

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
 Возрастная категория: 7-11 лет

1 день

| прием пищи | наименование блюда | вес блюда | пищевые вещества | | | энергетическая ценность | № рецептур | сборник рецептур |
|------------------------------|--|------------|------------------|--------------|----------------|-------------------------|------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углевод ы,г | | | |
| неделя 1, день 1 | | | | | | | | |
| | САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ | 60 | 0,79 | 1,96 | 3,38 | 36,24 | 45 | 2011 |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 200 | 2,3 | 2,2 | 16,2 | 94,1 | 103 | 2011 |
| | ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ | 100 | 13,7 | 14,8 | 3,5 | 208,8 | 290 | 2011 |
| | КАША ВЯЗКАЯ ПШЕННАЯ | 150 | 4,22 | 5,06 | 24,18 | 159,1 | 303 | 2011 |
| | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 389 | 2011 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 2,8 | 0,6 | 24,7 | 116 | к/к | 2021 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,05 | 0,26 | 20,13 | 94,66 | к/к | 2021 |
| Итого за прием пищи : | | 800 | 27,86 | 25,08 | 112,29 | 800,9 | | |
| Итого за день : | | | 27,86 | 25,08 | 112,29 | 800,9 | | |

2 день

| прием пищи | наименование блюда | вес блюда | пищевые вещества | | | энергетическая ценность | № рецептур ы | сборник рецептур |
|------------------------------|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|-----------------|----------------------------|--------------------|---------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | | | |
| неделя 1, День 2 | | | | | | | | |
| ОБЕД | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,4 | 71\70 | 2011 |
| | БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И КАПУСТОЙ | 200 | 1,4 | 4 | 9,9 | 81,6 | 82 | 2011 |
| | ФРИКАДЕЛКИ В СОУСЕ | 105 | 8,32 | 6,02 | 10 | 208 | 280 | 2011 |
| | КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ | 150 | 4,6 | 4,9 | 20,3 | 142,7 | 303 | 2011 |
| | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,4 | 0 | 18,2 | 76,2 | 349 | 2011 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1,7 | 0,3 | 14,8 | 69,6 | к/к | 2011 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | к/к | 2011 |
| итого за прием пищи : | | 785 | 20,02 | 15,52 | 94,8 | 681,2 | | |
| итого за день : | | | 20,02 | 15,52 | 94,8 | 681,2 | | |

3 день

| прием пищи | наименование блюда | вес блюда | пищевые вещества | | | энергетическая ценность | № рецептур ы | сборник рецептур |
|------------------------------|--------------------------------------|--------------|------------------|--------------|-----------------|----------------------------|--------------------|---------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | | | |
| неделя 1, день 3 | | | | | | | | |
| ОБЕД | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ | 60 | 0,8 | 3,6 | 3,9 | 52,1 | 55 | 2011 |
| | СОЛЕНЬИМИ | | | | | | | |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | 200 | 4,6 | 4,4 | 15,2 | 117,8 | 102 | 2011 |
| | ГОРОХОВЫЙ | 200 | 16,94 | 10,46 | 44,66 | 381,7 | 265 | 2011 |
| | ПЛОВ | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 389 | 2011 |
| | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 50 | 2,8 | 0,6 | 24,7 | 116 | к/к | 2011 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71 | к/к | 2011 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи : | | 740 | 28,44 | 19,46 | 123,76 | 830,6 | | |
| Итого за день : | | | 28,44 | 19,46 | 123,76 | 830,6 | | |

4 День

| прием пищи | наименование блюда | вес блюда | пищевые вещества | | | энергетическая ценность | № рецептур ы | сборник рецептур |
|------------------------------|---------------------------------------|--------------|------------------|--------------|-----------------|----------------------------|--------------------|---------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | | | |
| неделя 1, день 4 | | | | | | | | |
| ОБЕД | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 60 | 0,9 | 6,1 | 4,4 | 76 | 67 | 2011 |
| | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 200 | 1,9 | 4,1 | 13,2 | 97,8 | 96 | 2011 |
| | КОТЛЕТА МЯСНАЯ | 90 | 12,08 | 12,07 | 13,5 | 218,7 | 339 | 2021 |
| | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ МАСЛОМ | 150 | 5,4 | 4,2 | 34,3 | 194,1 | 203 | 2011 |
| | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 200 | 0,2 | 0,2 | 27,1 | 111,1 | 342 | 2011 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1,7 | 0,3 | 14,8 | 69,6 | к/к | 2011 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71 | к/к | 2011 |
| Итого за прием пищи : | | 760 | 24,48 | 27,17 | 122,4 | 838,3 | | |
| Итого за День : | | | 24,48 | 27,17 | 122,4 | 838,3 | | |

