



Организованное меню из приготовляемых блюд для возрастной категории детей 12-18 лет на зимне-весенний период

1 день 1 неделя

Пример меню, наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ВЯКАЯ МОЛОЧНАЯ ПЕШЕННАЯ	200	7,9	8,7	36,7	243,7	175	2017
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	65	6,9	11,3	17,9	203,4	3	2009
КОФЕЛЬЯ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,0	2,2	12,6	82,7	279	2017
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ / ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	358	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	101	2023
Итого за завтрак:	585	20,9	23,0	93,5	658,4		
Обед							
ЗАКУСКА ИЗ КАБАЧКОВОЙ КОРЫ И ВАРЕНОГО ЯЙЦА 60/40	100	3,2	7,7	4,6	112,0	101	2025
СУП С МАКАРОНИЧНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	3,3	2,9	22,8	127,1	118	2017
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ХАРИЦИНЫМ ПО-РУССКИ	200	17,3	18,1	17,2	244,1	235	2004
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ	200	0,4	0,0	28,1	139,8	354	2017
МОЛОКО ПРОМ. ПРОИЗВОДСТВА ТЯГ ДЛЯ	200	7,6	4,0	9,3	104,8	101	2023
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,8	0,3	25,1	118,4	101	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,7	0,4	17,0	81,6	101	2023
Итого за обед:	1040	31,3	32,3	124,8	907,8		
Полдник							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ/ СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ 200/70	220	10,7	10,1	23,9	283,5	ТТК	2023
СОК ФРУКТОВЫЙ / ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,4	85,6	389	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,3	0,1	10,0	47,4	101	2023
Итого за полдник:	440	13,0	10,4	53,3	416,5		
Всего за день:		68,4	65,7	274,3	1982,5		

1 день 1 неделя

Пример меню, наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАЖНОЙ	100	1,3	0,1	8,5	94,5	52	2017
МЯСО ТУШЕНОЕ С КАПУСТОЙ	200	13,2	15,6	27,6	269,3	ТТК 71	2023
СОК ФРУКТОВЫЙ / ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,4	0,4	22,8	100,4	389	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,8	0,3	25,1	118,4	101	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	3,0	0,3	18,7	81,3	101	2023
Итого за завтрак:	580	23,0	22,7	96,7	674,0		
Обед							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОБЛЮДОУЩИМИ	100	3,8	0,1	1,7	37,0	70	2017
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЧМЕРНЫМИ	250	5,0	5,3	16,3	148,3	102	2017
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ 200/20	200	11,6	19,9	42,1	495,1	227	2008
КОСЛОМЯКОУСНЫЙ НАПИТОК / КЕФИР	200	6,6	5,5	8,8	110,6	386	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,8	0,3	25,1	118,4	101	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,7	0,4	17,0	81,6	101	2023
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ / ЯБЛОКО	150	2,0	1,5	13,2	66,1	ТТК 23	2023
Итого за обед:	1030	32,3	32,4	124,4	946,1		
Полдник							
ТЫКВА, ПРИПУЩЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ	200	7,3	13,1	27,7	201,7	324	2017
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,2	0,0	7,4	31,2	377	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,5	0,1	10,0	47,4	101	2023
Итого за полдник:	490	9,0	13,2	35,1	280,3		
Всего за день:		63,3	68,2	254,2	1906,6		

