|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД  12 ЛЕТ И СТАРШЕ | | | | | | | | | |
| **1 день** | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |  |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** |  |
| **Обед** | | | | | | | | |  |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КУРАГОЙ И ИЗЮМОМ | 40 | 0.7 | | 2,4 | 5.6 | 46,7 | 51 | 2011 |  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 200 | 2.3 | | 2.2 | 16.2 | 94.1 | 103 | 2011 |  |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ | 120 | 12.6 | | 14.0 | 13.9 | 232.5 | 294 | 2011 |  |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 150 | 3.5 | | 3.9 | 15.3 | 111.7 | 321 | 2011 |  |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 200 | 0.2 | | 0.2 | 18.4 | 76.3 | 342 | 2011 |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.1 | | 0.0 | 19.7 | 94.0 | кк | 2023 |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 38 | 3.2 | | 1.3 | 18.4 | 98.4 | кк | 2023 |  |
| СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН | 1 | 0.0 | | 0.0 | 0.0 | 0.0 | кк | 2023 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **777** | **22,8** | | **24,0** | **107,5** | **861,2** |  |  |  |
| **Всего за день:** | | **22,8** | | **24,0** | **107,5** | **861,2** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **2 день** | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |  |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** |  |
| **Обед** | | | | | | | | |  |
| ИКРА МОРКОВНАЯ ИЛИ ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ | 60 | 1.0 | | 4.4 | 5.7 | 67.4 | 75 | 2011 |  |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 200 | 1.4 | | 4.0 | 9.9 | 81.6 | 82 | 2011 |  |
| КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ С СОУСОМ | 90 | 11.4 | | 10.6 | 11.8 | 188.2 | 268 | 2011 |  |
| КАША ВЯЗКАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ | 150 | 4.5 | | 4.5 | 20.3 | 138.9 | 303.1 | 2011 |  |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180 | 0,2 | | 1.3 | 9.1 | 54.1 | 378 | 2011 |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1.9 | | 0.0 | 12.3 | 58.8 | кк | 2023 |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2.6 | | 1.0 | 14.5 | 77.7 | кк | 2023 |  |
| СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН | 1 | 0.0 | | 0.0 | 0.0 | 0.0 | кк | 2023 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **736** | **21,7** | | **23,6** | **79,9** | **622,7** |  |  |  |
| **Всего за день:** | | **21,7** | | **23,6** | **79,9** | **622,7** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **3 день** | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |  |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** |  |
| **Обед** | | | | | | | | |  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ | 200 | 4.6 | | 4.4 | 15.2 | 117.8 | 102 | 2011 |  |
| ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ | 90 | 12,0 | | 14,5 | 3.0 | 191 | 290 | 2011 |  |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 3.2 | | 4.8 | 21.5 | 142.2 | 312 | 2011 |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 49 | 3.7 | | 0.0 | 24.1 | 115.2 | кк | 2023 |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 28 | 2.4 | | 0.9 | 13.5 | 72.5 | кк | 2023 |  |
| КЕФИР, РЯЖЕНКА, ИЛИ ПРОСТОКВАША | 125 | 3,5 | | 3,1 | 5,6 | 70,6 | 386 | 2011 |  |
| СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН | 1 | 0.0 | | 0.0 | 0.0 | 0.0 | кк | 2023 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **643** | **29,3** | | **26,7** | **82,7** | **711,5** |  |  |  |
| **Всего за день:** | | **29,3** | | **26,7** | **82,7** | **711,5** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **4 день** | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |  |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** |  |
| **Обед** | | | | | | | | |  |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ КОНСЕРВИРОВАННОЙ | 200 | 1.8 | | 4.1 | 9.7 | 82.3 | 99 | 2011 |  |
| КОТЛЕТЫ БИТОЧКИ ШНИЦЕЛИ С СОУСОМ | 70 | 10,6 | | 9,5 | 9,6 | 166,7 | 268 | 2011 |  |
| КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ АРТЕК С М/СЛ | 150/5 | 3.9 | | 7.6 | 24.5 | 182.6 | 303 | 2011 |  |
| КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ | 200 | 0.4 | | 0.1 | 27.6 | 112.6 | 349 | 2011 |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 31 | 2.4 | |  | 15.3 | 72.9 | кк | 2023 |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 28 | 2.4 | | 0.9 | 9.9 | 46.4 | кк | 2023 |  |
| СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН | 1 | 0.0 | | 0.0 | 0.0 | 0.0 | кк | 2023 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **685** | **21,5** | | **22,2** | **100,2** | **689,6** |  |  |  |
| **Всего за день:** | | **21,5** | | **22,2** | **100,2** | **689,6** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **5 день** | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |  |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** |  |
| **Обед** | | | | | | | | |  |
| ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ | 20 | 0,3 | | 1.5 | 2.2 | 23.3 | 75 | 2011 |  |
| РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ | 200/5 | 1.5 | | 4.9 | 10.6 | 92.4 | 94 | 2011 |  |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ | 120 | 12 | | 2,3 | 5.9 | 110.0 | 229 | 2011 |  |
| КАША ВЯЗКАЯ ИЗ РИСА | 150 | 2.2 | | 4.0 | 23.3 | 138.4 | 303.3 | 2011 |  |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 200 | 1.0 | | 0.2 | 20.2 | 92.0 | 389 | 2011 |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 48 | 3.7 | | 0.0 | 23.6 | 112.8 | кк | 2023 |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 2.1 | | 0.8 | 12.1 | 64.8 | кк | 2023 |  |
| СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН | 1 | 0.0 | | 0.0 | 0.0 | 0.0 | кк | 2023 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **769** | **22,8** | | **13,7** | **97.9** | **616.7** |  |  |  |
| **Всего за день:** | | **22,8** | | **13,7** | **97.9** | **616.7** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **6 день** | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |  |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** |  |
| **Обед** | | | | | | | | |  |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ | 200 | 1.3 | | 4.1 | 8.4 | 75.1 | 99 | 2011 |  |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 195 | 19.1 | | 25.1 | 34.8 | 441.4 | 291 | 2011 |  |
| КАКАО С МОЛОКОМ №382 | 180 | 3.4 | | 2.7 | 22.1 | 126.5 | 382 | 2011 |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 38 | 2.9 | | 0.0 | 18.7 | 89.3 | кк | 2023 |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1.7 | | 0.7 | 9.7 | 51.8 | кк | 2023 |  |
| ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0.4 | | 0.4 | 9.8 | 47.0 | 338 | 2011 |  |
| СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН | 1 | 0.0 | | 0.0 | 0.0 | 0.0 | кк | 2023 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **734** | **28.8** | | **33,0** | **103,5** | **831.1** |  |  |  |
| **Всего за день:** | | **28.8** | | **33,0** | **103,5** | **831.1** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **7 день** | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |  |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** |  |
| **Обед** | | | | | | | | |  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ | 200 | 1.7 | | 2.1 | 13.7 | 81.1 | 101 | 2011 |  |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | 100/19 | 19,2 | | 13.7 | 27,7 | 313 | 223 | 2011 |  |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 3.3 | | 2.4 | 14.1 | 91.9 | 379 | 2011 |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 42 | 3.2 | | 0.0 | 20.7 | 98.7 | кк | 2023 |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 32 | 2.7 | | 1.1 | 15.5 | 82.9 | кк | 2023 |  |
| ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0.4 | | 0.4 | 9.8 | 47.0 | 338 | 2011 |  |
| СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН | 1 | 0.0 | | 0.0 | 0.0 | 0.0 | кк | 2023 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **694** | **30,5** | | **19.7** | **101,5** | **714,6** |  |  |  |
| **Всего за день:** | | **30,5** | | **19.7** | **101,5** | **714,6** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **8 день** | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |  |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** |  |
