

День: понедельник

Неделя: первая

1 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
24	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0.6	3.7	2.2	42.4
406	Паста сливочная с курицей	230	18.9	22.2	34.1	412.1
378	Чай черный байховый с молоком	200	1.5	1.4	15.9	81
СРБ	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	15.1	71
СРБ	Хлеб ржаной	20	1.4	0.2	6.7	34.8
757	Фруктовый микс	100	0.8	0.2	19.6	82.5
	Итого за завтрак:	640	25.50	27.90	93.60	723.80
ОБЕД						
50	Салат из свеклы с сыром	60	2.8	5.6	4.3	7.9
252	Суп «Харчо»	200	4.9	6.9	2	87.8
229	Рыба ,тушенная в томате с овощами	150	18.2	5.9	5.9	150.8
302	Каша рассыпчатая булгур с м-сл	150	5.1	7.9	31.8	218.2
389	Соки фруктовые,овощные	200	1	0.2	20.2	92
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.4	30.1	142.1
СРБ	Хлеб ржаной	30	2	0.3	10	52.2
	Итого за обед:	850	38.60	27.20	104.30	751.00
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1490	64.10	55.10	197.90	1474.80

День: вторник

Неделя: первая

2 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
43	Салат зеленый с огурцом и растительным маслом	60	0.6	3.6	1.3	40.3
417	Омлет натуральный с помидором	151	11.2	19.3	3.4	231.7
15	Сыр (порциями)	30	7	8.8	0	108
379	Кофейный напиток с молоком	200	3.3	2.4	26.7	142.1
СРБ	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	15.1	71
СРБ	Хлеб ржаной	20	1.4	0.2	6.7	34.8
338	Плоды свежие (апельсины)	200	0.8	0.8	19.6	94
СРБ	Йогурт (или снежок)	200	5.8	5	8	106
	Итого за завтрак:	891	32.4	40.3	80.8	827.9
ОБЕД						
45-47	Салат из свежей капусты с морковью (или квашеной капусты с луком)	60	1	3	5.5	54
248	Суп « Кубанский» с курицей	220	6.2	38.4	12.8	441.8
534	Котлеты домашние запеченные с м-сл	105	12.1	23.2	9.2	293.5
302	Каша рассыпчатая гречневая с м-сл	150	8.6	9.4	38.6	272.8
389	Соки фруктовые,овощные	200	1	0.2	20.2	92
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.4	30.1	142.1
СРБ	Хлеб ржаной	30	2	0.3	10	52.2
	Итого за обед:	825	35.50	74.90	126.40	1348.40
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1716	67.90	115.20	207.20	2176.30

День: среда

Неделя: первая

3 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	28.4	19.4	36.5	439
839	Лимонад	200	0.5	0.1	33.9	141.2
СРБ	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	15.1	71
СРБ	Хлеб ржаной	20	1.4	0.2	6.7	34.8
338	Плоды свежие	150	0.6	0.6	14.7	70.5
	Итого за завтрак:	550	33.20	20.50	106.90	756.50
ОБЕД						
103	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0.5	3.6	1.4	40
211-241	Борщ «Краснодарский» с мясом со сметаной	230	1.4	3.9	4.7	64
291	Плов из птицы	200	18	8.9	36.4	298.6
389	Соки фруктовые,овощные	200	1	0.2	20.2	92
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.4	30.1	142.1
СРБ	Хлеб ржаной	30	2	0.3	10	52.2
338	Плоды свежие (яблоки или груши)	100	0.4	0.4	9.8	47
	Итого за обед:	880	27.90	17.70	112.60	735.90
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1430	61.10	38.20	219.50	1492.40

День: четверг
Неделя: первая

4 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
401	Оладьи с джемом	180	12.9	12.5	72.6	454
66	Салат из моркови с изюмом	60	0.8	0.06	13.4	57.2
382	Какао с молоком	200	4.1	3.5	17.6	118.6
СРБ	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	15.1	71
СРБ	Хлеб ржаной	20	1.4	0.2	6.7	34.8
753	Стаканчик"Сочная компания" (фруктовый)	100	0.7	0.2	18.7	78.9
СРБ	Йогурт (или снежок)	200	5.8	5	8	106
	Итого за завтрак:	790	28.00	21.66	152.10	920.50
ОБЕД						
47	Салат из зеленого горошка	60	1.5	4.4	1.7	52.7
219-288	Рассольник по-домашнему с курицей со сметаной	230	1.7	4.1	10.2	91.6
495	Говядина в кисло-сладком соусе	100	15.2	17.4	2.6	225
203	Макаронные изделия отварные с м-сл	155	5.6	5.9	31.5	202.2
389	Соки фруктовые,овощные	200	1	0.2	20.2	92
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.4	30.1	142.1
СРБ	Хлеб ржаной	30	2	0.3	10	52.2
	Итого за обед:	835	31.60	32.70	106.30	857.80
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1625	59.60	54.36	258.40	1778.30

