|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | | | | |
| **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** |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | |  |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ **ИЗ МЯСА ПТИЦЫ** | 180 | 21,4 | | 21,2 | 13,7 | 331,2 | 604 | 2022 |  |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200/7/7 | 0,2 | | 0,0 | 7,0 | 30,2 | 377 | 2011 |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | | 0,2 | 14,8 | 70,5 | к/к | 2024 |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1.7 | | 0,7 | 9,7 | 51,8 | кк | 2023 |  |
| СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН | 1 | 0.0 | | 0.0 | 0.0 | 0.0 | кк | 2023 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **425** | **23,9** | | **21,4** | **35,5** | **431,9** |  |  |  |
| **Всего за день:** | | **23,9** | | **21,4** | **35,5** | **431,9** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД  : от 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** |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | |  |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ | 40 | 0.3 | | 0.0 | 0.7 | 5.2 | 70 | 2011 |  |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 106 | 10.8 | | 12,5 | 2.1 | 163,2 | 210 | 2011 |  |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200/7/7 | 0.2 | | 0.0 | 7.0 | 30.2 | 377 | 2011 |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2.3 | | 0.0 | 14.8 | 70.5 | кк | 2023 |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1.7 | | 0.7 | 9.7 | 51.8 | кк | 2023 |  |
| СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН | 1 | 0.0 | | 0.0 | 0.0 | 0.0 | кк | 2023 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **411** | **15,3** | | **13,2** | **34,3** | **320,9** | 210 | 2011 |  |
| **Всего за день:** | | **15.3** | | **13,2** | **34,3** | **320,9** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | |  |
| БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ | 55 | 6.9 | | 9.7 | 14,9 | 176,4 | 3 | 2011 |  |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ С М/С | 200/6 | 5.9 | | 9.8 | 31.9 | 239.8 | 181 | 2011 |  |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 6.0 | | 4.8 | 17.6 | 139.2 | 379 | 2011 |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1.7 | | 0.7 | 9.7 | 51.8 | кк | 2023 |  |
| СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН | 1 | 0.0 | | 0.0 | 0.0 | 0.0 | кк | 2020 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **462** | **20.5** | | **25.0** | **74.1** | **607.2** |  |  |  |
| **Всего за день:** | | **20.5** | | **25.0** | **74.1** | **607.2** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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** |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | |  |
| ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГОНОВСКИ №285 | 80 | 10.9 | | 8.8 | 5.9 | 151.4 | 285 | 2011 |  |
| КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ АРТЕК | 160 | 4.0 | | 4.4 | 25,1 | 155.6 | 303.3 | 2011 |  |
| КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | 180 | 3.0 | | 3.1 | 20.5 | 123.0 | 383 | 2011 |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2.3 | | 0.0 | 14.8 | 70.5 | кк | 2023 |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1.7 | | 0.7 | 9.7 | 51.8 | кк | 2023 |  |
| СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН | 1 | 0.0 | | 0.0 | 0.0 | 0.0 | кк | 2023 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **471** | **21.9** | | **17.0** | **76.0** | **552.3** |  |  |  |
| **Всего за день:** | | **21.9** | | **17.0** | **76.0** | **552.3** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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** |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | |  |
| БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ С СОУСОМ | 92 | 8.5 | | 9.6 | 7.9 | 152.4 | 281/326 | 2011 |  |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 3.2 | | 4.8 | 21.5 | 141.9 | 312 | 2011 |  |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200/7/7 | 0.2 | | 0.0 | 7.0 | 30.2 | 377 | 2011 |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 36 | 2.7 | | 0.0 | 17.7 | 84.6 | кк | 2023 |  |
| СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН | 1 | 0.0 | | 0.0 | 0.0 | 0.0 | кк | 2023 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **493** | **14,6** | | **14,4** | **54,1** | **409,1** |  |  |  |
| **Всего за день:** | | **14,6** | | **14,4** | **54,1** | **409,1** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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** |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | |  |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ | 200/7 | 6.0 | | 7.6 | 31.8 | 220.6 | 181 | 2011 |  |
