

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	10,9	14,3	49,3	322,7	184	2008
БАТОН	35	2,6	1,0	18,0	91,7		2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	10,6	12,0	11,0	197,3	3	2008
ФРУКТЫ	100	1,5	0,5	21,0	96,0		2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	180	2,8	3,0	17,5	106,3	630	1994
Итого за прием пищи:	615	28,2	30,8	116,8	814,0		
Обед							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	100	0,7	0,2	2,2	11,7		
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	9,4	10,0	16,3	190,0	91	2008
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,3	7,2	43,8	250,8	325	2008
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА ПТИЦЫ	70/70	2,5	2,4	0,6	36,1	259	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	20,2	92,0	442	2008
Итого за прием пищи:	920	21,2	20,4	104,3	682,6		
Всего за день:		49,4	51,2	221,1	1 496,6		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КОТЛЕТА ИЗ МЯСА КУР	100	16,0	18,9	15,1	305,4	314	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,1	24,0	161,8	335	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	13	2008
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47,0		2008
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,0	14,1	56,2	430	2008
Итого за прием пищи:	640	24,3	35,2	88,8	776,2		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,0	10,2	3,5	111,7	22	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250/15	4,2	3,3	14,9	104,0	131	1994
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	100\180	22,2	12,3	64,7	478,2	309	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,3	0,0	14,3	58,4	431	2008
Итого за прием пищи:	902	31,0	26,2	118,6	854,3		
Всего за день:		55,3	61,4	207,4	1 630,5		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200\50	35,0	22,3	56,4	579,3	29	2010
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0		2008
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47,0		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,0	14,1	56,2	430	2008
Итого за прием пищи:	600	39,4	24,2	106,0	813,5		
Обед							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	100	0,7	0,2	2,2	11,7		
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250	14,8	16,9	11,0	253,0	76	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,1	24,0	162,0	335	2008
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	100	12,4	8,6	14,0	175,0	239	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		2008
НАПИТОК ИЗ ЯГОД СВЕЖЕЗАМОРОЖЕННЫХ С ВИТАМИНОМ С	200	0,2	0,1	12,3	51,0	439	2008
Итого за прием пищи:	880	35,2	32,3	84,7	754,7		
Всего за день:		74,6	56,5	109,7	1 568,2		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ФРУКТЫ	100	1,5	0,5	21,0	96,0		2008
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦ	100	14,9	15,7	5,0	212,1	259	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,4	5,5	39,4	226,7	331	2008
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/16	0,2	0,0	15,2	60,5	430	2008
Итого за прием пищи:	616	25,1	22,9	101,5	699,8		
Обед							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	100	0,6	0,1	2,0	12,3		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ И СМЕТАНОЙ	250/20	11,3	13,5	19,1	245,0	14	2017
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,4	2,8	3,4	39,9	364	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,0	7,3	43,0	270,0	323	2008
БИТОЧКИ	100	19,3	21,9	1,1	266,0	289	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,0	0,4	21,6	122,0		2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	20,2	92,0	442	2008
Итого за прием пищи:	960	46,6	46,2	110,4	1 047,2		
Всего за день:		71,7	69,1	211,9	1 747,0		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	16,8	26,9	3,0	308,5	214	2008
ГОРОШЕК КОНСЕРВЫ	30	0,6	0,0	1,2	7,0		2010
ЙОГУРТ	100	2,0	1,5	3,0	48,0		2008
ЧАЙ	200	0,2	0,0	0,5	2,4	430	2008
ФРУКТЫ	100	1,5	0,5	21,0	96,0		2008
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0		2008
Итого за прием пищи:	680	24,9	30,4	54,4	592,9		
Обед							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	100	0,6	0,1	2,0	12,3		
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/20	19,1	24,0	11,5	340,5	95	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,4	5,5	39,4	226,7	331	2008
ГУЛЯШ	100	14,9	15,7	5,0	212,1	259	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,0	0,4	21,2	102,0		2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ С	200	0,1	0,0	19,6	78,3	440	2008
Итого за прием пищи:	910	45,1	45,7	98,7	971,9		
Всего за день:		70,0	76,1	153,1	1 564,8		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ВЯЗКАЯ "ДРУЖБА"	200/10	8,4	13,2	57,0	369,8	328	2008
