

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБПОУ СРСК  
\_\_\_\_\_  
Шаповалов А. Д.  
«1» сентября 2026 г.

**Примерное десятидневное меню -  
ГБПОУ «Светлоградский региональный сельскохозяйственный колледж**

**г. Светлоград 2026 г.**

| № рецептуры | Наименование блюд                         | Масса порции | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |       |        |       | Минералы (мкг) |        |        |       |
|-------------|-------------------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|--------------------------------|---------------|-------|--------|-------|----------------|--------|--------|-------|
|             |                                           |              | белки            | жиры  | углеводы |                                | В1            | С     | А      | Е     | Са             | Р      | Mg     | Fe    |
| День первый |                                           |              |                  |       |          |                                |               |       |        |       |                |        |        |       |
| Завтрак     |                                           |              |                  |       |          |                                |               |       |        |       |                |        |        |       |
| 173         | Каша вязкая на молоке (из пшениной крупы) | 250/10/10    | 10,8             | 13,83 | 55,4     | 390                            | 0,18          | 1,2   | 68,5   | 2,11  | 183,46         | 276,63 | 55,41  | 2,93  |
| 376         | Чай с сахаром                             | 200/15       | 0,20             | -     | 15,00    | 57,20                          | 0,00          | 0,10  | 0,00   | 0,14  | 5,25           | 8,24   | 4,40   | 0,86  |
| ПР          | Хлеб пшеничный                            | 100          | 7,6              | 0,9   | 49,7     | 226                            | 0,26          | 0,00  | 0,00   | 4,22  | 26,0           | 142,2  | 58,87  | 2,67  |
| 410         | Ватрушка с творогом                       | 75           | 9,22             | 5,48  | 29,18    | 202                            | 0,08          | 0,04  | 34     | 2,92  | 50,8           | 90,2   | 21,6   | 0,9   |
|             | Итого за завтрак:                         |              | 27,82            | 20,21 | 149,28   | 875,2                          | 0,52          | 1,34  | 102,5  | 9,39  | 265,51         | 517,27 | 140,28 | 7,36  |
| Обед        |                                           |              |                  |       |          |                                |               |       |        |       |                |        |        |       |
| 45          | Салат из свежей капусты б/к с маслом      | 100          | 1,28             | 5,84  | 8,18     | 90,35                          | 0,02          | 23,46 | 0      | 2,22  | 41,28          | 27,18  | 15,36  | 0,5   |
| 102         | Суп картофельный с бобовыми(горох)        | 250          | 7,5              | 3,25  | 17,25    | 128,25                         | 0,15          | 1     | 0      | 1     | 82,5           | 327,5  | 47,5   | 2,25  |
| 239         | Тефтели рыбные                            | 120          | 14,19            | 11,41 | 13,06    | 211,89                         | 0,10          | 0,76  | 0,01   | 4,82  | 38,29          | 201,94 | 47,46  | 0,91  |
| 309         | Макаронные изделия отварные               | 200/5        | 6,78             | 9,98  | 37,91    | 268,530                        | 0,08          | 0,000 | 0      | 2,59  | 15,96          | 45,89  | 9,98   | 1     |
| 349         | Компот из сухофруктов                     | 200          | 1,16             | 0,3   | 47,26    | 196,38                         | 0,02          | 0,8   | -      | 0,2   | 5,84           | 46     | 33     | 0,96  |
| ПР          | Хлеб пшеничный                            | 60           | 3,97             | 0,39  | 28,20    | 134,64                         | 0,00          | 0,00  | 0,00   | 1,24  | 5,98           | 23,32  | 8,84   | 0,62  |
| ПР          | Хлеб ржаной                               | 40           | 3,30             | 0,60  | 16,70    | 88,39                          | 2,00          | 0,00  | 0,00   | 0,80  | 14,00          | 63,20  | 18,80  | 1,56  |
|             | Итого за обед:                            |              | 38,18            | 31,77 | 168,56   | 1118,43                        | 2,37          | 26,02 | 0,01   | 12,87 | 203,85         | 735,03 | 180,94 | 7,8   |
|             | Итого за день:                            |              | 66,00            | 51,98 | 317,84   | 1993,63                        | 2,89          | 27,36 | 102,51 | 22,26 | 469,36         | 1252,3 | 321,22 | 15,16 |

