

УТВЕРЖДЕНО
Приказом № 301/8.07 от 15.07.2022 года

В.В. Пятниковский

Директор
й «МОК №2»
А. А. Тобма

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗАЦИОННОЕ) МЕНЮ

НА ОСЕННИЙ – ЗИМНИЙ ПЕРИОД

ДЛЯ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОТДЕЛЬНОЙ (ЛЫГОТНОЙ) КАТЕГОРИИ

5-11 КЛАССОВ И СМЕНА

МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

ГОРОДА ДЖАНКОЯ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

ЛИЦЕЙ «МНОГОУРОВНЕВЫЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС №2»

ОДНОРАЗОВОЕ ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ(ЗАВТРАК):
 НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ С 11-17 ЛЕТ

1 ДЕНЬ

ПРИЕМ ПИЩИ, НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ, ККАЛ	СБОРНИК	
		БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ, Г	УГЛЕВОДЫ, Г		КАРТЫ	ГОД
ЗАВТРАК							
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	4,3	6,5	27,5	185,5	309	201
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	180	0,9	0,2	17,7	75,1	389	201
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	119	201
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	90	13,2	5,9	4,7	138,3	119	201
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	119	201
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	2,8	6,3	17,6	138,3	45	201
Итого за прием пищи	615	46,0	20,4	94,8	682,0		
Всего за день	26,0	20,4	94,8	682,0			

2 ДЕНЬ

ПРИЕМ ПИЩИ, НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ, ККАЛ	СБОРНИК	
		БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ, Г	УГЛЕВОДЫ, Г		КАРТЫ	ГОД
ЗАВТРАК							
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	1,0	2,1	2,7	36,4	21	201
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	12,3	6,9	8	143,3	234	201
КАША РАССЫПЧАТАЯ	160	2,9	4,6	17,4	122,7	171	201
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	180	0,9	0,2	17,7	75,1	389	201
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	119	201
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	119	201
Итого за прием пищи	620	22,9	14,4	83,6	567,1		
Всего за день	22,9	14,4	83,6	567,1			

3 ДЕНЬ

ПРИЕМ ПИЩИ, НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА		МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ, ККАЛ	СБОРНИК	
			БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ, Г	УГЛЕВОДЫ, Г		КАРТЫ	ГОД
ЗАВТРАК								
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,6	5,3	25,8	165,7	312	2011	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	13,4	17,7	4,9	233,2	294	2011	
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	2,8	6,3	17,6	138,3	45	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	14	55,8	349	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	118	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2			
Итого за прием пищи	610	24,1	27,3	87,5	603,3			
Всего за день		24,1	27,3	87,5	603,3			

4 ДЕНЬ

ПРИЕМ ПИЩИ, НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ, ККАЛ	СБОРНИК	
		БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ, Г	УГЛЕВОДЫ, Г		КАРТЫ	ГОД
ЗАВТРАК							
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,3	3,3	14,7	106,2	382	2011
	150	17,0	18,0	20,4	313,4	222	
ИТОГО ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	330	21,3	21,3	35,1	419,6		
Итого за прием пищи		21,3	21,3	35,1	419,6		
Всего за день							

**ОДНОРАЗОВОЕ ГОРЯЧИЕ ПИТАНИЕ(ЗАВТРАК):
НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ С 11-17 ЛЕТ**

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ С 11-17 ЛЕТ		6 ДЕНЬ			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ, ККАЛ		СБОРНИК	
ПРИЕМ ПИЩИ, НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ, ККАЛ	КАРТЫ	ГОД	
		БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ, Г	УГЛЕВОДЫ, Г				
ЗАВТРАК								
	160	3,3	4,8	20,3	137,7	171	2011	
	100	11,7	16,1	3,1	204,9	246	2011	
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕННАЯ	100	11,7	16,1	3,1	37,3	377	2011	
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	180	0,1	0	9,0	118,4	ИП	2011	
	50	3,8	0,3	25,1	61,2	ИП	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	30	2	0,3	12,7				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61,2			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2			
Итого за день (с учетом порции)		20,9	21,8	70,2	549,8			
Всего за день		20,9	21,8	70,2				

