

Приложение № 2  
УТВЕРЖДЕНО  
приказом МБОУ СОШ № 6  
им. А. А. Шукалова  
с. Екатериновка № 454  
от 30 ноября 2023 года

Примерное циклическое меню ( двенадцатидневное)  
для организации питания детей в общеобразовательных учреждениях  
для возрастной группы от 12 лет и старше на зимне-весенний период

День: первый

Неделя: первая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 12 лет и старше

| № Рецептуры | Прием пищи                           | Масса порции<br>(г) | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) |
|-------------|--------------------------------------|---------------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|
|             | Наименование блюда                   |                     | (г)              |              |               |                                      |
|             |                                      |                     | Б                | Ж            | У             |                                      |
|             | <b>ЗАВТРАК</b>                       |                     |                  |              |               |                                      |
| 7           | Бутерброд горячий с сыром (15/6/30)  | 50                  | 5,58             | 8,32         | 14,84         | 157                                  |
| 181         | Каша жидкая молочная из манной крупы | 250                 | 7,27             | 12,76        | 38,55         | 298,8                                |
| 382         | Какао с молоком                      | 200                 | 4,08             | 3,54         | 17,58         | 119                                  |
| пром        | Хлеб пшеничный                       | 25                  | 1,98             | 0,25         | 12,1          | 58,8                                 |
| 338         | Фрукты свежие (яблоко)               | 120                 | 0,48             | 0,48         | 12,24         | 56,4                                 |
|             |                                      |                     |                  |              |               |                                      |
|             | <b>Итого за завтрак</b>              | <b>645</b>          | <b>19,39</b>     | <b>25,35</b> | <b>95,31</b>  | <b>690</b>                           |
|             |                                      |                     |                  |              |               |                                      |
|             | <b>ОБЕД</b>                          |                     |                  |              |               |                                      |
| пром        | икра кабачковая                      | 100                 | 1                | 7            | 7             | 97                                   |
| 88          | Щи со свежей капустой с картофелем   | 250                 | 1,77             | 4,95         | 7,9           | 90                                   |
| 260         | Гуляш                                | 100                 | 14,55            | 16,79        | 2,89          | 221                                  |
| 303         | Каша вязкая (пшеничная)              | 190                 | 5,1              | 5,4          | 31,1          | 193                                  |
| пром        | Хлеб пшеничный                       | 60                  | 4,74             | 0,6          | 28,98         | 141                                  |
| пром        | Хлеб ржаной                          | 40                  | 2,24             | 0,44         | 19,76         | 92                                   |
| 389         | Сок фруктовый                        | 200                 | 1                | 0            | 20,2          | 85                                   |
|             |                                      |                     |                  |              |               |                                      |
|             | <b>Итого за обед</b>                 | <b>940</b>          | <b>30,4</b>      | <b>35,18</b> | <b>117,83</b> | <b>919</b>                           |
|             |                                      |                     |                  |              |               |                                      |

День: второй

Неделя: первая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 12 лет и старше

| № Рецептуры | Прием пищи                       | Масса порции<br>(г) | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) |
|-------------|----------------------------------|---------------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|
|             | Наименование блюда               |                     | (г)              |              |               |                                      |
|             |                                  |                     | Б                | Ж            | У             |                                      |
|             | <b>ЗАВТРАК</b>                   |                     |                  |              |               |                                      |
| 259         | Жаркое по домашнему              | 250                 | 23,1             | 25,8         | 23,7          | 421,4                                |
| 377         | чай лимоном                      | 200/15/7            | 0,13             | 0,02         | 15,2          | 62                                   |
| пром        | Хлеб пшеничный                   | 40                  | 3,16             | 0,4          | 19,32         | 94                                   |
| пром        | Хлеб ржаной                      | 30                  | 1,68             | 0,33         | 14,82         | 69                                   |
| пром        | горошек зеленый консервированный | 100                 | 3,1              | 0,2          | 6,5           | 40,22                                |
|             |                                  |                     |                  |              |               |                                      |
|             | <b>Итого за завтрак</b>          | <b>420</b>          | <b>31,17</b>     | <b>26,75</b> | <b>79,54</b>  | <b>686,62</b>                        |
|             |                                  |                     |                  |              |               |                                      |
|             | <b>ОБЕД</b>                      |                     |                  |              |               |                                      |
| 52          | Салат из свеклы вареной          | 100                 | 1,4              | 6            | 8,3           | 92,8                                 |
| 108         | Суп с клецками                   | 250                 | 3,56             | 4,63         | 18,87         | 144,25                               |
| 229         | Рыба тушенная в томате овощами   | 100                 | 11,35            | 2,9          | 3,8           | 103                                  |
| 312         | Пюре картофельное                | 180                 | 3,7              | 5,8          | 24,5          | 164,7                                |
| 349         | Компот из смеси сухофруктов      | 200                 | 0,66             | 0,09         | 32,01         | 132,8                                |
| пром        | Хлеб пшеничный                   | 60                  | 4,74             | 0,6          | 28,98         | 141                                  |
| пром        | Хлеб ржаной                      | 40                  | 2,24             | 0,44         | 19,76         | 92,02                                |
|             |                                  |                     |                  |              |               |                                      |
|             | <b>Итого за обед</b>             | <b>930</b>          | <b>27,65</b>     | <b>20,46</b> | <b>136,22</b> | <b>870,57</b>                        |
|             |                                  |                     |                  |              |               |                                      |