5 День

| прием пищи | наименование блюд | вес блюда | пищевые вещества | | | энергетическая ценность | № рецептур ы | сборник рецептур |
|------------------------------|-----------------------------------|--------------|------------------|-------------|-----------------|----------------------------|--------------------|---------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | | | |
| неделя 1, день 5 | | | | | | | | |
| ОБЕД | САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ | 60 | 0,5 | 3 | 1,5 | 37 | 21 | 2011 |
| | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 200 | 1,4 | 4 | 9,9 | 81,6 | 82 | 2011 |
| | ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ | 90 | 7,1 | 2,6 | 7,3 | 84,9 | 240 | 2011 |
| | РИС ОТВАРНОЙ | 150 | 3,8 | 5,3 | 38,9 | 218 | 304 | 2011 |
| | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 200 | 0,2 | 0,2 | 18,4 | 76,3 | 342 | 2011 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1,7 | 0,3 | 14,8 | 69,6 | к/к | 2011 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71 | к/к | 2011 |
| Итого за прием пищи : | | 760 | 17 | 15,6 | 105,9 | 638,4 | | |
| Итого за День : | | | 17 | 15,6 | 105,9 | 638,4 | | |

6 День

| прием пищи | наименование блюда | вес блюда | пищевые вещества | | | энергетическая ценность | № рецептур ы | сборник рецептур |
|-------------------------|---|--------------|------------------|--------------|-----------------|----------------------------|--------------------|---------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | | | |
| неделя 2, День 1 | | | | | | | | |
| ОБЕД | Икра кабахчкова | 60 | 1,1 | 8 | 44,8 | 95,5 | к/к | 2021 |
| | консервированная суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2,3 | 2,2 | 16,2 | 94,1 | 103 | 2011 |
| | Плов из птицы | 200 | 21,18 | 13,08 | 44,66 | 381,7 | 291 | 2011 |
| | соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 389 | 2011 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 2,8 | 0,6 | 24,7 | 116 | к/к | 2011 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | к/к | 2011 |
| | Итого за прием пищи : | | 750 | 31,48 | 24,28 | 170,66 | 874 | |
| Итого за день : | | | 31,48 | 24,28 | 170,66 | 874 | | |

7 день

| прием пищи | наименование блюда | вес блюда | пищевые вещества | | | энергети ческая ценность | № рецептур ы | сборник рецептур |
|------------------------------|--------------------------------|--------------|------------------|-----------|-----------------|--------------------------------|--------------------|---------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | | | |
| неделя 2, день 2 | | | | | | | | |
| ОБЕД | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,4 | 71\70 | 2011 |
| | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 200 | 1,4 | 4 | 9,9 | 81,6 | 82 | 2011 |
| | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ | 90 | 9,7 | 14,9 | 11,3 | 220,3 | 294 | 2011 |
| | КАША вязкая из крупы пшеничной | 150 | 4,22 | 6,5 | 44 | 159,1 | 303 | 2011 |
| | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,4 | 0 | 18,2 | 76,2 | 349 | 2011 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1,7 | 0,3 | 14,8 | 69,6 | к/к | 2021 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71 | к/к | 2021 |
| Итого за прием пищи : | | 760 | 20,22 | 26 | 114,8 | 686,2 | | |
| Итого за день : | | | 20,22 | 26 | 114,8 | 686,2 | | |

