 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 0,03 | 10,0 | 23,0 | 0,6 |
| №313 | Запеканка из творога с молоком сгущенным | 160/20 | 425,0 | 24,0 | 25,2 | 23,9 | 0,07 | 0,6 | 297,0 | 1,0 |
| №108 | Хлеб пшеничный | 30 | 70,5 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 0,03 | 0 | 6,0 | 0,33 |
| №100 | Сыр сырчужный твердый порциями | 10 | 34,3 | 2,5 | 2,6 | 0 | 0 | 0,07 | 90,0 | 0,09 |
| №493 | Чай с сахаром | 200 | 60,0 | 0,1 | 0 | 16,0 | 0 | 0 | 11,0 | 0,3 |
| Итого: | | | 603,8 | 29,68 | 28,14 | 57,16 | 0,13 | 10,67 | 427,0 | 2,32 |
| Обед: | | | | | | | | | | |
| №106 | Овощи натуральные (помидоры) | 100 | 24,0 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 0,06 | 25,0 | 14,0 | 0,9 |
| №159 | Суп-пюре из картофеля | 200 | 141,0 | 3,88 | 5,16 | 19,8 | 0,11 | 7,7 | 94,2 | 0,88 |
| №237 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 252,0 | 8,5 | 7,8 | 37,08 | 0,19 | 0 | 14,25 | 4,5 |
| №390 | Тефтели из говядины с рисом | 100 | 221,0 | 9,5 | 15,3 | 11,4 | 0,05 | 0,8 | 21,0 | 1,5 |
| ПР | Напиток витаминизированный «Валетек» | 200 | 75,0 | 0 | 0 | 19,42 | 0,31 | 19,56 | 0 | 0 |
| №108 | Хлеб пшеничный | 60 | 141,0 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 0,06 | 0 | 12,0 | 0,66 |
| №110 | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 60 | 108,6 | 3,96 | 0,72 | 20,4 | 0,1 | 0 | 21,0 | 2,34 |
| ПР | Кондитерские изделия | 50 | 207 | 4,25 | 5,65 | 34,85 | 0,05 | 0 | 21,25 | 0,5 |
| Итого: | | | 962,6 | 31,5 | 29,66 | 141,42 | 0,88 | 53,06 | 176,45 | 1,078 |

| № рецепт туры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (выход, г) | Энергетичес- кая ценность, (ккал) | Пищевые вещества, г | | | Витамины (мг) | | Минеральные вещества (мг) | |
|---------------------|-----------------------------------|-------------------------------|--|------------------------|---|---|------------------|---|------------------------------|----|
| | | | | Б | Ж | У | B1 | C | Ca | Fe |

8 ДЕНЬ
Завтрак:

| | | | | | | | | | | |
|---------------|----------------------------------|-----|--------------|--------------|--------------|--------------|------------|------------|--------------|-------------|
| №255 | Каша ячневая вязкая | 200 | 271,2 | 6,4 | 11,4 | 35,7 | 0,12 | 1,4 | 167,0 | 0,9 |
| №108 | Хлеб пшеничный | 30 | 70,5 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 0,03 | 0 | 6,0 | 0,33 |
| №93 | Масло сливочное порциями | 10 | 75,0 | 0,04 | 8,27 | 0,08 | 0,02 | 0 | 1,0 | 0,04 |
| №497 | Какао с молоком | 200 | 186,0 | 5,0 | 4,4 | 31,7 | 0,06 | 1,7 | 163,0 | 1,3 |
| ПР | Йогурт в индивидуальной упаковке | 120 | 127 | 7,49 | 4,87 | 12,72 | 0,07 | 0,9 | 182,4 | 0,12 |
| Итого: | | | 729,7 | 21,21 | 29,18 | 94,96 | 0,3 | 4,0 | 519,4 | 2,69 |

Обед:

| | | | | | | | | | | |
|---------------|---------------------------------|-----|--------------|--------------|-------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| №106 | Овощи натуральные (огурцы) | 100 | 14 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 0,03 | 10,0 | 23,0 | 0,6 |
| №134 | Рассольник ленинградский | 200 | 96,8 | 1,6 | 4,16 | 12,9 | 0,08 | 6,16 | 12,4 | 0,72 |
| №426 | Картофельное пюре | 150 | 138,0 | 3,1 | 6,6 | 16,3 | 0,14 | 5,1 | 39,0 | 1,05 |
| №345 | Котлета рыбная | 100 | 113 | 13,9 | 2,1 | 9,6 | 0,07 | 0,4 | 35,0 | 0,6 |
| №508 | Компот из кураги | 200 | 110,0 | 0,5 | 0 | 27,0 | 0,01 | 0,5 | 28,0 | 1,5 |
| №108 | Хлеб пшеничный | 60 | 141,0 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 0,06 | 0 | 12,0 | 0,66 |
| №110 | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 30 | 54,3 | 1,98 | 0,36 | 10,2 | 0,05 | 0 | 10,5 | 1,17 |
| №112 | Фрукты свежие | 150 | 70,5 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 24,0 | 3,3 | 0,04 | 15,0 |
| Итого: | | | 737,5 | 27,04 | 14,4 | 122,72 | 24,44 | 25,46 | 159,94 | 21,3 |

| № рецепт туры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (выход, г) | Энергетичес- кая ценность, (ккал) | Пищевые вещества, | | | Витамины | | Минеральные вещества (мг) | |
|---------------------|-----------------------------------|-------------------------------|--|-------------------|---|---|----------|----|------------------------------|----|
| | | | | г | Б | Ж | У | B1 | C | Ca |

