



«Вита Лайн»

Н.Н. Клоков

2024 г

**Циклическое 12-ти дневное меню
горячих завтраков, обедов,
полдников для организации питания
детей в возрасте 12 лет и старше,
учащихся общеобразовательных
организаций муниципального
образования Белореченский район
на период зима-весна**

2024-2025 учебный год



УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ «Центр здоровья №36»
И.В. Давыдов 12/2019 г.

МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ ДЕТЕЙ 12-16 ЛЕТ НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

1 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	6,93	6,09	15,05	143,85	3	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,92	8,98	30,37	236,78	324	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,98	2,18	15,25	93,15	379	2017
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	110	0,44	0,44	10,78	51,70	338	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05		2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79		2020
Итого за прием пищи:	590	21,88	18,06	86,38	637,32		
Обед							
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,20	5,21	9,51	90,09	ТТК 2	2022
УХА РОСТОВСКАЯ	250	5,74	6,12	21,38	168,25	106	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	8,09	10,61	26,81	247,11	291	2017
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК СНЕЖОК 2,5%	225	6,08	5,63	24,30	177,75	386	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,58	0,37	30,11	142,09		2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		2020
МОЛОКО ПРОМ ПРОИЗВОДСТВА Т/П ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	200	5,63	4,85	9,31	104,76	III	
Итого за прием пищи:	1075	33,97	33,14	138,38	1 011,63		
Полдник							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ТЫКВОЙ / ПОВИДЛО 200/20	220	9,71	11,58	30,15	278,12	224	2017
СОК ФРУКТОВЫЙ /ЯБЛОЧНЫЙ/	200	0,97	0,19	19,59	83,42	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79		2020
Итого за прием пищи:	440	12,00	11,95	58,22	402,33		
Всего за день:		67,85	63,15	282,98	2 051,28		

2 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ ОГУРЦЫ/	100	0,80	0,10	1,70	13,00	70	2017
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ	200	11,52	14,95	16,41	238,97	321	2017
СОК ФРУКТОВЫЙ ВИНОГРАДНЫЙ	200	0,58	0,39	31,62	135,80	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05		2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79		2020
Итого за прием пищи:	550	16,51	15,81	73,26	499,61		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,41	6,09	8,28	93,46	52	201
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ / ГРЕНКИ	250	5,83	4,05	11,59	138,87	102	2017
МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЛЯЦОМ	200	11,81	16,28	25,02	244,85	206	2011
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЛИМОНОМ И ЯБЛОКОМ	200	0,25	0,03	10,87	45,62	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41		2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		2020
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ /ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ/	55	4,13	4,39	36,92	229,35		
Итого за прием пищи:	895	29,90	31,50	134,73	952,14		
Полдник							
ДРАНИЦЫ (БЕЛОРУССКОЕ НАЦИОНАЛЬНОЕ БЛЮДО)	200	10,42	12,73	26,24	276,39	159	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,14	0,14	13,88	58,21	342,1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05		2020
Итого за прием пищи:	410	12,85	13,06	55,17	405,65		
Всего за день:		59,26	60,37	263,16	1 857,40		

3 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,60	5,10	6,24	79,65	47	2011
ПРОЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,83	5,87	25,76	177,34	312	2017
КНЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ 100/30	130	9,73	7,14	11,56	179,12	271	2012
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05		2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79		2008
Итого за прием пищи:	660	18,77	18,48	76,77	586,65		
Обед							
МОРКОВНЫЕ ПАЛОЧКИ	100	1,26	0,10	6,69	33,95	41	2012
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ / СМЕТАНА 250/5	255	2,28	4,45	14,55	114,69	82	2017
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 210/20	230	15,85	21,35	45,35	399,29	223	2017
КАКАО НА МОЛОКЕ	200	6,56	5,43	20,45	148,93	382	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41		2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		2020
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /МАНДАРИНЫ/	150	1,20	0,30	11,25	57,00	338	2017
Итого за прием пищи:	1025	33,62	32,29	140,34	953,85		
Полдник							
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	200	8,95	10,88	39,34	273,43	184	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,98	2,18	15,25	93,15	379	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36		2020
Итого за прием пищи:	400	13,46	13,18	64,63	413,94		
Всего за день:		65,85	63,95	281,74	1 954,44		

