



Директор

Г.А. Артеменкова

2026 год

ЦИКЛИЧНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
пятиразового питания обучающихся
ГБПОУ ПО «Локнянский с/х техникум»

Возрастная категория: 12 лет и старше

Категория льготополучателя: дети-сироты, оставшиеся без попечения родителей, лица из числа детей сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.

Разработано на основе:

1. Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях. /Под ред. М.П. Могильного, В.А. Тутельяна. — М.: ДеЛипринт, 2010.
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Составитель Л.Е.Голунова Издательство “ПРОФИКС” Санкт-Петербург 2003 г.
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под ред. В.Т. Лапшиной М.:Хлебпроинформа,2004.
4. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения утв. Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации, постановление от 27 октября 2020 года N 32 Об утверждении санитарно- эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»).
5. Закон Псковской области № 411-03 от 11.01.2005 «О дополнительных гарантиях по социальной поддержке детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, лиц из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей».

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепт.
			Б	Ж	У		
Неделя 1-ая							
День 1-ый							
завтрак							
	Макароны отварные с сыром и с маслом сливочным	200/10/44	17,19	20,21	43,32	424,69	204
	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379
	Хлеб пшеничный	65	5,14	0,65	31,40	151,97	ПР
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,3	0,4	11,3	60,3	ПР
Итого за завтрак		549	27,8	23,94	101,97	737,56	
полдник							
	Сок	200	1	-	20,2	84,8	389
	Бутерброд с маслом сливочным	75	4,42	14,04	27,92	255	1
	Яйцо варёное	1шт(40гр)	5,08	4,60	0,28	63	209
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	ПР
Итого за полдник		375	15,24	19,24	77,38	543,08	
обед							
	Огурцы свежие	150	1,05	0,15	2,85	18	71
	Суп картофельный с мясными фрикадельками из мяса говядины	300/42	2,63	3,34	18,47	127,2	104/105
	Сосиски отварные с маслом сливочным	100/10	11,1	31,1	0,5	328	243
	Капуста тушеная	200	4,13	6,47	18,85	150,2	321
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	ПР

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепт.
			Б	Ж	У		
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,9	0,7	20	104,4	ПР
Итого за обед		1122	27,71	42,52	117,53	982,68	
ужин							
	Винегрет с сельдью	200/75	15,90	25,19	15,08	350,63	69/67
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
	Хлеб пшеничный	65	5,14	0,65	31,40	151,97	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,9	0,7	20	104,4	ПР
Итого за ужин		600	25,6	26,63	98,49	739,8	
2-ой ужин							
	Кисло молочный продукт (кефир)	200	5,8	5,0	8,0	100	386
	Оладьи со сгущенным молоком	210/20	17,54	16,88	98,20	614,24	401/400
	Фрукты свежие (яблоки)	250	1,0	1,0	24,5	117,5	338
	Кондитерские изделия (конфеты шоколадные)	30	1,2	4,44	21	122,88	ПР
Итого за 2-ой ужин		710	25,54	27,32	151,7	954,62	
Итого за день		3356	121,89	139,65	547,07	3957,74	
День 2-ой							
завтрак							
	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным	200/10	6,00	10,85	42,95	294	174

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепт.
			Б	Ж	У		
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
	Хлеб пшеничный	65	5,14	0,65	31,40	151,97	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,3	60,3	ПР
Итого за завтрак		505	17,52	15,44	103,23	624,87	
полдник	Сок	200	1	-	20,2	84,8	389
	Бутерброд с маслом сливочным	75	4,42	14,04	27,92	255	1
	Яйцо варёное	1шт(40гр)	5,08	4,60	0,28	63	209
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	ПР
Итого за полдник		375	15,24	19,24	77,38	543,08	
обед							
	Рассольник ленинградский с мясом цыпленка бройлера	300/54	2,86	7,21	16,96	151,87	96/107
	Шницель из мяса говядины с маслом сливочным	100/10	15,84	22,54	13,22	322	268
	Макароны отварные с маслом сливочным	200/10	7,64	8,1	42,64	274	203/202
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,9	0,7	20	104,4	ПР
Итого за обед		994	35,64	39,24	153,81	1125,35	
ужин							
	Салат из белокочанной капусты	150	1,97	4,87	9,7	90,6	45
	Биточки рыбные (треска) с маслом сливочным	100/10	13,08	15,34	15,98	254	234

