

Десятидневное меню горячего питания (завтрак) для детей в возрасте с 12 до 18 лет с ограниченной возможностью здоровья (ОВЗ), обучающихся в муниципальном образовательном учреждении

Согласовано:  
Директор

Привал  
ова О.В.

Подписано цифровой подписью:  
Привалова О.В.  
DN: cn=Привалова О.В., o=МКОУ  
"НОВОАКСАЙСКАЯ СШ", ou,  
email=newaksai@yandex.ru, c=RU  
Data: 2026.09.01 13:14:47 +03'00'

1 день

| 1 день                              |                 |                         |                  |         |             |                               |              |                  |  |
|-------------------------------------|-----------------|-------------------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|--|
| Прием пищи, наименование блюда      | Масса порции, г | Стоимость рациона, руб. | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |  |
|                                     |                 |                         | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |  |
| Завтрак                             |                 |                         |                  |         |             |                               |              |                  |  |
| Бутерброд с сыром                   | 50              |                         | 6,1              | 8,7     | 14,8        | 162                           | 3            | 2017             |  |
| Капша "Дружба"                      | 200             |                         | 8,6              | 11,1    | 33,5        | 281                           | 356          | 2022             |  |
| Плоды свежие                        | 100             |                         | 0,4              | 0,4     | 9,8         | 44                            | 338          | 2017             |  |
| Кофейный напиток эляковый на молоке | 200             |                         | 3,0              | 1,8     | 26,0        | 124                           | 774          | 2022             |  |
| Итого за прием пищи:                | 550             | 130,50                  | 18,1             | 22,0    | 84,1        | 611                           |              |                  |  |
| Подлник                             |                 |                         |                  |         |             |                               |              |                  |  |
| Соки овощные, фруктовые и ягодные   | 200             |                         | 1,4              | 0,0     | 21,2        | 88                            | 389          | 2017             |  |
| Кондитерское изделие                | 50              |                         | 6,8              | 8,1     | 32,7        | 219                           |              |                  |  |
| Итого за прием пищи:                | 250             | 40,50                   | 8,2              | 8,1     | 53,9        | 307                           |              |                  |  |
| Всего:                              |                 | 171,00                  | 26,3             | 30,1    | 138,0       | 918                           |              |                  |  |



Десятидневное меню горячего питания (завтрак) для детей в возрасте с 12 до 18 лет с ограниченной возможностью здоровья (ОВЗ), обучающихся в муниципальном образовательном учреждении

Согласовано:  
Директор

Привал  
ова О.В.

Подписано цифровой  
подписью: Привалова О.В.,  
DN: cn=Привалова О.В.,  
o=МКОУ  
"НОВОАКСАЙСКАЯ СШ", ou,  
email=newaksai@yandex.ru,  
c=RU  
Дата: 2026.09.01 13:15:16  
+03'00'

2 день

| 2 день                                                                                                                            |                 |                         |                  |         |             |                               |              |                  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|--|
| Прием пищи, наименование блюда                                                                                                    | Масса порции, г | Стоимость рациона, руб. | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |  |
|                                                                                                                                   |                 |                         | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |  |
| Завтрак                                                                                                                           |                 |                         |                  |         |             |                               |              |                  |  |
| Овощи сезонные порционно (огурцы или помидоры свежие, огурцы или помидоры соленные; капуста квашеная; морковь или свекла вареные) | 100             |                         | 5,0              | 0,3     | 13,8        | 72                            | т.24         | 1996             |  |
| Плов из птицы                                                                                                                     | 200             |                         | 16,4             | 19,9    | 34,8        | 354                           | 291          | 2017             |  |
| Чай с сахаром                                                                                                                     | 200             |                         | 0,2              | 0,0     | 10,0        | 40                            | 782          | 2022             |  |
| Хлеб из муки пшеничной                                                                                                            | 50              |                         | 3,3              | 1,0     | 22,0        | 110                           | 23           | 2022             |  |
| Итого за прием пищи:                                                                                                              | 550             | 130,50                  | 24,9             | 21,2    | 80,6        | 576                           |              |                  |  |
| Полдник                                                                                                                           |                 |                         |                  |         |             |                               |              |                  |  |
| Соки овощные, фруктовые и ягодные                                                                                                 | 200             |                         | 1,4              | 0,0     | 21,2        | 88                            | 389          | 2017             |  |
| Кондитерское изделие                                                                                                              | 50              |                         | 6,8              | 8,1     | 32,7        | 219                           |              |                  |  |
| Итого за прием пищи:                                                                                                              | 250             | 40,50                   | 8,2              | 8,1     | 53,9        | 307                           |              |                  |  |
| Всего:                                                                                                                            |                 | 171,00                  | 33,1             | 29,3    | 134,5       | 883                           |              |                  |  |