День: пятница

Неделя: первая

5 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
71	Овощи натуральные свежие (нарезка)	60	0.6	0.1	2.3	13.2
235	Шницель рыбный натуральный с м-сл	105	18.2	5.9	5.9	150.8
381	Ризотто	150	15.1	10.3	18.2	224.6
377	Чай черный с лимоном	207	0.1	0.02	15.2	62
СРБ	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	15.1	71
СРБ	Хлеб ржаной	20	1.4	0.2	6.7	34.8
338	Плоды свежие (яблоко)	100	0.4	0.4	9.8	47
	Итого за завтрак:	672	38.10	17.12	73.20	603.40
ОБЕД						
100	Салат из редиса и свежих огурцов	60	0.7	3.9	2.8	52.4
236	Суп «Бразильский» с курицей	200	1.3	4	7.3	76.2
524	Голубцы ленивые со сметаной	210	11.2	10.1	20.3	229.4
338	Напиток из шиповника	200	0.7	0.3	20.8	88.2
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.4	30.1	142.1
СРБ	Хлеб ржаной	30	2	0.3	10	52.2
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	75	14.2	9.7	18.3	219.5
	Итого за обед:	835	34.70	28.70	109.60	860.00
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1507	72.80	45.82	182.80	1463.40

День: понедельник

Неделя: вторая

6 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
71	Овощи натуральные свежие (нарезка)	60	0.6	0.1	2.3	13.2
418	Омлет натуральный с сыром запеченный	130	15.5	25.5	2.2	301.1
СРБ	Кукуруза (дополнительный гарнир)	20	0.5	0.2	2.9	13.4
378	Чай черный байховый с молоком	200	1.4	1.3	14.3	72.9
СРБ	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	15.1	71
СРБ	Хлеб ржаной	20	1.4	0.2	6.7	34.8
338	Плоды свежие (банан)	200	0.8	0.8	19.6	94
	Итого за завтрак:	660	22.50	28.30	63.10	600.40
ОБЕД						
99	Салат из помидор с растительным маслом	60	0.7	3.7	2.7	46.6
287-241	Щи «Новгородские» с мясом со сметаной	230	1.4	3.9	6.3	71.8
599	Фрикассе из курицы	100	14.4	6.1	9.8	152.3
302	Каша рассыпчатая гречневая с м-сл	150	8.6	9.4	38.6	272.8
389	Соки фруктовые,овощные	200	1	0.2	20.2	92
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.4	30.1	142.1
СРБ	Хлеб ржаной	30	2	0.3	10	52.2
	Итого за обед:	830	32.70	24.00	117.70	829.80
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1490	55.20	52.30	180.80	1430.20

День: вторник
Неделя: вторая

7 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
43	Салат зеленый с огурцом и растительным маслом	60	0.6	3.6	1.3	40.3
471	Фишболы	100	13.9	11.7	19.9	240
303	Каша вязкая из крупы пшеничной "Артек" с м-сл	150	4.1	7.6	24.4	181.9
839	Лимонад	200	0.5	0.1	33.9	141.2
СРБ	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	15.1	71
СРБ	Хлеб ржаной	20	1.4	0.2	6.7	34.8
338	Плоды свежие	130	0.5	0.5	12.7	61.1
	Итого за завтрак:	690	23.30	23.90	114.00	770.30
ОБЕД						
71	Овощи натуральные свежие (нарезка)	60	0.6	0.1	2.3	13.2
248	Суп «Кубанский» с курицей	220	6.2	38.4	12.8	441.8
492	Азу из говядины с картофелем	200	12.3	18.1	36.2	304.5
389	Соки фруктовые,овощные	200	1	0.2	20.2	92
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.4	30.1	142.1
СРБ	Хлеб ржаной	30	2	0.3	10	52.2
СРБ	Йогурт (или снежок)	200	5.8	5	8	106
	Итого за обед:	970	32.50	62.50	119.60	1151.80
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1660	55.80	86.40	233.60	1922.10