**День второй**

**Завтрак**

|      |                                                |            |              |              |               |               |              |            |              |             |              |               |              |             |
|------|------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| 548  | Каша рисовая<br>молочная с маслом и<br>сахаром | 250/10/ 10 | 7,56         | 7,26         | 52,94         | 309,56        | 47,95        | 0,30       | 2,10         | 2,42        | 160,35       | 129,15        | 23,10        | 1,01        |
| 466  | Сдоба обыкновенная                             | 1/ 100     | 5,08         | 4,60         | 0,28          | 62,78         | 25,50        | 0,10       | 31,5         | 2,42        | 160,35       | 129,15        | 23,10        | 1,01        |
| 1222 | Какао с молоком                                | 200/20     | 3,80         | 3,20         | 25,80         | 142,00        | 0,03         | 1,00       | 0,02         | 0,14        | 122,12       | 121,84        | 17,60        | 0,63        |
| ПР   | Хлеб пшеничный                                 | 60         | 3,97         | 0,39         | 28,20         | 134,64        | 0,00         | 0,00       | 0,00         | 1,24        | 5,98         | 23,32         | 8,84         | 0,62        |
| ПР   | Хлеб ржаной                                    | 40         | 3,30         | 0,60         | 16,70         | 88,39         | 2,00         | 0,00       | 0,00         | 0,80        | 14,00        | 63,20         | 18,80        | 1,56        |
|      | <b>Итого за завтрак:</b>                       |            | <b>23,71</b> | <b>16,05</b> | <b>123,92</b> | <b>737,37</b> | <b>75,48</b> | <b>1,4</b> | <b>33,62</b> | <b>7,02</b> | <b>462,8</b> | <b>466,66</b> | <b>91,44</b> | <b>4,83</b> |

**Обед**

|     |                                         |        |              |              |               |                |              |              |              |             |               |               |               |              |
|-----|-----------------------------------------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 71  | Огурцы свежие<br>натуральные            | 100    | 0,58         | 0,08         | 1,52          | 9,60           | 0,00         | 3,92         | 0,00         | 0,40        | 14,00         | 14,00         | 8,00          | 2,80         |
| 306 | Щи из свежей<br>капусты с<br>картофелем | 250    | 3,15         | 7,60         | 15,07         | 141,61         | 0,13         | 49,42        | 1,54         | 4,46        | 67,90         | 79,94         | 33,78         | 1,22         |
| 827 | Гуляш говяжий                           | 100/50 | 24,9         | 22,00        | 7,70          | 326,00         | 0,10         | 7,60         | 0,00         | 0,90        | 22,60         | 256,40        | 38,30         | 3,30         |
| 940 | Макароны<br>отварные                    | 200    | 1,89         | 6,64         | 46,40         | 282,00         | 0,16         | -            | 0,06         | 1,34        | 54,60         | 8,08          | 32,78         | 1,32         |
| 639 | Компот из с/фр                          | 200    | 0,10         | -            | 33,20         | 129,00         | 0,00         | 0,10         | 0,00         | 0,14        | 5,25          | 8,24          | 4,40          | 0,86         |
| ПР  | Хлеб пшеничный                          | 60     | 3,97         | 0,39         | 28,20         | 134,64         | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 1,24        | 5,98          | 23,32         | 8,84          | 0,62         |
| ПР  | Хлеб ржаной                             | 40     | 3,30         | 0,60         | 16,70         | 88,39          | 2,00         | 0,00         | 0,00         | 0,80        | 14,00         | 63,20         | 18,80         | 1,56         |
|     | <b>Итого за обед:</b>                   |        | <b>37,89</b> | <b>37,31</b> | <b>148,79</b> | <b>1111,24</b> | <b>2,39</b>  | <b>61,04</b> | <b>1,6</b>   | <b>9,28</b> | <b>184,33</b> | <b>453,18</b> | <b>144,9</b>  | <b>11,68</b> |
|     | <b>Итого за день:</b>                   |        | <b>61,6</b>  | <b>53,36</b> | <b>272,71</b> | <b>1848,61</b> | <b>77,87</b> | <b>62,44</b> | <b>35,22</b> | <b>16,3</b> | <b>647,13</b> | <b>919,84</b> | <b>236,34</b> | <b>16,51</b> |

*День третий*

**Завтрак**

|      |                                 |        |              |              |              |               |           |             |              |             |               |               |              |             |
|------|---------------------------------|--------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 499  | Запеканка творожная со сметаной | 220/20 | 30,42        | 17,28        | 23,77        | 375,86        | 39,74     | 0,56        | 66,12        | 4,76        | 171,24        | 223,02        | 26,51        | 0,63        |
| 1203 | Чай с сахаром                   | 200/15 | 0,20         | -            | 15,00        | 57,20         | 0,00      | 0,10        | 0,00         | 0,14        | 5,25          | 8,24          | 4,40         | 0,86        |
| ПР   | Хлеб пшеничный                  | 60     | 7,60         | 0,90         | 49,70        | 226,00        | 0,26      | 0,00        | 0,00         | 4,22        | 26,00         | 142,20        | 58,87        | 2,67        |
|      | <b>Итого за завтрак:</b>        |        | <b>38,22</b> | <b>18,18</b> | <b>88,47</b> | <b>659,06</b> | <b>40</b> | <b>0,66</b> | <b>66,12</b> | <b>9,12</b> | <b>202,49</b> | <b>373,46</b> | <b>89,78</b> | <b>4,16</b> |