3 день 1 недели

Пример пищи, наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборная рецептура
		Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
САЛАТ ИЗ ЯБЛОНИНОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,1	8,2	87,0	47	2017
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,7	6,2	24,5	161,7	128	2017
РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	180	12,0	13,7	35,1	237,3	224	2017
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,6	0,0	7,0	27,9	349	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,5	20,3	94,7	121	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,8	12,7	61,3	111	2023
Итого за завтрак:	630	23,0	23,4	97,6	673,4		
Обед							
РЫБА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАНАЯ	100	3,9	8,9	7,7	118,0	111	2021
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПой	250	1,6	4,5	15,0	76,3	88	2011
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,1	5,3	27,7	245,2	120	2008
ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	13,8	11,5	2,8	185,2	280	2017
СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОКО-ЯБЛОКО	200	0,6	0,4	32,6	136,3	380	2017
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ / ЯБЛОКО	120	0,5	0,5	11,8	56,4	134	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6,2	0,6	40,2	188,4	111	2023
Итого за обед:	1030	38,8	32,3	137,6	979,9		
Полдник							
ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ С КУРИЦЕЙ	100	9,7	12,0	24,8	280,3	178, 71	2023
КОФЕЯНКА НА ПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,0	2,2	12,6	85,7	379	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	378	2017
Итого за полдник:	400	14,2	14,3	47,4	413,4		
Всего за день:		64,0	70,1	282,6	2 463,6		

4 день 1 недели

Пример пищи, наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборная рецептура
		Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ / ЯБЛОКО	150	0,4	0,4	5,8	47,0	118	2017
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ И ГОРЬДЛОМ	236	12,5	16,5	70,4	384,7	240	2017
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК / КЕФИР	200	5,8	3,0	8,0	106,0	386	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	181	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,5	12,7	61,3	111	2023
Итого за завтрак:	596	23,0	23,4	96,8	665,9		
Обед							
САЛАТ ИЗ МОРЕКОВИ С ЧЕСНОКОМ	100	1,6	1,5	4,6	30,2	178, 67	2023
БОРИС С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛОМ	250	3,8	5,9	15,1	134,1	84	2017
ЖАРКОЕ ПО-ДЕМАШИНУ	220	14,1	17,9	18,5	269,1	290	2017
БАКАО С МОЛОКОМ	180	2,9	3,3	17,6	118,6	160	2017
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ВИШНЕВО-САХАРОВ	35	2,1	3,4	23,3	109,4	111	2023
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	3,8	0,3	25,1	118,4	111	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	17,0	81,3	111	2023
Итого за обед:	895	36,4	32,9	121,6	870,4		
Полдник							
КАША "ЯСТУРНАЯ" ИЗ ПШЕНИЧНОЙ КРУПЫ С ЯБЛОКАМИ	200	8,1	4,1	29,5	283,5	140	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,4	1,2	14,3	72,9	111	2023
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,3	0,1	10,0	47,4	349	2017
Итого за полдник:	410	11,0	5,4	53,8	373,6		
Всего за день:		64,8	64,7	276,4	1 913,9		

5 день 1 недели

Пример пищи, соответствующая блоку	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Стороны рецептур
		Белок, г	Жир, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ/СУРОВЫЕ	100	0,8	0,1	1,7	11,0	70	2017
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЕ	100	3,8	4,7	28,6	173,7	139	2008
ГУЛЯК ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	13,0	16,1	4,7	224,4	260	2017
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ый ВАРИАНТ)	100	0,1	0,1	25,1	105,1	242,1	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,3	101	2023
Итого за завтрак:	400	22,9	31,3	80,0	608,0		
Обед							
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,3	5,2	9,5	73,4	173,3	2023
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФРИСАДЕЛЬКАМИ 180/70	250	8,9	9,4	3,5	217,0	99	2017
МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯРЦОМ И СЫРОМ	200	9,1	11,9	40,1	239,1	173,74	2023
СОК ФРУКТОВЫЙ / ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,4	0,4	23,8	100,4	189	2027
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,8	0,3	25,1	118,4	101	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	101	2023
МОЛОКО ПРОМ. ПРОИЗВОДСТВА Т1П ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	200	5,4	4,9	9,3	104,8	101	2023
Итого за обед:	1000	32,7	32,5	134,4	956,1		
Полдние							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ / ЯБЛОКИ	100	0,4	0,4	8,8	47,0	339	2017
ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАРАКТОМ	95	4,1	7,5	14,7	159,2	451	2024
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК / СМЕЖО	100	4,7	8,1	6,3	85,9	386	2017
Итого за полдние:	305	11,8	12,0	31,0	292,0		
Итого за день:		67,4	65,8	247,3	1 856,2		