Десятидневное меню горячего питания (завтрак) для детей в возрасте с 12 до 18 лет с ограниченной возможностью здоровья (ОВЗ), обучающихся в муниципальном образовательном учреждении

Согласовано:  
Директор

Привал  
ова  
О.В.

Подписано цифровой  
подписью: Привалова О.В.  
DN: cn=Привалова О.В.,  
o=МКОУ  
"НОВОАКСАЙСКАЯ СШ",  
ou,  
email=newaksai@yandex.ru  
c=RU  
Дата: 2026.09.01 13:16:23  
+03'00'

3 день



| Прием пищи, наименование блюда                                                                                                  | Масса порции, г | Стоимость района, руб. | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                                                                                                                 |                 |                        | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Завтрак                                                                                                                         |                 |                        |                  |         |             |                               |              |                  |
| Овощи сезонные порционно (огурцы или помидоры свежие, огурцы или помидоры соевые, капуста квашеная, морковь или свекла вареные) | 100             |                        | 5,0              | 0,3     | 13,8        | 72                            | т.24         | 1996             |
| Котлеты, биточки, шиншели (из говядины)                                                                                         | 100             |                        | 13,7             | 16,4    | 13,1        | 256                           | 268          | 2017             |
| Бобовые отварные                                                                                                                | 180             |                        | 16,9             | 8,3     | 40,2        | 306                           | 306          | 2017             |
| Чай каркаде с сахаром                                                                                                           | 200             |                        | 0,2              | 0,0     | 15,0        | 58                            | ТТК 23А      |                  |
| Хлеб из муки пшеничной                                                                                                          | 30              |                        | 2,1              | 0,6     | 13,2        | 66                            | 23           | 2022             |
| Итого за прием пищи:                                                                                                            | 610             | 130,50                 | 37,9             | 25,6    | 95,3        | 758                           |              |                  |
| Полдник                                                                                                                         |                 |                        |                  |         |             |                               |              |                  |
| Соки овощные, фруктовые и ягодные                                                                                               | 200             |                        | 1,4              | 0,0     | 21,2        | 88                            | 389          | 2017             |
| Кондитерское изделие                                                                                                            | 50              |                        | 6,8              | 8,1     | 32,7        | 219                           |              |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                                                            | 250             | 40,50                  | 8,2              | 8,1     | 53,9        | 307                           |              |                  |
| Всего:                                                                                                                          |                 | 171,00                 | 46,1             | 33,7    | 149,2       | 1065                          |              |                  |

Десятидневное меню горячего питания (завтрак) для детей в возрасте с 12 до 18 лет с ограниченной возможностью здоровья (ОВЗ), обучающихся в муниципальном образовательном учреждении

Согласовано:  
Директор

Привал  
ова О.В.

Подписано цифровой  
подписью: Привалова О.В.  
DN: cn=Привалова О.В.,  
o=МКОУ "НОВОАКСАЙСКАЯ  
СШ", ou,  
email=newaksai@yandex.ru,  
c=RU  
Data: 2026.09.01 13:17:21  
+03'00'