4 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ/ЯБЛОКО/	110	0,44	0,44	10,78	51,70	338	2017
ФРИТАТА ИЗ ЯИЦ С ОВОЩАМИ	200	7,95	6,95	5,76	126,90	201	2024
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	45	2,64	7,11	21,63	182,18	1	2008
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /СНЕЖОК/	200	5,40	5,00	21,60	158,00	386	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05		2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79		2020
Итого за прием пищи:	605	20,04	19,87	83,30	630,62		
Обед							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,14	5,34	4,62	71,40	ткк	2022
СУП СЫРНЫЙ С СУХАРИКАМИ 250/20	270	7,45	8,11	40,42	192,11	172	2024
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ 200/30	230	5,68	10,65	12,68	259,17	54-3М	2022
СОК ФРУКТОВЫЙ ВИШНЕВЫЙ	200	1,36	0,39	22,12	98,94	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,58	0,37	30,11	142,09		2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		2020
МОЛОКО ПРОМ ПРОИЗВОДСТВА ТП для детского питания	200	5,63	4,85	9,31	104,76	ПП	
Итого за прием пищи:	1160	28,49	30,06	136,22	950,05		
Полдник							
ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ С КУРИЦЕЙ	200	10,01	11,72	35,44	315,01	284	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,44	1,09	11,18	60,56	378	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79		2020
Итого за прием пищи:	400	12,77	12,99	55,10	416,36		
Всего за день:		61,30	62,92	274,62	1 997,03		

5 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ ТОМАТЫ	100	1,10	0,00	2,40	14,00	70	2017
МАКАРОНИКИ С СУБПРОДУКТАМИ ГОВЯЖЬЕ СЕРДЦЕ/	200	13,08	16,07	32,61	300,12	285	2011
СОУС СМЕТАННЫЙ	50	0,65	2,18	2,87	33,97	372	2016
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,59	0,24	18,89	91,39	388	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36		2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79		2020
Итого за прием пищи:	570	18,27	18,79	75,29	527,63		
Обед							
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	100	1,60	5,10	6,24	79,65	47	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	250	2,28	2,51	20,35	116,26	98	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,47	6,66	27,97	193,50	125	2011
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ ПОД СЫРЫМ СОУСОМ	100	15,96	17,15	19,65	282,11	211	2023
КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,01	0,00	18,44	73,77	355	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		2020
Итого за прием пищи:	920	29,79	32,08	134,70	952,28		
Полдник							
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	75	7,05	8,17	37,00	272,76	451	2008
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК / КЕФИР/	180	5,22	4,50	7,20	95,40	386	2017
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКИ/	110	0,44	0,44	10,78	51,70	339	2017
Итого за прием пищи:	365	12,71	13,11	54,98	419,86		
Всего за день:		60,77	63,98	264,97	1 899,77		

6 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	5,13	9,92	8,44	149,34	3	2008
РАГУ ИЗ ЦЫПЛЕНКА-БРОЙЛЕРА	220	6,14	6,95	9,02	176,81	289	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	349	2011
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	1,50	1,96	14,88	53,40		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73		2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		2020
Итого за прием пищи:	560	18,47	19,43	79,05	594,56		
Обед							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,90	8,90	7,70	119,00	ткк	2022
СУП С КЛЕЦКАМИ	250	2,86	4,74	14,06	112,42	118,2	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,49	5,20	31,42	184,07	309	2011
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	5,83	5,09	9,14	163,11	235	2011
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО С САХАРОМ	200	0,59	0,12	27,51	113,04	359	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,58	0,37	30,11	142,09		2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		2020
МОЛОКО ПРОМ ПРОИЗВОДСТВА ТМ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	200	5,63	4,85	9,31	104,76	ПП	
Итого за прием пищи:	1130	30,53	29,62	146,21	1 020,07		
Всего за день:		49,00	49,05	225,26	1 614,63		