6 день 1 недели

Пример пищи, соответствующая блоку	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Стороны рецептур
		Белок, г	Жир, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ЯБЛОКИ ПЕЧЕННЫЕ С ЯРЦОМ	100	0,4	0,4	13,1	68,1	372	2017
АЗУ С ПТИЦЕЙ И ПЕШНОРОДНОЙ ХЛЕБОМ	200	15,4	17,0	18,6	225,7	173,85	2023
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ЦИТРУСОВОГО ИЛИ ЯГОДОВОГО С	200	0,4	0,1	27,1	110,3	359	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,3	0,2	15,3	71,0	101	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	101	2023
Итого за завтрак:	600	20,5	18,6	96,6	633,4		
Обед							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СУЛЕННЫЕ/ТОМАТЫ	100	1,1	0,0	2,4	14,0	70	2017
СУП С КРУПНОЙ И ТОМАТОМ	250	1,8	4,4	16,0	132,4	111	2011
РЫБА НАПЕЧЕННАЯ С МАКАРОНАМИ	100	17,9	21,7	82,9	293,4		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	100	1,4	1,2	14,3	72,0	328	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,8	0,3	25,1	138,4	101	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	101	2023
Итого за обед:	820	28,7	28,0	128,7	793,7		
Итого за день:		49,2	46,6	222,3	1 427,4		

1 день 2 недели

Пример блюда, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,4	0,5	9,8	47,0	118	2017
ЛАССЕВНИК С ТВОРОГОМ И СТУДЕНЬКОМ МОЛОКОМ 18022	200	12,6	12,8	44,8	342,7	202	2012
Чай с молоком	40	5,0	4,5	9,5	61,5	209	2017
Хлеб пшеничный	40	3,1	0,3	20,1	94,7	101	2021
Хлеб ржаной	20	2,0	0,3	12,7	61,2	101	2021
Итого за прием пищи:	396	22,6	19,4	86,2	607,2		
Обед							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,1	5,2	87,6	47	2017
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОВОЩАМИ	250	5,0	5,3	16,3	148,3	143	2017
РАГУ ИЗ СВОДЕЙ	180	6,8	9,3	17,9	133,9	143	2017
ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ 10022	150	6,5	6,3	25,9	228,7	228	2017
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАНУТОК ЖЕЛТЫЙ	220	9,4	3,5	8,8	116,3	286	2017
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	101	2021
Хлеб ржаной	40	2,7	0,4	17,0	81,6	101	2021
Итого за прием пищи:	990	31,8	35,4	119,4	974,2		
Полдник							
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРИШЬ	180	2,0	4,8	10,0	56,3	125	2017
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ 1162	112	3,4	4,6	6,7	87,6	234	2017
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,1	3,5	8,6	88,2	182	2017
Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,7	61,2	101	2021
Итого за прием пищи:	505	10,5	13,2	38,0	303,5		
Всего за день:		65,9	68,0	233,6	1905,0		

