

СОГЛАСОВАНО

Начальник отдела образования  
Администрации города Джанкоя



В.В. Питниковский

УТВЕРЖДЕНО

Приказом № 305 /от 19.07. 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 1 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 рецептов |
|-----------------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                         |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>г, г |                               |              |                  |
| Завтрак                                 |              |                  |         |                 |                               |              |                  |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ 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            | 136.3                         | 309          | 2011             |
| СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ                         | 90           | 13.2             | 5.9     | 4.7             | 136.3                         | 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             | 17.6    | 87.9            | 616.2                         |              |                  |
| Всего за день:                          |              | 23.3             | 17.6    | 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<br>г, г |                               |            |                  |
|                                                |              |                  |         |                 |                               |            |                  |
| Завтрак                                        |              |                  |         |                 |                               |            |                  |
| САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ №217ПО 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             |
| СОСИС ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ №389.       | 200          | 1,0              | 0,2     | 20,2            | 86,0                          | 389        | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ w/k                             | 40           | 3,1              | 0,2     | 20,1            | 94,7                          | w/k        | 2020             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ w/k                                | 20           | 1,3              | 0,2     | 8,5             | 40,8                          | w/k        | 2020             |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ №338. яблоки              | 100          | 0,4              | 0,4     | 9,8             | 47,0                          | 338        | 2011             |
| СОЛЬ НА ВСЕ ДЕНЬ w/k                           | 1            | 0,0              | 0,0     | 0,0             | 0,0                           | w/k        | 2020             |
| Итого за прием пищи:                           | 701          | 25,6             | 18,4    | 116,4           | 721,1                         |            |                  |
| Всего за день:                                 |              | 25,6             | 18,4    | 116,4           | 721,1                         |            |                  |

# 3 день

| Примен пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества |         |            | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептов |
|-----------------------------------|--------------|------------------|---------|------------|-------------------------------|------------|------------------|
|                                   |              | 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 №388.                      | 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 | № рецептур | Сборник рецептур |
|--------------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------|------------|------------------|
|                                      |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, 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 в/к                   | 30           | 2.3              | 0.2     | 15.1            | 71.0                          | в/к        | 2020             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ в/к                      | 20           | 1.3              | 0.2     | 8.5             | 40.8                          | в/к        | 2020             |
| ФРУКТЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ №338. яблоки   | 100          | 0.4              | 0.4     | 9.8             | 47.0                          | 338        | 2011             |
| СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ в/к                | 1            | 0.0              | 0.0     | 0.0             | 0.0                           | в/к        | 2020             |
| Итого за прием пищи:                 | 561          | 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 | № рецептур | Сборник рецептур |
|------------------------------------|--------------|------------------|---------|------------|-------------------------------|------------|------------------|
|                                    |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод, г |                               |            |                  |
|                                    |              |                  |         |            |                               |            |                  |
| Завтрак                            |              |                  |         |            |                               |            |                  |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУТОЙ МАКНЫМ №121. | 250          | 5.0              | 4.9     | 18.1       | 137.1                         | 121        | 2011             |
| СЫР (ТОРЦИММ) №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 РУКАНОЙ 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 ВСЬ ДЕНЬ к/к               | 1            | 0.0              | 0.0     | 0.0        | 0.0                           | к/к        | 2020             |
| Итого за прием пищи:               | 773          | 18.9             | 16.2    | 66.1       | 689.1                         |            |                  |
| Всего за день:                     |              | 18.9             | 16.2    | 66.1       | 689.1                         |            |                  |

