Приложение к приказу № 252-ОД от 25.08.2026

Примерное десятидневное меню
Возрастная категория 11-12 лет и старше
Абонементное питание

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с сыром	180	7,9	7,2	28,6	210,6	54-3г-2020
			закуска	Кукуруза сахарная	40	0,8	0,1	4,1	20,9	54-21з-2020
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	65	376
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,18	0,98	12,38	65	ПР
				Сыр столовый в нарезке	18	2,1	3	1,72	27,9	15
			хлеб	Хлеб ржаной	15	2,1	0,8	10,6	64,8	ПР
1	1	**Итого за день:**			**483**	**15,28**	**12,08**	**63,9**	**454,2**	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная	180	4,85	5,8	8,8	102,3	54-12г-2020
			гор.блюдо	Рыба, тушенная с овощами	100	8,37	6,12	4,4	203	54-11р-2020
			гор.напиток	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-7хн-2020
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,18	0,98	12,38	65	ПР
			закуска	Салат из капусты с морковью	60	1,1	1	4,04	62,4	54-7з-2020
			хлеб	Хлеб ржаной	15	2,1	0,8	10,6	64,8	ПР
1	2	**Итого за день:**			**585**	**19,1**	**14,7**	**60,02**	**578,5**	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Плов из птицы	200	12,71	9,23	10,72	284,3	291
			закуска	Салат из свежих огурцов и помидор	100	0,65	1,55	2,75	35,35	24
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0	5,37	22,77	0,3	54-3гн-2020

			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,18	0,98	12,38	65	ПР
			хлеб	Хлеб ржаной	15	2,1	0,8	10,6	64,8	ПР
1	3	**Итого за день:**			**545**	**17,64**	**17,93**	**59,22**	**449,75**	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша ячневая	180	3,08	6,02	4,02	20,8	303
			гор.блюдо	Биточки из птицы	100	6,79	4,82	10,1	127,1	54-23г-2020
			гор.напиток	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-7хн-2020
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,18	0,98	12,38	65	ПР
			хлеб	Хлеб ржаной	15	2,1	0,8	10,6	64,8	ПР
			закуска	Салат из отварной свеклы	100	1,1	3,6	6,8	71,5	54-13з-2020
1	4	**Итого за день:**			**625**	**15,75**	**16,22**	**63,7**	**430,2**	
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,42	6,9	19,95	238,9	54-4г-2020
			гор.блюдо	Гуляш из отварной говядины	100	7,1	10,8	6,2	188,9	54-2м-2020
			гор.напиток	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-7хн-2020
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,18	0,98	12,38	65	ПР
			хлеб	Хлеб ржаной	15	2,1	0,8	10,6	64,8	ПР
			закуска	Помидор свежий в нарезке	100	0,9	0,2	3	17,1	54-3з-2020
1	5	**Итого за день:**			**625**	**19,2**	**19,68**	**71,93**	**655,7**	
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшенная	180	4,37	5,8	8,5	126,3	302
			гор.блюдо	Котлета из птицы	100	6,15	3,3	10,1	127,1	54-5м-2020
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0	5,37	22,77	0,3	54-3гн-2020
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,18	0,98	12,38	65	ПР
			хлеб	Хлеб ржаной	15	2,1	0,8	10,6	64,8	ПР
2	1	**Итого за день:**			**525**	**14,8**	**16,25**	**64,35**	**383,5**	
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Рис припущенный	180	4,3	6	10,9	154,3	54-7г-2020
			гор.блюдо	Рыба, тушенная с овощами	100	8,37	6,12	4,4	203	54-11р-2020

			гор.напиток	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-7хн-2020
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,18	0,98	12,38	65	ПР
			фрукты	Яблоко	100	0,6	0,6	19,4	62,5	ПР
			хлеб	Хлеб ржаной	15	2,1	0,8	10,6	64,8	ПР
			закуска	Салат из капусты с огурцом	100	1,9	2,5	3,5	55,6	54-7з-2020
2	2	**Итого за день:**			**725**	**19,95**	**17**	**80,98**	**686,2**	
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Рагу из птицы	200	11,97	13,37	18,56	217,4	54-22м-2020
			закуска	Зеленый горошек	40	0,8	0,1	1,9	20,9	54-20з-2020
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	65	376
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,18	0,98	12,38	65	ПР
			хлеб	Хлеб ржаной	15	2,1	0,8	10,6	64,8	ПР
2	3	**Итого за день:**			**485**	**17,25**	**15,25**	**49,94**	**433,1**	
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные	180	4,2	5,5	10,3	142,3	54-1г-2020
			гор.блюдо	Котлеты из говядины	100	9,01	11,01	18,5	226,3	54-4м-2020
			гор.напиток	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-7хн-2020
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,18	0,98	12,38	65	ПР
			хлеб	Хлеб ржаной	15	2,1	0,8	10,6	64,8	ПР
			закуска	Салат из моркови с яблоком	100	1,6	1,3	5,02	49	377
2	4	**Итого за день:**			**625**	**19,59**	**19,59**	**76,6**	**628,4**	
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная	180	4,85	5,8	8,8	102,3	54-12г-2020
			гор.блюдо	Бефстроганов из отварной говядины	100	9,02	12,07	12,37	210,2	54-1м-2020
			гор.напиток	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-7хн-2020
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,18	0,98	12,38	65	ПР
			хлеб	Хлеб ржаной	15	2,1	0,8	10,6	64,8	ПР

			закуска	Огурец свежий в нарезке	100	0,6	0,1	3,05	11,3	54-2з-2020
2	5	**Итого за день:**			**625**	**19,25**	**19,75**	**67**	**534,6**	
		Среднее значение за период:			**584,8**	**17,781**	**16,845**	**65,764**	**523,415**	

Шеф Повар _____А.Н. Куашева