4 день

| Прием пищи, наименование блюда                                                      | Масса порции, г | Стоимость рациона, руб. | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------|------------------|
|                                                                                     |                 |                         | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |            |                  |
| Завтрак                                                                             |                 |                         |                  |         |             |                               |            |                  |
| Вареники (из полуфабриката промышленного производства) с творогом и соусом молочным | 250             |                         | 25,3             | 16,6    | 49,9        | 400                           | 395        | 2017             |
| Чай каркаде с сахаром                                                               | 200             |                         | 0,2              | 0,0     | 15,0        | 58                            | ТТК 23А    |                  |
| Кондитерские изделия                                                                | 50              |                         | 6,3              | 6,8     | 23,3        | 152                           |            |                  |
| Хлеб из муки пшеничной                                                              | 50              |                         | 3,3              | 1,0     | 22,0        | 110                           | 23         | 2022             |
| Итого за прием пищи:                                                                | 550             | 130,50                  | 35,1             | 24,4    | 110,2       | 720                           |            |                  |
| Полдник                                                                             |                 |                         |                  |         |             |                               |            |                  |
| Соки овощные, фруктовые и ягодные                                                   | 200             |                         | 1,4              | 0,0     | 21,2        | 88                            | 389        | 2017             |
| Кондитерское изделие                                                                | 50              |                         | 6,8              | 8,1     | 32,7        | 219                           |            |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                | 250             | 40,50                   | 8,2              | 8,1     | 53,9        | 307                           |            |                  |
| Всего:                                                                              |                 | 171,00                  | 43,3             | 32,5    | 164,1       | 1027                          |            |                  |



Десятидневное меню горячего питания (завтрак) для детей в возрасте с 12 до 18 лет с ограниченной возможностью здоровья (ОВЗ), обучающихся в муниципальном образовательном учреждении

Согласовано:  
Директор

Привалова О.В.

Подписано цифровой подписью: Привалова О.В.  
DN: cn=Привалова О.В., o=МКОУ "НОВОАКСАЙСКАЯ СШ", ou, email=newaksai@yandex.ru, c=RU  
Дата: 2026.09.01 13:18:09 +03'00'

5 день

| Прием пищи, наименование блюда                                                                                                  | Масса порции, г | Стоимость рациона, руб. | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------|------------------|
|                                                                                                                                 |                 |                         | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |            |                  |
|                                                                                                                                 |                 |                         |                  |         |             |                               |            |                  |
| Завтрак                                                                                                                         |                 |                         |                  |         |             |                               |            |                  |
| Овощи сезонные порционно (огурцы или помидоры свежие, огурцы или помидоры соевые, капуста квашеная, морковь или свекла вареные) | 100             |                         | 5,0              | 0,3     | 13,8        | 72                            | т.24       | 1996             |
| Котлеты или биточки рыбные любительские                                                                                         | 100             |                         | 13,3             | 12,5    | 4,8         | 196                           | 467        | 2022             |
| Картофель отварной                                                                                                              | 180             |                         | 4,3              | 7,0     | 35,0        | 211                           | 310        | 2017             |
| Чай фруктовый                                                                                                                   | 200             |                         | 0,2              | 0,0     | 10,2        | 43                            | 783        | 2022             |
| Хлеб из пшеничной муки                                                                                                          | 30              |                         | 2,1              | 0,6     | 13,2        | 66                            | 23         | 2022             |
| Итого за прием пищи:                                                                                                            | 610             | 130,50                  | 24,9             | 20,4    | 77,0        | 588                           |            |                  |
| Подлинные                                                                                                                       |                 |                         |                  |         |             |                               |            |                  |
| Соки овощные, фруктовые и ягодные                                                                                               | 200             |                         | 1,4              | 0,0     | 21,2        | 88                            | 389        | 2017             |
| Кондитерское изделие                                                                                                            | 50              |                         | 6,8              | 8,1     | 32,7        | 219                           |            |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                                                            | 250             | 40,50                   | 8,2              | 8,1     | 53,9        | 307                           |            |                  |
| Всего:                                                                                                                          |                 | 171,00                  | 33,1             | 28,5    | 130,9       | 895                           |            |                  |



Десятидневное меню горячего питания (завтрак) для детей в возрасте с 12 до 18 лет с ограниченной возможностью здоровья (ОВЗ), обучающихся в муниципальном образовательном учреждении

Согласовано:  
Директор

Привалова О.В.

