



УТВЕРЖЕНО

Директор ООО «Вита Лайн»

Н.Н. Клоков

2024 г

**Циклическое 10-ти дневное меню
горячих завтраков, обедов,
полдников для организации питания
детей в возрасте 7-11 лет
учащихся общеобразовательных
организаций муниципального
образования Белореченский район
на период зима-весна**

2024-2025 учебный год



МЕНЮ ПИТАНИЯ НА СТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮДАХ ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 2024-2025 гг.

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 | 5,23 | 6,54 | 15,05 | 143,85 | 3 | 2008 |
| КАША ГРЕЧЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 150 | 5,94 | 6,42 | 22,80 | 177,49 | 324 | 2008 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 190 | 2,98 | 2,18 | 12,63 | 82,70 | 379 | 2017 |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/ | 110 | 0,44 | 0,44 | 10,78 | 51,70 | 338 | 2017 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,32 | 0,18 | 8,48 | 40,79 | ПП | |
| Итого за прием пищи: | 510 | 15,91 | 15,76 | 69,74 | 496,53 | | |
| Обед | | | | | | | |
| САЛАТ ВИТАМИННЫЙ | 60 | 0,72 | 3,12 | 5,70 | 54,04 | ТТК 2 | 2022 |
| УХА РОСТОВСКАЯ | 200 | 5,05 | 5,66 | 20,35 | 159,64 | 106 | 2011 |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 150 | 7,57 | 11,21 | 26,66 | 232,78 | 311 | 2008 |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК СНЕЖОК 2,5% | 225 | 6,08 | 5,63 | 24,30 | 177,75 | 386 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,29 | 0,19 | 15,05 | 71,05 | ПП | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1,99 | 0,26 | 12,72 | 61,19 | ПП | |
| МОЛОКО ПРОМОИЛИЗИРОВАННОЕ ТИП ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ | 200 | 5,63 | 4,85 | 9,31 | 104,76 | ПП | |
| Итого за прием пищи: | 895 | 29,33 | 30,92 | 114,09 | 861,21 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ТЫКВОЙ /ПОВИДЛО 150/20 | 170 | 9,98 | 11,63 | 28,04 | 233,68 | 224 | 2017 |
| СОК ФРУКТОВЫЙ /ЯБЛОЧНЫЙ/ | 200 | 0,97 | 0,19 | 19,59 | 83,42 | 389 | 2011 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,32 | 0,18 | 8,48 | 40,79 | ПП | |
| Итого за прием пищи: | 390 | 12,27 | 12 | 56,11 | 357,89 | | |
| Всего за день: | | 57,51 | 58,68 | 239,94 | 1 715,63 | | |

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 СОЛЕННЫЕ / ОГУРЦЫ/ | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 7,80 | 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 | 20 | 1,53 | 0,12 | 10,04 | 47,36 | ПП | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,32 | 0,18 | 8,48 | 40,79 | ПП | |
| Итого за прием пищи: | 500 | 15,43 | 15,7 | 67,57 | 470,72 | | |
| Обед | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ | 60 | 0,85 | 3,65 | 4,97 | 56,07 | 52 | 201 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ / ГРЕНКИ 200/20 | 220 | 7,38 | 4,30 | 21,08 | 206,27 | 102 | 2017 |
| МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ | 150 | 10,78 | 15,31 | 22,31 | 224,01 | 206 | 2011 |
| ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЛИМОНОМ И ЯБЛОКОМ | 200 | 0,25 | 0,03 | 10,87 | 45,62 | 377 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,05 | 0,25 | 20,07 | 94,73 | ПП | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,65 | 0,35 | 16,96 | 81,58 | ПП | |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ /ЛЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ/ | 30 | 2,25 | 2,94 | 22,32 | 125,10 | ПП | |
| Итого за прием пищи: | 740 | 27,21 | 26,83 | 118,58 | 833,38 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| ДРАНИКИ (БЕЛОРУССКОЕ НАЦИОНАЛЬНОЕ БЛЮДО) | 150 | 7,85 | 10,61 | 30,20 | 224,71 | 159 | 2011 |
| МОЛОКО СВЕЖИЕ БЛЮДО (1-ВИТ ВЛАГ ПИТ) | 180 | 0,14 | 0,14 | 13,88 | 58,21 | 342.1 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,29 | 0,19 | 15,05 | 71,05 | ПП | |
| Итого за прием пищи: | 360 | 10,28 | 10,94 | 59,13 | 353,97 | | |
| Всего за день: | | 52,92 | 68,03 | 255,60 | 1 901,67 | | |

