



ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД С УЧЕТОМ СЕЗОННОСТИ  
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: от 7 -11 ЛЕТ и 12 ЛЕТ и СТАРШЕ

**1 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0.8	0.1	1.7	13.0	70	2011
СУП С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ	250/20	13.3	10.6	18.4	222.6	119	2011
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	20	2.7	1.1	18.7	95.4	115	2012
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ( ИЛИ РУЛЕТЫ, ИЛИ ЗРАЗЫ)	120	10.8	12.7	12.8	209.6	294	2011
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕННОЙ С М/С	180/10	5.1	13.0	28.4	250.1	303	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	20.9	86.0	342	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	42	3.6	1.4	20.3	108.8	к/к	2024
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	65	5.0	0.5	32.0	152.8	к/к	2024
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ а	100	0.9	0.2	8.1	43.0	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1087</b>	<b>42.3</b>	<b>39.7</b>	<b>161.3</b>	<b>1 181.3</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>42.3</b>	<b>39.7</b>	<b>161.3</b>	<b>1 181.3</b>		

## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0.8	0.1	1.7	13.0	70	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	2.1	5.8	13.2	113.7	82	2011
ПТИЦА (ФИЛЕ) ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	110	15.6	18.9	3.8	247.8	290	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180/10	6.8	12.2	43.3	309.1	203	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.6	0.3	25.9	119.2	388	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	42	3.6	1.4	20.3	108.8	к/к	2024
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	65	5.0	0.5	32.0	152.8	к/к	2024
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ м	100	0.8	0.2	7.5	38.0	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1042</b>	<b>35.3</b>	<b>39.4</b>	<b>147.7</b>	<b>1 102.4</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>35.3</b>	<b>39.4</b>	<b>147.7</b>	<b>1 102.4</b>		

### 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0.8	0.1	1.7	13.0	70	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ	250	2.4	2.9	16.3	101.7	101	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	50/125	16.4	18.4	17.2	301.0	259	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	20.9	86.0	342	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	42	3.6	1.4	20.3	108.8	к/к	2024
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.5	29.5	141.0	к/к	2024
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>807</b>	<b>27.9</b>	<b>23.4</b>	<b>105.9</b>	<b>751.5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>27.9</b>	<b>23.4</b>	<b>105.9</b>	<b>751.5</b>		

### 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0.8	0.1	1.7	13.0	70	2011
УХА РОСТОВСКАЯ	250	5.9	5.2	13.6	124.7	276/3	2022
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ	110	8.9	13.7	11.9	206.0	279/331	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	10.3	7.1	46.2	289.6	302	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ИЛИ НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0.1	0.1	20.9	86.0	342	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	65	5.0	0.5	32.0	152.8	к/к	2024
ХЛЕБ РЖАНОЙ	42	3.6	1.4	20.3	108.8	к/к	2024
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>927</b>	<b>34.6</b>	<b>28.1</b>	<b>146.6</b>	<b>980.9</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>34.6</b>	<b>28.1</b>	<b>146.6</b>	<b>980.9</b>		

### 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0.9	0.2	2.7	18.0	70	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/7	2.0	6.1	11.0	105.8	99	2011
ПЛОВ С МЯСОМ ПТИЦЫ ИЛИ ГОВЯДИНЫ	210	20.6	27.0	38.1	478.2	291	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.6	0.1	27.8	114.9	349	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	42	3.6	1.4	20.3	108.8	к/к	2024
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	65	5.0	0.5	32.0	152.8	к/к	2024
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ а	100	0.9	0.2	8.1	43.0	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>954</b>	<b>33.6</b>	<b>35.5</b>	<b>140.0</b>	<b>1 021.5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>33.6</b>	<b>35.5</b>	<b>140.0</b>	<b>1 021.5</b>		

**6 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0.9	0.2	2.7	18.0	70	2011
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСОМ ПТИЦЫ И ЗЕЛЕНЬЮ	250/20/3	7.5	10.3	15.7	186.1	111	2011
РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	110	14.8	18.3	12.1	270.3	277 вариант 2	2011
БУЛГУР ОТВАРНОЙ С М/С	180/10	7.8	12.3	48.0	332.4	54-22г-2020	2020
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	23.2	95.6	342	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	42	3.6	1.4	20.3	108.8	к/к	2024
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	65	5.0	0.5	32.0	152.8	к/к	2024
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ я	100	0.4	0.4	9.8	47.0	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1080</b>	<b>40.2</b>	<b>43.6</b>	<b>163.8</b>	<b>1 211.0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>40.2</b>	<b>43.6</b>	<b>163.8</b>	<b>1 211.0</b>		