**Обед**

|     |                                          |         |              |              |               |                |              |              |               |              |               |                |               |              |
|-----|------------------------------------------|---------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
| ПР  | Икра кабачковая                          | 60      | 1,90         | 4,30         | 8,70          | 80,28          | 25,50        | 2,80         | 31,50         | 2,42         | 160,35        | 129,15         | 23,10         | 1,01         |
| 307 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250     | 3,05         | 2,23         | 19,87         | 110,98         | 0,16         | 22,00        | 1,26          | 0,70         | 26,30         | 89,80          | 36,00         | 1,32         |
| 893 | Плов из птицы                            | 100/300 | 45,40        | 19,40        | 60,20         | 613,40         | 0,21         | 6,60         | 2,10          | 5,70         | 54,30         | 613,20         | 133,20        | 6,90         |
| 350 | Чай с сахаром                            | 200/15  | 0,20         | -            | 15,00         | 57,20          | 0,00         | 0,10         | 0,00          | 0,14         | 5,25          | 8,24           | 4,40          | 0,86         |
| ПР  | Хлеб пшеничный                           | 60      | 7,60         | 0,90         | 49,70         | 226,00         | 0,26         | 0,00         | 0,00          | 4,22         | 26,00         | 142,20         | 58,87         | 1,67         |
| ПР  | Хлеб ржаной                              | 40      | 3,30         | 0,60         | 16,70         | 88,39          | 2,00         | 0,00         | 0,00          | 0,80         | 14,00         | 63,20          | 18,80         | 1,56         |
|     | <b>Итого за обед:</b>                    |         | <b>61,45</b> | <b>27,43</b> | <b>170,17</b> | <b>1176,25</b> | <b>28,13</b> | <b>31,5</b>  | <b>34,86</b>  | <b>13,98</b> | <b>286,2</b>  | <b>1045,79</b> | <b>274,37</b> | <b>13,32</b> |
|     | <b>Итого за день:</b>                    |         | <b>99,67</b> | <b>45,61</b> | <b>258,64</b> | <b>1835,31</b> | <b>68,13</b> | <b>32,16</b> | <b>100,98</b> | <b>23,1</b>  | <b>488,69</b> | <b>1419,25</b> | <b>364,15</b> | <b>17,48</b> |

*День четвертый*

**Завтрак**

|      |                                          |           |              |              |             |               |              |             |              |            |              |            |              |          |
|------|------------------------------------------|-----------|--------------|--------------|-------------|---------------|--------------|-------------|--------------|------------|--------------|------------|--------------|----------|
| 218  | Вареники ленивые с маслом слив и сахаром | 250/10/10 | 39,34        | 28,54        | 41,80       | 586,44        | 47,95        | 0,41        | 107,10       | 4,36       | 85,41        | 186,76     | 28,08        | 2,14     |
| 1203 | Чай с сахаром                            | 200/15    | 0,20         | -            | 15,00       | 57,20         | 0,00         | 0,10        | 0,00         | 0,14       | 5,25         | 8,24       | 4,40         | 0,86     |
|      | <b>Итого за завтрак:</b>                 |           | <b>39,54</b> | <b>28,54</b> | <b>56,8</b> | <b>643,64</b> | <b>47,95</b> | <b>0,51</b> | <b>107,1</b> | <b>4,5</b> | <b>90,66</b> | <b>195</b> | <b>32,48</b> | <b>3</b> |

**Обед**

|      |                                     |        |              |              |              |                |              |              |               |              |               |               |               |             |
|------|-------------------------------------|--------|--------------|--------------|--------------|----------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| ПР   | Икра кабачковая                     | 60     | 1,90         | 4,30         | 8,70         | 80,28          | 25,50        | 2,80         | 31,50         | 2,42         | 160,35        | 129,15        | 23,10         | 1,00        |
| 282  | Щи из свежей капусты с картофелем   | 250    | 3,15         | 7,60         | 15,07        | 141,61         | 0,41         | 49,42        | 1,54          | 4,46         | 67,9          | 79,94         | 33,78         | 1,22        |
| 721  | Котлета из филе курицы панированная | 100/10 | 21,30        | 40,05        | 8,83         | 480,06         | 0,17         | 13,67        | 9,23          | 0,19         | 82,55         | 218,72        | 74,78         | 13,70       |
| 940  | Макароны отварные                   | 200    | 1,89         | 6,64         | 46,40        | 282,00         | 0,16         | -            | 0,06          | 1,34         | 54,6          | 8,08          | 32,78         | 1,32        |
| 1203 | Чай с сахаром                       | 200/15 | 0,20         | -            | 15,00        | 57,20          | 0,00         | 0,10         | 0,00          | 0,14         | 5,25          | 8,24          | 4,40          | 0,86        |
| ПР   | Хлеб пшеничный                      | 60     | 3,97         | 0,39         | 28,20        | 134,64         | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 1,24         | 5,98          | 23,32         | 8,84          | 0,60        |
| ПР   | Хлеб ржаной                         | 40     | 3,30         | 0,60         | 16,70        | 88,39          | 2,00         | 0,00         | 0,00          | 0,80         | 14,00         | 63,20         | 18,80         | 1,60        |
|      | <b>Итого за обед:</b>               |        | <b>35,71</b> | <b>59,58</b> | <b>138,9</b> | <b>1264,18</b> | <b>28,24</b> | <b>65,99</b> | <b>42,33</b>  | <b>10,59</b> | <b>390,63</b> | <b>530,65</b> | <b>196,48</b> | <b>20,3</b> |
|      | <b>Итого за день:</b>               |        | <b>75,25</b> | <b>88,12</b> | <b>195,7</b> | <b>1907,82</b> | <b>76,19</b> | <b>66,5</b>  | <b>149,43</b> | <b>15,09</b> | <b>481,29</b> | <b>725,65</b> | <b>228,96</b> | <b>23,3</b> |