7 ДЕНЬ		ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ, ККАЛ		СБОРНИК	

ПРИЕМ ПИЩИ, НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ, ККАЛ	СБОРНИК	
		БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ, Г	УГЛЕВОДЫ, Г		КАРТЫ	ГОД
7 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
	150	3	5,7	24,7	163,0	125	2011
	100	12,7	5,6	3,6	116,7	229	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	100	1,6	6,2	6,2	86,3	53	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	1,6	6,2	6,2	118,4	ИП	2011
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	50	3,8	0,3	25,1	61,2	ИП	2011
	30	2	0,3	12,7	36,0	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180	0,1	0	8,9			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	2,3	18,1	81,2	581,0		
ЧАЙ СЛАДКИЙ	60	2,3	18,1	81,2	581,0		
Итого за день (с учетом порции)	620	22,7	18,1	81,2	581,0		
Всего за день		22,7	18,1	81,2			

8 ДЕНЬ

ПРИЕМ ПИЩИ, НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА		МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ, ККАЛ	СБОРНИК	
			БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ, Г	УГЛЕВОДЫ, Г		КАРТЫ	ГОД
ЗАВТРАК								
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	10,5	22,3	1,8	248,4	210	2011	
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	60	1,3	3,6	3,8	52,3	ИП	2011	
КИСЕЛЬ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	17,1	68,0	349	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ №1П	30	2	0,3	12,7	61,2	ИП	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №1П	50	3,8	0,3	25,1	118,4	ИП	2011	
Итого за прием пищи	410	17,9	26,9	60,1	451,4			
Итого за день		17,9	26,9	60,1	451,4			

9 ДЕНЬ

ПРИЕМ ПИЩИ, НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА		МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ, ККАЛ	СБОРНИК	
			БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ, Г	УГЛЕВОДЫ, Г		КАРТЫ	ГОД
ЗАВТРАК								
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,4	5,2	25,3	162,5	128	2011	
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ ГОВЯЖЬИ.	100	12,2	15,2	5,4	206,0	281	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,1	0	9,9	39,9	377	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	ИП	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	ИП	2011	
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ	100	1,3	3,7	5,0	59,0	53	2011	
Итого за прием пищи:	640	22,8	24,7	83,4	647,0			
Итого за день:		22,8	24,7	83,4	647,0			

10 ДЕНЬ

ПРИЕМ ПИЩИ, НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ, ККАЛ	СБОРНИК	
		БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ, Г	УГЛЕВОДЫ, Г		КАРТЫ	ГОД
ЗАВТРАК							
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	150	17,0	18,0	20,4	313,4	222	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,5	3,9	13,9	108,5	382	2011
Итого за прием пищи	450	21,5	21,9	34,3	421,9		
Итого за день		21,5	21,9	34,3	421,9		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	219,0	216,8	718,4	5724,8
Среднее значение за период	21.9	21.7	71.8	572.5
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15.3	34.1	50.6	

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Se, мг	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод г, г				
Обед								
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОУЧАНОЙ КАПУСТЫ №45.	100	1.5	4.9	9.2	88.3	0.00	45	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ №102, фасоль коню	250	2.8	5.2	12.7	108.6	0.00	102	2011
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ №261.	100	13.4	9.3	5.0	178.3	0.00	261	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №312.	180	3.8	5.8	25.8	171.0	0.00	312	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ №389.	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	70	5.3	0.4	35.1	165.8	0.00	к/к	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	42	2.8	0.4	17.8	85.7	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:	943	30.8	26.2	125.9	883.6	0.01		
Всего за День:		30.8	26.2	125.9	883.6	0.01		

3 день

Прием пищи, наименование блюда									
Обед	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Se, мг	№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ С ЗЕЛЕНЬМИ ГОРОШКОМ №53.	100	1,6	4,1	8,0	76,1	0,00	63	2011	
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ №96.	250	2,2	5,2	16,4	122,2	0,00	96	2011	
ХЛЕБЫ РЫБНЫЕ (ТАРОВЫЕ) №238	80	14,8	6,3	5,6	136,8	0,00	238	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №203.	200	7,5	5,8	48,0	272,5	0,00	203	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №377.	200/15/7	0,2	0,0	15,0	61,8	0,00	377	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	70	5,3	0,4	35,1	166,8	0,00	к/к	2020	
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	42	2,8	0,4	17,8	86,7	0,00	к/к	2020	
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ №336, яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	336	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:	1066	34,9	22,4	166,6	968,9	0,01			
Всего за день:		34,9	22,4	166,6	968,9	0,01			

