Утверждаю:

Директор
РЖД лицей № 16_____М.В. Борисова

«__01__» _сентября 2026 год

РЖД ЛИЦЕЙ
№ 16

Подписано цифровой подписью: РЖД ЛИЦЕЙ № 16
DN: 1.2.643.100.4=120A373530383030343737373, 1.2.643.100.3=120B303539353738323731313 9, 1.2.643.100.1=120D313034373533323030303638 30, 1.2.643.3.131.1.1=120C373530383033363132323938, c=RU, st=75 Забайкальский край, l=КАРЫМСКИЙ РАЙОН, АДРИАНОВКА ПОСЕЛОК И(ПРИ) СТАНЦИЯ(И), street=УЛИЦА ШКОЛЬНАЯ, 13, -, -, o=РЖД ЛИЦЕЙ № 16, cn=РЖД ЛИЦЕЙ № 16, title=ДИРЕКТОР, givenName=МАРИНА ВЛАДИМИРОВНА, sn=БОРИСОВА
Версия Adobe Acrobat: 2022.001.20085

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ (ГОРЯЧИЕ ЗАВТРАКИ)

В СООТВЕТСТВИИ С РЕКОМЕНДУЕМЫМИ СРЕДНЕСУТОЧНЫМИ

НАБОРАМИ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						№ рецептуры
		7-11 лет	белки (г)	жиры (г)	углеводы (г)		B	B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Se	I	
День 1																			
	Каша жидкая молочная с крупой рисовой	200	4,64	9,74	39,50	265,00	0,00	0,06	0,06	1,06	0,06	0,00	119	126	27,40	0,46	0,00	0,00	**182**
	Сыр Российский	20	4,64	5,90	0,00	72,00	0,00	0,006	0,06	0,14	0,052	0,00	176	100	7,00	0,20	0,00	0,00	**15**
	Какао со сгущенным молоком	200	3,66	2,60	25,10	138,00	0,00	0,02	0,08	0,38	0,00	0,04	128	118	18,00	0,64	1,40	30	**383**
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,06	33,00	0,00	0,00	0,005	0,00	0,02	0,055	1,20	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	**14**
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,8	19,7	94,00	0,00	0,11	0,03	0,00	0,00	0,00	20	0,00	0,00	1,1	0,00	0,00	**114**
	Печенье	35	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Итого за завтрак	**500**	**15,58**	**22,67**	**84,36**	**602,00**	**0,00**	**0,196**	**0,235**	**1,58**	**0,132**	**0,095**	**444,2**	**344**	**52,40**	**2,41**	**1,40**	**30**	
День 2																			
	Зеленый горошек отварной консервированный	60	1,68	1,38	2,76	31,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	**244**
	Тефтели из говядины	90	6,10	6,79	7,72	116,00	0,00	0,045	0,054	0,333	0,027	0,369	19,4	68,00	13,5	0,558	0,00	0,00	**279**
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,40	137,00	0,00	0,135	0,105	18,2	0,00	18	37	86,60	27,80	1,01	0,75	7,5	**312**
	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	12,70	51,30	0,00	0,00	0,00	0,1	0,00	0,00	4,86	3,66	2,34	0,42	0,00	0,00	**376**
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,8	19,70	94,00	0,00	0,11	0,03	0,00	0,00	0,00	20	0,00	0,00	1,1	0,00	0,00	**114**
	Итого за завтрак	**540**	**13,56**	**13,79**	**63,28**	**429,00**	**0,00**	**0,296**	**0,198**	**18,64**	**0,036**	**18,44**	**89,45**	**165,08**	**45,22**	**3,151**	**0,075**	**7,5**	
День 3																			
	Икра кабачковая (пп)	60	1,33	6,23	5,39	83,30	0,00	0,014	0,035	4,9	0,00	0,00	28,7	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	**121**
	Омлет натуральный	160	14,90	26,50	2,82	309,00	0,00	0,112	0,244	0,272	0,352	0,00	110	241	17,2	2,82	0,00	0,00	**210**