*День пятый*

**Завтрак**

|      |                            |          |              |              |               |               |              |             |              |             |              |               |               |              |
|------|----------------------------|----------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
| 71   | Огурцы свежие натуральные  | 100      | 0,58         | 0,08         | 1,52          | 9,60          | 0,00         | 3,92        | 0,00         | 0,40        | 14,00        | 14,00         | 8,00          | 2,80         |
| 467  | Омлет натуральный          | 160/5    | 16,50        | 29,00        | 2,90          | 339,00        | 0,22         | 0,45        | 1,09         | 0,63        | 121,65       | 263,90        | 71,25         | 3,60         |
| 3    | Бутерброд с маслом и сыром | 10/15/40 | 7,70         | 10,20        | 21,89         | 213,51        | 25,50        | 0,10        | 31,50        | 1,17        | 101,93       | 78,58         | 40,05         | 0,72         |
| 1222 | Какао с молоком            | 200/20   | 3,80         | 3,20         | 25,80         | 142,00        | 0,03         | 1,00        | 0,02         | 0,14        | 122,12       | 121,84        | 17,60         | 0,63         |
| ПР   | Хлеб пшеничный             | 100      | 7,60         | 0,90         | 49,70         | 226,00        | 0,26         | 0,00        | 0,00         | 4,22        | 26,00        | 142,20        | 58,87         | 2,67         |
|      | <b>Итого за завтрак:</b>   |          | <b>36,18</b> | <b>43,38</b> | <b>101,81</b> | <b>930,11</b> | <b>26,01</b> | <b>5,47</b> | <b>32,61</b> | <b>6,56</b> | <b>385,7</b> | <b>620,52</b> | <b>195,77</b> | <b>10,42</b> |

**Обед**

|     |                                               |       |              |              |               |                |              |              |                |              |               |                |               |              |
|-----|-----------------------------------------------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|----------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
| 62  | Салат из свежей моркови с маслом растительным | 100   | 0,85         | 5,23         | 7,88          | 82,06          | 0,08         | 11,61        | 0              | 4,16         | 35,39         | 56,75          | 40,08         | 2,2          |
| 82  | Борщ из свежей капусты с картофелем           | 250   | 1,83         | 4,9          | 11,75         | 123            | 0,06         | 12,88        | 0              | 3            | 43,13         | 66,29          | 32,75         | 1,48         |
| 261 | Печень тушеная в сметанном соусе              | 60/60 | 16,2         | 11,04        | 10,32         | 205,44         | 0,23         | 15,24        | 6288           | 1,2          | 36            | 286,8          | 20,4          | 6            |
| 302 | Гречка отварная рассыпчатая                   | 200   | 11,84        | 5,45         | 52,99         | 308,37         | 0,27         | 0            | 0              | 0            | 19,42         | 279,3          | 186,2         | 6,66         |
| 342 | Компот из свежих фруктов                      | 200   | 0,16         | 0,16         | 23,88         | 97,6           | 0,01         | 1,8          | 0              | 0            | 6,4           | 4,4            | 3,6           | 0,18         |
| ПР  | Хлеб пшеничный                                | 60    | 3,97         | 0,39         | 28,20         | 134,64         | 0,00         | 0,00         | 0,00           | 1,24         | 5,98          | 23,32          | 8,84          | 0,62         |
| ПР  | Хлеб ржаной                                   | 40    | 3,30         | 0,60         | 16,70         | 88,39          | 2,00         | 0,00         | 0,00           | 0,80         | 14,00         | 63,20          | 18,80         | 1,56         |
|     | <b>Итого за Обед:</b>                         |       | <b>38,15</b> | <b>27,77</b> | <b>151,72</b> | <b>1039,5</b>  | <b>2,65</b>  | <b>41,53</b> | <b>6288</b>    | <b>10,4</b>  | <b>160,32</b> | <b>780,06</b>  | <b>310,67</b> | <b>18,7</b>  |
|     | <b>Итого за день:</b>                         |       | <b>74,33</b> | <b>71,15</b> | <b>253,53</b> | <b>1969,61</b> | <b>28,66</b> | <b>47</b>    | <b>6320,61</b> | <b>16,96</b> | <b>546,02</b> | <b>1400,58</b> | <b>506,44</b> | <b>29,12</b> |

