

МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: ОТ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

1 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|-----------------|-------------------------------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 116 | 10,8 | 19,2 | 2,0 | 224,0 | 210 | 2017 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,1 | 0,0 | 15,0 | 60,0 | 376 | 2017 |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ | 22 | 0,9 | 6,7 | 13,8 | 119,2 | кк | 2025 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 35 | 2,6 | 0,3 | 16,7 | 79,9 | кк | 2025 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,6 | 0,3 | 13,2 | 64,4 | кк | 2025 |
| СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН | 1,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | кк | 2025 |
| Итого за прием пищи: | 394,3 | 17,5 | 26,5 | 60,7 | 547,5 | | |
| Всего за день: | | 17,5 | 26,5 | 60,7 | 547,5 | | |

2 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|-----------------|-------------------------------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ | 120 | 6,9 | 5,3 | 39,5 | 236,0 | 188 | 2017 |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ | 100 | 2,8 | 2,5 | 8,5 | 70,0 | 386 | 2017 |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ | 32 | 2,4 | 3,1 | 23,8 | 133,4 | кк | 2025 |
| ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ | 100 | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 96,0 | 338 | 2025 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,2 | 0,4 | 18,5 | 93,5 | кк | 2025 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,6 | 0,3 | 13,2 | 64,4 | кк | 2025 |
| СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН | 1,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | кк | 2025 |
| Итого за прием пищи: | 413,3 | 18,3 | 12,1 | 124,5 | 693,3 | | |
| Всего за день: | | 18,3 | 12,1 | 124,5 | 693,3 | | |

3 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| КАША ЖИДКАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ | 220 | 6,0 | 9,8 | 31,8 | 239,8 | 181 | 2017 |

| | | | | | | | |
|----------------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|-----|------|
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫ И ЯГОДНЫЕ | 200 | 161,4 | 0,0 | 19,8 | 86,6 | 389 | 2017 |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ | 22 | 0,9 | 6,7 | 13,8 | 119,2 | КК | 2025 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,6 | 0,3 | 13,2 | 64,4 | КК | 2025 |
| СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН | 1,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | КК | 2025 |
| Итого за прием пищи: | 463,3 | 169,9 | 16,8 | 78,6 | 510,0 | | |
| Всего за день: | | 169,9 | 16,8 | 78,6 | 510,0 | | |

4 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| ОЛАДЬИ | 205 | 1,5 | 1,0 | 5,8 | 36,0 | 401 | 2017 |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 106,0 | 386 | 2017 |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ | 22 | 0,9 | 6,7 | 13,8 | 119,2 | КК | 2025 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 28 | 1,6 | 0,3 | 13,2 | 64,4 | КК | 2025 |
| СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН | 1,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | КК | 2025 |
| Итого за прием пищи: | 456,3 | 9,7 | 13,0 | 40,7 | 325,6 | | |
| Всего за день: | | 9,7 | 13,0 | 40,7 | 325,6 | | |

5 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|--------------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 200 | 7,2 | 5,0 | 6,5 | 23,5 | 120 | 2017 |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 50 | 5,9 | 8,2 | 15,2 | 158,7 | 3 | 2017 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,1 | 0,0 | 15,0 | 60,0 | 376 | 2017 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,6 | 0,3 | 13,2 | 64,4 | КК | 2025 |
| СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН | 1,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | КК | 2025 |
| Итого за прием пищи: | 471,3 | 14,7 | 13,5 | 49,9 | 306,6 | | |
| Всего за день: | | 14,7 | 13,5 | 49,9 | 306,6 | | |

6 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ | 125 | 8,5 | 10,0 | 21,3 | 209,0 | 204 | 2017 |

| | | | | | | | |
|----------------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|-----|------|
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫ И ЯГОДНЫЕ | 200 | 161,4 | 0,2 | 19,8 | 86,6 | 389 | 2017 |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ | 32 | 2,4 | 3,1 | 23,8 | 133,4 | кк | 2025 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,4 | 0,3 | 13,9 | 70,1 | кк | 2025 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,6 | 0,3 | 13,6 | 64,4 | кк | 2025 |
| СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН | 1,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | кк | 2025 |
| Итого за прием пищи: | 428,3 | 177,8 | 13,9 | 92,4 | 563,5 | | |
| Всего за день: | | 177,8 | 13,9 | 92,4 | 563,5 | | |

7 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ | 150 | 2,2 | 2,7 | 4,6 | 53,4 | 121 | 2017 |
| РЯЖЕНКА | 150 | 4,4 | 3,8 | 6,0 | 79,5 | 386 | 2017 |
| БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ | 50 | 5,9 | 8,2 | 15,2 | 158,7 | 3 | 2017 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 35 | 1,6 | 0,2 | 9,2 | 46,8 | кк | 2025 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 28 | 1,6 | 0,3 | 13,2 | 64,4 | кк | 2025 |
| СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН | 1,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | кк | 2025 |
| Итого за прием пищи: | 414,3 | 15,7 | 15,2 | 48,2 | 402,7 | | |
| Всего за день: | | 15,7 | 15,2 | 48,2 | 402,7 | | |

8 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|---------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ ОТВАРНЫЕ | 150 | 16,8 | 11,0 | 26,7 | 243,0 | 218 | 2017 |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ (ЙОГУРТ) | 100 | 2,8 | 2,5 | 8,5 | 70,0 | 386 | 2017 |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ | 15 | 1,1 | 1,5 | 11,2 | 62,6 | кк | 2025 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,4 | 0,3 | 13,9 | 70,1 | кк | 2025 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,6 | 0,3 | 13,2 | 64,4 | кк | 2025 |
| СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН | 1,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | кк | 2025 |
| Итого за прием пищи: | 316,3 | 24,7 | 15,6 | 73,5 | 510,1 | | |
| Всего за день: | | 24,7 | 15,6 | 73,5 | 510,1 | | |

9 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |

| Завтрак | | | | | | | | | |
|-----------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-----|------|--|--|
| | 205 | 1,5 | 1,0 | 5,8 | 36,0 | 401 | 2017 | | |
| ОЛАДЬИ | | | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 50 | 5,9 | 8,2 | 15,2 | 158,7 | 3 | 2017 | | |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 106,0 | 386 | 2017 | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 28 | 1,6 | 0,3 | 13,2 | 64,4 | кк | 2025 | | |
| СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН | 1,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | кк | 2025 | | |
| Итого за прием пищи: | 484,3 | 14,7 | 14,5 | 42,1 | 365,1 | | | | |
| Всего за день: | | 14,7 | 14,5 | 42,1 | 365,1 | | | | |

10 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|---------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСОВОЙ КРУПЫ | 220 | 7,3 | 11,0 | 39,2 | 259,0 | 174 | 2017 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,1 | 0,2 | 15,0 | 60,0 | 376 | 2017 |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ | 40 | 0,6 | 2,9 | 32,7 | 159,6 | кк | 2025 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 28 | 1,6 | 0,3 | 13,2 | 64,4 | кк | 2025 |
| СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН | 1,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | кк | 2025 |
| Итого за прием пищи: | 489,3 | 9,6 | 14,4 | 100,1 | 543,0 | | |
| Всего за день: | | 9,6 | 14,4 | 100,1 | 543,0 | | |

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|
| | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Итого за весь период | 472,6 | 155,4 | 710,6 | 4 767,3 |
| Среднее значение за период | 47,2 | 15,5 | 71,1 | 476,7 |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| | |
|----------------------------|---------|
| Возраст детей | Завтрак |
| ОТ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ ЗАВТРАК | 433 |