8 День

| прием пищи | наименование блюд | вес блюда | пищевые вещества | | | энергети ческая ценность | № рецептур ы | сборник рецептур |
|------------------------------|--------------------------|--------------|------------------|--------------|-----------------|--------------------------------|--------------------|---------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | | | |
| неделя 2, день 3 | | | | | | | | |
| ОБЕД | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 60 | 0,9 | 6,1 | 4,4 | 76 | 67 | 2011 |
| | РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 200 | 1,9 | 4,1 | 13,2 | 97,8 | 96 | 2011 |
| | РАГУ ИЗ МЯСА | 175 | 11,68 | 30,06 | 17,2 | 378 | 263 | 2011 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 376 | 2011 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 60 | 1,7 | 0,3 | 14,8 | 69,6 | к/к | 2021 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71 | к/к | 2021 |
| Итого за прием пищи : | | 725 | 18,55 | 40,78 | 79,7 | 752,4 | | |
| Итого за день : | | | 18,55 | 40,78 | 79,7 | 752,4 | | |

9 День

| прием пищи | наименование блюда | вес блюда | пищевые вещества | | | | энергетическая ценность | № рецептур | сборник рецептур |
|------------------------------|-----------------------------------|------------|------------------|-------------|-----------------|--------------|-------------------------|------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | ы | | | |
| неделя 2, день 4 | | | | | | | | | |
| ОБЕД | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ | 60 | 0,8 | 3,6 | 3,9 | 52,1 | 55 | 2011 | |
| | СОЛЕНЬИМИ | | | | | | | | |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | | | | | | | | |
| | ГОРОХОВЫЙ | 200 | 4,6 | 4,4 | 15,2 | 117,8 | 102 | 2011 | |
| | ФРИКАДЕЛКИ В СОУСЕ | 105 | 9,3 | 13 | 12,1 | 208 | 280 | 2011 | |
| | КАША ВЯЗАКА ИЗ КРУПЫ ПШЕНИЧНОЙ | 150 | 4 | 4,1 | 24,3 | 150,2 | 303,3 | 2011 | |
| | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 389 | 2011 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71 | к/к | 2021 | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1,7 | 0,3 | 14,8 | 69,6 | к/к | 2021 | | |
| Итого за прием пищи : | | 775 | 23,7 | 25,8 | 105,6 | 760,7 | | | |
| Итого за День : | | | 23,7 | 25,8 | 105,6 | 760,7 | | | |

10 День

| прием пищи | наименование блюда | вес блюда | пищевые вещества | | | энергетическая ценность | № рецептур | сборник рецептур |
|-------------------------|--------------------------------------|------------|------------------|-----------|-----------------|-------------------------|------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | | | |
| неделя 2, день 5 | | | | | | | | |
| ОБЕД | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,4 | 71\70 | 2011 |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ | 200 | 1,7 | 2,1 | 13,7 | 81,1 | 101 | 2011 |
| | КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ | 90 | 9,7 | 14,9 | 11,3 | 220,3 | 294 | 2011 |
| | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 150 | 5,4 | 4,2 | 34,3 | 194,1 | 203 | 2011 |
| | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 200 | 0,2 | 0,2 | 27,1 | 111,1 | 342 | 2011 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1,7 | 0,3 | 14,8 | 69,6 | к/к | 2021 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71 | к/к | 2021 |
| | | 760 | 21,5 | 22 | 117,8 | 755,6 | | |
| | | | 21,5 | 22 | 117,8 | 755,6 | | |

Итого за прием пищи :

Итого за День :

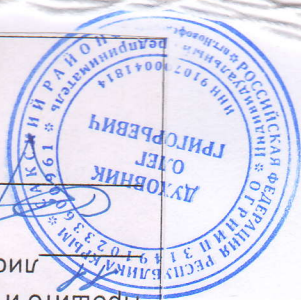
ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого | пищевые вещества | | | энергетическая ценность , ккал |
|----------------------------|------------------|---------|-----------------|--------------------------------------|
| | белки, г | жиры, г | углеводу , г | |
| Итого за весь период | 233,25 | 241,69 | 1147,71 | 7618,3 |
| Среднее значение за период | 23,325 | 24,169 | 114,771 | 761,83 |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст Детей | Обед |
|---------------|------|
| 7-11 лет ОБЕД | 7615 |

Прошито и пронумеровано
Листов _____
Духовник О.Г.



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 298758671356317544631232521185682992068791923317

Владелец Медведева Наталья Витальевна

Действителен с 31.01.2024 по 30.01.2025