4 день

Прием пищи, наименование блюда									
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Se, мг	№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в, г					
Обед									
САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ №21	100	0,8	5,0	2,5	59,8	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.	220/70	24,1	28,2	31,2	475,3	0,00	259	2011	
ЮСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ №350.	200	0,1	0,1	28,5	115,7	0,00	350	2011	
ХЛЕБ РУКАНОЙ к/к	42	2,8	0,4	17,8	85,7	0,00	к/к	2020	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	70	5,3	0,4	35,1	165,8	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:	963	35,9	36,9	135,3	1 020,1	0,00			
Всего за день:		35,9	36,9	135,3	1 020,1	0,00			

5 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 №33	100	1.4	5.9	8.1	91.0	0.00	33	2011	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ №68.	250/7	2.0	6.1	9.4	104.3	0.00	88	2011	
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ №281	100	15.3	14.9	9.8	235.0	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.	200	8.1	4.4	47.5	281.9	0.00	171	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №377.	200/15/7	0.2	0.0	15.0	61.8	0.00	377	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	70	5.3	0.4	35.1	165.8	0.00	к/к	2020	
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	42	2.8	0.4	17.8	85.7	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:	1032	35.9	34.1	145.8	1 042.5	0.01			
Всего за день:		35.9	34.1	145.8	1 042.5	0.01			

6 день

о 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 КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ№47.	100	1.5	5.1	8.2	87.6	0.00	47	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУТОЙ РИСОВОЙ №101	250	2.1	2.8	16.9	101.3	0.00	101	2011	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ №257	100	15.3	4.0	8.9	133.3	0.01	257	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №203.	200	7.5	5.6	48.0	272.5	0.00	203	2011	
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ №333.	40	0.7	1.9	3.2	37.0	0.00	333	2011	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №342.	200	0.2	0.2	27.0	111.1	0.00	342	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	70	5.3	0.4	35.1	165.8	0.00	к/к	2020	
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	42	2.8	0.4	17.8	85.7	0.00	к/к	2020	
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ к/к	25	1.9	2.5	18.6	104.3	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:	1028	37.4	22.8	183.7	1 098.6	0.02			
Всего за день:		37.4	22.8	183.7	1 098.6	0.02			

7 день

7 день									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Se, мг	№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод г, г					
Обед									
САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ№21	100	0.8	5.0	2.5	59.8	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	
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) С СОУСОМ №27/8/333.	100/40	14.8	22.2	17.8	334.1	0.00	278	2011	
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ №302.	200	11.7	10.1	52.9	348.9	0.01	302	2011	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ№342.	200	0.2	0.2	13.5	56.9	0.00	342	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	70	5.3	0.4	35.1	165.8	0.00	к/к	2020	
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к	42	2.8	0.4	17.8	85.7	0.00	к/к	2020	
Итого за прием пищи:	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	к/к	2020	
Всего за день:	1010	37.7	44.2	162.1	1167.1	0.01			
		37.7	44.2	162.1	1167.1	0.01			

5 ДЕНЬ

ПРИЕМ ПИЩИ, НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ, ККАЛ	СБОРНИК	
		БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ, Г	УГЛЕВОДЫ, Г		КАРТЫ	ГОД
ЗАВТРАК							
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ	250	5,0	8,8	19,6	177,8	120	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,0	3,4	12,5	97,5	382	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,2	2,9	0	35,3	15	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,0	4,1	0,0	37,4	14	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	ИП	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	ИП	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	1,4	0,5	18,3	83,8	338	2011
Итого за прием пищи:	675	18,4	20,3	88,2	611,4		
Всего за день:		18,4	20,3	88,2	611,4		

8 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 БЕЛОКОСМАННОЙ КАПУСТЫ №45.	100	1.5	4.9	9.2	88.3	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.	250	30.1	34.4	35.5	571.4	0.00	284	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ №349.	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	349	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	70	5.3	0.4	35.1	165.8	0.00	к/к	2020	
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	42	2.8	0.4	17.8	85.7	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:	913	45.4	45.5	135.9	1 135.8	0.00			
Всего за день:		45.4	45.5	135.9	1 135.8	0.00			

