

СОГЛАСОВАНО

Начальник отдела образования
администрации города Джанкоя



В.В. Пятниковский

УТВЕРЖДЕНО

Приказом № 305/п.г. от 29.08 2022 года



Директор

МОУ лицей «МОК №2»

А. А. Товма

**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗАЦИОННОЕ) МЕНЮ
НА ОСЕННИЙ – ЗИМНИЙ ПЕРИОД
ДЛЯ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОТДЕЛЬНОЙ (ЛЬГОТНОЙ) КАТЕГОРИИ
1-4 КЛАССОВ 2 СМЕНА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
ГОРОДА ДЖАНКОЯ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
ЛИЦЕЙ «МНОГОУРОВНЕВЫЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС №2»**

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							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОУЧАННОЙ КАПУСТЫ №45.	70	1.1	3.6	6.5	62.8	45	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	2.7	6.3	17.6	138.3	309	2011
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	90	13.2	5.9	4.7	138.3	ПР	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ №389.	200	1.0	0.2	20.2	86.0	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	40	3.1	0.2	20.1	94.7	к/к	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	20	1.3	0.2	8.5	40.8	к/к	2020
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ №338. яблоки	100	0.4	0.4	9.8	47.0	338	2011
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к	1	0.0	0.0	0.0	0.0	к/к	2020
Итого за прием пищи:	645	23.3	17.5	87.9	616.2		
Всего за день:		23.3	17.5	87.9	616.2		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод г, г			
		Завтрак					
САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ №21ПО СЕЗОНУ	70	0,6	3,6	2,2	43,3	21	2011
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ №234.	90	12,2	9,9	14,3	195,5	234	2011
СОУС СМЕТАННЫЙ №330.	30	0,4	1,1	1,8	22,3	330	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ АРТЕК №302.	150	6,7	0,8	39,5	191,5	302	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ №389.	200	1,0	0,2	20,2	86,0	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	40	3,1	0,2	20,1	94,7	к/к	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	20	1,3	0,2	8,5	40,8	к/к	2020
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ №338, яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2011
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к	1	0,0	0,0	0,0	0,0	к/к	2020
Итого за прием пищи:	701	25,6	16,4	116,4	721,1		
Всего за день:		25,6	16,4	116,4	721,1		

3 день

Принем пищи, наименование блюда	Массовая порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г			
Завтрак							
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ №294.	90	15.4	18.4	14.3	284.7	294	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №312.	150	3.2	4.8	21.5	142.3	312	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ №349.	200	0.0	0.0	19.4	77.4	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	30	2.3	0.2	15.1	71.0	к/к	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	20	1.3	0.2	8.5	40.8	к/к	2020
ЙОГУРТ №386.	100	1.9	1.5	2.9	46.6	401	2011
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к	1	0.0	0.0	0.0	0.0	к/к	2020
Итого за прием пищи:	691	24.2	25.0	81.6	662.8		
Всего за день:		24.2	25.0	81.6	662.8		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод г, г			
Завтрак							
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) №222.	150	23.2	15.9	36.6	389.6	222	2011
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №327.	50	1.0	2.3	6.6	50.8	327	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №379.	200	3.3	2.4	26.6	142.2	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	30	2.3	0.2	15.1	71.0	к/к	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	20	1.3	0.2	8.5	40.8	к/к	2020
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ №338. яблоки	100	0.4	0.4	9.8	47.0	338	2011
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к	1	0.0	0.0	0.0	0.0	к/к	2020
Итого за прием пищи:	551	31.4	21.3	103.2	741.4		
Всего за день:		31.4	21.3	103.2	741.4		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод г, г			
Завтрак							
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУТОЙ МАННОЙ №121.	250	5.0	4.9	18.1	137.1	121	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ) №15.	15	3.5	4.4	0.0	54.6	15	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №377.	200/15/7	0.2	0.0	14.9	61.6	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	40	3.1	0.2	20.1	94.7	к/к	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	20	1.3	0.2	8.5	40.8	к/к	2020
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ к/к	25	1.9	2.5	18.6	104.3	к/к	2020
ЙОГУРТ №386.	200	4.0	3.0	6.0	96.0	401	2011
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к	1	0.0	0.0	0.0	0.0	к/к	2020
Итого за прием пищи:	773	18.9	16.2	86.1	589.1		
Всего за день:		18.9	16.2	86.1	589.1		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод г, г			
Завтрак							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧУАННОЙ КАПУСТЫ №45.	70	1.1	3.6	6.5	62.8	45	2011
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ №246.	70	10.7	12.2	2.5	163.1	246	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕННАЯ №302.	160	7.0	7.1	42.4	261.8	302	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №377.	200/15/7	0.2	0.0	14.9	61.6	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	30	2.3	0.2	15.1	71.0	к/к	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	20	1.3	0.2	8.5	40.8	к/к	2020
ЙОГУРТ №386.	100	2.0	1.5	3.0	48.0	401	2011
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к	1	0.0	0.0	0.0	0.0	к/к	2020
Итого за прием пищи:	673	24.5	24.8	92.9	709.1		
Всего за день:		24.5	24.8	92.9	709.1		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод г, г			
Завтрак							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ №53.	60	1.0	2.4	4.8	45.1	53	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ №229.	90	9.0	4.9	4.5	98.6	229	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ №310.	150	3.0	4.3	23.8	146.1	125	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ №389.	200	1.0	0.2	20.2	86.0	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	40	3.1	0.2	20.1	94.7	к/к	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	20	1.3	0.2	8.5	40.8	к/к	2020
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к	1	0.0	0.0	0.0	0.0	к/к	2020
Итого за прием пищи:	661	18.3	12.2	81.8	511.3		
Всего за день:		18.3	12.2	81.8	511.3		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г			
Завтрак							
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	60	1,7	3,7	4,7	58,7		2011
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С М/С №210.	150	16,1	18,7	3,0	244,9	210	2011
МАСЛО (ТОРЦИЯМИ) №14.	5	0,1	3,6	0,1	33,1	14	2011
СЫР (ТОРЦИЯМИ) №15.	13	3,0	3,8	0,0	47,3	15	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ (СУХОФРУКТОВ)	200	0,0	0,0	29,3	117,2	354	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	40	3,1	0,2	20,1	94,7	к/к	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	20	1,3	0,2	8,5	40,8	к/к	2020
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к	1	0,0	0,0	0,0	0,0	к/к	2020
Итого за прием пищи:	489	25,2	30,3	65,6	636,7		
Всего за день:		25,2	30,3	65,6	636,7		