*День шестой*

**Завтрак**

|      |                                                |            |       |       |        |        |       |      |        |      |        |        |       |      |
|------|------------------------------------------------|------------|-------|-------|--------|--------|-------|------|--------|------|--------|--------|-------|------|
| 548  | Каша рисовая<br>молочная с маслом и<br>сахаром | 250/10/ 10 | 7,56  | 7,26  | 52,94  | 309,56 | 47,95 | 0,30 | 107,10 | 4,36 | 85,41  | 189,76 | 28,08 | 2,14 |
| 453  | Яйцо варёное                                   | 1шт        | 5,08  | 4,60  | 0,28   | 62,78  | 25,50 | 0,00 | 31,5   | 2,42 | 160,35 | 129,15 | 23,10 | 1,01 |
| 1203 | Чай с сахаром                                  | 200/15     | 0,20  | -     | 15,00  | 57,20  | 0,00  | 0,10 | 0,00   | 0,14 | 5,25   | 8,24   | 4,40  | 0,86 |
| ПР   | Хлеб пшеничный                                 | 60         | 3,97  | 0,39  | 28,20  | 134,64 | 0,00  | 0,00 | 0,00   | 1,24 | 5,98   | 23,32  | 8,84  | 0,62 |
| ПР   | Хлеб ржаной                                    | 40         | 3,30  | 0,60  | 16,70  | 88,39  | 2,00  | 0,00 | 0,00   | 0,80 | 14,00  | 63,20  | 18,80 | 1,56 |
|      | <b>Итого за завтрак:</b>                       |            | 20,11 | 12,85 | 113,12 | 652,57 | 75,45 | 0,4  | 138,6  | 8,96 | 270,99 | 413,67 | 83,22 | 6,19 |

**Обед**

|     |                                         |        |       |       |        |         |        |       |       |       |        |        |        |        |
|-----|-----------------------------------------|--------|-------|-------|--------|---------|--------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|
| ПР  | Икра кабачковая                         | 60     | 1,90  | 4,30  | 8,70   | 80,28   | 25,50  | 2,80  | 31,50 | 2,42  | 160,35 | 129,15 | 23,10  | 1,01   |
| 282 | Щи из свежей<br>капусты с<br>картофелем | 250    | 3,15  | 7,60  | 15,07  | 141,61  | 0,41   | 49,42 | 1,54  | 4,46  | 67,90  | 79,94  | 33,78  | 1,22   |
| 841 | Шницель говяжий<br>с соусом             | 100/50 | 18,75 | 16,61 | 47,57  | 566,30  | 0,17   | 13,67 | 9,23  | 0,19  | 82,55  | 218,72 | 74,78  | 136,70 |
| 309 | Макаронные изделия<br>отварные          | 200    | 6,78  | 9,98  | 37,91  | 268,530 | 0,08   | 0,000 | 0     | 2,59  | 15,96  | 45,89  | 9,98   | 1      |
| 350 | Кисель из свежих ягод                   | 200    | 0,10  | 0,04  | 24,50  | 97,48   | 0,00   | 2,16  | 0,00  | 0,40  | 14,00  | 14,00  | 8,00   | 2,80   |
| ПР  | Хлеб пшеничный                          | 60     | 3,97  | 0,39  | 28,20  | 134,64  | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 1,24  | 5,98   | 23,32  | 8,84   | 0,62   |
| ПР  | Хлеб ржаной                             | 40     | 3,30  | 0,60  | 16,70  | 88,39   | 2,00   | 0,00  | 0,00  | 0,80  | 14,00  | 63,20  | 18,80  | 1,56   |
|     | <b>Итого за обед:</b>                   |        | 37,95 | 39,52 | 178,65 | 1377,23 | 28,16  | 68,05 | 42,27 | 12,1  | 360,74 | 574,22 | 177,28 | 144,91 |
|     | <b>Итого за день:</b>                   |        | 58,06 | 52,37 | 291,77 | 2029,8  | 103,61 | 68,45 | 42,27 | 150,7 | 369,7  | 987,89 | 260,5  | 151,1  |