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0.9	0.2	2.7	18.0	70	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ	250	2.4	2.9	16.3	101.7	101	2011
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	270	22.9	29.2	24.5	453.4	289	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	23.2	95.6	342	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	42	3.6	1.4	20.3	108.8	к/к	2024
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	68	5.2	0.5	33.5	159.8	к/к	2024
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	60	0.5	0.1	47.9	195.6	к/к	2024
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>990</b>	<b>35.7</b>	<b>34.5</b>	<b>168.4</b>	<b>1 132.9</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>35.7</b>	<b>34.5</b>	<b>168.4</b>	<b>1 132.9</b>		

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0.8	0.1	1.7	13.0	70	2011
СУП С КРУПОЙ И ТОМАТОМ ХАРЧО	250	1.7	5.1	15.9	116.1	116	2011
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	90	13.8	15.7	3.5	210.8	246	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	10.3	7.1	46.2	289.6	302	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.6	0.3	25.9	119.2	388	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	42	3.6	1.4	20.3	108.8	к/к	2024
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	65	5.0	0.5	32.0	152.8	к/к	2024
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>907</b>	<b>35.8</b>	<b>30.2</b>	<b>145.5</b>	<b>1 010.3</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>35.8</b>	<b>30.2</b>	<b>145.5</b>	<b>1 010.3</b>		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0.9	0.2	2.7	18.0	70	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ ПТИЦЫ И СМЕТАНОЙ	250/25/5	8.4	12.0	13.0	193.4	82	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ ИЛИ КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	110	11.1	5.9	5.5	120.6	229	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ С М/С	180/10	4.5	12.2	44.9	306.4	302	2011
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0.2	0.0	23.1	94.5	436	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	42	3.6	1.4	20.3	108.8	к/к	2024
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.5	29.5	141.0	к/к	2024
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>962</b>	<b>33.3</b>	<b>32.2</b>	<b>139.0</b>	<b>982.7</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>33.3</b>	<b>32.2</b>	<b>139.0</b>	<b>982.7</b>		

**10 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0.8	0.1	1.7	13.0	70	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ И СМЕТАНОЙ	250/25/5	8.6	12.2	16.1	210.2	96	2011
" ЕЖИКИ" КУРИНЫЕ	70/60	10.4	18.3	13.8	261.5	605	2022
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С М/С	180/9	3.7	11.5	28.6	232.5	310	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	20.9	86.0	342	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	42	3.6	1.4	20.3	108.8	к/к	2024
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	65	5.0	0.5	32.0	152.8	к/к	2024
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>986</b>	<b>32.2</b>	<b>44.1</b>	<b>133.4</b>	<b>1 064.8</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>32.2</b>	<b>44.1</b>	<b>133.4</b>	<b>1 064.8</b>		

**11 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0.8	0.1	1.7	13.0	70	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ФАСОЛЕВЫЙ	250	5.1	5.4	20.2	149.0	102	2011
ЛЮЛЯ -КЕБАБ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ	70/60	13.5	12.5	7.7	200.5	541/3	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180/6	6.7	9.4	43.3	283.5	203	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	20.9	86.0	342	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	42	3.6	1.4	20.3	108.8	к/к	2024
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	65	5.0	0.5	32.0	152.8	к/к	2024
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	30	0.2	0.0	23.9	97.8	к/к	2024
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>983</b>	<b>35.0</b>	<b>29.4</b>	<b>170.0</b>	<b>1 091.4</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>35.0</b>	<b>29.4</b>	<b>170.0</b>	<b>1 091.4</b>		

## 12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0.9	0.2	2.7	18.0	70	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	25	5.8	7.4	0.0	91.0	15	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ	250	2.4	2.9	16.3	101.7	101	2011
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ИЛИ ОВОЩИ ФАРШЕРОВАННЫЕ С СОУСОМ	200/60	24.5	25.9	18.6	405.8	604	2022
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	20.9	86.0	342	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	42	3.6	1.4	20.3	108.8	к/к	2024
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70*	5.3	0.6	34.4	164.5	к/к	2024
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>927</b>	<b>42.6</b>	<b>38.5</b>	<b>113.2</b>	<b>975.8</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>42.6</b>	<b>38.5</b>	<b>113.2</b>	<b>975.8</b>		