2 день 2 недели

Пример блюда, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	180	1,3	5,6	3,1	77,6	11675	2021
ЛЮ С ОВОЩАМИ И МЯСОМ	250	12,3	17,8	23,2	177,4	260	2028
КОМПОТ ИЗ СМЕШИ СУХОФРУКТОВ	200	0,7	0,1	37,6	132,8	345	2017
Хлеб пшеничный	40	3,1	0,3	20,1	94,7	101	2021
Хлеб ржаной	20	1,5	0,2	9,7	46,0	101	2021
Итого за прием пищи:	590	18,3	24,0	108,3	408,5		
Обед							
СРОКЕТ ИЗ КОСОВОГО ОВЦАКОВЫХ КОЖИНЫХ С ОВОЩАМИ И МЯСОМ	100	1,5	5,1	9,3	89,8	45	2017
РАССОЛЫВЫЕ ЛЕВНИ РАДСКИЙ	250	2,0	5,1	11,8	107,3	96	2017
КАША РИСОВАЯ РАССЫПАЧАЯ С ОВОЩАМИ	180	3,9	6,6	78,8	254,3	181	2008
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ СОУС МОЛОЧНЫЙ 10022	125	10,3	11,4	14,7	159,7	294	2017
Чай с молоком	180	1,8	1,3	14,3	73,9	178	2017
МОЛОКО ГРОМ ПРОИЗВОДСТВА Т/П ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	200	5,6	4,3	9,3	104,3	101	2021
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	101	2021
Хлеб ржаной	40	2,7	0,4	17,0	81,6	101	2021
Итого за прием пищи:	1125	31,2	36,4	131,2	1009,0		
Полдник							
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	200	9,3	12,3	17,5	208,7	111	2021
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ (1-ый ВАРИАНТ)	180	0,3	0,1	25,1	103,1	242,1	2017
Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,7	61,2	101	2021
Итого за прием пищи:	410	11,6	12,7	55,3	373,1		
Всего за день:		61,1	73,0	266,8	2079,6		

3 день 2 недели

Пример блюда, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белок, г	Жир, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ МЯГКАЯ ЖЕЛТАЯ	200	4,8	4,4	27,6	179,2	189	2028
БУЛГУРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ	60	4,7	11,0	15,5	199,1	1	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	5,8	3,0	11,8	90,7	342	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	181	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,1	0,2	9,9	45,0		
МОЛОКО ПРОМ. ПРОИЗВОДСТВА ТЛТ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	200	5,5	4,9	8,5	104,8	121	2020
Итого за прием пищи:	710	32,3	25,8	89,2	690,8		
Обед							
САЛАТ ИЗ МОРОЖИ	100	1,2	0,2	11,2	52,3	41	2017
СУП-КАША ДОМАШНЯЯ	250	2,6	3,5	11,4	115,7	113	2017
КАРТОФЕЛЬ ПО-КУРСКИ	180	7,2	11,3	25,4	226,6	ТТК 13	2022
КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ "КАШАНОК"	100	10,6	15,3	13,3	190,1	ТТК 16	2023
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК АРОМАТ	200	5,4	5,3	8,4	116,4	386	2017
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ / ЯБЛОКО	150	2,0	1,3	13,2	66,2	ТТК 22	2023
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,8	0,3	25,1	114,1	181	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	181	2023
Итого за прием пищи:	1090	34,5	36,0	124,8	977,4		
Полдник							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ТЫКВОЙ / ПОВИДЛО 380/20	200	13,2	13,4	29,2	303,4	374	2012
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ	200	0,2	0,0	26,5	106,1	314	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	181	2023
Итого за прием пищи:	430	15,4	13,7	68,4	470,7		
Всего за день:		74,2	75,5	284,4	2 169,1		

4 день 2 недели

Пример блюда, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белок, г	Жир, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ / ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	6,8	47,6	318	2017
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ С ОВОЩАМИ И ЯЙЦОМ	180	6,3	9,6	24,6	246,2	ТТК	2023
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЕБЕДИТЕЛЬСКИЕ	130	10,3	9,4	6,7	182,9	241	2026
СОК ФРУКТОВЫЙ / ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,0	20,2	84,8	389	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,4	0,3	25,1	115,4	181	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,1	0,2	9,9	45,0		2020
Итого за прием пищи:	680	22,7	19,9	96,3	726,1		
Обед							
САЛАТ "БУБАНОЧКА"	100	1,2	4,2	12,3	86,3	ТТК 13	2022
БОРОД ПО-КУРСКИ	250	2,8	5,1	16,1	110,5	ТТК 14	2022
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА / МОЛОКО СГУЩ. 380/20	200	13,1	16,0	28,1	280,0	323	2017
УЗВАР ИЗ СУХОФРУКТОВ И ПЛОДОВ	200	0,2	0,1	23,4	93,4	ТТК 17	2023
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,8	0,3	25,1	116,4	181	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	181	2023
Итого за прием пищи:	860	25,9	26,1	121,6	876,4		
Полдник							
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ ПИ	100	6,0	6,9	20,7	193,2	181	2020
СЫР ПОРФИРИ	20	4,0	3,9	6,1	72,0	19	2017
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,7	0,1	27,7	127,8	349	
КОНДИРСОВЫЕ ИЗДЕЛИЯ	30	1,1	2,0	16,3	87,0		
Итого за прием пищи:	350	13,2	12,9	64,8	488,0		
Всего за день:		61,4	60,8	292,1	2 654,5		

