

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: старше 12 лет

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность,	№ рецептур ы	сборник рецептур	
			Белки, г		Жиры, г				Углеводы ,г
			Белки, г	Жиры, г					
1 День									
неделя 1, день 1									
ЗАВТРАК	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУПЫ РИСОВОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	6,92	12,36	54,53	357,95	177	2017	
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	0,38	0,00	39,88	163,00	к/к	2011	
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,30	2,90	13,80	104,00	462	2021	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,46	12,00	61,80	574	2021	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	105,89	573	2021	
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14	2017	
	Итого за прием пищи :		590	16,88	23,37	144,94	858,64		
	Итого за прием пищи :		100	1,32	3,27	5,63	60,40	45	2011
ОБЕД	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ								
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	300	3,45	3,30	24,30	141,15	103	2011	
	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	13,70	14,80	3,50	208,80	290	2011	
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕННОЙ	200	5,63	6,75	32,24	212,13	303	2011	
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,00	0,20	20,20	92,00	389	2011	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,24	0,48	19,76	92,80	к/к	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,58	0,39	30,20	141,99	к/к	2011	
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2011	
Итого за прием пищи :		1100	32,31	29,59	145,63	996,27			
Итого за День :		1690	49,19	52,96	290,57	1854,92			

2 день		неделя 1, день 2										энергетическая ценность,	№ рецептур	сборник рецептов
прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества		Углеводы	Белки, г	Жиры, г	г	к/к	2011				
			Белки, г	Жиры, г										
ЗАВТРАК	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,80	13,33	74,68				95,50	к/к	2011			
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С	220	11,65	11,00	46,59				332,98	204	2017			
	СЫРОМ	30	2,55	1,05	14,55				77,70	574	2021			
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,42	0,36	22,14				95,30	573	2011			
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	1,00	0,00	20,40				84,80	389	2017			
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	100	0,40	0,40	9,80				47,00	338	2017			
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	40	5,08	4,60	0,28				63,00	209	2011			
	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	50	0,38	0,00	39,88				163,00	к/к	2011			
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	785	26,28	30,74	228,31				959,28					
	Итого за прием пищи :		100	1,30	6,00	6,50				86,83	50	2011		
ОБЕД	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	100	2,10	6,00	14,85				122,40	82	2011			
	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И КАПУСТОЙ	300	13,08	9,18	2,85				152,00	262	2011			
	СЕРДЦЕ В СОУСЕ	200	3,41	5,56	35,43				205,40	303	2011			
	РИС ОТВАРНОЙ	200	0,40	0,00	18,20				76,20	349	2011			
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	40	2,27	0,40	19,73				92,80	к/к	2011			
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,10	0,20	20,10				94,70	к/к	2011			
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ													
	Итого за прием пищи :		980	25,66	27,34	117,66			830,33					
Итого за день :		1765	51,94	58,08	345,97			1789,61						

3 день		наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность,	№ рецептур ы	сборник рецептур
прием пищи	3 день			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
		САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ или ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,85	5,05	2,58	59,13	21	2017
		ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ В СОУСЕ	120	9,90	9,66	14,11	183,00	239	2011
		КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4,08	6,40	27,20	183,07	312	2017
		СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,00	0,00	20,40	84,80	389	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	105,89	573	2021
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,46	12,00	61,80	574	2021
		Итого за прием пищи :	700	22,03	21,97	100,89	677,69		
		ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,50	10,17	7,33	126,67	67	2011
		РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	300	2,85	6,15	19,80	146,70	96	2011
		ГУЛЯШ	100	14,80	17,10	3,00	225,20	260	2011
		КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕНИЧНОЙ	200	5,33	5,47	32,40	200,27	303	2011
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,20	0,20	27,10	111,10	342	2011
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,27	0,40	19,73	92,80	к/к	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,60	0,40	30,20	142,00	к/к	2011
		Итого за прием пищи :	1000	31,55	39,89	139,56	1044,74		
		Итого за день :	1700	53,58	61,85	240,45	1722,42		