3 день I 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 | 60 | 0,96 | 3,06 | 4,94 | 52,58 | 47 | 2011 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 3,19 | 4,88 | 21,46 | 147,65 | 312 | 2017 |
| КНЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ 90/30 | 120 | 8,75 | 8,16 | 11,19 | 148,97 | 271 | 2012 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,00 | 0,00 | 11,62 | 46,44 | 349 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,53 | 0,12 | 10,04 | 47,36 | ПП | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,32 | 0,18 | 8,48 | 40,79 | ПП | |
| Итого за прием пищи: | 570 | 15,75 | 16,4 | 67,73 | 483,79 | | |
| Обед | | | | | | | |
| МОРОЖЕНЫЕ ПАЛОЧКИ | 60 | 0,76 | 0,06 | 4,02 | 20,37 | 41 | 2012 |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ / СМЕТАНА 200/5 | 205 | 1,60 | 3,67 | 10,07 | 106,13 | 82 | 2017 |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ С УДЕРЖИВАТЕЛЕМ | 180 | 13,92 | 17,51 | 51,24 | 377,94 | 223 | 2017 |
| КАКАО НА МОЛОКЕ | 200 | 6,56 | 5,43 | 20,45 | 158,93 | 382 | 2017 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,05 | 0,25 | 20,07 | 94,73 | ПП | |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /МАНДАРИНЫ/ | 150 | 1,20 | 0,30 | 11,25 | 57,00 | 338 | 2017 |
| Итого за прием пищи: | 835 | 27,09 | 27,22 | 117,1 | 815,1 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ | 155 | 7,40 | 9,10 | 30,50 | 212,00 | 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 | ПП | |
| Итого за прием пищи: | 355 | 11,91 | 11,4 | 55,79 | 352,51 | | |
| Всего за день: | | 54,75 | 55,02 | 240,62 | 1 651,40 | | |

3

4 день I 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 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 45 | 2,64 | 7,11 | 21,63 | 182,18 | 1 | 2008 |
| ФРИТАТА ИЗ ЯИЦ С ОВОЩАМИ | 150 | 6,18 | 6,07 | 5,07 | 116,10 | 201 | 2024 |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /СНЕЖОК/ | 180 | 4,86 | 4,50 | 19,44 | 142,20 | 386 | 2017 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,29 | 0,19 | 15,05 | 71,05 | ПП | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,32 | 0,18 | 8,48 | 40,79 | ПП | |
| Итого за прием пищи: | 535 | 17,73 | 18,49 | 80,45 | 604,02 | | |
| Обед | | | | | | | |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 60 | 1,14 | 5,34 | 4,62 | 71,40 | ПП | 2024 |
| СУП СЫРНЫЙ С СУХАРИКАМИ 200/20 | 220 | 6,56 | 7,14 | 42,17 | 187,10 | 172 | 2024 |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ 150/30 | 180 | 8,36 | 9,12 | 13,29 | 243,44 | 54-3М | 2022 |
| СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 0,97 | 0,19 | 19,59 | 83,42 | 389 | 2017 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,05 | 0,25 | 20,07 | 94,73 | ПП | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,32 | 0,18 | 8,48 | 40,79 | ПП | |
| ХЛЕБОТВОРНЫЙ ПРЕСОВАННЫЙ СЫРНЫЙ ПИШЕВОДОВОГО НАЗНАЧЕНИЯ | 200 | 5,63 | 4,85 | 9,31 | 104,76 | ПП | |
| Итого за прием пищи: | 920 | 27,03 | 27,07 | 117,53 | 825,64 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ С КУРИЦЕЙ | 150 | 8,55 | 11,04 | 19,08 | 236,26 | 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 | ПП | |
| Итого за прием пищи: | 350 | 11,31 | 12,31 | 38,74 | 337,61 | | |
| Всего за день: | | 56,07 | 57,87 | 236,72 | 1 767,27 | | |