5 день 2 недели

Продукт питания, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборные рецепты
		Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	100	1,8	5,1	8,2	78,4	40	2012
СУП ИЗ ПТИЦЫ	200	10,8	13,0	29,0	329,4	291	2017
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (СВЕЖИЙ)	200	5,2	4,0	7,2	95,4	386	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	101	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	101	2023
Итого за завтрак:	560	22,1	22,3	50,3	535,4		
Обед							
КОРКА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,9	8,9	7,7	119,3	111	2021
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	7,6	5,0	9,1	95,3	99	2017
РАГУ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	15,6	13,7	38,1	236,3	176	2023
СОК ФРУКТОВЫЙ (СВЕЖИЙ РАСТВОР)	200	0,6	0,4	31,6	125,8	389	2017
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	150	3,0	1,5	13,2	66,5	176	2023
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	23,1	118,4	101	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	101	2023
Итого за обед:	990	28,1	28,3	141,8	852,7		
Полдник							
МАКАРОНИ ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯБЛОМ	200	10,5	13,4	31,1	258,3	206	2017
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ (1-ый ВАРИАНТ)	150	0,1	0,1	25,1	109,1	342,1	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,1	0,3	9,9	46,0	101	2023
Итого за полдник:	480	11,7	13,7	56,1	413,4		
Всего за день:		61,0	69,3	208,1	1 801,9		

6 день 2 недели

Продукт питания, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборные рецепты
		Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
МАКАРОНЫ В МОЛОКЕ	250	7,7	8,4	35,4	173,2	126	2017
ПИРОЖКИ ПТИЦЫ С КАПУСТОЙ	100	8,9	10,0	30,6	287,4	451	2016
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК СВЕЖИЙ	180	4,7	4,1	6,2	105,0	386	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	101	2023
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,3	10,0	47,4	101	2023
Итого за завтрак:	580	24,8	27,1	95,3	654,1		
Обед							
САЛАТ ИЗ ЯВЛЕННОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,1	8,2	87,6	47	2017
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,4	0,4	3,8	47,0	178,2	2017
СУП С ЯБЛ. КАМН	250	2,4	3,7	11,9	91,7	25	2023
СТЕВКИ КУРИЦЫ С ОВОЩАМИ	300	26,3	22,2	26,9	589,8		
КАСЕЛЬ С СУХОФРУКТАМИ НА ЯБЛ. СЫРОМ СОКЕ	200	0,6	0,1	32,0	132,4	338	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	23,1	118,4	101	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	101	2023
Итого за обед:	940	31,4	31,8	130,5	980,7		
Всего за день:		56,2	58,9	225,8	1 634,8		

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

Продукты, наименования блюд	Масса порции	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборная рецептура
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД		737,4	377,4	3 170,7	22 410,0		
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД		63,1	64,8	264,2	1 867,2		
СОДЕРЖАНИЕ БЕЛКОВ ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ В		1,0	1,0	4,0			

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ ШКОЛ ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (в

ГРАММАХ)

ВОЗРАСТ ДЕТЕЙ	Суммарный объем		
	ЗАВТРАК	ОБЕД	ПОЛДНИК
7-11 ЛЕТ	602,6	887,5	103,8