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	40	9,3	11,8	0,0	145,6	14	2008
ФРУКТ	100	0,4	0,4	9,8	47,0		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,6	22,9	136,2	433	2008
Итого за прием пищи:	600	25,7	30,5	115,4	829,6		
Обед							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	100	0,7	0,2	2,2	11,7		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250\20	9,5	13,0	9,2	194,1	84	2008
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,3	7,2	43,8	250,8	325	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	16,0	19,0	15,1	305,3	314	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	20,2	92,0	442	2008
Итого за прием пищи:	900	34,8	40,0	111,7	955,9		
Всего за день:		60,5	70,5	227,1	1 785,5		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	180/40	20,2	28,4	32,8	453,5	210	2008
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,1	16,5	0,2	149,6	13	2008
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47,0		2008
ЧАЙ	200	0,2	0,0	0,5	2,4	430	2008
ЙОГУРТ	100	2,0	1,5	3,0	48,0		2008
Итого за прием пищи:	690	26,7	48,3	72,0	831,5		
Обед							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	100	1,0	1,7	3,3	20,5		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	14,8	15,6	12,3	240,4	99	2008
ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	200/90	23,2	28,2	20,8	415,0	262	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		2008
НАПИТОК ИЗ ВАРЕНЬЯ С ВИТАМИНОМ С	200	0,2	0,1	12,3	51,0	439	2008
Итого за прием пищи:	890	43,0	46,0	69,9	828,9		
Всего за день:		69,7	94,3	141,9	1 660,4		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БИТОЧЕК МЯСНОЙ	100	19,3	21,9	1,1	265,5	289	2008
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	4,3	7,2	43,8	250,8	325	2008
ЧАЙ	200	0,2	0,0	0,5	2,4	430	2008
ФРУКТ	100	1,5	0,5	21,0	96,0		2008
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0		2008
Итого за прием пищи:	635	29,1	31,1	92,1	745,7		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,7	10,2	2,3	102,5	19	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250/20	9,9	13,8	12,8	218,7	76	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	10,1	9,6	8,6	154,6	258	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	200	0,0	0,0	21,8	86,2	402	2008
Итого за прием пищи:	870	24,0	34,0	66,7	664,0		
Всего за день:		53,1	65,1	158,8	1 409,7		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БЛИНЧИКИ С ДЖЕМОМ	205	10,8	11,9	92,3	558,7	728	2004
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0		2008
205	30	7,0	8,9	0,0	109,2	14	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/16/4	0,3	0,1	15,2	62,0	430	2008
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	100	0,4	0,4	9,8	47,0		2008
Итого за прием пищи:	605	22,3	22,8	143,0	807,9		
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	100	1,0	1,7	3,3	20,5		
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	9,4	10,4	16,9	194,0	91	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	44 657,0	5,5	39,4	226,7	331	2008
ГУЛЯШ	60/60	8,6	8,0	1,9	122,6	259	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	20,2	92,0	442	2008
Итого за прием пищи:	900	29,7	26,2	102,9	758,8		
Всего за день:		52,0	49,0	245,9	1 566,7		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	20	0,2	0,0	0,6	4,1		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,1	24,0	161,8	335	2008
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	100	12,7	5,0	6,1	115,0	241	2008
ФРУКТ	100	1,5	0,5	21,0	96,0		2008
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/16	0,2	0,0	15,2	60,5	430	2008
Итого за прием пищи:	676	22,2	44 574,0	92,6	568,4		
Обед							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	60	0,6	0,1	2,0	12,3		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250	9,5	8,9	18,1	183,9	92	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,0	7,3	43,0	270,0	323	2008
ШНИЦЕЛЬ	100	20,0	24,7	9,0	323,0	271	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		2008
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,8	1,5	25,7	131,0		2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ С	200	0,1	0,0	19,6	78,3	440	2008
Итого за прием пищи:	930	47,3	42,9	138,6	1 100,5		
Всего за день:		69,5	56,0	231,2	1 668,9		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	625,8	649,2	1 908,1	16 098,3
Среднее значение за период	62,6	64,9	190,8	1 609,8
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	16,2	41,2	59,4	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
школьники 12 лет и старше	636	906













