

**МЕНЮ**  
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ:5-11 классы

**1 день**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1</b>	<b>Обед</b>							
<b>Обед</b>	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1.6	4.0	10.4	84.5	82	2011
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	60	10.1	10.9	9.5	175.1	268	2011
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	25	0.5	1.3	1.9	22.9	333	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕННАЯ	150	6.6	5.5	37.6	227.0	302	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	9.5	40.7	342	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	25	1.4	0.3	12.4	58.0	СРБ	2020
	СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	К/К	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>671</b>	<b>22.6</b>	<b>22.3</b>	<b>96.4</b>	<b>679.2</b>			
<b>Всего за день:</b>			<b>22.6</b>	<b>22.3</b>	<b>96.4</b>	<b>679.2</b>		

**2 день**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2</b>	<b>Обед</b>							
<b>Обед</b>	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ	200	1.7	2.1	13.7	81.1	101	2011
	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	110	14.8	18.4	4.1	247.3	290	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.5	4.4	34.9	198.7	309	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.4	0.0	16.4	68.4	349	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.4	0.3	22.6	106.6	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	25	1.4	0.3	12.4	58.0	СРБ	2020
	СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	К/К	2022
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>711</b>	<b>27.2</b>	<b>25.5</b>	<b>104.1</b>	<b>760.1</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>27.2</b>	<b>25.5</b>	<b>104.1</b>	<b>760.1</b>		

		3 день							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3		Обед							
Обед	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1.9	4.1	13.2	97.8	96	2011	
	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	10.9	8.8	5.9	151.4	255	2011	
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	150	4.6	4.9	20.3	143.0	303.1	2011	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	9.5	40.7	342	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	СРБ	2020	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	20	1.1	0.2	9.9	46.4	СРБ	2020	
	СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	К/К	2022	
Итого за прием пищи:		651	20.1	18.2	68.8	526.7			
Всего за день:			20.1	18.2	68.8	526.7			
		4 день							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4		Обед							
Обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	200	4.6	4.4	15.2	117.8	102	2011	
	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	100	9.4	8.7	11.7	165.6	239	2011	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С М/СЛ,	150/5	3.4	8.3	21.6	174.0	312	2011	
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.4	0.0	16.4	68.4	349	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.4	0.3	22.6	106.6	СРБ	2020	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	25	1.4	0.3	12.4	58.0	СРБ	2020	
	СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	К/К	2022	
Итого за прием пищи:		706	22.6	22.0	99.9	690.4			
Всего за день:			22.6	22.0	99.9	690.4			







### ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	233,9	227,9	913,2	6676,4
Среднее значение за период	23,4	22,8	91,3	667,6
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,0	30,7	55,3	

### СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
12-18 лет ОБЕД	685