

«СОГЛАСОВАНО»

МАОУ «Усть – Качкинская СОШ»  
Пермский край, Пермский м.о., с.  
Усть-Качка, ул. Краснознаменная, 5

Директор  Т.Г. Байдина/

МП



«УТВЕРЖДЕНО»

Индивидуальный предприниматель

ИНН 590404207932

Ж.В. Штебе/

МП



## Примерное типовое десятидневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

### 2 ступень (5 - 11 класс)

Период ОСЕНЬ -ЗИМА 2025-2026 г.

На основе «Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в специальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений.

(сост. А.Я. Первалов, Н.В. Тапешкина, изд-е 3-е доп. и испр.- Пермь, 2018)

На основе «Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в специальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений.

(сост. А.Я. Первалов, Н.В. Тапешкина, изд-е 4-е доп. и испр.- Пермь, 2021)

Федеральная служба по надзору в сфере защиты  
прав потребителей и благополучия человека.  
ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Пермском крае»  
**Экспертное заключение № 2124 –УФ от 30.10.2025 г.**

г. Пермь

# **Меню приготавливаемых блюд**

Рацион: Школа Усть-Качка (5-11 класс)

Неделя: 1

День: понедельник

| Прием пищи        | Наименование блюда              | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------|---------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                   |                                 |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак           | Каша "Дружба"                   | 250       | 7                | 8    | 35       | 238                     | 226,18      |
|                   | Чай с сахаром                   | 200       |                  |      | 9        | 38                      | 457,18      |
|                   | Хлеб пшеничный                  | 40        | 3                |      | 20       | 94                      | 573,21      |
|                   | Сыр порционный                  | 10        | 2                | 3    |          | 36                      | 75,21       |
| Итого за Завтрак  |                                 | 500       | 12               | 11   | 64       | 406                     |             |
| Завтрак2          | Бутерброд с сыром (2 вар)       | 35        | 5                | 8    | 7        | 121                     | 64,18       |
|                   | Каша "Дружба"                   | 250       | 7                | 8    | 35       | 238                     | 226,18      |
|                   | Чай с сахаром                   | 200       |                  |      | 9        | 38                      | 457,18      |
|                   | Хлеб пшеничный                  | 40        | 3                |      | 20       | 94                      | 573,21      |
| Итого за Завтрак2 |                                 | 525       | 15               | 16   | 71       | 491                     |             |
| Обед              | Икра кабачковая (консерв.)      | 100       | 2                | 9    | 8        | 118                     | 150,18      |
|                   | Суп крестьянский с крупой       | 250       | 2                | 5    | 10       | 96                      | 119,18      |
|                   | Тефтели мясные в молочном соусе | 100       | 11               | 11   | 7        | 171                     | 349,18      |
|                   | Соус молочный для запекания     | 50        | 2                | 4    | 3        | 59                      | 402,18      |
|                   | Макаронные изделия отварные     | 180       | 7                | 1    | 35       | 228                     | 256,18      |
|                   | Компот из смеси сухофруктов     | 200       | 1                |      | 20       | 84                      | 495,18      |
|                   | Хлеб пшеничный                  | 30        | 2                |      | 15       | 70                      | 573,21      |
|                   | Хлеб ржаной                     | 40        | 3                | 1    | 16       | 82                      | 574,21      |
| Итого за Обед     |                                 | 950       | 30               | 31   | 114      | 908                     |             |
| Полдник           | Компот из яблок с лимоном       | 200       |                  |      | 14       | 60                      | 487,18      |
|                   | Булочка "Пермская"              | 100       | 6                | 13   | 52       | 347                     | 573,13      |
| Итого за Полдник  |                                 | 300       | 6                | 13   | 66       | 407                     |             |
| Итого за день     |                                 | 2 275     | 63               | 71   | 315      | 2212                    |             |

Рацион: Школа Усть-Качка (5-11 класс)