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,98	20,90	113,00	0,00	0,02	0,08	0,38	0,00	0,04	129	86,6	12,90	0,08	0,00	0,00	**380**
	Хлеб пшеничный	40	2,60	0,8	19,70	94,00	0,00	0,11	0,03	0,00	0,00	0,00	20	0,00	0,00	1,1	0,00	0,00	**114**
	Булочка	50	4,18	1,6	22,40	121,00	0,00	0,075	0,035	0,00	0,00	0,00	11,3	38,4	16,2	0,735	0,00	0,00	**438**
	Итого за завтрак	**510**	**25,95**	**37,11**	**71,21**	**720,30**	**0,00**	**0,331**	**0,424**	**5,552**	**0,352**	**0,04**	**299**	**366**	**46,30**	**5,135**	**0,00**	**0,00**	
День 4																			
	Овощи натуральные (помидор свежий)	60	0,77	0,14	2,66	15,40	0,00	0,042	0,028	12,3	0,00	0,49	9,8	18,2	14	0,63	0,00	0,00	**71**
	Плов из птицы	200	16,90	10,50	35,70	305,00	0,00	0,01	0,14	6,02	0,02	0,5	46,3	175	54	1,98	0,00	0,00	**291**
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,00	0,02	0,06	100	0,00	0,76	21,30	3,44	3,44	0,64	0,00	0,00	**388**
	Хлеб пшеничный	40	2,60	0,8	19,70	94,00	0,00	0,11	0,03	0,00	0,00	0,00	20	0,00	0,00	1,1	0,00	0,00	**114**
	Печенье	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Итого за завтрак	**520**	**20,95**	**11,72**	**78,82**	**502,60**	**0,00**	**0,182**	**0,258**	**118,3**	**0,02**	**1,75**	**97,40**	**196,64**	**71,44**	**4,35**	**0,00**	**0,00**	
День 5																			
	Овощи натуральные (огурец свежий)	60	0,56	0,14	1,82	9,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Котлета рыбная	90	10,10	12,20	12,10	151,00	0,00	0,045	0,099	0,54	0,036	4,20	29,9	121	18,60	1,06	0,00	0,00	**234**
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,40	137,00	0,00	0,135	0,105	18,2	0,00	18	37	86,60	27,80	1,01	0,75	7,5	**312**
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,90	0,00	0,00	0,00	2,54	0,00	0,00	12,8	3,96	2,16	0,32	0,00	0,00	**377**
	Хлеб пшеничный	40	2,60	0,8	19,70	94,00	0,00	0,11	0,03	0,00	0,00	0,00	20	0,00	0,00	1,1	0,00	0,00	**114**
	Итого за завтрак	**540**	**16,44**	**17,96**	**67,72**	**447,70**	**0,00**	**0,29**	**0,234**	**21,28**	**0,036**	**22,20**	**99,70**	**211,56**	**48,56**	**3,49**	**0,75**	**0,75**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						№ рецептуры
		7-11 лет	белки (г)	жиры (г)	углеводы (г)		B	B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Se	I	
День 6	Запеканка из творога с молоком сгущенным	160/30	23,4	17,7	44,8	432,00	0,00	0,096	0,48	0,752	0,096	0,656	313	344	42,5	1,02	0,00	0,00	**223**
	Бутерброд с маслом	50	2,3	12,7	12,3	174,00	0,015	0,055	0,05	0,00	0,00	0,42	19,9	47,10	14,7	1,23	1,65	0,00	**1**
	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	12,70	51,30	0,00	0,00	0,00	0,1	0,00	0,00	4,86	3,66	2,34	0,42	0,00	0,00	**376**
	Булочка сдобная	60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Итого за завтрак	**500**	**25,82**	**30,42**	**69,80**	**657,30**	**0,015**	**0,151**	**0,53**	**0,852**	**0,096**	**1,076**	**337,7**	**394,7**	**59,54**	**2,67**	**1,65**	**0,00**	
День 7	Зеленый горошек отварной консервированный	60	1,68	1,38	2,76	31,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	**244**