| **Обед** | | | | | | | | |  |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 200 | 1.6 | | 4.0 | 10.4 | 84.5 | 82 | 2011 |  |
| КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ | 70 | 10,6 | | 9,5 | 9,6 | 166,7 | 268 | 2011 |  |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 5.4 | | 4.4 | 34.9 | 200.8 | 309 | 2011 |  |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0.7 | | 0.1 | 18.2 | 77.4 | 349 | 2011 |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 38 | 2.9 | | 0.0 | 18.7 | 89.3 | кк | 2023 |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 28 | 2.4 | | 0.9 | 13.5 | 72.5 | кк | 2023 |  |
| СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН | 1 | 0.0 | | 0.0 | 0.0 | 0.0 | кк | 2023 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **687** | **23,6** | | **18,9** | **201,5** | **691,2** |  |  |  |
| **Всего за день:** | | **23,6** | | **18,9** | **201,5** | **691,2** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **9 день** | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |  |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** |  |
| **Обед** | | | | | | | | |  |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ ИЛИ КАПУСТА ТУШЕННАЯ | 60 | 1.0 | | 3.0 | 5.5 | 54.0 | 45 | 2011 |  |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 200 | 1.9 | | 4.1 | 13.2 | 97.8 | 96 | 2011 |  |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 195 | 13.1 | | 12.3 | 19.5 | 244.5 | 259 | 2011 |  |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 200 | 0.2 | | 0.2 | 10.6 | 45.3 | 378 | 2011 |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 38 | 2.9 | | 0.0 | 18.7 | 89.3 | кк | 2023 |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 27 | 2.3 | | 0.9 | 13.0 | 69.9 | кк | 2023 |  |
| СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН | 1 | 0.0 | | 0.0 | 0.0 | 0.0 | кк | 2023 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **721** | **21.4** | | **20.5** | **80.5** | **630.1** |  |  |  |
| **Всего за день:** | | **21.4** | | **20.5** | **80.5** | **630.1** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **10 день** | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |  |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** |  |
| **Обед** | | | | | | | | |  |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ | 60 | 0.9 | | 3.7 | 4.9 | 56.1 | 51 | 2011 |  |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ | 200/4 | 1.5 | | 4.6 | 5.5 | 70.1 | 87 | 2011 |  |
| ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ | 80 | 10.9 | | 8.8 | 5.9 | 151.4 | 255 | 2011 |  |
| КАША ВЯЗКАЯ ИЗ ПШЕНА | 150 | 4,1 | | 4.9 | 23.6 | 154,8 | 303.3 | 2011 |  |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 180 | 0.9 | | 0.2 | 18.2 | 82.8 | 389 | 2011 |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 39 | 3.0 | | 0.0 | 19.2 | 91.7 | кк | 2023 |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1.7 | | 0.7 | 9.7 | 51.8 | кк | 2023 |  |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ПЕЧЕНЬЕ) | 32 | 2.4 | | 3.1 | 23.8 | 133.4 | кк | 2011 |  |
| СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН | 1 | 0.0 | | 0.0 | 0.0 | 0.0 | кк | 2023 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **766** | **25.4** | | **26.0** | **110,8** | **792.10** |  |  |  |
| **Всего за день:** | | **25.4** | | **26.0** | **110.8** | **792.10** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | | |
| **ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ** | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого** | | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** |  |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углеводы,** **г** |  |
| Итого за весь период | | 229,8 | | 183,8 | 773,4 | 5712,9 |  |
| Среднее значение за период | | 23.0 | | 18.4 | 77.3 | 571.3 |  |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | | 16.1 | | 29.0 | 54.9 |  |  |
| **СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)** | | | | | | | |
| **Возраст детей** | **Обед** | |  | | | | |
|  |  |  |  |  |
| 12-18 лет ОБЕД | 672 | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 | | | | | | | |

.