

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

СЕЗОН: С УЧЕТОМ СЕЗОННОСТИ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: ОТ 7 ЛЕТ до 11 ЛЕТ

(Льготная категория)

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ №112.	200	2,15	2,24	14,70	87,98	112	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ №294.	75	12,84	15,36	11,95	237,26	294	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ №139.	150	3,48	6,01	14,73	129,17	139	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ №378.	150/50/15	1,51	1,21	17,05	85,44	378	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ) №15.	9	1,86	2,36	0,00	29,12	15	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	22	1,68	0,14	11,04	52,10	к/к	2023
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к	1	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2020
Итого за прием пищи:	672	23,52	27,32	69,47	621,07		
Всего за день:		23,52	27,32	69,47	621,07		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ №81.	200/5	1,39	4,68	7,79	81,71	81	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ С СОУСОМ №268	50/40	8,86	10,71	10,94	175,85	268	2011
КАША ВЯЗКАЯ "ГРЕЧНЕВАЯ" С М/С№303.	150/5	4,55	8,34	20,30	174,25	413	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №379.	200	3,31	2,43	26,62	142,20	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	39	2,98	0,24	19,57	92,36	к/к	2023
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к	1	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2020
Итого за прием пищи:	690	21,09	26,40	85,22	666,37		
Всего за день:		21,09	26,40	85,22	666,37		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ №87/2	200	7,21	2,39	13,23	103,60	87	2014
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ №292	100	10,45	14,39	9,48	213,48	292	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ №389.	180	0,90	0,18	18,18	77,40	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	31	2,37	0,19	15,56	73,41	к/к	2023
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к	1	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2020
Итого за прием пищи:	512	20,93	17,15	56,45	467,89		
Всего за день:		20,93	17,15	56,45	467,89		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ №96.	200	1,77	4,18	13,13	97,74	96	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ №268	70	11,65	12,59	11,09	204,19	268	2011
КАША ВЯЗКАЯ "АРТЕК" №303.	150	4,12	4,12	24,11	149,87	413	2011
КИСЕЛЬ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №354	180	0,01	0,00	26,37	105,46	354	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ) №15.	7	1,62	2,07	0,00	25,48	15	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	27	2,06	0,17	13,55	63,94	к/к	2023
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к	1	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2020
Итого за прием пищи:	635	21,23	23,13	88,25	646,68		
Всего за день:		21,23	23,13	88,25	646,68		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ №97.	200	1,96	2,31	15,40	90,56	97	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ №229.	130	13,03	7,04	6,46	142,40	229	2011
КАША ВЯЗКАЯ "ПШЕННАЯ " №303.	150	4,11	4,68	24,93	158,31	413	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ №389.	180	0,90	0,18	18,18	77,40	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	18	1,37	0,11	9,03	42,63	к/к	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	18	1,19	0,16	7,63	36,71	к/к	2023
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к	1	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2020
Итого за прием пищи:	697	22,56	14,48	81,63	548,01		
Всего за день:		22,56	14,48	81,63	548,01		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ №99.	200	1,45	4,08	8,60	77,33	99	2011
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №210.	104	10,54	12,21	1,96	160,04	210	2011
КАКАО С МОЛОКОМ №382.	180	3,38	2,71	21,97	126,90	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	24	1,83	0,15	12,04	56,84	к/к	2023
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к	1	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2020
Итого за прием пищи:	509	17,20	19,15	44,57	421,11		
Всего за день:		17,20	19,15	44,57	421,11		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ №101 "рисовый"	200	1,65	2,23	13,53	81,07	101	2011
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА №223.	106	18,86	12,61	18,18	267,09	223	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №379.	180	2,98	2,18	23,96	127,98	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	30	2,29	0,19	15,05	71,05	к/к	2023
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к	1	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2020
Итого за прием пищи:	517	25,78	17,21	70,72	547,19		
Всего за день:		25,78	17,21	70,72	547,19		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ №83.	200/5	1,74	4,82	12,25	101,97	83	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ №268	73	12,14	13,15	11,55	212,97	268	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №309.	150	5,48	4,37	34,88	200,91	309	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ №349.	200	0,00	0,00	19,36	77,41	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	24	1,83	0,15	12,04	56,84	к/к	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	28	1,85	0,25	11,87	57,11	к/к	2023
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к	1	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2020
Итого за прием пищи:	681	23,04	22,74	101,95	707,21		
Всего за день:		23,04	22,74	101,95	707,21		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ №108/109.	200	3,24	4,09	18,40	123,47	108	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ №259.	100/40	13,14	13,30	13,73	227,30	259	2011
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	180	0,27	0,05	29,54	119,51	358	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	33	2,52	0,20	16,56	78,15	к/к	2023
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к	1	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2020
Итого за прием пищи:	554	19,17	17,64	78,23	548,43		
Всего за день:		19,17	17,64	78,23	548,43		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ №88.	200/6	1,64	4,91	7,50	84,22	88	2011
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ №234.	100	13,52	11,01	15,94	217,25	234	2011
КАША ВЯЗКАЯ "РИСОВАЯ" №303.	150	2,24	4,04	23,26	138,37	413	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ №389.	200	1,00	0,20	20,20	86,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	20	1,53	0,12	10,04	47,36	к/к	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	20	1,32	0,18	8,48	40,79	к/к	2023
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к	1	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2020
Итого за прием пищи:	697	21,25	20,46	85,42	613,99		
Всего за день:		21,25	20,46	85,42	613,99		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	215,77	205,68	761,91	5 787,95
Среднее значение за период	21,58	20,57	76,19	578,80
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,9	32,0	53,1	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
1-4 ОБЕД (ЛЬГОТНАЯ К)	616