	Гуляш из отварной говядины	90	12,00	12,70	2,94	148,00	0,00	0,009	0,045	1,08	0,00	0,00	21,2	0,00	18,2	1,8	0,00	0,00	**246**
	Макароны отварные	150	5,66	0,67	31,90	156,00	0,00	0,06	0,015	0,00	0,00	0,78	11,2	37,2	8,63	0,855	0,00	0,00	**202**
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,00	0,02	0,02	0,72	200	0,50	32,5	23,4	17,50	0,7	0,00	0,00	**349**
	Хлеб пшеничный	40	2,60	0,8	19,70	94,00	0,00	0,11	0,03	0,00	0,00	0,00	20	0,00	0,00	1,1	0,00	0,00	**114**
	Итого за завтрак	**540**	**22,60**	**15,63**	**89,32**	**562,00**	**0,00**	**0,199**	**0,11**	**1,8**	**200**	**1,28**	**84,9**	**60,6**	**44,33**	**4,455**	**0,00**	**0,00**	
День 8	Огурец соленый порционно	60	0,48	0,06	1,02	6,00	0,00	0,012	0,06	2,1	0,00	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36	0,00	0,00	**70**
	Птица отварная с маслом	90	13,60	16,70	2,25	214,00	0,00	0,072	0,135	266	0,072	0,00	37,20	146	17,7	1,53	0,00	0,00	**288**
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,60	244,00	0,00	0,21	0,12	0,00	0,00	0,6	14,8	204	136	4,56	0,00	0,00	**302**
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	92,00	490	0,02	0,02	4,00	0,00	0,20	14	14	8,00	2,80	0,45	8,55	**389**
	Хлеб пшеничный	40	2,60	0,8	19,70	94,00	0,00	0,11	0,03	0,00	0,00	0,00	20	0,00	0,00	1,1	0,00	0,00	**114**
	Итого за завтрак	**540**	**26,28**	**23,65**	**81,77**	**650,00**	**490**	**0,424**	**0,365**	**272,1**	**0,072**	**0,86**	**99,8**	**378,4**	**170,1**	**10,35**	**0,45**	**8,55**	
День 9	Кукуруза консервированная (отварная)	60	1,56	1,08	28,20	27,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	**245**
	Печень по - строгановски	90	11,90	10,10	3,17	167,00	0,00	0,18	1,1	7,6	5,2	3,1	29,9	215	15,7	4,5	0,00	0,00	**255**
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,40	137,00	0,00	0,135	0,105	18,2	0,00	18	37	86,60	27,80	1,01	0,75	7,5	**312**
	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	12,70	51,30	0,00	0,00	0,00	0,1	0,00	0,00	4,86	3,66	2,34	0,42	0,00	0,00	**376**
	Хлеб пшеничный	40	2,60	0,8	19,70	94,00	0,00	0,11	0,03	0,00	0,00	0,00	20	0,00	0,00	1,1	0,00	0,00	**114**
	Итого за завтрак	**540**	**19,24**	**16,80**	**84,17**	**476,3**	**0,00**	**0,425**	**1,235**	**25,9**	**5,2**	**21,1**	**91,76**	**305,2**	**45,84**	**7,03**	**0,75**	**7,5**	
День 10	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,38	3,80	14,4	120,00	0,00	0,08	0,014	0,66	0,02	0,00	130	110	21,3	0,52	0,00	0,00	**120**
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,98	20,90	113,00	0,00	0,02	0,08	0,38	0,00	0,04	129	86,6	12,90	0,08	0,00	0,00	**380**
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,04	0,00	2,4	3	0,00	0,02	0,00	0,00	**14**
	Сыр	20	4,64	5,90	0,00	72,00	0,00	0,006	0,06	0,14	0,052	0,00	176	100	7,00	0,20	0,00	0,00	**15**
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00	0,032	0,18	0,00	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1	0,00	0,00	**213**
	Хлеб пшеничный	40	2,60	0,8	19,70	94,00	0,00	0,11	0,03	0,00	0,00	0,00	20	0,00	0,00	1,1	0,00	0,00	**114**