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепт.
			Б	Ж	У		
	Пюре картофельное	250/10	5,31	8,32	35,43	237,9	312
	Зелёный горошек консервированный	40	1,15	1,09	2,31	23,68	306
	Кисель из апельсинов	200	0,39	0,1	30,15	140,8	356
	Хлеб пшеничный	65	5,14	0,65	31,40	151,97	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,9	0,7	20	104,4	ПР
Итого за ужин		885	30,94	31,07	144,97	1003,35	
2-ой ужин							
	Кисломолочный привет (кефир)	200	5,8	5,0	8,0	100	386
	Фрукты свежие (бананы)	250	3,75	1,25	52,5	240	ПР
	Кондитерские изделия (печенье)	30	2,28	2,88	21,96	122,16	ПР
Итого за 2-ой ужин		480	11,83	9,13	82,46	462,16	
Итого за день		3239	111,17	114,12	561,85	3758,81	
День 3-ий							
завтрак							
	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом сливочным	200/10	8,64	11,06	44,32	312	173
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379
	Хлеб пшеничный	65	5,14	0,65	31,40	151,97	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,3	60,3	ПР
Итого за		505	19,25	14,79	102,97	624,87	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепт.
			Б	Ж	У		
завтрак							
полдник							
	Сок	200	1	-	20,2	84,8	389
	Бутерброд с маслом сливочным	75	4,42	14,04	27,92	255	1
	Яйцо варёное	1шт (40гр)	5,08	4,60	0,28	63	209
Итого за полдник		315	10,5	18,64	48,4	402,8	
обед							
	Салат из белокочанной капусты	150	1,97	4,87	9,7	90,6	45
	Суп из овощей с мясом цыпленка бройлера	300/54	2,25	7,06	13,08	134,87	99/107
	Бефстроганов из мяса говядины	100	15,20	23,10	5,12	290	250
	Картофель отварной	200	3,81	5,76	30,68	189,8	310
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,9	0,7	20	104,4	ПР
Итого за обед		1124	32,53	42,18	139,57	1082,75	
ужин							
	Салат из моркови с яблоками	150	1,59	0,26	12,78	59,85	59
	Рыба жаренная (треска)	100/10	16,16	14,6	4,4	214	230
	Картофельное пюре	250/10	5,31	8,32	35,43	237,9	312
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62	377/375
	Хлеб пшеничный	65	5,14	0,65	31,40	151,97	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,9	0,7	20	104,4	ПР
Итого за		867	32,23	24,55	119,21	830,12	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепт.
			Б	Ж	У		
ужин							
2-ой ужин							
	Кисломолочный продукт (кефир)	200	5,8	5,0	8,0	100	386
	Фрукты свежие (груши)	250	1,0	0,75	25,75	117,5	338
	Кондитерские изделия (вафли)	30	0,84	1,0	21,20	106,2	ПР
Итого за 2ой ужин		480	7,64	6,75	54,95	323,7	
Итого за день		3291	102,45	106,91	465,10	3264,24	
День 4-ый							
завтрак							
	Омлет натуральный	110	10,22	18,21	1,93	212,41	210
	Горошек зелёный консервированный	40	1,15	1,09	2,31	23,68	306
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
	Хлеб пшеничный	65	5,14	0,65	31,40	151,97	ПР
	Масло сливочное порционно	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,3	60,3	ПР
Итого за завтрак		455	22,97	31,14	64,65	632,96	
полдник							
	Сок	200	1	-	20,2	84,8	389
	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,30	14,83	157	3
	Сырники из творога с маслом сливочным	220	37,76	43,6	24,44	640	219
Итого за		470	44,56	51,9	59,47	881,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепт.
			Б	Ж	У		
полдник							
обед							
	Огурцы свежие	150	0,7	0,1	1,9	12	71
	Щи из квашенной капусты	300/54	3,32	4,00	23,89	161,42	91/107
	Птица, тушёная в сметано-томатном соусе	50/50	11,94	10,12	3,51	153	290/331
	Рис отварной со сливочным маслом	200/10	5,11	7,52	51,36	293,58	304
	Кисель из яблок	200	0,11	0,12	25,09	119,20	352
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,9	0,7	20	104,4	ПР
Итого за обед		1134	29,82	23,16	154,73	983,88	
ужин							
	Салат из свёклы отварной	150	1,41	6,01	8,26	92,8	52
	Сосиски отварные с маслом сливочным	100/10	11,1	31,1	0,5	328	243
	Картофельное пюре	250/10	5,31	8,32	35,43	237,9	312
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
	Хлеб пшеничный	65	5,14	0,65	31,40	151,97	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,9	0,7	20	104,4	ПР
Итого за ужин		845	28,22	49,88	131,73	1094,27	
2-ой ужин							
	Кисломолочный продукт (кефир)	200	5,8	5,0	8,0	100	386
	Фрукты свежие (яблоки)	250	1,0	1,0	24,5	117,5	338
	Кондитерские изделия	30	1,2	4,44	21	122,88	ПР