1 день 2 недели

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С ШОКОЛАДНЫМ СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	45	2,36	7,06	11,17	133,25	1	
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	205	4,90	6,36	14,98	123,19	189	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,01	13,76	98,43	382	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73		2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		2020
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ / НЕ КРЕМОВЫЕ/	20	1,50	1,96	14,88	83,40		2020
Итого за прием пищи:	550	18,21	18,99	91,82	614,58		
Обед							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ ОГУРЦЫ							
ЩИ НОВГОРОДСКИЕ	100	0,80	0,10	1,70	13,00	71	2017
КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ОВОЩАМИ	250	1,81	4,65	7,99	86,49	287	2022
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ 100/30/СВИННИА/	180	3,99	5,27	17,75	176,07	ТТК 181	2023
УЗВАР ИЗ СУХОФРУКТОВ И ПЛОДОВ ПИПОВНИКА	150	12,27	16,28	16,56	217,83	278	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180	0,74	0,31	22,16	108,43	ТТК	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,58	0,37	30,11	142,09		2020
Итого за прием пищи:	40	2,65	0,35	16,96	81,58		2020
Полдник							
КАПУСТА ТУШЕНАЯ							
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ 100/5	180	4,38	4,68	17,06	136,12	321	2017
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	105	6,73	8,71	18,77	194,05	234	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	180	0,23	0,01	9,27	39,07	377	2011
Итого за прием пищи:	20	1,32	0,18	8,48	40,79		2020
Всего за день:		485	12,66	13,58	53,58		410,03
	7		57,71	59,90	258,63		1 850,10

2 день 2 недели

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУКУРУЗОЙ КОНСЕРВИРОВАННОЙ	100	1,78	5,12	6,23	78,82	40	2012
АЗУ С КАРТОФЕЛЕМ И ГОВЯДИНОЙ	200	7,56	7,89	14,91	163,11	260	2008
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /СНЕЖОК/	200	5,40	5,00	21,60	158,00	386	2017
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ/ЯБЛОКО/	110	0,44	0,44	10,78	51,70	338	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73		2008
Итого за прием пищи:	650	18,23	18,70	73,59	546,36		
Обед							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ ТОМАТЫ							
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	100	1,10	0,09	2,40	14,00	70	2017
РЫБА АППЕТИТНАЯ ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ	250	3,29	3,96	21,99	141,55	111	2017
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	12,54	15,94	39,28	364,21	385	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180	1,39	1,09	10,08	55,98	378	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,58	0,37	30,11	142,09		2020
МОЛОКО ПРОМ ПРОИЗВОДСТВА Т/Д ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		2020
Итого за прием пищи:	200	5,63	4,85	9,31	104,76	ПП	
Полдник							
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ							
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	11,52	14,95	16,41	238,97	274	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	180	0,14	0,14	12,13	51,25	342,1	2011
Итого за прием пищи:	20	1,32	0,18	8,48	40,79		2020
Всего за день:		400	12,98	15,27	37,02		331,01
			62,39	60,53	240,74		1 781,54

3 день 2 недели

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
САЛАТ ФРУКТОВЫЙ С ЙОГУРТОМ	100	1,60	1,16	9,80	59,50	43	2023
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯГОДАМИ И ЯБЛОЧНЫМ СОУСОМ	220	14,18	16,91	29,77	323,11	240	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,60	1,21	12,42	67,30	378	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05		2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79		2020
Итого за прием пищи:	570	20,99	19,65	75,52	561,75		
Обед							
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0,86	5,11	2,61	61,63	21	2011
БОРЩ ПО-КУБАНСКИ СО СМЕТАНОЙ 250/5	255	5,40	8,82	19,78	141,92	ТТК	2023
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	3,79	7,23	36,43	230,27	181	2008
БИТОЧКИ ОСОБЫЕ ИЗ ГОВЯЖЬЕГО СЕРДЦА/	100	14,26	13,01	14,11	180,23	269	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ /ВИНОГРАДНЫЙ	200	0,58	0,39	31,62	135,80	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,58	0,37	30,11	142,09		2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39		2020
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКИ/	110	0,44	0,44	10,78	51,70	338	2017
Итого за прием пищи:	1040	32,23	35,68	160,28	1 015,03		
Полдник							
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	200	11,70	17,90	33,04	349,15	206	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ	200	0,26	0,01	24,55	100,18	354	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79		2020
Итого за прием пищи:	420	13,28	18,09	66,07	490,12		
Всего за день:		66,50	73,42	301,87	2 066,90		