4

5 день 1 недели

| Принем пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ / ТОМАТЫ / | 80 | 0,88 | 0,00 | 1,92 | 11,20 | 70 | 2017 |
| МАКАРОНИКИ С СУБПРОДУКТАМИ / ОВЯЖЬ СЕРДЦЕ / | 150 | 8,54 | 10,11 | 21,46 | 251,33 | 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 | ПП | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,32 | 0,18 | 8,48 | 40,79 | ПП | |
| Итого за прием пищи: | 500 | 13,51 | 12,83 | 63,66 | 476,04 | | |
| Обед | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ | 60 | 0,96 | 3,06 | 4,94 | 52,58 | 47 | 2011 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ | 200 | 1,82 | 2,02 | 16,25 | 93,02 | 98 | 2008 |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 150 | 2,89 | 5,56 | 23,31 | 161,38 | 125 | 2011 |
| РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ ПОД СЫРНЫМ СОУСОМ | 90 | 15,95 | 16,47 | 20,89 | 340,44 | 211 | 2023 |
| КОМБИНИРОВАННЫЙ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,01 | 0,00 | 18,44 | 73,77 | 355 | 2017 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,82 | 0,32 | 25,08 | 59,21 | ПП | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,32 | 0,18 | 8,48 | 40,79 | ПП | |
| Итого за прием пищи: | 770 | 26,77 | 27,61 | 117,39 | 821,19 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ НЕФЕДОВ | 75 | 5,05 | 6,17 | 32,32 | 198,76 | 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 | 10,71 | 11,11 | 50,3 | 345,86 | ПП | |
| Всего за день: | | 50,99 | 51,55 | 231,35 | 1 643,09 | | |

5

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 | 2011 |
| КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ | 155 | 3,57 | 4,68 | 13,42 | 113,19 | 189 | 2008 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3,75 | 3,01 | 13,77 | 98,42 | 382 | 2017 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,05 | 0,25 | 20,07 | 94,73 | ПП | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,65 | 0,35 | 16,96 | 81,58 | ПП | |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ / НЕ КРЕМОВЫЕ / | 20 | 1,50 | 1,96 | 9,88 | 43,40 | ПП | |
| Итого за прием пищи: | 500 | 16,88 | 17,31 | 85,27 | 564,57 | | |
| Обед | | | | | | | |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ / ОГУРЦЫ / | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 7,80 | 70 | 2017 |
| ЩИ НОВГОРОДСКИЕ | 200 | 1,47 | 3,92 | 6,42 | 71,18 | 287 | 2022 |
| КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ОВОЩАМИ | 150 | 3,32 | 4,39 | 19,13 | 146,72 | ТТК 181 | 2023 |
| ПЕЧЕННАЯ КОМБИНИРОВАННАЯ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ | 150 | 15,27 | 18,43 | 25,56 | 302,83 | 278 | 2017 |
| УЗВАР ИЗ СУХОФРУКТОВ И ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 180 | 0,74 | 0,31 | 22,16 | 138,43 | ТТК | 2023 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,05 | 0,25 | 20,07 | 94,73 | ПП | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1,99 | 0,26 | 12,72 | 61,19 | ПП | |
| Итого за прием пищи: | 810 | 26,32 | 27,62 | 107,08 | 822,88 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 150 | 3,65 | 3,90 | 14,19 | 113,32 | 321 | 2017 |
| КОФЕТЫ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ 90/5 | 95 | 6,09 | 7,88 | 13,29 | 162,06 | 234 | 2017 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 0,25 | 0,01 | 8,36 | 35,68 | 377 | 2011 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,32 | 0,18 | 8,48 | 40,79 | ПП | |
| Итого за прием пищи: | 465 | 11,31 | 11,97 | 44,32 | 351,85 | | |
| Всего за день: | | 54,51 | 56,90 | 236,67 | 1 739,30 | | |