Неделя: 1

День: вторник

| Прием пищи    | Наименование блюда                 | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------|------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|               |                                    |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак       | Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая | 250       | 8                | 10   | 32       | 252                     | 232,18      |
|               | Чай с лимоном                      | 200       |                  |      | 10       | 40                      | 459,18      |
|               | Хлеб пшеничный                     | 25        | 2                |      | 12       | 59                      | 573,21      |
|               | Повидло фруктовое                  | 10        |                  |      | 7        | 26                      | 86,21       |
|               | Итого за Завтрак                   | 485       | 10               | 10   | 61       | 377                     |             |
| Завтрак2      | Котлеты "Школьные"(гр)             | 100       | 15               | 11   | 13       | 211                     | 347,18      |
|               | Каша гречневая рассыпчатая         | 180       | 11               | 8    | 47       | 299                     | 202,18      |
|               | Чай с лимоном                      | 200       |                  |      | 10       | 40                      | 459,18      |
|               | Хлеб пшеничный                     | 60        | 5                |      | 30       | 140                     | 573,21      |
|               | Итого за Завтрак2                  | 540       | 31               | 19   | 100      | 690                     |             |
| Обед          | Салат из свеклы отварной           | 100       | 1                | 6    | 8        | 91                      | 26,18       |
|               | Щи из свежей капусты с картофелем, | 250       | 2                | 5    | 6        | 70                      | 104,18      |
|               | Сметана                            | 8         |                  | 1    |          | 13                      | 433,18      |
|               | Плов из отварной птицы (гр)        | 280       | 28               | 24   | 35       | 466                     | 375,21      |
|               | Чай каркаде                        | 200       |                  |      | 14       | 56                      | 461,18      |
|               | Хлеб пшеничный                     | 40        | 3                |      | 20       | 94                      | 573,21      |
|               | Хлеб ржаной                        | 40        | 3                | 1    | 16       | 82                      | 574,21      |
|               | Итого за Обед                      | 918       | 37               | 37   | 99       | 872                     |             |
| Полдник       | Напиток из шиповника               | 200       | 1                |      | 18       | 78                      | 496,18      |
|               | Ватрушки с повидлом                | 100       | 6                | 2    | 58       | 277                     | 530,21      |
|               | Итого за Полдник                   | 300       | 7                | 2    | 76       | 355                     |             |
| Итого за день |                                    | 2 243     | 85               | 68   | 336      | 2294                    |             |

Рацион: Школа Усть-Качка (5-11 класс)

Неделя: 1

День: среда

| Прием пищи        | Наименование блюда             | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------|--------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                   |                                |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак           | Каша ячневая молочная вязкая   | 250       | 9                | 8    | 41       | 274                     | 220,18      |
|                   | Кофейный напиток с молоком,,   | 200       | 3                | 3    | 14       | 88                      | 465,21      |
|                   | Хлеб пшеничный                 | 25        | 2                |      | 12       | 59                      | 573,21      |
|                   | Печенье                        | 20        | 2                | 2    | 15       | 83                      | 582,21      |
|                   | Итого за Завтрак               | 495       | 16               | 13   | 82       | 504                     |             |
| Завтрак2          | Зеленый горошек                | 100       | 3                | 4    | 5        | 67                      | 157,21      |
|                   | Омлет натуральный              | 200       | 18               | 29   | 4        | 347                     | 268,18      |
|                   | Кофейный напиток с молоком,,   | 200       | 3                | 3    | 14       | 88                      | 465,21      |
|                   | Печенье                        | 40        | 3                | 4    | 30       | 166                     | 582,21      |
|                   | Хлеб пшеничный                 | 40        | 3                |      | 20       | 94                      | 573,21      |
| Итого за Завтрак2 | 580                            | 30        | 40               | 73   | 762      |                         |             |
| Обед              | Огурец соленый                 | 100       | 1                |      | 2        | 11                      | 149,21      |
|                   | Борщ с капустой и картофелем,, | 250       | 2                | 4    | 7        | 75                      | 95,21       |
|                   | Сметана                        | 8         |                  | 1    |          | 13                      | 433,18      |
|                   | Биточки рыбные                 | 100       | 13               | 2    |          | 106                     | 307,21      |
|                   | Соус молочный для запекания    | 50        | 2                | 4    | 3        | 59                      | 402,18      |
|                   | Картофельное пюре,             | 180       | 4                | 7    | 10       | 126                     | 377,21      |
|                   | Сок                            | 200       | 1                |      | 20       | 86                      | 501,18      |
|                   | Хлеб ржаной                    | 60        | 5                | 1    | 24       | 124                     | 574,21      |
|                   | Хлеб пшеничный                 | 60        | 5                |      | 30       | 140                     | 573,21      |
| Итого за Обед     | 1 008                          | 33        | 19               | 96   | 740      |                         |             |
| Полдник           | Чай с молоком,                 | 200       | 2                | 1    | 12       | 64                      | 460,18      |
|                   | Шанежка наливная               | 100       | 8                | 7    | 42       | 260                     | 538,18      |
| Итого за Полдник  | 300                            | 10        | 8                | 54   | 324      |                         |             |
| Итого за день     | 2 383                          | 89        | 80               | 305  | 2330     |                         |             |

