

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

СЕЗОН: С УЧЕТОМ СЕЗОННОСТИ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: ОТ 7 - 11 ЛЕТ

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2.	35	1,62	3,80	16,71	117,02	2	2011
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ №182.	250/10	6,25	10,50	41,07	284,04	182	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №377	200/15/8	0,16	0,01	14,92	54,00	377	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	20	1,50	0,30	8,00	42,00	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:	518	9,50	14,60	74,80	507,00		
Всего за день:		9,50	14,60	74,80	507,00		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ С М/С №285.	150	19,86	21,48	28,43	386,39	285	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №379.	180	2,98	2,18	23,96	127,98	379	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	20	1,52	0,26	8,00	41,90	к/к	2023
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	30	2,29	0,24	15,05	71,05	к/к	2023
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ №338. яблоки	120	0,48	0,48	11,76	56,40	338	2011
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к	1	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2020
Итого за прием пищи:	501	27,13	24,64	87,20	683,72		
Всего за день:		27,13	24,64	87,20	683,72		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ КОНС, №70.	60	0,48	0,06	1,02	7,80	70	2011
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ№235.	90	14,01	9,83	7,90	176,48	235	2011
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ № 311.	150	3,70	3,70	20,90	151,70	311	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ №389.	200	0,90	0,18	18,18	82,80	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	30	2,29	0,24	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:	511	21,38	14,01	63,05	489,83		
Всего за день:		21,38	14,01	63,05	489,83		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ №3.	26/5/13	5,05	7,67	13,12	141,99	3	2011
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №45.	60	0,91	2,96	5,54	53,00	45	2011
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ №488/3	90	15,12	11,03	11,90	222,00	488/3	2022
КАША ВЯЗКАЯ "ГРЕЧНЕВАЯ" №303.	150	4,51	4,90	20,29	143,08	413	2011
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ №383.	180	3,38	2,71	21,97	126,90	382	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	20	1,52	0,26	8,00	41,90	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:	545	30,49	29,53	80,82	728,87		
Всего за день:		30,49	29,53	80,82	728,87		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ КОНС, №70.	60	0,48	0,06	1,02	7,80	70	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №278/331.	85/20	11,87	17,65	12,89	259,92	278	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №312.	150	3,21	4,80	21,46	142,27	312	2011
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО№359	200	0,49	0,10	35,23	146,31	359	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	26	1,98	0,21	13,05	61,57	к/к	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	20	1,52	0,26	8,00	41,90	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:	562	19,55	23,08	91,65	659,77		
Всего за день:		19,55	23,08	91,65	659,77		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ №1.	35	2,34	3,87	15,12	104,15	1	2011
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ №181.	200/10	6,01	9,76	31,83	238,75	181	2011
ЙОГУРТ №386.	200	5,32	4,75	8,57	107,37	401	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	20	1,52	0,26	8,00	41,90	к/к	2023
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ №338. яблоки	145	0,58	0,58	14,21	68,15	338	2011
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к	1	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2020
Итого за прием пищи:	601	15,77	19,22	77,73	560,32		
Всего за день:		15,77	19,22	77,73	560,32		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ КОНС, №70.	60	0,48	0,06	1,02	7,80	70	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ №240.	100	12,39	1,60	7,98	96,01	240	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №312.	150	3,21	4,80	21,46	142,27	312	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ №389.	200	1,00	0,20	20,20	92,00	389	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	30	2,28	0,39	12,00	62,85	к/к	2020
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	30	2,29	0,24	15,05	71,05	к/к	2020
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к	1	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2020
Итого за прием пищи:	571	21,65	7,29	77,71	471,98		
Всего за день:		21,65	7,29	77,71	471,98		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Завтрак							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ №53.	60	0,97	2,43	4,77	45,09	53	2011
ПТИЦА ОТВАРНАЯ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ №288.	60/30	15,72	16,56	2,06	223,17	288	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ №321.	150	3,52	5,34	14,92	124,01	406	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №377.	200/15/7	0,16	0,01	14,92	61,56	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	40	3,05	0,32	20,07	94,73	к/к	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	20	1,52	0,26	8,00	41,90	к/к	2023
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ №338. яблоки	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338	2011
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к	1	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2020
Итого за прием пищи:	733	25,54	25,52	79,44	660,96		
Всего за день:		25,54	25,52	79,44	660,96		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ КОНС, №70.	60	0,48	0,06	1,02	7,80	70	2011
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ №281	50/40	8,48	9,56	7,76	150,80	281	2011
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (1 ВАРИАНТ) №317.	180	4,09	5,81	17,51	139,75	317	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ №349.	200	0,00	0,00	19,36	77,41	349	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	20	1,52	0,26	8,00	41,90	к/к	2023
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	30	2,29	0,24	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:	581	16,86	15,93	68,70	488,71		
Всего за день:		16,86	15,93	68,70	488,71		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ ИЛИ СОУС №222.	165/50	28,99	21,64	67,21	587,89	222	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №377.	200/15/7	0,16	0,01	14,92	61,56	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	30	2,29	0,24	15,05	71,05	к/к	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	20	1,52	0,26	8,00	41,90	к/к	2023
кондитерские изделия к/к	15	1,13	1,47	11,16	62,55	к/к	2020
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к	1	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2020
Итого за прием пищи:	503	34,09	23,62	116,34	824,95		
Всего за день:		34,09	23,62	116,34	824,95		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	227,45	202,33	817,44	6 115,09
Среднее значение за период	22,75	20,23	81,74	611,51
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,9	29,8	55,3	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
1-4 КЛАСС ЗАВТРАК	562