	Итого за завтрак	**510**	**19,72**	**24,33**	**55,41**	**528,00**	**0,00**	**0,248**	**0,374**	**1,18**	**0,212**	**0,472**	**479,4**	**376,4**	**46**	**2,92**	**0,00**	**0,00**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						№ рецептуры
		12 и старше	белки (г)	жиры (г)	углеводы (г)		B	B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Se	I	
День 1																			
	Каша жидкая молочная с крупой рисовой	250	5,8	12,2	49,30	331,00	0,00	0,075	0,2	1,33	0,075	0,00	148	157	34,2	0,575	0,00	0,00	**182**
	Сыр Российский	30	6,96	8,85	0,00	108,00	0,00	0,09	0,09	0,21	0,078	0,15	264	150	10,50	0,3	0,00	0,00	**15**
	Какао со сгущенным молоком	200	3,66	2,60	25,10	138,00	0,00	0,02	0,08	0,38	0,00	0,04	128	118	18,00	0,64	1,40	30	**383**
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,06	33,00	0,00	0,00	0,005	0,00	0,02	0,055	1,20	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	**14**
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,60	118,00	000	0,055	0,015	0,00	0,00	000	10	000	000	0,55	3	0,00	**114**
	Печенье	35	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Итого за завтрак	**570**	**20,26**	**27,68**	**99,06**	**728,00**	**000**	**0,24**	**0,39**	**1,92**	**0,173**	**0,245**	**551,2**	**425**	**62,70**	**576,5**	**4,40**	**30**	
День 2	Зеленый горошек отварной консервированный	70	1,96	1,61	3,22	36,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	**244**
	Тефтели из говядины	100	6,78	7,54	8,58	129,00	0,00	0,05	0,06	0,37	0,03	0,41	21,5	75,6	15	0,62	0,00	0,00	**279**
	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,50	165,00	0,00	0,162	0,126	36	0,216	44,4	104	33,3	1,21	0,9	0,54	10,20	**312**
	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	12,70	51,30	0,00	0,00	0,00	0,1	0,00	0,00	4,86	3,66	2,34	0,42	0,00	0,00	**376**
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,4	24,60	118,00	000	0,055	0,015	0,00	0,00	000	10	000	000	0,55	3	0,00	**114**
	Итого за завтрак	**600**	**17,03**	**17,82**	**76,54**	**536,80**	**0,00**	**0,277**	**0,564**	**36,49**	**0,261**	**44,93**	**154**	**123,96**	**21,2**	**2,595**	**3,54**	**10,20**	
День 3	Икра кабачковая (пп)	70	1,52	7,12	6,16	95,20	0,00	0,016	0,04	5,6	0,00	0,00	32,8	0,00	0,00	0,56	0,00	0,00	**121**
	Омлет натуральный	180	16,70	29,80	3,17	348,00	0,0	0,526	0,612	0,306	0,396	0,9	124	271	19,4	3,07	0,00	0,00	**210**
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,98	20,90	113,00	0,00	0,02	0,08	0,38	0,00	0,04	129	86,6	12,90	0,08	0,00	0,00	**380**
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,4	24,60	118,00	000	0,055	0,015	0,00	0,00	000	10	000	000	0,55	0,00	0,00	**114**
	Булочка	50	4,18	1,6	22,40	121,00	0,00	0,075	0,035	0,00	0,00	0,00	11,3	38,4	16,2	0,735	0,00	0,00	**438**
	Итого за завтрак	**550**	**29,14**	**40,90**	**77,23**	**795,20**	**0,00**	**0,692**	**0,782**	**6,286**	**0,396**	**1,3**	**307,1**	**396**	**48,5**	**5,995**	**3**	**0,00**	
День 4	Овощи натуральные (помидор свежий)	70	0,88	0,16	3,04	17,60	0,00	0,48	0,032	14	0,00	0,56	11,2	20,8	16	0,72	0,00	0,00	**71**