Рацион: Школа Усть-Качка (5-11 класс)

Неделя: 1

День: четверг

| Прием пищи        | Наименование блюда              | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------|---------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                   |                                 |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак           |                                 |           |                  |      |          |                         |             |
|                   | Каша пшенная вязкая             | 250       | 11               | 10   | 46       | 313                     | 223,18      |
|                   | Какао с молоком,                | 200       | 3                | 3    | 14       | 94                      | 462,18      |
|                   | Хлеб пшеничный                  | 25        | 2                |      | 12       | 59                      | 573,21      |
|                   | Повидло фруктовое               | 10        |                  |      | 7        | 26                      | 86,21       |
| Итого за Завтрак  |                                 | 485       | 16               | 13   | 79       | 492                     |             |
| Завтрак2          |                                 |           |                  |      |          |                         |             |
|                   | Бутерброд с повидлом (ш)        | 40        | 2                | 4    | 20       | 121                     | 73,18       |
|                   | Каша пшенная вязкая             | 250       | 11               | 10   | 46       | 313                     | 223,18      |
|                   | Какао с молоком,                | 200       | 3                | 3    | 14       | 94                      | 462,18      |
|                   | Хлеб пшеничный                  | 40        | 3                |      | 20       | 94                      | 573,21      |
| Итого за Завтрак2 |                                 | 530       | 19               | 17   | 100      | 622                     |             |
| Обед              |                                 |           |                  |      |          |                         |             |
|                   | Салат из капусты белокачанной   | 100       | 1                | 6    | 8        | 93                      | 1,21        |
|                   | Рассольник ленинградский        | 250       | 2                | 5    | 13       | 106                     | 100,18      |
|                   | Сметана                         | 8         |                  | 1    |          | 13                      | 433,18      |
|                   | Котлеты куриные припущенные(гр) | 100       | 15               | 10   | 9        | 183                     | 372,18      |
|                   | Каша гречневая рассыпчатая      | 180       | 11               | 8    | 47       | 299                     | 202,18      |
|                   | Компот из ягод замороженных,    | 200       |                  |      | 11       | 44                      | 491,21      |
|                   | Хлеб ржаной                     | 60        | 5                | 1    | 24       | 124                     | 574,21      |
|                   | Хлеб пшеничный                  | 40        | 3                |      | 20       | 94                      | 573,21      |
| Итого за Обед     |                                 | 938       | 37               | 31   | 132      | 956                     |             |
| Полдник           |                                 |           |                  |      |          |                         |             |
|                   | Компот из изюма                 | 200       |                  |      | 18       | 72                      | 494,18      |
|                   | Шанежка с картофелем,           | 100       | 10               | 9    | 46       | 302                     | 540,18      |
| Итого за Полдник  |                                 | 300       | 10               | 9    | 64       | 374                     |             |
| Итого за день     |                                 | 2 253     | 82               | 70   | 375      | 2444                    |             |

Рацион: Школа Усть-Качка (5-11 класс)