День: третий

Неделя: первая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 12 лет и старше

| № Рецептуры | Прием пищи                         | Масса порции<br>(г) | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) |
|-------------|------------------------------------|---------------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|
|             | Наименование блюда                 |                     | (г)              |              |               |                                      |
|             |                                    |                     | Б                | Ж            | У             |                                      |
|             | <b>ЗАВТРАК</b>                     |                     |                  |              |               |                                      |
| 171         | Каша рассыпчатая (ячневая)         | 190                 | 5,9              | 9,37         | 38,2          | 260,1                                |
| 295         | Котлета рубленая из птицы с соусом | 100                 | 10,05            | 11,34        | 11,9          | 190                                  |
| 379         | Кофейный напиток с молоком         | 200                 | 3,17             | 2,68         | 15,95         | 101                                  |
| пром        | Хлеб пшеничный                     | 40                  | 3,16             | 0,4          | 19,32         | 94                                   |
| пром        | Хлеб ржаной                        | 35                  | 1,96             | 0,39         | 17,29         | 80,5                                 |
|             | <b>Итого за завтрак</b>            | <b>565</b>          | <b>24,24</b>     | <b>24,18</b> | <b>102,66</b> | <b>725,6</b>                         |
|             | <b>ОБЕД</b>                        |                     |                  |              |               |                                      |
| 47          | Салат из квашеной капусты          | 100                 | 1,7              | 5            | 8,5           | 85,7                                 |
| 98          | Суп крестьянский                   | 250                 | 1,5              | 4,9          | 6,1           | 76,25                                |
| 265         | Плов мясной                        | 280                 | 31               | 31,53        | 48,6          | 601,1                                |
| 517(Пермь)  | кисель из концентрата              | 200                 | 1,36             | 0            | 29,02         | 121,52                               |
| пром        | Хлеб пшеничный                     | 60                  | 4,74             | 0,6          | 28,98         | 141                                  |
| пром        | Хлеб ржаной                        | 40                  | 2,24             | 0,44         | 19,76         | 92,02                                |
|             | <b>Итого за обед</b>               | <b>930</b>          | <b>42,54</b>     | <b>42,47</b> | <b>140,96</b> | <b>1117,59</b>                       |

День: четвертый

Неделя: первая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 12 лет и старше