	Плов из птицы	200	21,20	13,10	44,70	382,00	0,00	0,125	0,175	7,53	0,025	0,625	57,9	219	67,60	2,48	0,00	0,00	**291**
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,00	0,02	0,06	100	0,00	0,76	21,30	3,44	3,44	0,64	0,00	0,00	**388**
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,4	24,60	118,00	0,00	0,055	0,015	0,00	0,00	0,00	10	0,00	0,00	0,55	0,00	0,00	**114**
	Печенье	30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Итого за завтрак	**550**	**26,56**	**13,94**	**93,10**	**605,80**	**0,00**	**0,68**	**0,962**	**121,5**	**0,025**	**1,945**	**100,4**	**243,24**	**87,04**	**4,39**	**0,00**	**0,00**	
День 5	Овощи натуральные (огурец свежий)	70	0,64	0,10	2,08	11,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Котлета рыбная	100	11,20	13,50	13,50	167,00	0,00	0,05	0,11	0,6	0,04	4,67	33,3	135	20,70	1,18	0,00	0,00	**234**
	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,50	165,00	0,00	0,162	0,126	36	0,216	44,4	104	93,3	31,21	0,9	0,84	1,20	**312**
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,90	0,00	0,00	0,00	2,54	0,00	0,00	12,8	3,96	2,16	0,32	0,00	0,00	**377**
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,4	24,60	118,00	0,00	0,055	0,015	0,00	0,00	0,00	10	0,00	0,00	0,55	0,00	0,00	**114**
	Итого за завтрак	**600**	**19,43**	**19,78**	**78,38**	**517,10**	**0,00**	**0,267**	**0,251**	**39,14**	**0,256**	**49,07**	**160,1**	**232,26**	**54,07**	**3,95**	**0,84**	**1,20**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						№ рецептуры
		12 и старше	белки (г)	жиры (г)	углеводы (г)		B	B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Se	I	
День 6	Запеканка из творога с молоком сгущенным	180/30	26,30	19,90	50,40	486,00	0,00	0,108	0,54	0,846	0,108	0,738	352	387	47,80	1,15	0,00	0,00	**223**
	Бутерброд с маслом	60	2,76	15,2	147	208,00	0,018	0,066	0,06	0,00	0,00	0,504	23,9	56,5	17,6	1,48	0,00	0,00	**1**
	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	12,70	51,30	0,00	0,00	0,00	0,1	0,00	0,00	4,86	3,66	2,34	0,42	0,00	0,00	**376**
	Булочка сдобная	80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Итого за завтрак	**550**	**29,18**	**35,12**	**210,10**	**745,30**	**0,018**	**0,174**	**0,6**	**0,946**	**0,108**	**1,242**	**380,7**	**447,1**	**67,74**	**3,05**	**0,00**	**0,00**	
День 7	Зеленый горошек отварной консервированный	70	1,96	1,61	3,22	36,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	**244**
	Гуляш из отварной говядины	100	13,40	14,10	3,27	164,00	0,00	0,01	0,05	1,2	0,00	0,00	23,6	117	20,30	2	0,30	4,40	**246**
	Макароны отварные	180	6,79	0,81	38,30	188,00	0,072	0,00	0,018	0,00	0,00	0,936	13,40	44,60	10,40	1,03	0,00	0,00	**202**
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,00	0,02	0,02	0,72	200	0,50	32,5	23,4	17,50	0,7	0,00	0,00	**349**
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,4	24,60	118,00	0,00	0,055	0,015	0,00	0,00	0,00	10	0,00	0,00	0,55	0,00	0,00	**114**
	Итого за завтрак	**600**	**26,61**	**17,00**	**101,41**	**639,20**	**0,072**	**0,085**	**0,103**	**1,92**	**200**	**0,986**	**79,5**	**185**	**48,2**	**4,28**	**0,60**	**4,40**	