Неделя: 1

День: пятница

| Прием пищи        | Наименование блюда                        | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------|-------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                   |                                           |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак           | Каша манная молочная жидкая               | 250       | 8                | 8    | 39       | 261                     | 227,18      |
|                   | Чай каркаде                               | 200       |                  |      | 14       | 56                      | 461,18      |
|                   | Хлеб пшеничный                            | 25        | 2                |      | 12       | 59                      | 573,21      |
|                   | Масло сливочное                           | 5         |                  | 4    |          | 33                      | 79,21       |
|                   | Итого за Завтрак                          | 480       | 10               | 12   | 65       | 409                     |             |
| Завтрак2          | Тефтели из печени с рисом                 | 100       | 13               | 6    | 10       | 146                     | 360,18      |
|                   | Соус молочный для запекания               | 50        | 2                | 4    | 3        | 59                      | 402,18      |
|                   | Макаронные изделия отварные               | 180       | 7                | 1    | 35       | 228                     | 256,18      |
|                   | Чай каркаде                               | 200       |                  |      | 14       | 56                      | 461,18      |
|                   | Хлеб пшеничный                            | 40        | 3                |      | 20       | 94                      | 573,21      |
| Итого за Завтрак2 | 570                                       | 25        | 11               | 82   | 583      |                         |             |
| Обед              | Салат из моркови,                         | 100       | 1                | 6    | 11       | 104                     | 21,18       |
|                   | Суп картофельный с макаронными изделиями, | 250       | 3                | 3    | 17       | 101                     | 116,18      |
|                   | Тефтели из говядины (паровые)             | 100       | 13               | 10   | 7        | 170                     | 348,18      |
|                   | Капуста тушеная,                          | 180       | 4                | 6    | 15       | 130                     | 380,18      |
|                   | Напиток из шиповника                      | 200       | 1                |      | 18       | 78                      | 496,18      |
|                   | Хлеб ржаной                               | 60        | 5                | 1    | 24       | 124                     | 574,21      |
|                   | Хлеб пшеничный                            | 60        | 5                |      | 30       | 140                     | 573,21      |
|                   | Итого за Обед                             | 950       | 32               | 26   | 122      | 847                     |             |
| Полдник           | Булочка ванильная                         | 100       | 9                | 8    | 48       | 298                     | 541,18      |
|                   | Чай с лимоном                             | 200       |                  |      | 10       | 40                      | 459,18      |
| Итого за Полдник  | 300                                       | 9         | 8                | 58   | 338      |                         |             |
| Итого за день     | 2 300                                     | 76        | 57               | 327  | 2177     |                         |             |

Рацион: Школа Усть-Качка (5-11 класс)

Неделя: 2

День: понедельник

| Прием пищи           | Наименование блюда                 | Вес блюда    | Пищевые вещества |           |            | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------|------------------------------------|--------------|------------------|-----------|------------|-------------------------|-------------|
|                      |                                    |              | Белки            | Жиры      | Углеводы   |                         |             |
| Завтрак              | Каша рисовая молочная жидкая       | 250          | 7                | 9         | 41         | 268                     | 234,18      |
|                      | Чай с сахаром                      | 200          |                  |           | 9          | 38                      | 457,18      |
|                      | Хлеб пшеничный                     | 25           | 2                |           | 12         | 59                      | 573,21      |
|                      | Повидло фруктовое                  | 10           |                  |           | 7          | 26                      | 86,21       |
|                      | <b>Итого за Завтрак</b>            | <b>485</b>   | <b>9</b>         | <b>9</b>  | <b>69</b>  | <b>391</b>              |             |
| Завтрак2             | Бутерброд с сыром (2 вар)          | 35           | 5                | 8         | 7          | 121                     | 64,18       |
|                      | Каша рисовая молочная жидкая       | 250          | 7                | 9         | 41         | 268                     | 234,18      |
|                      | Чай с сахаром                      | 200          |                  |           | 9          | 38                      | 457,18      |
|                      | Хлеб пшеничный                     | 20           | 2                |           | 10         | 47                      | 573,21      |
|                      | Фрукт()                            | 120          |                  |           | 12         | 53                      | 82,21       |
|                      | <b>Итого за Завтрак2</b>           | <b>625</b>   | <b>14</b>        | <b>17</b> | <b>79</b>  | <b>527</b>              |             |
| Обед                 | Икра кабачковая (консерв.)         | 100          | 2                | 9         | 8          | 118                     | 150,18      |
|                      | Щи из свежей капусты с картофелем, | 250          | 2                | 5         | 6          | 70                      | 104,18      |
|                      | Сметана                            | 8            |                  | 1         |            | 13                      | 433,18      |
|                      | Биточки мясные                     | 100          | 13               | 8         | 15         | 184                     | 339,18      |
|                      | Каша гречневая рассыпчатая         | 180          | 11               | 8         | 47         | 299                     | 202,18      |
|                      | Компот из смеси сухофруктов,       | 200          | 1                |           | 20         | 84                      | 495,18      |
|                      | Хлеб ржаной                        | 40           | 3                | 1         | 16         | 82                      | 574,21      |
|                      | Хлеб пшеничный                     | 30           | 2                |           | 15         | 70                      | 573,21      |
|                      | <b>Итого за Обед</b>               | <b>908</b>   | <b>34</b>        | <b>32</b> | <b>127</b> | <b>920</b>              |             |
| Полдник              | Булочка российская                 | 100          | 7                | 7         | 48         | 280                     | 544,18      |
|                      | Чай с молоком,                     | 200          | 2                | 1         | 12         | 64                      | 460,18      |
|                      | <b>Итого за Полдник</b>            | <b>300</b>   | <b>9</b>         | <b>8</b>  | <b>60</b>  | <b>344</b>              |             |
| <b>Итого за день</b> |                                    | <b>2 318</b> | <b>66</b>        | <b>66</b> | <b>335</b> | <b>2182</b>             |             |