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепт.
			Б	Ж	У		
	(конфеты шоколадные)						
Итого за 2-ой ужин		480	8,0	10,44	53,5	340,38	
Итого за день		3384	133,57	166,52	464,08	3933,29	
День 5-ый							
завтрак							
	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом сливочным	200/10	8,31	13,12	37,63	303	173
	Чай с сахаром	200/15	0,7	0,2	15,0	60	376/375
	Хлеб пшеничный	65	5,14	0,65	31,40	151,97	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,3	60,3	ПР
Итого за завтрак		520	15,82	14,19	95,33	575,27	
полдник							
	Сок	200	1	-	20,2	84,8	389
	Бутерброд с маслом сливочным	75	4,42	14,04	27,92	255	1
	Оладьи со сгущенным молоком	210/20	17,54	16,88	98,20	614,24	
Итого за полдник		505	22,96	30,92	146,32	954,04	
обед							
	Салат из свёклы с сыром	150	4,67	9,39	7,19	131,9	50
	Суп картофельный с крупой и мясом цыпленка бройлера	300/54	2,79	3,84	17,15	121,42	101/107

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепт.
			Б	Ж	У		
	Биточки рыбные (треска)	100/10	13,08	15,34	15,98	254	234
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	200/10	12,04	8,53	54,1	341,25	302/171
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,9	0,7	20	104,4	ПР
Итого за обед		1144	41,88	38,49	175,41	1226,05	
ужин							
	Салат из моркови с сахаром	150	1,85	0,14	17,21	122,25	62
	Запеканка картофельная с мясом говядины, сливочным маслом	250/10	29,84	37,46	35,50	582,76	284
	Компот из апельсинов	200	0,45	0,1	33,99	141,2	346
	Хлеб пшеничный	65	5,14	0,65	31,40	151,97	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,9	0,7	20	104,4	ПР
Итого за ужин		735	41,18	39,05	138,1	1102,88	
2-ой ужин							
	Кисломолочный продукт (кефир)	200	5,8	5,0	8,0	100	386
	Фрукты свежие (бананы)	250	3,75	1,25	52,5	240	250
	Кондитерские изделия (печенье)	30	2,28	2,88	21,96	122,16	30
Итого за 2-ой ужин		480	11,83	9,13	82,46	462,16	
Итого за		3384	134,37	131,78	637,62	4320,40	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепт.
			Б	Ж	У		
день							
Неделя 2-ая							
День 6-ой							
завтрак							
	Каша жидкая молочная манная с маслом	200/10	6,11	10,72	32,38	251	181
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60	376/375
	Хлеб пшеничный	65	5,14	0,65	31,40	151,97	ПР
	Масло сливочное порционно	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,3	60,3	ПР
Итого за завтрак		515	13,7	19,04	90,21	589,27	
полдник							
	Сок	200	1	-	20,2	84,8	389
	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,30	14,83	157	3
	Яйцо варёное	1шт (40гр)	5,08	4,60	0,28	63,0	209
Итого за полдник		290	11,88	12,90	35,31	304	
обед							
	Огурцы свежие	150	1,05	0,15	2,85	18	118
	Суп картофельный с мясом цыпленка бройлера	300/54	3,32	4,00	23,88	161,42	97/107
	Гуляш из мяса говядины	50/50	14,55	16,79	2,89	221	260
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	200/10	11,46	8,12	51,52	325	302/171
	Кисель из апельсинов	200					356
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	ПР