**День седьмой**

**Завтрак**

|      |                                        |        |              |              |               |                |             |              |            |             |               |               |               |              |
|------|----------------------------------------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 841  | Котлета говяжья, соус красный основной | 100/50 | 18,75        | 16,61        | 47,57         | 566,30         | 0,17        | 13,67        | 9,23       | 0,19        | 82,55         | 218,72        | 74,78         | 13,67        |
| 423  | Картофель отварной                     | 200    | 2,23         | 3,56         | 15,89         | 105,12         | 0,05        | 0,24         | 0,05       | 0,20        | 156,50        | 106,50        | 1,74          | 0,76         |
| 1222 | Какао с молоком                        | 200/20 | 3,80         | 3,20         | 25,00         | 142,00         | 0,03        | 1,00         | 0,02       | 0,14        | 122,12        | 121,84        | 17,60         | 0,63         |
| ПР   | Хлеб пшеничный                         | 60     | 3,97         | 0,39         | 28,20         | 134,64         | 0,00        | 0,00         | 0,00       | 1,24        | 5,98          | 23,32         | 8,84          | 0,62         |
| ПР   | Хлеб ржаной                            | 40     | 3,30         | 0,60         | 16,70         | 88,39          | 2,00        | 0,00         | 0,00       | 0,80        | 14,00         | 63,20         | 18,80         | 1,56         |
|      | <b>Итого за завтрак:</b>               |        | <b>32,05</b> | <b>24,36</b> | <b>133,36</b> | <b>1036,45</b> | <b>2,25</b> | <b>14,91</b> | <b>9,3</b> | <b>2,57</b> | <b>381,15</b> | <b>533,58</b> | <b>121,76</b> | <b>17,24</b> |

**Обед**

|     |                                          |        |              |              |               |                |             |               |              |              |               |                |               |              |
|-----|------------------------------------------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
| 47  | Салат из квашеной капусты                | 100    | 2,67         | 6,1          | 10,55         | 105,26         | 0,02        | 45,81         | 0,28         | 2,64         | 89,91         | 46,59          | 24,8          | 1,05         |
| 104 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250/45 | 6,38         | 4,83         | 18,29         | 231            | 0,05        | 10,01         | 0,68         | 0,45         | 33,08         | 32,05          | 13,25         | 0,69         |
| 229 | Рыба тушеная с овощами                   | 100/75 | 16,13        | 3,9          | 9,98          | 107,64         | 0,11        | 1,6           | 19,68        | 1,97         | 38,3          | 235,32         | 37,94         | 0,73         |
| 304 | Рис отварной                             | 200    | 4,88         | 7,21         | 48,77         | 279,45         | 0,04        | 0             | 35,91        | 0,8          | 3,47          | 81,8           | 25,28         | 0,7          |
| 342 | Компот из свежих фруктов                 | 200    | 0,16         | 0,16         | 23,88         | 97,6           | 0,01        | 1,8           | 0            | 0            | 6,4           | 4,4            | 3,6           | 0,18         |
| 47  | Салат из квашеной капусты                | 100    | 2,67         | 6,1          | 10,55         | 105,26         | 0,02        | 45,81         | 0,28         | 2,64         | 89,91         | 46,59          | 24,8          | 1,05         |
| ПР  | Хлеб пшеничный                           | 60     | 3,97         | 0,39         | 28,20         | 134,64         | 0,00        | 0,00          | 0,00         | 1,24         | 5,98          | 23,32          | 8,84          | 0,62         |
| ПР  | Хлеб ржаной                              | 40     | 3,30         | 0,60         | 16,70         | 88,39          | 2,00        | 0,00          | 0,00         | 0,80         | 14,00         | 63,20          | 18,80         | 1,56         |
|     | <b>Итого за обед:</b>                    |        | <b>40,16</b> | <b>29,29</b> | <b>166,92</b> | <b>1149,24</b> | <b>2,25</b> | <b>105,03</b> | <b>56,83</b> | <b>10,54</b> | <b>281,05</b> | <b>533,27</b>  | <b>157,31</b> | <b>6,58</b>  |
|     | <b>Итого за день:</b>                    |        | <b>72,21</b> | <b>53,65</b> | <b>300,28</b> | <b>2185,69</b> | <b>4,5</b>  | <b>119,94</b> | <b>66,13</b> | <b>13,11</b> | <b>662,2</b>  | <b>1066,85</b> | <b>279,07</b> | <b>23,82</b> |

**День восьмой**

**Завтрак**

|      |                                         |           |              |              |              |               |               |            |             |             |               |               |              |             |
|------|-----------------------------------------|-----------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 411  | Каша манная молочная с маслом и сахаром | 250/10/10 | 9,23         | 9,83         | 70,10        | 378,00        | 0,10          | 0,20       | 0,05        | 0,70        | 40,20         | 76,38         | 23,20        | 1,64        |
| 15   | Сыр Российский                          | 20        | 5,26         | 5,32         | 0,00         | 70,12         | 124,00        | 0,00       | 6,05        | 1,17        | 101,93        | 78,58         | 40,05        | 0,72        |
| 1024 | Кофейный напиток                        | 200/20    | 1,90         | 1,60         | 28,10        | 128,00        | 0,02          | 0,50       | 0,01        | 0,08        | 68,90         | 65,50         | 7,00         | 0,60        |
| ПР   | Хлеб пшеничный                          | 60        | 3,97         | 0,39         | 28,20        | 134,64        | 0,00          | 0,00       | 0,00        | 1,24        | 5,98          | 23,32         | 8,84         | 0,62        |
| ПР   | Хлеб ржаной                             | 40        | 3,30         | 0,60         | 16,70        | 88,39         | 2,00          | 0,00       | 0,00        | 0,80        | 14,00         | 63,20         | 18,80        | 1,56        |
|      | <b>Итого за завтрак:</b>                |           | <b>23,66</b> | <b>17,74</b> | <b>143,1</b> | <b>799,15</b> | <b>126,12</b> | <b>0,7</b> | <b>6,11</b> | <b>3,99</b> | <b>231,01</b> | <b>306,98</b> | <b>97,89</b> | <b>5,14</b> |