Подписано цифровой подписью: Привалова О.В.  
DN: cn=Привалова О.В., o=МКОУ "НОВОАКСАЙСКАЯ СШ", ou, email=newaksai@yandex.ru, c=RU  
Дата: 2026.09.01 13:19:06 +03'00'

6 день



| 6 день                                                  |                 |                        |                  |         |             |                               |            |                  |  |
|---------------------------------------------------------|-----------------|------------------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------|------------------|--|
| Прием пищи, наименование блюда                          | Масса порции, г | Стоимость района, руб. | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |  |
|                                                         |                 |                        | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |            |                  |  |
| Завтрак                                                 |                 |                        |                  |         |             |                               |            |                  |  |
| Бутерброд с маслом                                      | 40              |                        | 4,5              | 7,5     | 14,9        | 136                           | 1          | 2017             |  |
| Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным | 210             |                        | 10,8             | 11,7    | 37,1        | 284                           | 181        | 2017             |  |
|                                                         | 100             |                        | 0,4              | 0,4     | 9,8         | 44                            | 338        | 2017             |  |
| Фрукты свежие                                           | 200             |                        | 3,0              | 1,8     | 26,0        | 124                           | 774        | 2022             |  |
| Кофейный напиток злаковый на молоке                     | 550             | 130,50                 | 18,7             | 21,4    | 87,8        | 588                           |            |                  |  |
| Итого за прием пищи:                                    |                 |                        |                  |         |             |                               |            |                  |  |
|                                                         |                 |                        | Подлинник        |         |             |                               |            |                  |  |
| Соки овощные, фруктовые и ягодные                       | 200             |                        | 1,4              | 0,0     | 21,2        | 88                            | 389        | 2017             |  |
| Кондитерское изделие                                    | 50              |                        | 6,8              | 8,1     | 32,7        | 219                           |            |                  |  |
|                                                         | 250             | 40,50                  | 8,2              | 8,1     | 53,9        | 307                           |            |                  |  |
| Итого за прием пищи:                                    |                 | 171,00                 | 26,9             | 29,5    | 141,7       | 895                           |            |                  |  |
| Всего:                                                  |                 |                        |                  |         |             |                               |            |                  |  |

Десятидневное меню горячего питания (завтрак) для детей в возрасте с 12 до 18 лет с ограниченной возможностью здоровья (ОВЗ), обучающихся в муниципальном образовательном учреждении

Согласовано:  
Директор

Привал  
ова О.В.

Подписано цифровой  
подписью: Привалова О.В.  
DN: cn=Привалова О.В.,  
o=МКОУ "НОВОАКСАЙСКАЯ  
СШ", ou,  
email=newaksai@yandex.ru,  
c=RU  
Data: 2026.09.01 13:20:05  
+03'00'

7 день



| 7 день                                                                                                                           |                 |                         |                  |         |             |                               |              |                  |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|--|
| Прием пищи, наименование блюда                                                                                                   | Масса порции, г | Стоимость рациона, руб. | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |  |
|                                                                                                                                  |                 |                         | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |  |
| Завтрак                                                                                                                          |                 |                         |                  |         |             |                               |              |                  |  |
| Овощи сезонные порционно (огурцы или помидоры свежие, огурцы или помидоры соленые; капуста квашеная; морковь или свекла вареные) | 100             |                         | 5,0              | 0,3     | 13,8        | 72                            | Т.24         | 1996             |  |
| Гуляш из мяса птицы                                                                                                              | 100             |                         | 8,4              | 10,3    | 9,4         | 126                           | 580          | 2022             |  |
| Макаронные изделия отварные                                                                                                      | 180             |                         | 6,4              | 7,4     | 42,4        | 265                           | 309          | 2017             |  |
| Чай каркаде с сахаром                                                                                                            | 200             |                         | 0,2              | 0,0     | 15,0        | 58                            | ТТК 23А      |                  |  |
| Хлеб из муки пшеничной                                                                                                           | 30              |                         | 2,1              | 0,6     | 13,2        | 66                            | 23           | 2022             |  |
| Итого за прием пищи:                                                                                                             | 610             | 130,50                  | 22,1             | 18,6    | 93,8        | 587                           |              |                  |  |
| Полдник                                                                                                                          |                 |                         |                  |         |             |                               |              |                  |  |
| Соки овощные, фруктовые и ягодные                                                                                                | 200             |                         | 1,4              | 0,0     | 21,2        | 88                            | 389          | 2017             |  |
| Кондитерское изделие                                                                                                             | 50              |                         | 6,8              | 8,1     | 32,7        | 219                           |              |                  |  |
| Итого за прием пищи:                                                                                                             | 250             | 40,50                   | 8,2              | 8,1     | 53,9        | 307                           |              |                  |  |
| Всего:                                                                                                                           |                 | 171,00                  | 30,3             | 26,7    | 147,7       | 894                           |              |                  |  |