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0.8	0.1	1.7	13.0	70	2011
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ И ПТИЦЕЙ	250/25/7	8.6	12.6	15.8	209.9	83	2011
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	140	13.0	13.6	4.4	192.0	580/3	2022
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНИЧНАЯ "АРТЕК" С М/С	180/10	7.7	12.4	46.6	327.8	302	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.6	0.3	25.9	119.2	388	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	42	3.6	1.4	20.3	108.8	к/к	2024
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	65	5.0	0.5	32.0	152.8	к/к	2024
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ я	140	0.6	0.6	13.7	65.8	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1139</b>	<b>39.9</b>	<b>41.5</b>	<b>160.4</b>	<b>1 189.3</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>39.9</b>	<b>41.5</b>	<b>160.4</b>	<b>1 189.3</b>		

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0.9	0.2	2.7	18.0	70	2011
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСОМ ПТИЦЫ И ЗЕЛЕНЬЮ	250/20/3	7.5	10.3	15.7	186.1	111	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ( ИЛИ РУЛЕТЫ, ИЛИ ЗРАЗЫ)	100/50	16.5	17.4	14.6	279.7	294	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С М/С	180/10/1	3.7	12.3	28.6	238.9	310	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	20.9	86.0	342	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.4	0.4	22.1	105.8	к/к	2024
ХЛЕБ РЖАНОЙ	42	3.6	1.4	20.3	108.8	к/к	2024
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>981</b>	<b>35.7</b>	<b>42.1</b>	<b>124.9</b>	<b>1 023.3</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>35.7</b>	<b>42.1</b>	<b>124.9</b>	<b>1 023.3</b>		

**15 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0.8	0.1	1.7	13.0	70	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	25	5.8	7.4	0.0	91.0	15	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	4.0	5.2	23.1	154.8	108	2011
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	190	15.5	17.9	38.0	374.3	244	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7/7	0.1	0.0	7.0	29.4	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.5	29.5	141.0	к/к	2024
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.6	1.0	14.5	77.7	к/к	2024
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>869</b>	<b>33.4</b>	<b>32.1</b>	<b>113.8</b>	<b>881.2</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>33.4</b>	<b>32.1</b>	<b>113.8</b>	<b>881.2</b>		

**16 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0.9	0.2	2.7	18.0	70	2011
СУП С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ	250/20	13.3	10.6	18.4	222.6	119	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ	110	9.4	14.0	12.8	215.1	278	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С М/С	180/10	10.4	14.2	46.3	353.7	302	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	20.9	86.0	342	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5.3	0.6	34.4	164.5	к/к	2024
ХЛЕБ РЖАНОЙ	42	3.6	1.4	20.3	108.8	к/к	2024
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>962</b>	<b>43.0</b>	<b>41.1</b>	<b>155.8</b>	<b>1 168.7</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>43.0</b>	<b>41.1</b>	<b>155.8</b>	<b>1 168.7</b>		

**17 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0.8	0.1	2.6	14.0	70	2011
УХА РОСТОВСКАЯ	250	5.9	5.2	13.6	124.7	276/3	2022
МАКАРОННИК С МЯСОМ ПТИЦЫ С М/С	200	22.3	32.2	38.0	532.1	285 вариант 2	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	20.2	92.0	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	65	5.0	0.5	32.0	152.8	к/к	2024
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>815</b>	<b>35.0</b>	<b>38.2</b>	<b>106.4</b>	<b>915.6</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>35.0</b>	<b>38.2</b>	<b>106.4</b>	<b>915.6</b>		

**18 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0.8	0.1	1.7	13.0	70	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ	250	2.1	2.8	16.9	101.5	80	2014
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	50/130	16.5	18.6	17.8	305.2	259	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	20.9	86.0	342	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	65	5.0	0.5	32.0	152.8	к/к	2024
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>775</b>	<b>24.5</b>	<b>22.1</b>	<b>89.3</b>	<b>658.5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>24.5</b>	<b>22.1</b>	<b>89.3</b>	<b>658.5</b>		

**19 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0.8	0.1	1.7	13.0	70	2011
БОРЩ ЗЕЛЕНый СО СМЕТАНОЙ	250/5	4.4	6.7	15.0	137.1	85	2011
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	65/40	11.8	12.5	14.8	219.4	488/3	2022
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕННАЯ	180	7.9	6.7	45.1	272.5	302	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.6	0.1	27.8	114.9	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	65	5.0	0.5	32.0	152.8	к/к	2024
ХЛЕБ РЖАНОЙ	42	3.6	1.4	20.3	108.8	к/к	2024
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>927</b>	<b>34.1</b>	<b>28.0</b>	<b>156.7</b>	<b>1 018.5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>34.1</b>	<b>28.0</b>	<b>156.7</b>	<b>1 018.5</b>		