| № Рецептуры | Прием пищи                             | Масса порции<br>(г) | Пищевые вещества<br>(г) |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) |
|-------------|--|---------------------|-------------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|
|             | Наименование блюда                     |                     | Б                       | Ж            | У             |                                      |
|             | <b>ЗАВТРАК</b>                         |                     |                         |              |               |                                      |
| 229         | Рыба тушеная в томате с овощами        | 100                 | 11,35                   | 2,9          | 3,8           | 103                                  |
| 312         | пюре карофельное                       | 180                 | 3,7                     | 5,8          | 24,5          | 164,7                                |
| 377         | чай лимоном                            | 200/15/7            | 0,13                    | 0,02         | 15,2          | 62                                   |
| пром        | Хлеб пшеничный                         | 40                  | 3,16                    | 0,4          | 19,32         | 94                                   |
| пром        | Хлеб ржаной                            | 20                  | 1,12                    | 0,22         | 9,88          | 46                                   |
| пром        | Булочка с повидлом                     | 60                  | 7,1                     | 8,6          | 42,2          | 268,1                                |
|             | <b>Итого за завтрак</b>                | <b>400</b>          | <b>26,56</b>            | <b>17,94</b> | <b>114,9</b>  | <b>737,8</b>                         |
|             | <b>ОБЕД</b>                            |                     |                         |              |               |                                      |
| 55          | Салат из свеклы с солеными<br>огурцами | 100                 | 1,42                    | 6,03         | 6,3           | 85                                   |
| 102         | Суп картофельный с горохом             | 250                 | 5,5                     | 5,27         | 16,5          | 148,3                                |
| 290         | Птица тушеная в соусе                  | 100                 | 4,1                     | 10,84        | 2,9           | 162                                  |
| 139         | Капуста тушеная                        | 200                 | 3,67                    | 7,36         | 15,8          | 154                                  |
| пром        | Хлеб пшеничный                         | 60                  | 4,74                    | 0,6          | 28,98         | 141                                  |
| пром        | Хлеб ржаной                            | 40                  | 2,24                    | 0,44         | 19,76         | 92,02                                |
| 349         | Компот из смеси сухофруктов            | 200                 | 0,66                    | 0,09         | 32,01         | 132,8                                |
|             | <b>Итого за обед</b>                   | <b>950</b>          | <b>22,33</b>            | <b>30,63</b> | <b>122,25</b> | <b>915,12</b>                        |

День: пятый

Неделя: первая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 12 лет и старше

| № Рецептуры | Прием пищи                  |            | Масса порции<br>(г) | Пищевые вещества |               |                | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) |
|-------------|-----------------------------|------------|---------------------|------------------|---------------|----------------|--------------------------------------|
|             | Наименование блюда          |            |                     | (г)              |               |                |                                      |
|             |                             |            |                     | Б                | Ж             | У              |                                      |
|             | <b>ЗАВТРАК</b>              |            |                     |                  |               |                |                                      |
| 15          | сыр                         | 15         | 3,48                | 4,43             | 0             | 54             |                                      |
| 210         | Омлет натуральный           | 200        | 18,6                | 33,1             | 3,5           | 386,2          |                                      |
| 382         | Какао с молоком             | 200        | 4,08                | 3,54             | 17,58         | 119,00         |                                      |
| пром        | Хлеб пшеничный              | 40         | 3,16                | 0,4              | 19,32         | 94             |                                      |
| пром        | Хлеб ржаной                 | 30         | 1,68                | 0,33             | 14,82         | 69             |                                      |
| 338         | Фрукты свежие (яблоко)      | 120        | 0                   | 0                | 12            | 56             |                                      |
|             |                             |            |                     |                  |               |                |                                      |
|             | <b>Итого за завтрак</b>     | <b>605</b> | <b>31</b>           | <b>41,8</b>      | <b>67,22</b>  | <b>778,2</b>   |                                      |
|             |                             |            |                     |                  |               |                |                                      |
|             | <b>ОБЕД</b>                 |            |                     |                  |               |                |                                      |
| пром        | Горошек зеленый(консервир)  | 100        | 3,1                 | 0,2              | 6,5           | 40,22          |                                      |
| 84          | Борщ с картофелем и фасолью | 250        | 3,56                | 5,1              | 14,2          | 127,75         |                                      |
| 255         | Печень по-строгановски      | 100        | 13,26               | 11,23            | 3,52          | 185            |                                      |
| 171         | Каша гречневая рассыпчатая  | 190        | 10,5                | 11,34            | 47,33         | 332,5          |                                      |
| пром        | Хлеб пшеничный              | 60         | 4,74                | 0,6              | 28,98         | 141            |                                      |
| пром        | Хлеб ржаной                 | 40         | 2,24                | 0,44             | 19,76         | 92,02          |                                      |
| 389         | Сок фруктовый               | 200        | 1                   | 0                | 20,2          | 85             |                                      |
|             |                             |            |                     |                  |               |                |                                      |
|             | <b>Итого за обед</b>        | <b>940</b> | <b>38,4</b>         | <b>28,91</b>     | <b>140,49</b> | <b>1003,49</b> |                                      |
|             |                             |            |                     |                  |               |                |                                      |