Рацион: Школа Усть-Качка (5-11 класс)

Неделя: 2

День: вторник

| Прием пищи    | Наименование блюда                   | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------|--------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|               |                                      |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак       | Суп молочный с макаронными изделиями | 250       | 7                | 6    | 24       | 180                     | 140,18      |
|               | Кофейный напиток с молоком,,         | 200       | 3                | 3    | 14       | 88                      | 465,21      |
|               | Хлеб пшеничный                       | 25        | 2                |      | 12       | 59                      | 573,21      |
|               | Масло сливочное                      | 5         |                  | 4    |          | 33                      | 79,21       |
|               | Итого за Завтрак                     | 480       | 12               | 13   | 50       | 360                     |             |
| Завтрак2      | Тефтели мясные в молочном соусе      | 100       | 11               | 11   | 7        | 171                     | 349,18      |
|               | Соус молочный для запекания          | 50        | 2                | 4    | 3        | 59                      | 402,18      |
|               | Макаронные изделия отварные          | 180       | 7                | 1    | 35       | 228                     | 256,18      |
|               | Кофейный напиток с молоком,,         | 200       | 3                | 3    | 14       | 88                      | 465,21      |
|               | Хлеб пшеничный                       | 60        | 5                |      | 30       | 140                     | 573,21      |
|               | Итого за Завтрак2                    | 590       | 28               | 19   | 89       | 686                     |             |
| Обед          | Салат из свеклы отварной             | 100       | 1                | 6    | 8        | 91                      | 26,18       |
|               | Рассольник ленинградский             | 250       | 2                | 5    | 13       | 106                     | 100,18      |
|               | Сметана                              | 8         |                  | 1    |          | 13                      | 433,18      |
|               | Плов из отварной птицы (гр)          | 280       | 28               | 24   | 35       | 466                     | 375,21      |
|               | Компот из яблок с лимоном,           | 200       |                  |      | 14       | 60                      | 487,18      |
|               | Хлеб ржаной                          | 40        | 3                | 1    | 16       | 82                      | 574,21      |
|               | Хлеб пшеничный                       | 40        | 3                |      | 20       | 94                      | 573,21      |
|               | Итого за Обед                        | 918       | 37               | 37   | 106      | 912                     |             |
| Полдник       | Шанежка с картофелем,                | 100       | 10               | 9    | 46       | 302                     | 540,18      |
|               | Компот из апельсинов с яблоками      | 200       | 1                |      | 16       | 67                      | 488,21      |
|               | Итого за Полдник                     | 300       | 11               | 9    | 62       | 369                     |             |
| Итого за день |                                      | 2 288     | 88               | 78   | 307      | 2327                    |             |

Рацион: Школа Усть-Качка (5-11 класс)