6 День

| Прием пищи, наименование блюда     | Масса порции | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|------------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                    |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                               |              |                  |
|                                    |              |                  |         |                 |                               |              |                  |
| Завтрак                            |              |                  |         |                 |                               |              |                  |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ 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 РАСОБЫТАТА ШЕЕННАЯ №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 w/k                 | 30           | 2.3              | 0.2     | 16.1            | 71.0                          | w/k          | 2020             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ w/k                    | 20           | 1.3              | 0.2     | 6.5             | 40.8                          | w/k          | 2020             |
| ЙОГУРТ №386.                       | 100          | 2.0              | 1.5     | 3.0             | 48.0                          | 401          | 2011             |
| СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ w/k              | 1            | 0.0              | 0.0     | 0.0             | 0.0                           | w/k          | 2020             |
| Итого за прием пищи:               | 673          | 24.6             | 24.8    | 92.9            | 709.1                         |              |                  |
| Всего за день:                     |              | 24.6             | 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<br>г, г |                               |              |                  |
| Завтрак                                  |  |              |                  |         |                 |                               |              |                  |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ С ЗЕЛЕНЬМИ ГОРОШКОМ №53. |  | 60           | 1.0              | 2.4     | 4.8             | 45.1                          | 53           | 2011             |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ №29.   |  | 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 w/k                       |  | 40           | 3.1              | 0.2     | 20.1            | 94.7                          | w/k          | 2020             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ w/k                          |  | 20           | 1.3              | 0.2     | 8.5             | 40.8                          | w/k          | 2020             |
| СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ w/k                    |  | 1            | 0.0              | 0.0     | 0.0             | 0.0                           | w/k          | 2020             |
| Итого за прием пищи:                     |  | 661          | 18.3             | 12.2    | 81.8            | 811.3                         |              |                  |
| Всего за день:                           |  |              | 18.3             | 12.2    | 81.8            | 811.3                         |              |                  |



# 8 день

| Прием пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---------------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                       |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                               |              |                  |
|                                       |              |                  |         |                 |                               |              |                  |
| Завтрак                               |              |                  |         |                 |                               |              |                  |
| САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)  | 60           | 1,7              | 3,7     | 4,7             | 58,7                          |              | 2011             |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С ИМС №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                         | 364          | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ вк                     | 40           | 3,1              | 0,2     | 20,1            | 94,7                          |              | 2020             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ вк                        | 20           | 1,3              | 0,2     | 8,5             | 40,8                          |              | 2020             |
| СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ вк                  | 1            | 0,0              | 0,0     | 0,0             | 0,0                           |              | 2020             |
| Итого за прием пищи:                  | 489          | 26,2             | 30,3    | 65,6            | 636,7                         | к/к          | 2020             |
| Всего за день:                        |              | 26,2             | 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<br>г, 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             | 38.8                          | 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 ВСЕ 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-ы, 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          | 60.8                          | 327          | 2011             |
| КАКАО С МОЛОКОМ №382.                | 200          | 3.8              | 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:                 | 651          | 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<br>ценность,<br>ккал |
|--------------------------------------------------------------------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------------|
|                                                                          | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                     |
| Итого за весь период                                                     | 253,1            | 207,7   | 899,9       | 6598,3                              |
| Среднее значение за период                                               | 25,3             | 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

(ЛЫЖИТНАЯ КАТЕГОРИЯ)