Десятидневное меню горячего питания (завтрак) для детей в возрасте с 12 до 18 лет с ограниченной возможностью здоровья (ОВЗ), обучающихся в муниципальном образовательном учреждении

Согласовано:  
Директор

Привал  
ова О.В.

Подписано цифровой подписью: Привалова О.В.  
DN: cn=Привалова О.В., o=МКОУ "НОВОАКСАЙСКАЯ СШ", ou, email=newaksai@yandex.ru, c=RU  
Дата: 2026.09.01 13:20:48 +03'00'

8 день

| 8 день                                                                                                                          |                 |                 |                  |         |             |                               |            |                  |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------|------------------|--|
| Прием пищи, наименование блюда                                                                                                  | Масса порции, г | Стоимость, руб. | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |  |
|                                                                                                                                 |                 |                 | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |            |                  |  |
| Завтрак                                                                                                                         |                 |                 |                  |         |             |                               |            |                  |  |
| Овощи сезонные порционно (огурцы или помидоры свежие, огурцы или помидоры соевые; капуста квашеная; морковь или свекла вареные) | 100             |                 | 5,0              | 0,3     | 13,8        | 72                            | т.24       | 1996             |  |
| Шницель рубленый куриный                                                                                                        | 100             |                 | 13,0             | 12,4    | 16,2        | 210                           | 622        | 2022             |  |
| Рис с овощами                                                                                                                   | 180             |                 | 4,2              | 5,3     | 40,2        | 216                           | 665        | 2022             |  |
| Чай сахаром                                                                                                                     | 200             |                 | 0,2              | 0,0     | 10,0        | 40                            | 782        | 2022             |  |
| Хлеб из муки пшеничной                                                                                                          | 30              |                 | 2,1              | 0,6     | 13,2        | 66                            | 23         | 2022             |  |
| Итого за прием пищи:                                                                                                            | 610             | 130,50          | 24,5             | 18,6    | 93,4        | 604                           |            |                  |  |
| Подлинник                                                                                                                       |                 |                 |                  |         |             |                               |            |                  |  |
| Соки овощные, фруктовые и ягодные                                                                                               | 200             |                 | 1,4              | 0,0     | 21,2        | 88                            | 389        | 2017             |  |
| Кондитерское изделие                                                                                                            | 50              |                 | 6,8              | 8,1     | 32,7        | 219                           |            |                  |  |
| Итого за прием пищи:                                                                                                            | 250             | 40,50           | 8,2              | 8,1     | 53,9        | 307                           |            |                  |  |
| Всего:                                                                                                                          |                 | 171,00          | 32,7             | 26,7    | 147,3       | 911                           |            |                  |  |



О.В. Чекунов

Десятидневное меню горячего питания (завтрак) для детей в возрасте с 12 до 18 лет с ограниченной возможностью здоровья (ОВЗ), обучающихся в муниципальном образовательном учреждении

Согласовано:  
Директор

Привал  
ова О.В.

Подписано цифровой подписью: Привалова О.В.  
DN: cn=Привалова О.В., o=МКОУ "НОВОАКСАЙСКАЯ ЦШ", ou, email=newaksai@yandex.ru, c=RU  
Дата: 2026.09.01 13:21:26 +03'00'