9 ДЕНЬ
Завтрак:

| | | | | | | | | | | |
|---------------|---|-----|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| №165 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 146,0 | 5,7 | 5,26 | 18,98 | 0,16 | 0,92 | 164,0 | 0,36 |
| №108 | Хлеб пшеничный | 30 | 70,5 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 0,03 | 0 | 6,0 | 0,33 |
| №100 | Сыр сырчужный твердый порциями | 10 | 34,3 | 2,5 | 2,6 | 0 | 0 | 0,07 | 90,0 | 0,09 |
| №494 | Чай с лимоном | 200 | 61,0 | 0,01 | 0 | 15,2 | 0 | 2,8 | 14,2 | 0,04 |
| ПР | Йогурт в индивидуальной упаковке | 120 | 127 | 7,49 | 4,87 | 12,72 | 0,07 | 0,9 | 182,4 | 0,12 |
| Итого: | | | 438,8 | 17,98 | 12,87 | 61,66 | 0,26 | 4,69 | 456,6 | 0,94 |

Обед:

| | | | | | | | | | | |
|---------------|---------------------------------|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| №106 | Овощи натуральные (помидоры) | 100 | 24,0 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 0,06 | 25,0 | 14,0 | 0,9 |
| №146 | Суп картофельный с клецками | 200 | 50,4 | 0,9 | 2,08 | 6,9 | 0,05 | 4,56 | 8,6 | 0,48 |
| №414 | Рис отварной | 150 | 204,6 | 3,69 | 6,0 | 33,81 | 0,03 | 0 | 5,1 | 0,52 |
| №404 | Кура отварная | 100 | 242,0 | 23,5 | 16,2 | 0,6 | 0,06 | 4,7 | 35,7 | 1,5 |
| №518 | Сок фруктовый | 200 | 92,0 | 1,0 | 0,2 | 0,2 | 0,02 | 4,0 | 14,0 | 2,8 |
| №108 | Хлеб пшеничный | 60 | 141,0 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 0,06 | 0 | 12,0 | 0,66 |
| №110 | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 60 | 108,6 | 9,96 | 0,72 | 20,4 | 0,1 | 0 | 21,0 | 2,34 |
| №112 | Фрукты свежие | 150 | 70,5 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 24,0 | 3,3 | 0,04 | 15,0 |
| Итого: | | | 933,1 | 39,31 | 26,48 | 109,93 | 24,38 | 41,56 | 110,44 | 24,2 |

| № рецепт туры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (выход, г) | Энергетичес- кая ценность, (ккал) | Пищевые вещества, г | | | Витамины (мг) | | Минеральные вещества (мг) | |
|-----------------------------------|---|-------------------------------|--|------------------------|--------------|---------------|------------------|--------------|------------------------------|--------------|
| | | | | Б | Ж | У | B1 | C | Ca | Fe |
| 10 ДЕНЬ Завтрак: | | | | | | | | | | |
| №262 | Каша манная молочная жидккая | 200 | 215,4 | 6,2 | 7,46 | 30,8 | 0,08 | 1,38 | 132,8 | 0,04 |
| №300 | Яйцо вареное | 40 | 63,0 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 0,03 | 2,0 | 22,0 | 1,0 |
| №108 | Хлеб пшеничный | 30 | 70,5 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 0,03 | 0 | 6,0 | 0,33 |
| №93 | Масло сливочное порциями | 10 | 75,0 | 0,04 | 8,27 | 0,08 | 0,02 | 0 | 1,0 | 0,04 |
| №501 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 79,0 | 3,2 | 2,7 | 15,9 | 0,04 | 1,3 | 126 | 0,01 |
| ПР | Йогурт в индивидуальной упаковке | 120 | 127 | 7,49 | 4,87 | 12,72 | 0,07 | 0,9 | 182,4 | 0,12 |
| Итого: | | | 629,9 | 24,31 | 28,14 | 74,62 | 0,27 | 5,58 | 470,2 | 1,54 |
| Обед: | | | | | | | | | | |
| №106 | Овощи натуральные (огурцы) | 100 | 14 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 0,03 | 10,0 | 23,0 | 0,6 |
| №128 | Борщ с капустой свежей и картофелем | 200 | 76,0 | 1,44 | 4,0 | 8,52 | 0,03 | 8,24 | 27,6 | 0,96 |
| №291 | Макаронные изделия отварные | 150 | 144,8 | 5,5 | 0,6 | 28,9 | 0,05 | 0,02 | 5,6 | 0,75 |
| №398 | Печень говяжья по-строгановски | 110 | 213,0 | 18,0 | 13,8 | 9,0 | 0,29 | 8,5 | 23,0 | 6,7 |
| №508 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 110,0 | 0,5 | 0 | 27,0 | 0,01 | 0,5 | 28,0 | 1,5 |
| №108 | Хлеб пшеничный | 60 | 141,0 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 0,06 | 0 | 12,0 | 0,66 |
| №110 | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 60 | 108,6 | 3,96 | 0,72 | 20,4 | 0,1 | 0 | 21,0 | 1,47 |
| №112 | Фрукты свежие | 150 | 70,5 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 24,0 | 3,3 | 0,04 | 15,0 |
| Итого: | | | 877,9 | 35,36 | 20,3 | 140,54 | 24,57 | 30,56 | 140,24 | 27,64 |
| Питьевой режим | | | | | | | | | | |
| №518 | Сок фруктовый в индивидуальной упаковке | 200 | 92,0 | 1,0 | 0,2 | 0,02 | 0,02 | 4,0 | 14,0 | 2,8 |
| Итого: | | | 92,0 | 1,0 | 0,2 | 0,02 | 0,02 | 4,0 | 14,0 | 2,8 |

НАКОПЬЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ Возрастная категория 7-10 лет