День: **шестой**  
 Неделя: вторая  
 Сезон: зима-весна  
 Возрастная категория: 12 лет и старше

| № Рецептуры | Прием пищи                                   | Масса порции<br>(г) | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) |
|-------------|--|---------------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|
|             | Наименование блюда                           |                     | (г)              |              |               |                                      |
|             |  |                     | Б                | Ж            | У             |                                      |
|             | <b>ЗАВТРАК</b>                               |                     |                  |              |               |                                      |
| 291         | Плов из птицы                                | 250                 | 21,2             | 13,1         | 44,7          | 381,7                                |
| 376         | чай с сахаром                                | 200/15              | 0,07             | 0,02         | 15            | 60                                   |
| 50          | Салат из свеклы с сыром и чесноком           | 100                 | 4,7              | 9,4          | 7,2           | 131,9                                |
| пром        | Хлеб пшеничный                               | 40                  | 3,16             | 0,4          | 19,32         | 94                                   |
| пром        | Хлеб ржаной                                  | 25                  | 1,4              | 0,28         | 12,35         | 57,5                                 |
|             | <b>Итого за завтрак</b>                      | <b>630</b>          | <b>30,53</b>     | <b>23,2</b>  | <b>98,57</b>  | <b>725,1</b>                         |
|             | <b>ОБЕД</b>                                  |                     |                  |              |               |                                      |
| пром        | икра кабачковая                              | 100                 | 1                | 7            | 7             | 97                                   |
| 96          | Рассольник Ленинградский                     | 250                 | 2,02             | 5,1          | 11,98         | 107,25                               |
| 297         | Фрикадельки из кур или бройлеров -<br>цыплят | 110                 | 13,72            | 20,5         | 8,1           | 272                                  |
| 203         | Макаронные изделия отварные с<br>маслом      | 185                 | 6,7              | 7,14         | 37,56         | 241,4                                |
| 349         | Компот из смеси сухофруктов                  | 200                 | 0,66             | 0,09         | 32,01         | 132,8                                |
| пром        | Хлеб пшеничный                               | 60                  | 4,74             | 0,6          | 28,98         | 141                                  |
| пром        | Хлеб ржаной                                  | 40                  | 2,24             | 0,44         | 19,76         | 92,02                                |
|             | <b>Итого за обед</b>                         | <b>945</b>          | <b>31,08</b>     | <b>40,87</b> | <b>145,39</b> | <b>1083,47</b>                       |

День: седьмой  
 Неделя: первая  
 Сезон: зима-весна  
 Возрастная категория: 12 лет и старше

| № Рецептуры | Прием пищи                                    | Масса порции<br>(г) | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) |
|-------------|---|---------------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|
|             | Наименование блюда                            |                     | (г)              |              |               |                                      |
|             |   |                     | Б                | Ж            | У             |                                      |
|             | <b>ЗАВТРАК</b>                                |                     |                  |              |               |                                      |
| 175         | каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом | 250                 | 7,2              | 13,3         | 39,9          | 309,5                                |
| 376         | Чай с сахаром                                 | 200/15              | 0                | 0            | 15            | 60                                   |
| пром        | Хлеб пшенич                                   | 40                  | 3,16             | 0,4          | 19,32         | 94                                   |
| пром        | Хлеб ржаной                                   | 25                  | 1,4              | 0,28         | 12,35         | 57,5                                 |
| пром        | Кондитерское изделие (пряники)                | 50                  | 2,8              | 3,13         | 30            | 180                                  |
|             | <b>Итого за завтрак</b>                       | <b>565</b>          | <b>14,56</b>     | <b>17,11</b> | <b>116,57</b> | <b>701</b>                           |
|             | <b>ОБЕД</b>                                   |                     |                  |              |               |                                      |
| 47          | Салат из квашеной капусты                     | 100                 | 1,7              | 5            | 8,5           | 85,7                                 |
| 108         | Суп картофельный с клецками                   | 250                 | 3,56             | 4,63         | 18,87         | 144,25                               |
| 229         | Рыба тушеная в томате с овощами               | 100                 | 11,35            | 2,9          | 3,8           | 103                                  |
| 312         | пюре картофельное                             | 180                 | 3,7              | 5,8          | 24,5          | 164,7                                |
| 517(Пермь)  | кисель из концентрата                         | 200                 | 1,36             | 0            | 29,02         | 121,52                               |
| пром        | Хлеб пшеничный                                | 60                  | 4,74             | 0,6          | 28,98         | 141                                  |
| пром        | Хлеб ржаной                                   | 40                  | 2,24             | 0,44         | 19,76         | 92,02                                |
|             | <b>Итого за обед</b>                          | <b>930</b>          | <b>28,65</b>     | <b>19,37</b> | <b>133,43</b> | <b>852,19</b>                        |