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							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ №53.	60	1.0	2.4	4.8	45.1	53	2011
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ №281	90	13.8	13.4	8.9	211.5	281	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №312.	150	3.2	4.8	21.5	142.3	312	2011
ЧАЙ С САХАРОМ №376.	200/10	0.0	0.0	9.7	36.8	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	30	2.3	0.2	15.1	71.0	к/к	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	20	1.3	0.2	8.5	40.8	к/к	2020
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к	1	0.0	0.0	0.0	0.0	к/к	2020
Итого за прием пищи:	661	21.6	21.0	68.3	649.5		
Всего за день:		21.6	21.0	68.3	649.5		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод мл, г			
Завтрак							
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) №222.	150	23.2	15.9	36.6	369.6	222	2011
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №327.	50	1.0	2.3	6.6	50.8	327	2011
КАКАО С МОЛОКОМ №382.	200	3.6	3.0	24.4	141.0	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	30	2.3	0.2	15.1	71.0	к/к	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	20	1.3	0.2	8.5	40.8	к/к	2020
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ №338. яблоки	100	0.4	0.4	9.8	47.0	338	2011
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к	1	0.0	0.0	0.0	0.0	к/к	2020
Итого за прием пищи:	661	31.9	21.9	101.0	740.2		
Всего за день:		31.9	21.9	101.0	740.2		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	253,1	207,7	899,9	6598,3
Среднее значение за период	26,3	20,8	90,0	659,8
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,3	28,3	56,4	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
1-4 КЛАСС ЗАВТРАК	608

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

СЕЗОН: С УЧЕТОМ СЕЗОННОСТИ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 ЛЕТ

(ЛЫГОТНАЯ КАТЕГОРИЯ)

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Se, мг	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
Обед								
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ №21	60	0.5	3.0	1.5	35.9	0.00	21	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №82	250	1.8	5.0	12.2	101.9	0.00	82	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №291	200	19.6	25.7	35.7	452.6	0.01	291	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №342	180	0.1	0.1	13.1	55.1	0.00	342	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.00	к/к	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	к/к	2020
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ №338, яблоки	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.00	338	2011
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ к/к	15	1.1	1.5	11.2	62.6	0.00	к/к	2020
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00		
Итого за прием пищи:	886	29.4	36.2	121.3	834.7	0.01		
Всего за день:		29.4	36.2	121.3	834.7	0.01		