6

2 день 2 недели

| Прием 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 | 60 | 1,07 | 3,07 | 3,74 | 47,29 | 40 | 2012 |
| АЗУ С КАРТОФЕЛЕМ И ГОВЯДИНОЙ | 180 | 6,19 | 7,89 | 13,84 | 155,89 | 260 | 2008 |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /СНЕЖОК/ | 180 | 4,86 | 4,50 | 19,44 | 142,20 | 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 | ПП | |
| Итого за прием пищи: | 570 | 15,61 | 16,15 | 67,87 | 491,81 | | |
| Обед | | | | | | | |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ /ТОМАТЫ/ | 60 | 0,66 | 0,00 | 1,44 | 8,40 | 70 | 2017 |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 200 | 2,63 | 3,17 | 12,59 | 113,24 | 111 | 2017 |
| РЫБА АППЕТИТНАЯ ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ | 200 | 11,47 | 15,94 | 49,28 | 370,21 | 385 | 2004 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 200 | 1,55 | 1,21 | 12,29 | 66,58 | 378 | 2017 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,05 | 0,25 | 20,07 | 94,73 | ПП | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1,99 | 0,26 | 12,72 | 61,19 | ПП | |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/ | 200 | 5,63 | 4,85 | 9,31 | 104,76 | ПП | |
| Итого за прием пищи: | 930 | 26,98 | 25,68 | 117,7 | 819,11 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ | 150 | 11,47 | 14,86 | 16,41 | 238,97 | 274 | 2012 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) | 180 | 0,14 | 0,14 | 12,13 | 51,25 | 342,1 | 2011 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,32 | 0,18 | 8,48 | 40,79 | ПП | |
| Итого за прием пищи: | 350 | 12,93 | 15,18 | 37,02 | 331,01 | | |
| Всего за день: | | 55,52 | 57,01 | 222,59 | 1 641,93 | | |

7

3 день 2 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| САЛАТ ФРУКТОВЫЙ С ЙОГУРТОМ | 60 | 0,96 | 0,70 | 5,88 | 35,71 | 43 | 2023 |
| ПЕЧЕНЬ ПО-ПЕТОУСКИ С ЯИЦАМИ И ЖЕЛТКИМИ СОУСОМ | 170 | 9,16 | 13,42 | 20,94 | 221,13 | 240 | 2012 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 200 | 1,60 | 1,21 | 12,42 | 67,30 | 378 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,05 | 0,25 | 20,07 | 94,73 | ПП | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1,99 | 0,26 | 12,72 | 61,19 | ПП | |
| Итого за прием пищи: | 500 | 16,76 | 15,84 | 72,03 | 480,06 | | |
| Обед | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ | 60 | 0,51 | 3,06 | 1,56 | 36,98 | 21 | 2011 |
| БОРЩ ПО-КУБАНСКИ СО СМЕТАНОЙ 200/5 | 205 | 2,32 | 4,00 | 13,14 | 102,54 | ТТК | 2023 |
| КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150 | 3,16 | 6,01 | 20,37 | 191,71 | 181 | 2008 |
| БИТОЧКИ ОСОБЫЕ ИЗ ГОВЯЖЬЕГО СЕРДЦА | 90 | 14,91 | 12,80 | 11,69 | 155,08 | 269 | 2011 |
| СОК ФРУКТОВЫЙ /ВИНОГРАДНЫЙ | 200 | 0,58 | 0,39 | 31,62 | 135,80 | 389 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,05 | 0,25 | 20,07 | 94,73 | ПП | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1,99 | 0,26 | 12,72 | 61,19 | ПП | |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКИ/ | 110 | 0,44 | 0,44 | 10,78 | 51,70 | 338 | 2017 |
| Итого за прием пищи: | 885 | 26,96 | 27,21 | 121,95 | 829,73 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ | 150 | 8,77 | 11,41 | 24,73 | 211,64 | 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 | ПП | |
| Итого за прием пищи: | 370 | 10,35 | 11,6 | 57,76 | 352,61 | | |
| Всего за день: | | 54,07 | 54,65 | 251,74 | 1 662,40 | | |

8

4 день 2 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| МОРКОВНЫЕ ПАЛОЧКИ | 60 | 0,76 | 0,06 | 4,02 | 20,37 | 41 | 2012 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 3,19 | 4,88 | 21,46 | 147,65 | 312 | 2017 |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ | 90 | 8,69 | 7,77 | 7,56 | 137,53 | 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 | 2017 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,53 | 0,12 | 10,04 | 47,36 | ПП | |
| Итого за прием пищи: | 570 | 15,74 | 15,25 | 66,3 | 476,28 | | |
| Обед | | | | | | | |
| ЗАКУСКА ИЗ КАБАЧКОВОЙ ИКРЫ И ВАРЕНОГО ЯЙЦА 30/40 | 70 | 3,91 | 5,94 | 3,12 | 99,85 | ТТК 111 | 2022 |
| РАССОЛЫ ИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 200 | 1,59 | 3,08 | 11,77 | 85,04 | 96 | 2017 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150 | 3,60 | 4,60 | 37,70 | 206,00 | 323 | 2008 |
| БЕФИКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ 90/30 | 120 | 6,17 | 8,72 | 8,92 | 142,64 | 278 | 2011 |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК / КЕФИР С САХАРОМ 215/10 | 225 | 6,24 | 5,38 | 18,28 | 152,65 | 386 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,05 | 0,25 | 20,07 | 94,73 | ПП | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,65 | 0,35 | 16,96 | 81,58 | ПП | |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /МАНДАРИНЫ/ | 150 | 1,20 | 0,30 | 11,25 | 57,00 | 338 | 2017 |
| Итого за прием пищи: | 995 | 28,41 | 28,62 | 128,07 | 919,49 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ ПП | 100 | 6,07 | 6,85 | 37,52 | 221,85 | 422 | 2011 |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,60 | 15 | 2011 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3,38 | 2,71 | 13,26 | 92,07 | 382 | 2017 |
| Итого за прием пищи: | 315 | 12,93 | 13,99 | 50,78 | 368,52 | | |
| Всего за день: | | 57,08 | 57,86 | 245,15 | 1 764,29 | | |