9 день



|                                                          |                 |                 | 9 день           |         | ИЗМЕНЕНИЯ   |                               |             |                  |
|----------------------------------------------------------|-----------------|-----------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| Прием пищи, наименование блюда                           | Масса порции, г | Стоимость, руб. | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|                                                          |                 |                 | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Завтрак                                                  |                 |                 |                  |         |             |                               |             |                  |
| Бутерброд с повидлом                                     | 55              |                 | 4,4              | 5,9     | 27,8        | 156                           | 2           | 2017             |
| Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным | 200             |                 | 9,1              | 10,3    | 32,5        | 208                           | 182         | 2017             |
|                                                          | 100             |                 | 1,5              | 0,5     | 21,0        | 96                            | 338         | 2017             |
| Фрукты свежие                                            | 200             |                 | 3,0              | 1,8     | 26,0        | 124                           | 774         | 2022             |
| Кофейный напиток злаковый на молоке                      | 555             | 130,50          | 18,0             | 18,5    | 107,3       | 584                           |             |                  |
| Итого за прием пищи:                                     |                 |                 |                  |         |             |                               |             |                  |
|                                                          |                 |                 | Полдник          |         |             |                               |             |                  |
| Соки овощные, фруктовые и ягодные                        | 200             |                 | 1,4              | 0,0     | 21,2        | 88                            | 389         | 2017             |
| Кондитерское изделие                                     | 50              |                 | 6,8              | 8,1     | 32,7        | 219                           |             |                  |
| Итого за прием пищи:                                     | 250             | 40,50           | 8,2              | 8,1     | 53,9        | 307                           |             |                  |
| Всего:                                                   |                 | 171,00          | 26,2             | 26,6    | 161,2       | 891                           |             |                  |

**Десятидневное меню горячего питания (завтрак) для детей в возрасте с 12 до 18 лет с ограниченной возможностью здоровья (ОВЗ), обучающихся в муниципальном образовательном учреждении**

Согласовано:  
Директор

**Привал  
ова О.В.**

Подписано цифровой подписью: Привалова О.В.,  
DN: cn=Привалова О.В.,  
o=МКОУ "НОВОАКСАЙСКАЯ  
СШ", ou,  
email=newaksai@yandex.ru,  
c=RU  
Дата: 2026.09.01 13:22:14  
+03'00'



**10 день**

| 10 день                                                                                                                           |                 |                         |                  |         |             |                               |              |                  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|--|
| Прием пищи, наименование блюда                                                                                                    | Масса порции, г | Стоимость рациона, руб. | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |  |
|                                                                                                                                   |                 |                         | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |  |
| Завтрак                                                                                                                           |                 |                         |                  |         |             |                               |              |                  |  |
| Овощи сезонные порционно (отрубы или помидоры свежие, отрубы или помидоры соленные, капуста квашеная, морковь или свекла вареные) | 100             |                         | 5,0              | 0,3     | 13,8        | 72                            | т.24         | 1996             |  |
| Тфтели (2 вариант) из говядины с соусом сметанным с томатом                                                                       | 90              |                         | 10,0             | 14,1    | 21,6        | 223                           | 279/331      | 2017             |  |
| Каша вязкая гречневая                                                                                                             | 180             |                         | 5,6              | 6,0     | 24,7        | 203                           | 303          | 2017             |  |
| Чай с сахаром                                                                                                                     | 200             |                         | 0,2              | 0,0     | 10,0        | 40                            | 782          | 2022             |  |
| Хлеб из муки пшеничной                                                                                                            | 30              |                         | 2,1              | 0,6     | 13,2        | 66                            | 23           | 2022             |  |
| Итого за прием пищи:                                                                                                              | 600             | 130,50                  | 22,9             | 21,0    | 83,3        | 604                           |              |                  |  |
| Полдник                                                                                                                           |                 |                         |                  |         |             |                               |              |                  |  |
| Соки овощные, фруктовые и ягодные                                                                                                 | 200             |                         | 1,4              | 0,0     | 21,2        | 88                            | 389          | 2017             |  |
| Кондитерское изделие                                                                                                              | 50              |                         | 6,8              | 8,1     | 32,7        | 219                           |              |                  |  |
| Итого за прием пищи:                                                                                                              | 250             | 40,50                   | 8,2              | 8,1     | 53,9        | 307                           |              |                  |  |
| Всего:                                                                                                                            |                 | 171,00                  | 31,1             | 29,1    | 137,2       | 911                           |              |                  |  |