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепт.
			Б	Ж	У		
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,9	0,7	20	104,4	ПР
Итого за обед		1134	39,02	30,36	130,12	970,1	
ужин							
	Салат из моркови с сахаром	150	1,85	0,14	17,21	122,55	62
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	250	36,54	27,64	70	675	223
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379
	Хлеб пшеничный	65	5,14	0,65	31,40	151,97	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,9	0,7	20	104,4	ПР
Итого за ужин		725	50,6	31,81	154,56	1154,52	
2-ой ужин							
	Кисломолочный продукт (кефир)	200	5,8	5,0	8,0	100	386
	Фрукты свежие (апельсины)	250	2,25	0,5	20,25	100	ПР
	Кондитерские изделия (вафли)	30	0,84	1,0	21,20	106,2	ПР
Итого за 2-ой ужин		480	8,89	6,5	49,45	306,2	
Итого за день		3144	124,09	100,61	459,65	3324,09	
День 7-ой							
завтрак							
	Блинчики со сгущенным молоком	220/20	13,04	7,42	80,94	442	399
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепт.
			Б	Ж	У		
	Хлеб пшеничный	65	5,14	0,65	31,40	151,97	ПР
Итого за завтрак		505	22,26	11,61	129,92	712,57	
полдник	Сок	200	1	-	20,2	84,8	389
	Бутерброд с маслом сливочным	75	4,42	14,04	27,92	255	1
	Яйцо варёное	1шт (40гр)	5,08	4,6	0,28	63,0	209
Итого за полдник		315	10,5	18,64	48,4	402,8	
обед	Салат из свежей капусты	150	1,97	4,87	9,7	90,6	47
	Суп из овощей с мясом цыпленка бройлера	300/54	2,25	7,06	13,08	134,87	99/107
	Рыба припущенная в молоке (треска)	100	12,27	6,83	2,85	121,33	228
	Картофельное пюре	200/10	4,29	6,72	28,61	192,15	312
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	27,98	140,28	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,9	0,7	20	104,4	ПР
Итого за обед		1134	29,58	26,94	130,1	898,14	
ужин							
	Салат из свёклы отварной	150	2,11	9,02	12,39	139,2	52
	Рагу из свинины	300	20,02	51,53	29,49	648	263
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
	Хлеб пшеничный	65	5,14	0,65	31,40	151,97	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,9	0,7	20	104,4	ПР
Итого за ужин		775	31,83	61,99	125,29	11,76	
2-ой							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепт.
			Б	Ж	У		
ужин							
	Кисломолочный продукт (кефир)	200	5,8	5,0	8,0	100	386
	Фрукты свежие (яблоки)	250	1,0	1,0	24,5	117,5	ПР
	Кондитерские изделия (шоколадные конфеты)	30	1,2	4,44	21	122,88	ПР
Итого за 2-ой ужин		480	8,0	10,44	53,5	340,38	
Итого за день		3209	102,17	128,72	487,21	2365,65	
День 8-ой							
завтрак							
	Сырники из творога со сгущенным молоком	200/20	34,07	28,19	53,87	606,57	219
	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379
	Хлеб пшеничный	65	5,14	0,65	31,40	151,97	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,3	60,3	ПР
Итого за завтрак		515	44,68	31,92	112,52	919,44	
полдник							
	Сок	200	1	-	20,2	84,8	389
	Бутерброд с маслом сливочным маслом	75	4,42	14,04	27,92	255	1
	Винегрет с сельдью	200/75					69/67
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,3	60,3	ПР
Итого за полдник		580	23,62	39,63	74,5	750,73	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепт.
			Б	Ж	У		
обед							
	Салат из белокочанной капуста	150	1,97	4,87	9,7	90,6	45
	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом цыпленка бройлера	300/54	3,81	4,02	24,72	167,44	103/107
	Биточки мясные из мяса говядины с маслом сливочным	100/10	15,84	22,54	13,22	322	268
	Каша рассыпчатая рисовая с маслом сливочным	200/10	5,05	6,06	52,55	284,97	302/171
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	27,98	140,28	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,9	0,7	20	104,4	ПР
Итого за обед		1144	35,97	38,88	180,18	1242,49	
ужин							
	Жаркое по-домашнему из мяса говядины	300	27,77	31,01	28,42	505,71	259
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62	377
	Хлеб пшеничный	65	5,14	0,65	31,40	151,97	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,9	0,7	20	104,4	ПР
Итого за ужин		647	36,94	32,38	95,02	824,08	
2-ой ужин							
	Кисломолочный продукт (кефир)	200	5,8	5,0	8,0	100	386
	Фрукты свежие (бананы)	250	3,75	1,25	52,5	240	338
	Кондитерские изделия (печенье)	30	2,28	2,88	21,96	122,16	ПР