9

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/ | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 7,80 | 70 | 2017 |
| ПЮРЕ 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 |
| Рисового пюре по рецептуре ТТК для детского питания | 200 | 5,63 | 4,85 | 9,31 | 104,76 | ПП | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,29 | 0,19 | 15,05 | 71,05 | ПП | |
| Итого за прием пищи: | 670 | 16,66 | 15,78 | 66,53 | 490,65 | | |
| Обед | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ | 60 | 0,85 | 3,65 | 4,97 | 56,07 | 52 | 201 |
| СУП С КЛЕЦКАМИ | 200 | 2,28 | 3,80 | 21,25 | 130,02 | 118,2 | 2011 |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 170 | 17,56 | 19,11 | 30,11 | 339,24 | 259 | 2017 |
| СОК ФРУКТОВЫЙ ВИШНЕВЫЙ | 200 | 1,36 | 0,39 | 22,12 | 98,94 | 389 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,05 | 0,25 | 20,07 | 94,73 | ПП | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,32 | 0,18 | 8,48 | 40,79 | ПП | |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКИ/ | 120 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 56,40 | 338 | 2017 |
| Итого за прием пищи: | 810 | 26,9 | 27,86 | 118,76 | 816,19 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ СУБПРОДУКТОВ /СЕРДЦЕ ГОВЯЖЬЕ/С РИСОМ/ СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ 150/20 | 170 | 10,01 | 11,25 | 34,91 | 289,02 | ТТК | 2023 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180 | 0,00 | 0,00 | 6,97 | 27,87 | 349 | 2011 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,32 | 0,18 | 8,48 | 40,79 | ПП | |
| Итого за прием пищи: | 370 | 11,33 | 11,43 | 50,36 | 357,68 | | |
| Всего за день: | | 54,89 | 55,07 | 235,65 | 1 664,52 | | |

10

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Прием пищи, наименование блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал/г |
|--------------------------------|------------------|---------|-------------|---------------------------------|
| | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Итого за весь период | 548,31 | 572,64 | 2 396,03 | 17 151,50 |
| Среднее значение за период | 54,83 | 57,26 | 239,60 | 1 715,15 |
| Соотношение | 1,00 | 1,00 | 4,00 | |

В ТОМ ЧИСЛЕ ЗАВТРАКИ

| Прием пищи, наименование блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал/г |
|--------------------------------|------------------|---------|-------------|---------------------------------|
| | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Итого за весь период | 159,98 | 159,51 | 707,15 | 5 034,47 |
| Среднее значение за период | 16,00 | 15,95 | 70,72 | 503,45 |
| Соотношение | 1,00 | 1,00 | 4,00 | |

В ТОМ ЧИСЛЕ ОБЕДЫ

| Прием пищи, наименование блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал/г |
|--------------------------------|------------------|---------|-------------|---------------------------------|
| | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Итого за весь период | 273,00 | 276,64 | 1 178,25 | 8 363,92 |
| Среднее значение за период | 27,30 | 27,66 | 117,83 | 836,39 |
| Соотношение | 1,00 | 1,00 | 4,00 | |

В ТОМ ЧИСЛЕ ПОЛДНИКИ

| Прием пищи, наименование блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал/г |
|--------------------------------|------------------|---------|-------------|---------------------------------|
| | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Итого за весь период | 115,33 | 121,93 | 500,31 | 3 509,51 |
| Среднее значение за период | 11,53 | 12,19 | 50,03 | 350,95 |
| 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 | 542,5 | 859 | 369 |