4 день 2 недели

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
МОРКОВНЫЕ ПАЛОЧКИ	100	1,26	0,10	6,69	33,95	41	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,83	5,87	25,76	177,34	312	2017
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	120	10,39	9,77	8,91	138,11	241	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,60	2,23	3,63	39,95	366	2016
СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36		2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79		2020
Итого за прием пищи:	690	19,90	18,46	83,10	560,92		
Обед							
ЗАКУСКА ИЗ КАБАЧКОВОЙ ИКРЫ И ВАРЬНОГО ЯЙЦА 60/40	100	6,10	9,83	4,89	132,70	ТТК 111	2022
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	1,99	3,85	14,74	106,44	96	2017
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,32	5,52	35,24	247,20	323	2008
ЕЖИКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ 100/30	130	8,87	10,54	11,85	192,14	278	2011
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /КЕФИР С САХАРОМ 215/10	225	6,24	5,38	18,28	152,65	386	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,58	0,37	30,11	142,09		2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98		2020
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /МАНДАРИНЫ/	150	1,20	0,30	11,25	57,00	338	2017
Итого за прием пищи:	1145	36,61	36,23	147,56	1 132,20		
Полдник							
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ ПП	150	7,07	7,85	42,52	248,12	422	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,48	4,43	0,00	54,60	15	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,01	13,76	98,43	382	2017
Итого за прием пищи:	365	14,30	15,29	56,28	401,15		
Всего за день:		70,81	69,98	286,94	2 094,27		

5 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ ОГУРЦЫ	100	0,80	0,10	1,70	13,00	70	2017
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	8,09	10,61	26,81	247,11	291	2017
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180	0,17	0,07	14,34	59,93	375	2011
МОЛОКО ПРОМ ПРОИЗВОДСТВА Т/П ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	200	5,63	4,85	9,31	104,76	ПП	2023
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36		2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79		2020
Итого за прием пищи:	720	17,54	15,93	70,68	512,95		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,41	6,09	8,28	93,46	52	201
СУП С КЛЕЦКАМИ	250	2,86	4,74	14,06	112,42	118,2	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	20,77	21,36	31,14	339,13	259	2017
СОК ФРУКТОВЫЙ ВИШНЕВЫЙ	200	1,36	0,39	22,12	98,94	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,58	0,37	30,11	142,09		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКИ/	120	0,48	0,48	11,76	56,40	338	2017
Итого за прием пищи:	970	34,11	33,78	134,43	924,02		
Полдник							
ЗАПЕКАНКА ИЗ СУБПРОДУКТОВ /СЕРДЦЕ ГОВЯЖЬЕ/С РИСОМ/	220	14,54	12,11	45,28	332,01	ТТК	2023
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ 200/20	180	0,00	0,00	6,97	27,87	349	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	20	1,32	0,18	8,48	40,79		2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79		2020
Итого за прием пищи:	420	15,86	12,29	60,73	400,67		
Всего за день:		67,51	62,00	265,84	1 837,64		

6 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,55	7,74	19,17	123,16	424	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	15	2011
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	210	9,83	10,32	19,23	196,53	189	2008
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО С САХАРОМ	200	0,59	0,12	27,51	113,04	359	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41		2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,33	14,82	68,97		2020
Итого за прием пищи:	560	22,79	21,77	105,82	656,51		
Обед							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ ОГУРЦЫ	100	0,80	0,10	1,70	13,00	70	2017
СУП-ЛАПША	250	3,33	4,45	18,36	131,18	113	2011
КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ С СЕРДЦЕМ	200	16,52	25,29	71,70	422,01	142	2024
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /СНЕЖОК/	200	5,10	5,00	21,60	158,00	386	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		2020
Итого за прием пищи:	840	32,52	35,50	155,41	924,18		
Всего за день:		55,31	57,27	261,23	1 580,69		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕШО

Приним пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	744,27	746,53	3 207,98	22 585,69
Среднее значение за период	62,02	62,21	267,33	1 882,14
Соотношение	1,00	1,00	4,00	

В ТОМ ЧИСЛЕ ЗАВТРАКИ

Приним пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	231,60	223,94	974,58	6 929,46
Среднее значение за период	19,30	18,66	81,22	577,46
Соотношение	1,00	1,00	4,00	

В ТОМ ЧИСЛЕ ОБЕДЫ

Приним пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	367,73	373,58	1 604,46	11 139,60
Среднее значение за период	30,64	31,13	133,71	928,30
Соотношение	1,00	1,00	4,00	

В ТОМ ЧИСЛЕ ПОЛДНИКИ

Приним пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	132,87	138,81	561,78	4 091,12
Среднее значение за период	13,29	13,88	56,18	409,11
Соотношение	1,00	1,00	4,00	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)		
	Завтрак	Обед	Полдник
7-11 лет	606,25	1 010,83	410,50