День 8	Огурец соленый порционно	70	0,56	0,07	1,19	7,00	0,00	0,014	0,007	2,45	0,00	0,07	16,1	16,8	9,8	0,42	0,00	0,00	**70**
	Птица отварная с маслом	100	15,20	18,50	2,50	238,00	0,00	0,008	0,15	2,95	0,08	0,00	41,3	163	19,6	1,7	0,00	0,00	**288**
	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,30	7,31	46,40	293,00	0,00	0,28	0,16	0,00	0,00	0,8	19,8	272	181	6,08	0,00	0,00	**302**
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	92,00	490	0,02	0,02	4,00	0,00	0,20	14	14	8,00	2,80	0,45	8,55	**389**
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,4	24,60	118,00	0,00	0,055	0,015	0,00	0,00	0,00	10	0,00	0,00	0,55	0,00	0,00	**114**
	Итого за завтрак	**600**	**30,86**	**26,28**	**94,89**	**748,00**	**490**	**0,377**	**0,352**	**9,4**	**0,018**	**1,07**	**101,2**	**465,8**	**218,4**	**11,55**	**0,45**	**8,55**	
День 9	Кукуруза консервированная (отварная)	70	1,82	1,26	3,29	31,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	**245**
	Печень по - строгановски	100	13,30	11,20	3,52	185,00	0,00	0,2	1,45	8,45	5,78	3,44	33,2	239	17,5	5	0,00	0,00	**255**
	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,50	165,00	0,00	0,162	0,126	36	0,216	44,4	104	33,3	1,21	0,9	0,54	10,20	**312**
	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	12,70	51,30	0,00	0,00	0,00	0,1	0,00	0,00	4,86	3,66	2,34	0,42	0,00	0,00	**376**
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,4	24,60	118,00	000	0,055	0,015	0,00	0,00	000	10	000	000	0,55	3	0,00	**114**
	Итого за завтрак	**600**	**22,71**	**18,64**	**68,61**	**550,80**	**0,00**	**0,417**	**1,591**	**44,55**	**5,996**	**47,84**	**152,0**	**275,9**	**21,05**	**27,92**	**3,54**	**10,20**	
День 10	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,48	4,75	18,00	150,00	0,00	0,1	0,175	0,825	0,025	0,00	163	137	26,7	0,65	0,00	0,00	**120**
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,98	20,90	113,00	0,00	0,02	0,08	0,38	0,00	0,04	129	86,6	12,90	0,08	0,00	0,00	**380**
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,04	0,00	2,4	3	0,00	0,02	0,00	0,00	**14**
	Сыр	30	6,96	8,85	0,00	108,00	0,00	0,09	0,09	0,21	0,078	0,15	264	150	10,50	0,3	0,00	0,00	**15**
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00	0,032	0,18	0,00	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1	0,00	0,00	**213**
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,4	24,60	118,00	000	0,055	0,015	0,00	0,00	000	10	000	000	0,55	3	0,00	**114**
	Итого за завтрак	**580**	**24,34**	**27,83**	**63,91**	**618,00**	**0,00**	**0,297**	**0,55**	**1,415**	**1,658**	**0,43**	**590,4**	**453,4**	**54,9**	**2,6**	**3,00**	**0,00**	

При составлении использовалась следующая литература:

1. **Сборник технологических нормативов приготовления блюд в образовательных учреждениях: школа, колледж, вуз, интернат по требованиям нового СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" 2021 года.**
2. **Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под редакцией Могильного М.П., Тутельяна В.А.**