2 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Se, мг	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод г, г				
Обед								
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧУАННОЙ КАПУСТЫ №45.	60	0.9	3.0	5.5	53.0	0.00	45	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ №102. фасоль консерв.	250	2.8	5.2	12.7	108.6	0.00	102	2011
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ №261.	90	12.0	8.4	4.5	160.3	0.00	261	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №312.	150	3.2	4.8	21.5	142.3	0.00	312	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ И ЯГОДНЫЕ №389.	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.00	к/к	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	к/к	2020
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00		
Итого за прием пищи:	831	26.7	22.1	102.2	729.8	0.00		
Всего за день:		26.7	22.1	102.2	729.8	0.00		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Se, мг		№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г					
Обед									
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ №53.	80	1.0	2.4	4.8	45.1	0.00	53	2011	
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ №96.	250	2.2	5.2	18.4	122.2	0.00	96	2011	
ХЛЕБЦЫ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ) №238	80	14.8	6.3	5.6	138.8	0.00	238	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №203.	150	5.7	4.2	36.0	204.2	0.00	203	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №377.	180/10/7	0.2	0.0	10.1	42.2	0.00	377	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.00	к/к	2020	
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	к/к	2020	
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ №338. яблоки	120	0.5	0.5	11.8	56.4	0.00	338	2011	
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	к/к	2020	
Итого за прием пищи:	938	30.1	19.2	122.4	788.5	0.00			
Всего за день:		30.1	19.2	122.4	788.5	0.00			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Se, мг	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г				
Обед								
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ №21	60	0.5	3.0	1.5	35.9	0.00	21	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №103.	250	2.8	2.9	20.2	118.0	0.00	103	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ №259.	70/150	22.8	24.6	21.3	398.2	0.00	259	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ №350.	180	0.1	0.1	25.6	104.1	0.00	350	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	к/к	2020
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.00	к/к	2020
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	к/к	2020
Итого за прием пищи:	791	32.0	31.1	106.4	835.7	0.00		
Всего за день:		32.0	31.1	106.4	835.7	0.00		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Se, мг	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г				
Обед								
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	60	0.8	3.5	4.9	54.6	0.00	33	2011
ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ №88.	250/7	2.0	6.1	9.4	104.3	0.00	88	2011
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ №281	90	13.8	13.4	8.9	211.5	0.00	281	2011
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ №333.	40	0.7	1.9	3.2	37.0	0.00	333	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНИЧНАЯ "АРТЕК" №171.	150	6.7	4.3	39.6	223.6	0.00	171	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ №389.	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.00	к/к	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	к/к	2020
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00		
Итого за прием пищи:	878	30.9	30.0	123.8	896.6	0.00		
Всего за день:		30.9	30.0	123.8	896.6	0.00		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Se, мг	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г				
Обед								
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ №47.	60	1.0	3.1	4.9	52.6	0.00	47	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУТОЙ РИСОВЫЙ №101	250	2.1	2.8	16.9	101.3	0.00	101	2011
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ №257	90	13.8	3.6	8.0	119.8	0.01	257	2011
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0.4	1.4	2.3	23.2	0.00	348	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №203.	150	5.7	4.2	36.0	204.2	0.00	203	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №342.	180	0.1	0.1	24.3	100.0	0.00	342	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.00	к/к	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	к/к	2020
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ №338, яблоки	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.00	к/к	2011
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ к/к	20	1.5	2.0	14.9	83.4	0.00	к/к	2020
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.02		
Итого за прием пищи:	961	30.7	18.1	154.9	911.2	0.02		
Всего за день:		30.7	18.1	154.9	911.2	0.02		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Se, мг	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г				
Обед								
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ №21	60	0.5	3.0	1.5	35.9	0.00	21	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ №82.	250/7	2.0	6.0	12.5	115.9	0.00	82	2011
	90/30	13.3	19.5	15.8	296.6	0.00	278	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №278/331.	160	9.4	8.1	42.3	279.0	0.00	302	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ №302.	180/10/7	0.2	0.0	10.1	42.2	0.00	377	2011
ЧАЙ С ЛИМОННОМ №377.	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.00	к/к	2020
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	к/к	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	к/к	2020
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к	875	31.2	37.2	120.0	949.2	0.01		
Итого за прием пищи:		31.2	37.2	120.0	949.2	0.01		
Всего за день:								

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Se, мг	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г				
Обед								
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №45.	60	0.9	3.0	5.5	53.0	0.00	45	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ №102.	250	5.7	5.4	18.9	147.2	0.00	102	2011
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ №284.	200	24.1	27.5	28.4	457.3	0.00	284	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ №349.	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	349	2020
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.00	к/к	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	к/к	2020
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00		
Итого за прием пищи:	791	36.5	36.4	110.0	914.5	0.00		
Всего за день:		36.5	36.4	110.0	914.5	0.00		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Se, мг	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г				
Обед								
Икра кабачковая конц. к/к	60	1.1	5.3	4.6	71.4	0.00	к/к	2011
Суп картофельный с клецками №108/109.	250	4.0	5.1	23.0	154.6	0.01	108	2011
Птица тушеная в соусе №290.	80/20	20.4	23.0	1.4	295.5	0.00	290	2011
Каша рассыпчатая с овощами №166/2	205	10.7	6.3	48.8	294.2	0.00	166	2011
Соки овощные, фруктовые и ягодные №389.	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.00	389	2011
Хлеб пшеничный к/к	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.00	к/к	2020
Хлеб ржаной к/к	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	к/к	2020
Плоды и ягоды свежие №338. яблоки	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.00	338	2011
Соль на весь день к/к	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	к/к	2020
Итого за прием пищи:	996	43.5	40.9	145.6	1128.4	0.02		
Всего за день:		43.5	40.9	145.6	1128.4	0.02		

Ситолова

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		Se, мг
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Итого за весь период	312,8	283,3	1207,3	8787,0	0,08	
Среднее значение за период	31,3	28,3	120,7	878,7	0,01	
Содержание белков, жиров, углеводов в Меню за период в % от калорийности	14,2	30,0	55,8			

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
1-4 ОБЕД (ПЛОТНАЯ К)	879