День: ВОСЬМОЙ

Неделя: вторая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 12 лет и старше

| № Рецептуры | Прием пищи                             | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность |
|-------------|--|--------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|
|             | Наименование блюда                     |              | (г)              |              |               |                            |
|             |  | (г)          | Б                | Ж            | У             | (ккал)                     |
|             | <b>ЗАВТРАК</b>                         |              |                  |              |               |                            |
| 45          | Салат из белокачанной капусты          | 100          | 1,3              | 3,25         | 4,47          | 60,4                       |
| 279         | Тефтели из говядины в соусе            | 110          | 7,46             | 8,29         | 9,44          | 142                        |
| 303         | Каша вязкая (гречневая)                | 150/5        | 4,6              | 5            | 20,5          | 145,5                      |
| 377         | Чай с лимоном                          | 200/15/7     | 0,13             | 0,02         | 15,2          | 62                         |
| пром        | Хлеб пшенич                            | 40           | 3,16             | 0,4          | 19,32         | 94                         |
| пром        | Хлеб ржаной                            | 35           | 1,96             | 0,39         | 17,29         | 80,5                       |
|             | <b>Итого за завтрак</b>                | <b>662</b>   | <b>18,61</b>     | <b>17,35</b> | <b>86,22</b>  | <b>584,4</b>               |
|             | <b>ОБЕД</b>                            |              |                  |              |               |                            |
| 55          | Салат из свеклы с солеными<br>огурцами | 100          | 1,42             | 6,03         | 6,3           | 85                         |
| 82          | Борщ с капустой и картофелем           | 250          | 1,8              | 4,92         | 10,9          | 103,75                     |
| 290         | Птица тушеная в соусе                  | 100          | 3,67             | 10,84        | 2,9           | 162                        |
| 203         | Макаронные изделия отварные с          | 185          | 6,7              | 7,14         | 37,56         | 241,4                      |
| 349         | Компот из смеси сухофруктов            | 200          | 0,66             | 0,09         | 32,01         | 132,8                      |
| пром        | Хлеб пшеничный                         | 60           | 4,74             | 0,6          | 28,98         | 141                        |
| пром        | Хлеб ржаной                            | 40           | 2,24             | 0,44         | 19,76         | 92,02                      |
|             | <b>Итого за обед</b>                   | <b>935</b>   | <b>21,23</b>     | <b>30,06</b> | <b>138,41</b> | <b>957,97</b>              |

День: **девятый**  
 Неделя: вторая  
 Сезон: зима-весна  
 Возрастная категория: 12 лет и старше

| № Рецептуры | Прием пищи                          |  | Масса порции<br>(г) | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) |
|-------------|-------------------------------------|--|---------------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|
|             | Наименование блюда                  |  |                     | (г)              |              |               |                                      |
|             |                                     |  |                     | Б                | Ж            | У             |                                      |
|             | <b>ЗАВТРАК</b>                      |  |                     |                  |              |               |                                      |
| пром        | икра кабачковая                     |  | 100                 | 1                | 7            | 7             | 97                                   |
| 234         | котлеты/биточки рыбные              |  | 100                 | 8,65             | 6,9          | 12            | 143,75                               |
| 310         | Картофель отварной                  |  | 150                 | 2,86             | 4,32         | 23,01         | 142,35                               |
| пром        | Хлеб пшеничный                      |  | 40                  | 3,16             | 0,4          | 19,32         | 94                                   |
| пром        | хлеб ржаной                         |  | 25                  | 1,4              | 0,28         | 12,35         | 57,5                                 |
| 376         | чай с сахаром                       |  | 200/15              | 0,07             | 0,02         | 15,00         | 60,00                                |
|             | <b>Итого за завтрак</b>             |  | <b>630</b>          | <b>17,14</b>     | <b>18,92</b> | <b>88,68</b>  | <b>594,6</b>                         |
|             | <b>ОБЕД</b>                         |  |                     |                  |              |               |                                      |
| 45          | Салат из белокачанной капусты       |  | 100                 | 1,3              | 3,25         | 4,47          | 60,4                                 |
| 103         | Суп картофельный с макаронами       |  | 250                 | 2,69             | 2,8          | 17,46         | 118,25                               |
| 295         | котлеты рубленные с молочным соусом |  | 100                 | 10,05            | 11,34        | 11,9          | 190                                  |
| 171         | Каша рассыпчатая (пшенная)          |  | 190                 | 8,12             | 10,9         | 46,6          | 317,1                                |
| 517(Пермь)  | кисель из концентрата               |  | 200                 | 1,36             | 0            | 29,02         | 121,52                               |
| пром        | Хлеб пшеничный                      |  | 60                  | 4,74             | 0,6          | 28,98         | 141                                  |
| пром        | Хлеб ржаной                         |  | 40                  | 2,24             | 0,44         | 19,76         | 92,02                                |
|             | <b>Итого за обед</b>                |  | <b>940</b>          | <b>30,5</b>      | <b>29,33</b> | <b>158,19</b> | <b>1040,29</b>                       |