| КЕФИР | 200 | 5.8 | | 5.0 | 8.0 | 106.0 | 386 | 2011 |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2.3 | | 0.0 | 14.8 | 70.5 | кк | 2023 |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 15 | 1.3 | | 0.5 | 7.2 | 38.9 | кк | 2023 |  |
| ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН) | 70 | 0.6 | | 0,1 | 5,7 | 30,1 | 338 | 2012 |  |
| СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН | 1 | 0.0 | | 0.0 | 0.0 | 0.0 | кк | 2023 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **523** | **16.0** | | **13,2** | **67.5** | **466,1** |  |  |  |
| **Всего за день:** | | **16.0** | | **13,2** | **67.5** | **466,1** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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** |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | |  |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ | 29 | 0.2 | | 0.0 | 0.5 | 3.8 | 70 | 2011 |  |
| ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ | 90 | 11,2 | | 1.3 | 7,1 | 86,2 | 240 | 2011 |  |
| КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ | 150 | 3.7 | | 3.7 | 20.9 | 131.7 | 311 | 2011 |  |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ №377. | 200 | 0.2 | | 0.0 | 7,0 | 30.3 | 377 | 2011 |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 23 | 1.8 | | 0.0 | 11.3 | 54.1 | кк | 2023 |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1.7 | | 0.7 | 9.7 | 51.8 | кк | 2023 |  |
| СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН | 1 | 0.0 | | 0.0 | 0.0 | 0.0 | кк | 2023 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **513** | **18,8** | | **5,7** | **56,5** | **354,1** |  |  |  |
| **Всего за день:** | | **18,8** | | **5,7** | **56,5** | **354,1** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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** |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | |  |
| ПТИЦА ОТВАРНАЯ | 65 | 16.6 | | 16.7 | 0.3 | 217.7 | 288 | 2011 |  |
| КАПУСТА ТУШЕННАЯ | 150 | 3.5 | | 3.9 | 15.3 | 111.7 | 321 | 2011 |  |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0.1 | | 0.0 | 6.1 | 25.1 | 376 | 2011 |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2.3 | | 0.0 | 14.8 | 70.5 | кк | 2023 |  |
| СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН | 1 | 0.0 | | 0.0 | 0.0 | 0.0 | кк | 2023 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **426** | **22.5** | | **20.8** | **36.5** | **425.0** |  |  |  |
| **Всего за день:** | | **22.5** | | **20.8** | **36.5** | **425.0** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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** |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | |  |
| КАША РИСОВАЯ С ИЗЮМОМ С М/СЛ | 200/10 | 5.9 | | 10.0 | 47.2 | 302.7 | 281 | 2011 |  |
| КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 180 | 0.4 | | 0.1 | 17.7 | 73.3 | 354 | 2011 |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | | 0.0 | 9.8 | 47.0 | кк | 2023 |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1.7 | | 0.7 | 9.7 | 51.8 | кк | 2023 |  |
| СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН | 1 | 0.0 | | 0.0 | 0.0 | 0.0 | кк | 2023 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **431** | **9,5** | | **10,8** | **84,4** | **474.9** |  |  |  |
| **Всего за день:** | | **9,5** | | **10,8** | **84,4** | **474.9** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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** |  |
| **Завтрак** | | | | | | | | |  |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | 140/10 | 21.8 | | 14.8 | 39.2 | 378.1 | 222 | 2011 |  |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ №377 | 180 | 0.2 | | 0.0 | 6.3 | 27.1 | 377 | 2011 |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2.3 | | 0.2 | 14.8 | 70.5 | кк | 2023 |  |
| СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН | 1 | 0.0 | | 0.0 | 0.0 | 0.0 | кк | 2023 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **361** | **24.3** | | **15.0** | **60.3** | **475.7** |  |  |  |
| **Всего за день:** | | **24.3** | | **15.0** | **60.3** | **475.7** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | | |
| **ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ** | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого** | | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** |  |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углеводы,** **г** |  |
| Итого за весь период | | 195,7 | | 158,2 | 654,0 | 4869,0 |  |
| Среднее значение за период | | 19.6 | | 15.8 | 65.4 | 486.9 |  |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | | 16.1 | | 29.2 | 54.7 |  |  |
| **СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)** | | | | | | | |
| **Возраст детей** | **Завтрак** | |  | | | | |
|  |  |  |  |  |
| 12-18 лет ЗАВТРАК | 462 | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 | | | | | | | |

.