9 день

9 день										
Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Se, мг		№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углевод г, г					
Обед										
Икра кабачковая конс, к/к		100	1.9	8.9	7.7	119.0	0.00	к/к		2011
Суп картофельный с клецками №108/109.		250	4.0	5.1	23.0	154.6	0.01	108		2011
Каша рассыпчатая с овощами №166/2		80/20	20.4	23.0	1.4	295.5	0.00	290		2011
Соки овощные, фруктовые и ягодные №389.		205	10.7	6.3	48.8	294.2	0.00	166		2011
Хлеб пшеничный к/к		200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.00	389		2011
Хлеб ржаной к/к		70	5.3	0.4	35.1	165.8	0.00	к/к		2020
Плоды и ягоды свежие №338, яблоки		42	2.8	0.4	17.8	85.7	0.00	к/к		2020
Соль на весь день к/к		130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	338		2011
Итого за прием пищи:		1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	к/к		2020
Всего за день:		1098	46.7	44.8	166.7	1261.9	0.02			
			46.7	44.8	166.7	1261.9	0.02			

10 день

Прием пищи, наименование блюда		Обед						№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Se, мг		
			Белки, г	Жиры, г	Углевод Ё, г				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ №55.									
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ №99.	100	1.4	6.1	6.5	86.9	0.00	55	2011	
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ №229.	250/5	1.9	5.8	10.9	106.7	0.00	99	2011	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ №310.	100	10.0	5.4	5.0	109.5	0.01	229	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №377.	200	3.9	5.8	31.7	195.0	0.00	125	2011	
СЫР (ПОРЦИЙНЫМ) №15.	200/15/7	0.2	0.0	15.0	61.8	0.00	377	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	10	2.3	3.0	0.0	36.4	0.00	15	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	70	5.3	0.4	35.1	165.8	0.00	к/к	2020	
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к	42	2.8	0.4	17.8	85.7	0.00	к/к	2020	
Итого за прием пищи:	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	к/к	2020	
Всего за день:	1000	27.9	26.9	122.0	847.7	0.01	к/к	2020	
		27.9	26.9	122.0	847.7	0.01			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	Se, мг
Итого за весь период	369,7	349,1	1468,5	10570,4	0,10
Среднее значение за период	37,0	34,9	146,8	1 057,0	0,01
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,0	28,7	56,3		

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
5-11 ОБЕД (ПЛОТНАЯ К)	996

ОДНОРАЗОВОЕ ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ(ЗАВТРАК):
НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ С 11-17 ЛЕТ

1 ДЕНЬ

ПРИЕМ ПИЩИ, НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ, ККАЛ	СБОРНИК	
		БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ, Г	УГЛЕВОДЫ, Г		КАРТЫ	ГОД
ЗАВТРАК							
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	4,3	6,5	27,5	185,5	309	2011
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	180	0,9	0,2	17,7	75,1	389	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	ПП	2011
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	90	13,2	5,9	4,7	138,3	ПП	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	ПП	2011
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	2,8	6,3	17,6	138,3	45	2011
Итого за прием пищи:	615	26,0	20,4	94,8	682,0		
Всего за день:		26,0	20,4	94,8	682,0		

2 ДЕНЬ

ПРИЕМ ПИЩИ, НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА		2 ДЕНЬ						
	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ, ККАЛ	СБОРНИК		
		БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ, Г	УГЛЕВОДЫ, Г		КАРТЫ	ГОД	
ЗАВТРАК								
САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	1,0	2,1	2,7	36,4	21	2011	
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	12,3	6,9	8	143,3	234	2011	
КАША РАССЫПЧАТАЯ	160	2,9	4,6	17,4	122,7	171	2011	
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	180	0,9	0,2	17,7	75,1	389	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	ПП	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	ПП	2011	
Итого за прием пищи:	620	22,9	14,4	83,6	557,1			
Всего за день:		22,9	14,4	83,6	557,1			

3 ДЕНЬ

ПРИЕМ ПИЩИ, НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА		3 ДЕНЬ						
МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ, ККАЛ	СБОРНИК		ГОД	
	БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ, Г	УГЛЕВОДЫ, Г		КАРТЫ			
ЗАВТРАК								
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,6	5,3	25,8	165,7	312	2011	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	13,4	17,7	4,9	233,2	294	2011	
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	2,8	6,3	17,6	138,3	45	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	14	55,8	349	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	ПП	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	ПП	2011	
Итого за прием пищи:	610	24,1	27,3	87,5	693,3			
Всего за день:		24,1	27,3	87,5	693,3			

4 ДЕНЬ

ПРИЕМ ПИЩИ, НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА		МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ, ККАЛ	СБОРНИК	
			БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ, Г	УГЛЕВОДЫ, Г		КАРТЫ	ГОД
ЗАВТРАК								
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,3	3,3	14,7	106,2	382	2011	
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	150	17,0	18,0	20,4	313,4	222	2011	
Итого за прием пищи:	330	21,3	21,3	35,1	419,6			
Всего за день:		21,3	21,3	35,1	419,6			