День: десятый

Неделя: вторая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 12 лет и старше

| № Рецептуры | Прием пищи  |  | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность |
|-------------|---|--|--------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|
|             | Наименование блюда                                      |  |              | (г)              |              |               |                            |
|             |   |  | (г)          | Б                | Ж            | У             | (ккал)                     |
|             | <b>ЗАВТРАК</b>  |  |              |                  |              |               |                            |
| 224         | запеканка из творога с морковью со<br>сгущенным молоком |  | 200          | 21               | 20           | 66            | 523                        |
| 382         | Какао с молоком   |  | 200          | 4,08             | 3,54         | 17,58         | 118,6                      |
| пром        | Хлеб пшеничный  |  | 60           | 4,74             | 0,6          | 28,98         | 141                        |
| 338         | Фрукты свежие(яблоко)                                   |  | 120          | 0,48             | 0,48         | 12,24         | 56,4                       |
|             | <b>Итого за завтрак</b>                                 |  | <b>580</b>   | <b>30,3</b>      | <b>24,62</b> | <b>124,8</b>  | <b>839</b>                 |
|             | <b>ОБЕД</b>   |  |              |                  |              |               |                            |
| 50          | Салат из свеклы с сыром и чесноком                      |  | 100          | 4,7              | 9,4          | 7,2           | 131,9                      |
| 97          | суп картофельный  |  | 250          | 2,34             | 2,8          | 16,9          | 114                        |
| 268         | Котлеты(биточки, шницели)                               |  | 100          | 10,5             | 12,53        | 11,44         | 202,5                      |
| 303         | Каша вязкая (пшеничная)                                 |  | 190          | 5,1              | 5,4          | 31,1          | 193                        |
| 389         | Сок фруктовый   |  | 200          | 1                | 0            | 20,2          | 85                         |
| пром        | Хлеб пшеничный  |  | 60           | 4,74             | 0,6          | 28,98         | 141                        |
| пром        | Хлеб ржаной   |  | 40           | 2,24             | 0,44         | 19,76         | 92,02                      |
|             | <b>Итого за обед</b>                                    |  | <b>940</b>   | <b>30,62</b>     | <b>31,17</b> | <b>135,58</b> | <b>959,42</b>              |

День: одиннадцатый

Неделя: вторая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 12 лет и старше