День: среда

Неделя: вторая

8 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	28.4	19.4	36.5	439
3	Бутерброд с маслом и сыром	60	6.9	9.9	17.8	188.4
379	Кофейный напиток с молоком	200	3.3	2.4	26.7	142.1
СРБ	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	15.1	71
СРБ	Хлеб ржаной	20	1.4	0.2	6.7	34.8
338	Плоды свежие	130	0.5	0.5	12.7	61.1
	Итого за завтрак:	590	42.80	32.60	115.50	936.40
ОБЕД						
21	Салат из соленых огурцов с луком	60	0.5	3	1.1	33.6
273	Суп рыбный	200	4.6	7	6.8	105.8
600	Чахохбили из кур	100	7.2	9.4	3.8	127.6
644	Картофель по-деревенски с паприкой	200	5.6	48	117.6	384
389	Соки фруктовые,овощные	200	1	0.2	20.2	92
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.4	30.1	142.1
СРБ	Хлеб ржаной	30	2	0.3	10	52.2
	Итого за обед:	850	25.50	68.30	189.60	937.30
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1440	68.30	100.90	305.10	1873.70

День: четверг
Неделя: вторая

9 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
43	Салат зеленый с огурцом и растительным маслом	60	0.6	3.6	1.3	40.3
404	Паста «Болоньезе»	200	14.3	85.4	42.7	339.5
839	Лимонад	200	0.5	0.1	33.9	141.2
СРБ	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	15.1	71
СРБ	Хлеб ржаной	20	1.4	0.2	6.7	34.8
338	Плоды свежие (апельсин)	200	0.8	0.8	19.6	94
СРБ	Йогурт (или снежок)	200	5.8	5	8	106
	Итого за завтрак:	910	25.70	95.30	127.30	826.80
ОБЕД						
71	Овощи натуральные свежие (нарезка)	60	0.6	0.1	2.3	13.2
211-241	Борщ «Краснодарский» с мясом со сметаной	230	1.4	3.9	4.7	64
229	Рыба ,тушенная в томате с овощами	150	18.2	5.9	5.9	150.8
630	Ризотто	150	15.1	10.3	18.2	224.6
338	Напиток из шиповника	200	0.7	0.3	20.8	88.2
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.4	30.1	142.1
СРБ	Хлеб ржаной	30	2	0.3	10	52.2
	Итого за обед:	880	42.6	21.2	92	735.1
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1790	68.30	116.50	219.30	1561.90

День: пятница
Неделя: вторая

10 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с м-сл	210	6.1	10.7	32.4	251
1168	Гамбургер школьный	100	10.5	11.4	26.1	249.5
382	Какао с молоком	200	4.1	3.5	17.6	118.6
СРБ	Хлеб ржаной	20	1.4	0.2	6.7	34.8
338	Плоды свежие (яблоко)	100	0.4	0.4	9.8	47
	Итого за завтрак:	630	22.50	26.20	92.60	700.90
ОБЕД						
71	Овощи натуральные свежие (нарезка)	60	0.6	0.1	2.3	13.2
283	Суп-лапша домашняя с курицей	220	2.1	4.4	9.3	93.6
282	Оладьи из печени с м-сл	105	17.8	21.5	7.3	313.1
143	Рагу из овощей	200	3.4	14.8	17.1	218.2
389	Соки фруктовые,овощные	200	1	0.2	20.2	92
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.4	30.1	142.1
СРБ	Хлеб ржаной	30	2	0.3	10	52.2
223	Запеканка из творога с сгущенным молоком	75	14.2	9.7	18.3	219.5
	Итого за обед:	950	45.70	51.40	114.60	1143.90
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1580	68.20	77.60	207.20	1844.80

Распределение пищевых веществ и калорийности(за 10 дней)

ЗАВТРАК	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	
Нормативное значение	18.5	18.9	80.4	564
Фактическое содержание	31.5	32.8	107.9	822.2
ОБЕД				
Нормативное значение	27.7	28.4	120.6	846
Фактическое содержание	34.5	40.6	120.7	933.7

Суммарные объемы блюд по приемам пищи(в граммах)

	Возраст детей 7-11 лет			
	Завтрак	Обед		
Нормативное значение	550	не менее 770		
Фактическое содержание	741	851		