**20 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0.8	0.1	2.6	14.0	70	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ И СМЕТАНОЙ	250/25/5	8.6	12.2	16.1	210.2	96	2011
ЛЮЛЯ -КЕБАБ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ	70/55	13.4	12.5	7.1	197.0	541/3	2011
СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	180	3.2	1.8	19.8	107.8	324	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	20.9	86.0	342	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	65	5.0	0.5	32.0	152.8	к/к	2024
ХЛЕБ РЖАНОЙ	42	3.6	1.4	20.3	108.8	к/к	2024
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ я	100	0.4	0.4	9.8	47.0	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1072</b>	<b>35.1</b>	<b>29.0</b>	<b>128.6</b>	<b>923.6</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>35.1</b>	<b>29.0</b>	<b>128.6</b>	<b>923.6</b>		

### ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	709,2	692,7	2770,7	20285,2
Среднее значение за период	35.5	34.6	138.5	1 014.3
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	960

Примечание: Меню составлено с учетом сезонности (межсезонное).

Салат из капусты (овощи урожая прошлого года) после 1 марта только по рецептуре с тепловой обработкой или заменен на капусту тушеную, овощи по сезону, икру консервированную промышленного производства, икру собственного приготовления и т.д.

Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.

Может производиться замена овощей по сезону и разрешенному ассортименту по дням циклического меню.

Может производиться замена фруктов по сезону и разрешенному ассортименту по дням циклического меню.

Может производиться замена крупы в блюдах для расширения ассортимента по дням циклического меню.

Молочно - кислые продукты могут быть заменены и использованы в ассортименте по дням циклического меню.

Кондитерские изделия, соки, хлебо-булочные изделия (выпечка) могут заменены и использоваться в ассортименте по дням циклического меню.

Все внесенные изменения по замене ассортимента приготавливаемых блюд оформляются составлением новых технологических карт с занесением присвоенных номеров в картотеку блюд. Все изменения вносимые в технологические карты, а также на новые блюда оформляются дополнительно технико-технологическими картами.

Меню составлено на основании рекомендованных среднесуточных наборов пищевых продуктов, в том числе используемые для приготовления блюд и напитков, для обучающихся и воспитанников общеобразовательных школьных и дошкольных учреждений.

Основание: СанПин 2.3/2.423590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» Постановление от 27 октября 2020 г. № 32

При составлении меню использована литература:

1. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2011.-544с.
2. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2014.-544с.
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи плюс, 2014.-544с.
4. Химический состав российских пищевых продуктов. Под редакцией член-корр. МАИ, проф. И. М. Скурихина и академика РАМН, проф. В. А. Тутельяна. – Москва.: ДеЛи принт, 2002.-236с.;
5. 2022г СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ СБОРНИК ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ. ФГАУ НЦЗД МИНЗДРАВА РОССИИ, ФГБУН ФИЦ Питания, биотехнологии и безопасности пищи, Отраслевой союз развития социального питания, НП СРО «АПСПОЗ» — М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2022. — 698 с.Москва
6. 2020г. СБОРНИК РЕЦЕПТУР блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающимся 1-4-х классов общеобразовательных организаций. 162с. Под редакцией ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора И.И. Новикова  
2.4. Гигиена детей и подростков. НОВОСИБИРСК СБОРНИК 2020 г.
7. 2021 г. СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ (от 1 до 7 лет), Новосибирск – 2021 с. 296 Под редакцией ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора И.И. Новикова  
Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека  
2.4. Гигиена детей и подростков
8. Химический состав пищевых продуктов: Справочные таблицы содержание основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов. Кн. I: / Под ред. И. М. Скурихина и М. Н. Волгарева. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Агропромиздат, 1987. - 224 с.;
9. Химический состав пищевых продуктов: Справочные таблицы содержания аминокислот, жирных кислот, витаминов, микро- и макроэлементов, органических кислот и углеводов. Кн. II: / Под ред. И. М. Скурихина и М. Н. Волгарева. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Агропромиздат, 1987. - 360 с.

10. Сеть интернет.

Используемое сырье для данного меню:

1. Мясо - говядина мякоть 1 К охлажденное, или С/М
2. Птица – мясо цыплят-бройлеров (бедро) 1К - филе охлажденное
3. Рыба - филе минтая замороженное
4. Молоко МДЖ 2,5 %
5. Сметана МДЖ 15%
6. Творог МДЖ 9%
7. Масло сливочное МДЖ 72.5%
8. Йогурт МДЖ 2,5%
9. Кефир, простокваша МДЖ 2.5 %
10. Ряженка МДЖ 2.5 %
11. Масло растительное (подсолнечника) рафинированное
12. В случае использования других характеристик и видов сырья предусмотрена возможность перерасчета по фактическим показателям и качеству и кондициям сырья.