| № Рецептуры | Прием пищи                              |  | Масса порции<br>(г) | Пищевые вещества<br>(г) |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) |
|-------------|---|--|---------------------|-------------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|
|             | Наименование блюда                      |  |                     | Б                       | Ж            | У             |                                      |
|             |   |  |                     |                         |              |               |                                      |
|             | <b>ЗАВТРАК</b>                          |  |                     |                         |              |               |                                      |
| 47          | Салат из квашеной капусты               |  | 100                 | 1,7                     | 5            | 8,5           | 85,7                                 |
| 297         | Фрикадельки из кур или бройлеров -      |  | 110                 | 13,72                   | 20,5         | 8,1           | 272                                  |
| 203         | Макаронные изделия отварные с<br>маслом |  | 185                 | 6,7                     | 7,14         | 37,56         | 241,4                                |
| 379         | Кофейный напиток                        |  | 200                 | 3,17                    | 2,68         | 15,95         | 101                                  |
| пром        | Хлеб пшеничный                          |  | 60                  | 4,74                    | 0,6          | 28,98         | 141                                  |
| пром        | Хлеб ржаной                             |  | 40                  | 2,24                    | 0,44         | 19,76         | 92,02                                |
|             |   |  |                     | 25,57                   |              |               |                                      |
|             | <b>Итого за завтрак</b>                 |  | <b>695</b>          | <b>57,84</b>            | <b>36,36</b> | <b>118,85</b> | <b>933,12</b>                        |
|             | <b>ОБЕД</b>                             |  |                     |                         |              |               |                                      |
| пром        | горошек зеленый консервированный        |  | 100                 | 3,1                     | 0,2          | 6,5           | 40,22                                |
| 82          | Борщ с капустой и картофелем            |  | 250                 | 1,8                     | 4,92         | 10,9          | 103,75                               |
| 262         | сердце в соусе                          |  | 100                 | 13,08                   | 9,18         | 2,85          | 152                                  |
| 171         | каша ячневая                            |  | 190                 | 5,9                     | 9,37         | 38,2          | 260,1                                |
| 349         | Компот из смеси сухофруктов             |  | 200                 | 0,66                    | 0,09         | 32,01         | 132,8                                |
| пром        | Хлеб пшеничный                          |  | 60                  | 4,74                    | 0,6          | 28,98         | 141                                  |
| пром        | Хлеб ржаной                             |  | 40                  | 2,24                    | 0,44         | 19,76         | 92,02                                |
|             | <b>Итого за обед</b>                    |  | <b>940</b>          | <b>31,52</b>            | <b>24,8</b>  | <b>139,2</b>  | <b>921,89</b>                        |

День: двенадцатый

Неделя: вторая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 12 лет и старше

| № Рецептуры | Прием пищи                 |  | Масса порции<br>(г) | Пищевые вещества<br>(г) |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) |
|-------------|----------------------------|--|---------------------|-------------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|
|             | Наименование блюда         |  |                     | Б                       | Ж            | У             |                                      |
|             |                            |  |                     |                         |              |               |                                      |
|             | <b>ЗАВТРАК</b>             |  |                     |                         |              | 97            |                                      |
| пром        | икра кабачковая            |  | 100                 | 1                       | 7            | 7             | 386,2                                |
| 210         | Омлет натуральный          |  | 200                 | 18,6                    | 33,1         | 3,5           | 118,6                                |
| 382         | Какао с молоком            |  | 200                 | 4,08                    | 3,54         | 17,58         | 94                                   |
| пром        | Хлеб пшеничный             |  | 40                  | 3,16                    | 0,4          | 19,32         | 103,51                               |
| пром        | Хлеб ржаной                |  | 45                  | 2,52                    | 0,5          | 22,23         | 56,4                                 |
| 338         | Фрукты свежие(яблоко)      |  | 120                 | 0,48                    | 0,48         | 12,24         |                                      |
|             | <b>Итого за завтрак</b>    |  | <b>705</b>          | <b>29,84</b>            | <b>45,02</b> | <b>81,87</b>  | <b>855,71</b>                        |
|             | <b>ОБЕД</b>                |  |                     |                         |              |               | 85,7                                 |
| 47          | Салат из квашеной капусты  |  | 100                 | 1,7                     | 5            | 8,5           | 148,3                                |
| 102         | Суп гороховый с картофелем |  | 250                 | 5,5                     | 5,27         | 16,5          | 162                                  |
| 290         | Птица тушеная в соусе      |  | 100                 | 3,67                    | 10,84        | 2,9           | 170,82                               |
| 310         | Картофель отварной         |  | 180                 | 3,4                     | 5,2          | 27,6          | 141                                  |
| пром        | Хлеб пшеничный             |  | 60                  | 4,74                    | 0,6          | 28,98         | 92,02                                |
| пром        | Хлеб ржаной                |  | 40                  | 2,24                    | 0,44         | 19,76         | 85                                   |
| 389         | Сок фруктовый              |  | 200                 | 1                       | 0            | 20,2          |                                      |
|             | <b>Итого за обед</b>       |  | <b>930</b>          | <b>22,25</b>            | <b>27,35</b> | <b>124,44</b> | <b>884,84</b>                        |