Неделя: 2

День: среда

| Прием пищи        | Наименование блюда                           | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептуры |
|-------------------|----------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|----------------------------|----------------|
|                   |                                              |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                            |                |
| Завтрак           |                                              |           |                  |      |          |                            |                |
|                   | Каша пшенная вязкая                          | 250       | 11               | 10   | 46       | 313                        | 223,18         |
|                   | Чай каркаде                                  | 200       |                  |      | 14       | 56                         | 461,18         |
|                   | Хлеб пшеничный                               | 25        | 2                |      | 12       | 59                         | 573,21         |
|                   | Повидло фруктовое                            | 10        |                  |      | 7        | 26                         | 86,21          |
| Итого за Завтрак  |                                              | 485       | 13               | 10   | 79       | 454                        |                |
| Завтрак2          |                                              |           |                  |      |          |                            |                |
|                   | Бутерброд с повидлом (ш)                     | 40        | 2                | 4    | 20       | 121                        | 73,18          |
|                   | Каша пшенная вязкая                          | 250       | 11               | 10   | 46       | 313                        | 223,18         |
|                   | Чай каркаде                                  | 200       |                  |      | 14       | 56                         | 461,18         |
|                   | Хлеб пшеничный                               | 40        | 3                |      | 20       | 94                         | 573,21         |
| Итого за Завтрак2 |                                              | 530       | 16               | 14   | 100      | 584                        |                |
| Обед              |                                              |           |                  |      |          |                            |                |
|                   | Кукуруза консервированная отварная           | 100       | 3                | 4    | 5        | 67                         | 157,18         |
|                   | Суп картофельный с макаронными<br>изделиями, | 250       | 3                | 3    | 17       | 101                        | 116,18         |
|                   | Кнели рыбные припущенные,                    | 100       | 13               | 1    | 3        | 74                         | 302,18         |
|                   | Картофельное пюре,                           | 180       | 4                | 7    | 10       | 126                        | 377,21         |
|                   | Компот из ягод замороженных,                 | 200       |                  |      | 11       | 44                         | 491,21         |
|                   | Хлеб ржаной                                  | 60        | 5                | 1    | 24       | 124                        | 574,21         |
|                   | Хлеб пшеничный                               | 40        | 3                |      | 20       | 94                         | 573,21         |
| Итого за Обед     |                                              | 930       | 31               | 16   | 90       | 630                        |                |
| Полдник           |                                              |           |                  |      |          |                            |                |
|                   | Ватрушки с повидлом                          | 100       | 6                | 2    | 58       | 277                        | 530,21         |
|                   | Компот из изюма                              | 200       |                  |      | 18       | 72                         | 494,18         |
| Итого за Полдник  |                                              | 300       | 6                | 2    | 76       | 349                        |                |
| Итого за день     |                                              | 2 245     | 66               | 42   | 345      | 2017                       |                |

Рацион: Школа Усть-Качка (5-11 класс)

Неделя: 2

День: четверг

| Прием пищи        |  | Наименование блюда           | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептуры |
|-------------------|--|------------------------------|-----------|------------------|------|----------|----------------------------|----------------|
|                   |  |                              |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                            |                |
| Завтрак           |  | Каша рисовая молочная жидкая | 250       | 7                | 9    | 41       | 268                        | 234,18         |
|                   |  | Чай с лимоном                | 200       |                  |      | 10       | 40                         | 459,18         |
|                   |  | Хлеб пшеничный               | 25        | 2                |      | 12       | 59                         | 573,21         |
|                   |  | Повидло фруктовое            | 10        |                  |      | 7        | 26                         | 86,21          |
| Итого за Завтрак  |  |                              | 485       | 9                | 9    | 70       | 393                        |                |
| Завтрак2          |  | Запеканка из творога,        | 200       | 42               | 12   | 34       | 413                        | 279,18         |
|                   |  | Молоко сгущенное             | 50        | 4                | 4    | 28       | 164                        | 471,21         |
|                   |  | Чай с лимоном                | 200       |                  |      | 10       | 40                         | 459,18         |
|                   |  | Пряники                      | 50        | 3                | 2    | 38       | 183                        | 581,21         |
|                   |  | Хлеб пшеничный               | 40        | 3                |      | 20       | 94                         | 573,21         |
| Итого за Завтрак2 |  |                              | 540       | 52               | 18   | 130      | 894                        |                |
| Обед              |  | Салат из моркови,            | 100       | 1                | 6    | 11       | 104                        | 21,18          |
|                   |  | Суп картофельный с бобовыми, | 250       | 6                | 4    | 15       | 116                        | 113,21         |
|                   |  | Тефтели из печени с рисом    | 100       | 13               | 6    | 10       | 146                        | 360,18         |
|                   |  | Соус молочный для запекания  | 50        | 2                | 4    | 3        | 59                         | 402,18         |
|                   |  | Макаронны отварные с овощами | 180       | 6                | 4    | 31       | 187                        | 258,18         |
|                   |  | Сок                          | 200       | 1                |      | 20       | 86                         | 501,18         |
|                   |  | Хлеб пшеничный               | 60        | 5                |      | 30       | 140                        | 573,21         |
|                   |  | Хлеб ржаной                  | 40        | 3                | 1    | 16       | 82                         | 574,21         |
| Итого за Обед     |  |                              | 980       | 37               | 25   | 136      | 920                        |                |
| Полдник           |  | Булочка ванильная            | 100       | 9                | 8    | 48       | 298                        | 541,18         |
|                   |  | Чай с молоком,               | 200       | 2                | 1    | 12       | 64                         | 460,18         |
| Итого за Полдник  |  |                              | 300       | 11               | 9    | 60       | 362                        |                |
| Итого за день     |  |                              | 2 305     | 109              | 61   | 396      | 2569                       |                |