**Обед**

|      |                                          |     |              |              |               |                |               |              |             |             |               |               |               |              |
|------|------------------------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 71   | Огурцы свежие натуральные                | 100 | 0,58         | 0,08         | 1,52          | 9,60           | 00            | 3,92         | 0,00        | 0,40        | 14,00         | 14,00         | 8,00          | 2,80         |
| 307  | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 3,05         | 2,23         | 19,87         | 110,98         | 0,16          | 22,00        | 1,26        | 0,70        | 26,30         | 89,80         | 36,00         | 1,32         |
| 243  | Сосиска молочная отварная                | 100 | 6,58         | 10,5         | 0,56          | 123,06         | 0             | 0            | 0           | 0,42        | 13,44         | 69,02         | 7,42          | 0,84         |
| 423  | Картофель отварной                       | 200 | 2,23         | 3,56         | 15,89         | 105,12         | 0,05          | 0,24         | 0,05        | 0,20        | 156,50        | 106,50        | 17,40         | 0,76         |
| 1203 | Сок яблочный                             | 200 | 1,00         | 0,00         | 23,40         | 98,00          | 0,02          | 4,00         | 0,1         | 0,20        | 16,00         | 18,00         | 10,00         | 0,40         |
| ПР   | Хлеб пшеничный                           | 60  | 3,97         | 0,39         | 28,20         | 134,64         | 0,00          | 0,00         | 0,00        | 1,24        | 5,98          | 23,32         | 8,84          | 0,62         |
| ПР   | Хлеб ржаной                              | 40  | 3,30         | 0,60         | 16,70         | 88,39          | 2,00          | 0,00         | 0,00        | 0,80        | 14,00         | 63,20         | 18,80         | 1,56         |
|      | <b>Итого за обед:</b>                    |     | <b>20,71</b> | <b>17,36</b> | <b>106,14</b> | <b>669,79</b>  | <b>2,23</b>   | <b>30,16</b> | <b>1,31</b> | <b>3,96</b> | <b>246,22</b> | <b>383,84</b> | <b>106,46</b> | <b>8,3</b>   |
|      | <b>Итого за день:</b>                    |     | <b>44,37</b> | <b>35,1</b>  | <b>249,24</b> | <b>1468,94</b> | <b>128,35</b> | <b>30,86</b> | <b>7,42</b> | <b>7,95</b> | <b>477,23</b> | <b>690,82</b> | <b>204,35</b> | <b>13,44</b> |

*День девятый*

**Завтрак**

|     |                                  |     |       |       |       |        |       |       |        |      |       |        |        |       |
|-----|----------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|-------|-------|--------|------|-------|--------|--------|-------|
| 210 | Омлет натуральный запечённый     | 110 | 11,35 | 10,18 | 1,97  | 217,8  | 23,8  | 0,46  | 41,988 | 0,27 | 4454  | 8      | 112    | 0,036 |
| 306 | Зеленый горошек консервированный | 50  | 1,55  | 0     | 3,25  | 20,1   | 0,060 | 5     | 0,000  | 0,1  | 10    | 31     | 10,5   | 0,35  |
| 228 | Фрукт свежий                     | 130 | 0,6   | 0,1   | 15,7  | 106,8  | 0,02  | 7,5   | 0      | 0,15 | 12    | 8,25   | 6,75   | 1,65  |
| ПР  | Хлеб пшеничный                   | 100 | 7,60  | 0,90  | 49,70 | 226,00 | 0,26  | 0,00  | 0,00   | 4,22 | 26,00 | 142,20 | 58,87  | 2,67  |
|     | <b>Итого за завтрак:</b>         |     | 21,1  | 11,18 | 70,62 | 570,7  | 24,14 | 12,96 | 41,988 | 4,74 | 4502  | 189,45 | 188,12 | 4,706 |