ПРИЕМ ПИЩИ, НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА		5 ДЕНЬ						
	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ, КАЛ	СБОРНИК		
		БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ, Г	УГЛЕВОДЫ, Г		КАРТЫ	ГОД	
ЗАВТРАК								
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ	250	5,0	8,8	19,6	177,8	120	2011	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,0	3,4	12,5	97,5	382	2011	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,2	2,9	0	35,3	15	2011	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,0	4,1	0,0	37,4	14	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	119	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	119	2011	
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	1,4	0,5	18,3	83,8	338	2011	
Итого за прием пищи:	675	18,4	20,3	88,2	611,4			
Всего за день:		18,4	20,3	88,2	611,4			

ОДНОРАЗОВОЕ ГОРЯЧИЕ ПИТАНИЕ(ЗАВТРАК):
НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ С 11-17 ЛЕТ

ПРИЕМ ПИЩИ, НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА		6 ДЕНЬ						
	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ, ККАЛ	СБОРНИК		
		БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ, Г	УГЛЕВОДЫ, Г		КАРТЫ	ГОД	
ЗАВТРАК								
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕННАЯ	160	3,3	4,8	20,3	137,7	171	2011	
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	100	11,7	16,1	3,1	204,9	246	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1	0	9,0	37,3	377	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	ПП	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	ПП	2011	
Итого за прием пищи:	542	20,9	21,5	70,2	559,5			
Всего за день:		20,9	21,5	70,2	559,5			

ПРИЕМ ПИЩИ, НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА		7 ДЕНЬ						
МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ, ККАЛ	СБОРНИК			
	БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ, Г	УГЛЕВОДЫ, Г		КАРТЫ	ГОД		
ЗАВТРАК								
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	3	5,7	24,7	163,0	125	2011	
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	12,7	5,6	3,6	116,7	229	2011	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	100	1,6	6,2	6,2	86,3	53	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	ПП	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	ПП	2011	
ЧАЙ СЛАДКИЙ	180	0,1	0	8,9	36,0	377	2011	
Итого за прием пищи:	620	23,2	18,1	81,2	581,6			
Всего за день:		23,2	18,1	81,2	581,6			

ПРИЕМ ПИЩИ, НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА		8 ДЕНЬ						
МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ, ККАЛ	СБОРНИК			
	БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ, Г	УГЛЕВОДЫ, Г		КАРТЫ	ГОД		
ЗАВТРАК								
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	10,5	22,3	1,8	248,4	210	2011	
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	60	1,3	3,6	3,8	52,3	ИП	2011	
ХЛЕБ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	17,1	68,0	349	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ №1П	30	2	0,3	12,7	61,2	ИП	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №1П	50	3,8	0,3	25,1	118,4	ИП	2011	
Итого за прием пищи:	510	17,9	26,9	60,1	551,4			
Всего за день:		17,9	26,9	60,1	551,4			

ПРИЕМ ПИЩИ, НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА		9 ДЕНЬ						
МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ, ККАЛ	СБОРНИК			
	БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ, Г	УГЛЕВОДЫ, Г		КАРТЫ	ГОД		
ЗАВТРАК								
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,4	5,2	25,3	162,5	128	2011	
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ ГОВЯЖЬИ.	100	12,2	15,2	5,4	206,0	281	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,1	0	9,9	39,9	377	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	ИП	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	ИП	2011	
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	100	1,3	3,7	5,0	59,0	53	2011	
Итого за прием пищи:	640	22,8	24,7	83,4	647,0			
Всего за день:		22,8	24,7	83,4	647,0			

10 ДЕНЬ

ПРИЕМ ПИЩИ, НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА		10 ДЕНЬ						
	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ, ККАЛ	СБОРНИК		
		БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ, Г	УГЛЕВОДЫ, Г		КАРТЫ	ГОД	
ЗАВТРАК								
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	150	17,0	18,0	20,4	313,4	222	2011	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,5	3,9	13,9	108,5	382	2011	
Итого за прием пищи:	350	21,5	21,9	34,3	421,9			
Всего за день:		21,5	21,9	34,3	421,9			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	219,0	216,8	718,4	5724,8
Среднее значение за период	21.9	21.7	71.8	572.5
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15.3	34.1	50.6	