

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

СЕЗОН: С УЧЕТОМ СЕЗОННОСТИ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: ОТ 11 ЛЕТ до 18ЛЕТ

(Льготная категория)

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.	32	1,23	3,72	14,20	95,18	2	2011
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУПЫ РИСОВОЙ №182.	250/8	6,23	9,03	41,04	271,20	182	2011
РЯЖЕНКА №386.	180	5,22	4,50	7,56	97,20	401	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	30	1,99	0,26	12,72	61,19	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:	501	14,67	17,51	75,52	524,77		
Всего за день:		14,67	17,51	75,52	524,77		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ С М/С №285.	110	14,57	15,68	20,89	282,84	285	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №379.	180	2,98	2,18	23,96	127,98	379	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	20	1,32	0,18	8,48	40,79	к/к	2020
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	20	1,53	0,12	10,04	47,36	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:	331	20,40	18,16	63,37	498,97		
Всего за день:		20,40	18,16	63,37	498,97		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ№235.	80	12,63	8,90	7,32	160,23	235	2011
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ № 311.	150	3,63	3,66	20,94	131,72	311	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ №389.	180	0,90	0,18	18,18	77,40	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	20	1,53	0,12	10,04	47,36	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:	431	18,69	12,86	56,48	416,71		
Всего за день:		18,69	12,86	56,48	416,71		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ №488/3	84	14,11	10,42	11,08	208,22	488/3	2022
КАША ВЯЗКАЯ "ГРЕЧНЕВАЯ" №303.	150	4,50	4,89	20,23	142,78	413	2011
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ №383.	180	3,38	2,71	21,97	126,90	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	30	2,29	0,19	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:	445	24,28	18,21	68,33	548,95		
Всего за день:		24,28	18,21	68,33	548,95		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №278/331.	110	9,32	14,01	12,20	217,85	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	143,40	359	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	30	1,99	0,26	12,72	61,19	к/к	2020
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	38	2,90	0,24	19,07	89,99	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:	529	17,91	19,41	100,68	654,70		
Всего за день:		17,91	19,41	100,68	654,70		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ №1.	30/5	2,34	3,81	15,12	104,15	1	2011
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ №181.	200/5	5,96	6,24	31,76	206,64	181	2011
РЯЖЕНКА №386.	200	5,80	5,00	8,40	108,00	401	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	30	1,99	0,26	12,72	61,19	к/к	2023
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ №338.	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2011
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к	1	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2020
Итого за прием пищи:	571	16,49	15,71	77,80	526,98		
Всего за день:		16,49	15,71	77,80	526,98		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ №240.	100	12,39	1,58	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.	180	0,90	0,18	18,18	77,40	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	34	2,59	0,21	17,06	80,52	к/к	2024
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к	1	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2024
Итого за прием пищи:	465	19,09	6,77	64,68	396,20		
Всего за день:		19,09	6,77	64,68	396,20		

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							
ПТИЦА ОТВАРНАЯ №288.	55	14,03	14,14	0,26	184,15	288	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ №321.	150	3,57	3,86	14,99	111,18	406	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №377.	200/15/7	0,16	0,01	14,92	61,56	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	26	1,98	0,16	13,05	61,57	к/к	2024
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к	1	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2024
Итого за прием пищи:	454	19,74	18,17	43,22	418,46		
Всего за день:		19,74	18,17	43,22	418,46		

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							
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ №281	69	10,15	9,89	6,12	153,90	281	2011
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (РАГУ) №317.	150	3,41	4,85	14,61	116,73	317	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ №349.	180	0,00	0,00	9,68	38,70	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	23	1,75	0,14	11,54	54,47	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:	423	15,31	14,88	41,95	363,80		
Всего за день:		15,31	14,88	41,95	363,80		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) №222.	130	20,07	13,78	31,75	337,61	222	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №377.	200/15/7	0,16	0,01	14,92	61,56	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	47	3,59	0,29	23,58	111,31	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:	400	23,82	14,08	70,25	510,48		
Всего за день:		23,82	14,08	70,25	510,48		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	190,40	155,76	662,28	4 860,02
Среднее значение за период	19,04	15,58	66,23	486,00
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,7	28,8	55,5	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
5-11 ЗАВТРАК (ЛЬГОТНАЯ К)	455