**Обед**

|      |                                       |        |       |       |        |         |       |       |        |      |         |        |        |        |
|------|---------------------------------------|--------|-------|-------|--------|---------|-------|-------|--------|------|---------|--------|--------|--------|
| 304  | Суп картофельный с крупой             | 250    | 2,72  | 4,20  | 14,52  | 209,20  | 0,08  | 0,54  | 1,54   | 2,24 | 79,90   | 68,32  | 29,62  | 1,10   |
| 841  | Биточки из говядины с томатным соусом | 100/50 | 18,75 | 16,61 | 47,57  | 152,74  | 0,17  | 13,67 | 9,23   | 0,19 | 82,55   | 218,72 | 74,78  | 13,67  |
| 423  | Картофель отварной                    | 200    | 2,23  | 3,56  | 15,89  | 105,12  | 0,05  | 0,24  | 0,05   | 0,20 | 156,50  | 106,50 | 1,74   | 0,76   |
| 1222 | Какао с молоком                       | 200    | 3,80  | 3,20  | 25,80  | 142,00  | 0,03  | 1,00  | 0,02   | 0,14 | 122,12  | 121,84 | 17,60  | 0,63   |
| ПР   | Хлеб пшеничный                        | 60     | 3,97  | 0,39  | 28,20  | 134,64  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 1,24 | 5,98    | 23,32  | 8,84   | 0,62   |
| ПР   | Хлеб ржаной                           | 40     | 3,30  | 0,60  | 16,70  | 88,39   | 2,00  | 0,00  | 0,00   | 0,80 | 14,00   | 63,20  | 18,80  | 1,56   |
|      | <b>Итого за обед:</b>                 |        | 34,77 | 28,56 | 148,68 | 832,09  | 2,33  | 15,45 | 10,84  | 4,81 | 461,05  | 601,9  | 151,38 | 18,34  |
|      | <b>Итого за день:</b>                 |        | 55,87 | 39,74 | 219,3  | 1402,79 | 26,47 | 28,41 | 52,828 | 9,55 | 4963,05 | 791,35 | 339,5  | 23,046 |

## День десятый

### Завтрак

|      |                               |        |              |              |             |               |              |             |              |             |               |               |              |            |
|------|-------------------------------|--------|--------------|--------------|-------------|---------------|--------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|------------|
| 492  | Сырники творожные со сметаной | 150/20 | 9,62         | 9,87         | 26,80       | 236,21        | 39,74        | 0,56        | 66,12        | 4,76        | 171,24        | 223,02        | 26,51        | 0,63       |
| 1203 | Сок яблочный                  | 200    | 1,00         | 0,00         | 23,40       | 98,00         | 0,02         | 4,00        | 0,1          | 0,20        | 16,00         | 18,00         | 10,00        | 0,40       |
| ПР   | Хлеб пшеничный                | 100    | 7,6          | 0,9          | 49,7        | 226           | 0,00         | 0,00        | 0,00         | 4,22        | 26,0          | 142,2         | 58,87        | 2,67       |
|      | <b>Итого за завтрак:</b>      |        | <b>18,22</b> | <b>10,77</b> | <b>99,9</b> | <b>560,21</b> | <b>39,76</b> | <b>4,56</b> | <b>66,22</b> | <b>9,18</b> | <b>213,24</b> | <b>383,22</b> | <b>95,38</b> | <b>3,7</b> |

### Обед

|      |                              |         |              |              |               |                |              |              |              |              |               |                |               |              |
|------|------------------------------|---------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
| 131  | Икра свекольная              | 100     | 1,80         | 3,80         | 10,90         | 85,00          | 0,02         | 10,20        | 0,00         | 0,14         | 43,00         | 44,00          | 24,00         | 0,14         |
| 262  | Борщ с капустой и картофелем | 250     | 3,15         | 7,60         | 15,07         | 141,61         | 0,12         | 25,80        | 1,02         | 2,54         | 68,62         | 142,64         | 41,80         | 2,52         |
| 893  | Плов из курицы               | 100/300 | 22,04        | 21,75        | 46,70         | 507,50         | 0,21         | 6,60         | 2,10         | 5,70         | 54,30         | 613,20         | 133,20        | 6,90         |
| 1203 | Чай с сахаром                | 15/200  | 0,20         | -            | 15,00         | 57,20          | 0,00         | 0,10         | 0,00         | 0,14         | 5,25          | 8,24           | 4,40          | 0,86         |
| ПР   | Хлеб пшеничный               | 60      | 3,97         | 0,39         | 28,20         | 134,64         | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 1,24         | 5,98          | 23,32          | 8,84          | 0,60         |
| ПР   | Хлеб ржаной                  | 40      | 3,30         | 0,60         | 16,70         | 88,39          | 2,00         | 0,00         | 0,00         | 0,80         | 14,00         | 63,20          | 18,80         | 1,60         |
|      | <b>Итого за обед:</b>        |         | <b>34,46</b> | <b>34,14</b> | <b>132,57</b> | <b>1014,34</b> | <b>2,35</b>  | <b>42,7</b>  | <b>3,12</b>  | <b>10,56</b> | <b>191,15</b> | <b>894,6</b>   | <b>231,04</b> | <b>12,62</b> |
|      | <b>Итого за день:</b>        |         | <b>52,68</b> | <b>44,91</b> | <b>232,47</b> | <b>1574,55</b> | <b>42,11</b> | <b>47,26</b> | <b>69,34</b> | <b>19,74</b> | <b>404,39</b> | <b>1277,82</b> | <b>326,42</b> | <b>16,32</b> |