Рацион: Школа Усть-Качка (5-11 класс)

Неделя: 2

День: пятница

| Прием пищи        | Наименование блюда              | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------|---------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                   |                                 |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак           |                                 |           |                  |      |          |                         |             |
|                   | Каша гречневая вязкая,          | 250       | 11               | 10   | 40       | 290                     | 213,18      |
|                   | Какао с молоком,                | 200       | 3                | 3    | 14       | 94                      | 462,18      |
|                   | Печенье                         | 20        | 2                | 2    | 15       | 83                      | 582,21      |
|                   | Хлеб пшеничный                  | 25        | 2                |      | 12       | 59                      | 573,21      |
| Итого за Завтрак  |                                 | 495       | 18               | 15   | 81       | 526                     |             |
| Завтрак2          |                                 |           |                  |      |          |                         |             |
|                   | Яйцо вареное                    | 40        | 5                | 5    |          | 63                      | 267,18      |
|                   | Каша гречневая вязкая,          | 250       | 11               | 10   | 40       | 290                     | 213,18      |
|                   | Какао с молоком,                | 200       | 3                | 3    | 14       | 94                      | 462,18      |
|                   | Печенье                         | 40        | 3                | 4    | 30       | 166                     | 582,21      |
|                   | Хлеб пшеничный                  | 30        | 2                |      | 15       | 70                      | 573,21      |
| Итого за Завтрак2 |                                 | 560       | 24               | 22   | 99       | 683                     |             |
| Обед              |                                 |           |                  |      |          |                         |             |
|                   | Огурец соленый                  | 100       | 1                |      | 2        | 11                      | 149,21      |
|                   | Борщ с капустой и картофелем,   | 250       | 2                | 4    | 7        | 75                      | 95,21       |
|                   | Сметана                         | 8         |                  | 1    |          | 13                      | 433,18      |
|                   | Котлеты куриные припущенные(гр) | 100       | 15               | 10   | 9        | 183                     | 372,18      |
|                   | Рис отварной                    | 180       | 5                | 7    | 47       | 263                     | 385,18      |
|                   | Напиток из шиповника            | 200       | 1                |      | 18       | 78                      | 496,18      |
|                   | Хлеб пшеничный                  | 40        | 3                |      | 20       | 94                      | 573,21      |
|                   | Хлеб ржаной                     | 60        | 5                | 1    | 24       | 124                     | 574,21      |
| Итого за Обед     |                                 | 938       | 32               | 23   | 127      | 841                     |             |
| Полдник           |                                 |           |                  |      |          |                         |             |
|                   | Шанежка наливная                | 100       | 8                | 7    | 42       | 260                     | 538,18      |
|                   | Компот из апельсинов с яблоками | 200       | 1                |      | 16       | 67                      | 488,21      |
| Итого за Полдник  |                                 | 300       | 9                | 7    | 58       | 327                     |             |
| Итого за день     |                                 | 2 293     | 83               | 67   | 365      | 2377                    |             |

|                            |        |      |     |       |        |  |
|----------------------------|--------|------|-----|-------|--------|--|
| Итого за период            | 22 903 | 807  | 660 | 3406  | 22929  |  |
| Среднее значение за период |        | 80,7 | 66  | 340,6 | 2292,9 |  |

Составил \_\_\_\_\_ Елышева Вера Г

Утвердил \_\_\_\_\_