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГотовляемых блюд

1 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       |                  |
| 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 РУКАНОЙ 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       |                  |
| КОЧУТЕРСКИЕ 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   | к/к | 2020       |                  |
| 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<br>Б, г |                               |        |              |                  |
|                                               |              |                  |         |                 |                               |        |              |                  |
| Обед                                          |              |                  |         |                 |                               |        |              |                  |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №45.            | 60           | 0.9              | 3.0     | 5.5             | 53.0                          | 0.00   | 45           | 2011             |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ №102. фасоль конс | 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             |
| СОСИС ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ №388.      | 200          | 1.0              | 0.2     | 20.2            | 86.0                          | 0.00   | 388          | 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   | к/к          | 2020             |
| 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 | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|--------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------|--------|--------------|------------------|
|                                            |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>г, г |                               |        |              |                  |
|                                            |              |                  |         |                 |                               |        |              |                  |
| Обед                                       |              |                  |         |                 |                               |        |              |                  |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ №53.    | 80           | 1.0              | 2.4     | 4.8             | 45.1                          | 0.00   | 53           | 2011             |
| РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ №86.              | 250          | 2.2              | 5.2     | 16.4            | 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 |        |     | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|------------|-------------------------------|--------|-----|--------------|------------------|
|                                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод, г |                               | Se, мг |     |              |                  |
|                                                |              |                  |         |            |                               |        |     |              |                  |
| Обед                                           |              |                  |         |            |                               |        |     |              |                  |
| САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ 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         |                  |
|                                                | 70/150       | 22.8             | 24.6    | 21.3       | 398.2                         | 0.00   | 259 | 2011         |                  |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ №259.                      | 180          | 0.1              | 0.1     | 25.6       | 104.1                         | 0.00   | 350 | 2011         |                  |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ №350.         | 30           | 2.0              | 0.3     | 12.7       | 61.2                          | 0.00   | к/к | 2020         |                  |
|                                                | 50           | 3.8              | 0.3     | 25.1       | 118.4                         | 0.00   | к/к | 2020         |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к                             | 1            | 0.0              | 0.0     | 0.0        | 0.0                           | 0.00   | к/к | 2020         |                  |
| СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к                          | 791          | 32.0             | 31.1    | 106.4      | 836.7                         | 0.00   |     |              |                  |
| Итого за прием пищи:                           |              | 32.0             | 31.1    | 106.4      | 836.7                         | 0.00   |     |              |                  |
| Всего за день:                                 |              |                  |         |            |                               |        |     |              |                  |

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             |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ №86. | 250/7        | 2.0              | 6.1     | 8.4        | 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      | 696.6                         | 0.00   |              |                  |
| Всего за день:                                     |              | 30.9             | 30.0    | 123.8      | 696.6                         | 0.00   |              |                  |

**6 день**

| Прием пищи, наименование блюда             | Масса порции | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая ценность, ккал | Se, мг | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|--------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------|--------|--------------|------------------|
|                                            |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>г, г |                               |        |              |                  |
| Обед                                       |              |                  |         |                 |                               |        |              |                  |
| САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ№47.              | 60           | 1,0              | 3,1     | 4,9             | 52,6                          | 0,00   | 47           | 2011             |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ 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   | 338          | 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                           | 0,00   | к/к          | 2020             |
| 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 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             |
| 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) №278/331.          | 90/30        | 13.3             | 19.5    | 15.8       | 296.6                         | 0.00   | 278          | 2011             |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ №302.              | 160          | 9.4              | 8.1     | 42.3       | 279.0                         | 0.00   | 302          | 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             |
| СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к                         | 1            | 0.0              | 0.0     | 0.0        | 0.0                           | 0.00   | к/к          | 2020             |
| Итого за прием пищи:                          | 876          | 31.2             | 37.2    | 120.0      | 949.2                         | 0.01   |              |                  |
| Всего за день:                                |              | 31.2             | 37.2    | 120.0      | 949.2                         | 0.01   |              |                  |

# 8 день

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая ценность, ккал | Se, мг |     | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------|--------|-----|--------------|------------------|
|                                             |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>г, г |                               |        |     |              |                  |
|                                             |              |                  |         |                 |                               |        |     |              |                  |
| Обед                                        |              |                  |         |                 |                               |        |     |              |                  |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОУЧАНОЙ 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 | 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            | 81.2                          | 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          | 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<br>лг, г |                               |        |              |                  |
|                                         |              |                  |         |                  |                               |        |              |                  |
| Обед                                    |              |                  |         |                  |                               |        |              |                  |
| Икра кабачковая конц. к/к               | 60           | 1.1              | 5.3     | 4.8              | 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             |
| Каши 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   |              |                  |

Столовая

# ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого                                                                       | Пищевые вещества |         |                | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | Se, мг |
|-----------------------------------------------------------------------------|------------------|---------|----------------|-------------------------------------|--------|
|                                                                             | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы,<br>г |                                     |        |
| Итого за весь период                                                        | 312,8            | 283,3   | 1207,3         | 8787,0                              | 0,06   |
| Среднее значение за период                                                  | 31,3             | 28,3    | 120,7          | 878,7                               | 0,01   |
| Содержание белков, жиров, углеводов в<br>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 (ГОТОВАЯ) | 878  |