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепт.
			Б	Ж	У		
Итого за 2-ой ужин		480	9,55	9,13	82,46	462,16	
Итого за день		3366	127,14	151,94	544,68	4198,9	
День 9-ый							
завтрак							
	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	200/10	6,08	11,18	33,48	260	175
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60	376/375
	Хлеб пшеничный	65	5,14	0,65	31,40	151,97	ПР
	Масло сливочное порционно	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,3	60,3	ПР
Итого за завтрак		515	13,67	19,5	91,31	598,27	
полдник							
	Сок	200	1	-	20,2	84,8	389
	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	100					3
	Яйцо варёное	1шт (40гр)	5,08	4,60	0,28	63	209
Итого за полдник		340	17,68	21,2	50,14	461,8	
обед							
	Салат из свёклы отварной	150	1,41	6,01	8,26	92,8	52
	Суп картофельный с крупой и мясом говядины	300/40	2,68	3,6	16,47	116,62	101/131
	Сосиски отварные с маслом сливочным	100/10	11,1	31,1	0,5	328	243

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепт.
			Б	Ж	У		
	Макароны отварные с маслом сливочным	200/10	7,64	8,1	42,64	274	203/202
	Горошек зеленый (консервированный)	40	1,15	1,09	2,31	23,68	306
	Компот из апельсинов	200	0,45	0,1	33,99	141,2	346
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	27,98	140,28	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,9	0,7	20	104,4	ПР
Итого за обед		1170	33,07	51,3	152,15	1220,98	
ужин							
	Салат из белокочанной капусты	150	1,97	4,87	9,7	90,6	45
	Рыба жаренная (треска)	130	19,10	17,25	5,2	252,91	230
	Картофельное пюре	200/10	4,29	6,72	28,61	192,15	312
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
	Хлеб пшеничный	65	5,14	0,65	31,40	151,97	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,9	0,7	20	104,4	ПР
Итого за ужин		815	38,48	33,73	112,49	910,63	
2-ой ужин							
	Кисломолочный продукт (кефир)	200	5,8	5,0	8,0	100	386
	Фрукты свежие (груши)	250	1,0	0,75	25,75	117,5	ПР
	Кондитерские изделия (вафли)	30	0,84	1,0	21,20	106,2	ПР
Итого за 2-ой ужин		480	7,64	6,75	54,95	323,70	
Итого за		3320	110,54	132,48	461,04	3191,68	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепт.
			Б	Ж	У		
день							
День 10-ый							
завтрак							
	Суп молочный с макаронами	200	4,38	3,80	14,364	120	120
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
	Хлеб пшеничный	65	5,14	0,65	31,40	151,97	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,3	60,3	ПР
Итого за завтрак		495	15,9	8,39	74,64	450,87	
полдник							
	Сок	200	1	-	20,2	84,8	389
	Бутерброд с маслом сливочным	60/15	4,42	14,04	27,92	255	1
	Яйцо варёное	1шт(40гр)	5,08	4,60	0,28	63	209
Итого за полдник		315	10,5	18,56	48,4	402,8	
обед							
	Салат из белокочанной капусты	150	1,97	4,87	9,7	90,6	21
	Щи из квашенной капусты с картофелем мясом курицы	300/54	2,32	6,96	8,88	115,40	92/107
	Тефтели из мяса говядины в соусе	60/50	7,83	8,75	10,25	151	278/331
	Картофельное пюре	200/10	4,29	6,72	28,61	192,15	312
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	27,98	140,28	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,9	0,7	20	104,4	ПР
Итого за		1144	25,71	28,69	137,43	926,63	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепт.
			Б	Ж	У		
обед							
ужин							
	Салат из свеклы отварной	150	2,11	9,02	12,39	139,2	52
	Плов из птицы	250	22,52	11,18	45,57	373,33	291
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
	Хлеб пшеничный	65	5,14	0,65	31,40	151,97	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,9	0,7	20	104,4	ПР
Итого за ужин		725	33,83	21,71	137,24	883,5	
2-ой ужин							
	Кисломолочный продукт (кефир)	200	5,8	5,0	8,0	100	386
	Фрукты (яблоки)	250	1,0	1,0	24,5	117,5	338
	Кондитерские изделия (шоколадные конфеты)	30	1,2	4,44	21	122,88	ПР
Итого за 2-ой ужин		480	8	10,44	53,5	340,38	
Итого за день		3159	85,94	87,79	451,21	3004,18	
Среднее значение за период:		3285,2	115,33	66,05	507,95	3531,89	