4 день										
прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность,	№ рецептур ы	сборник рецептур	неделя 1, День 4	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы				г	г
ЗАВТРАК	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ	135/50	24,80	17,00	24,50	354,90	223	2017		
	СТУЩЕН.	30	2,28	0,24	14,76	62,70	573	2011		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	210	0,20	0,10	9,30	38,00	457	2021		
	ЧАЙ С САХАРОМ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2017		
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	525	27,68	17,74	58,36	502,60				
Итого за прием пищи :		100	0,80	0,17	2,50	14,00	71\70	2011		
ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ									
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	300	6,90	6,60	22,80	176,70	102	2011		
	ГОРОХОВЫЙ	100	15,00	22,00	13,02	312,73	268	2011		
	КОТЛЕТЫ	205	11,65	11,00	46,59	332,98	202	2017		
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ									
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,00	0,20	20,20	92,00	389	2011		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,80	0,60	24,70	116,00	к/к	2011			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,37	0,47	35,23	165,67	к/к	2011			
Итого за прием пищи :		1025	43,51	41,04	165,04	1210,07				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		1550	71,19	58,78	223,40	1712,67				

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность,	№ рецептур ы	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г			
5 день								
неделя 1, день 5								
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,60	6,00	8,20	94,00	9	2021
	или САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,31	3,25	6,28	60,40	45	2017
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100	13,42	13,41	15,00	243,00	339	2021
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	200	6,11	6,67	27,33	194,00	303	2017
	СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	1,00	0,00	20,40	84,80	389	2017
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	104,50	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,46	12,00	61,80	574	2021
			680	28,33	26,93	107,53	782,10	
итого за прием пищи :		100	0,80	6,89	2,50	61,67	21	2011
ОБЕД	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0,80	0,17	2,50	14,00	71\70	2011
	или ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	300	2,10	6,00	14,85	122,40	82	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	120	9,47	3,47	9,70	113,20	240	2011
	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	200	5,07	7,07	51,87	290,67	304	2011
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	0,70	0,02	15,00	60,00	376	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	40	2,27	0,40	19,73	92,80	к/к	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,60	0,40	30,20	142,00	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2011
		1120	25,40	24,65	153,65	929,74		
Итого за прием пищи :		1800	53,73	51,58	261,18	1711,84		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :								

6 день		неделя 2, день 1									
прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность,	№ рецептур ы	сборник рецептур			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г						
ЗАВТРАК	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕННОЙ С М/С	250	6,92	12,36	54,53	357,95	177	2017			
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,00	0,38	10,00	51,50	574	2021			
	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	55	2,40	4,50	28,50	161,70	2	2021			
	НАПИТОК КОФЕЙНЫЙ НА МОЛОКЕ	200	2,80	2,50	13,60	88,00	379	2017			
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2017			
	Итого за прием пищи :		630	14,52	20,14	116,43	706,15				
ОБЕД	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,83	13,33	74,67	159,17	к/к	2011			
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	300	3,45	3,30	24,30	141,15	103	2011			
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	21,18	13,08	44,66	381,70	291	2011			
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,00	0,20	20,20	92,00	389	2011			
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,80	0,60	24,70	116,00	к/к	2011			
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	60	4,65	0,30	30,15	142,05	к/к	2011			
Итого за прием пищи :		1060	35,31	31,21	228,48	1079,07					
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		1690	49,83	51,35	344,91	1785,22					

прием пищи		наименование блюда		вес		пищевые вещества			энергетическая ценность,	№ рецептуры	сборник рецептов
				блюда	100 г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы			
7 день											
неделя 2, день 2											
ЗАВТРАК		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,80	13,33	74,68	95,50	204	2011		
		МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	220	11,65	11,00	46,59	332,98	574	2021		
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,70	0,70	9,70	51,80	573	2011		
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,30	389	2017		
		СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	200	1,00	0,00	20,40	84,80	338	2017		
		ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	209	2011		
		ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209	2011		
		СДОБЫЕ ИЗДЕЛИЯ	50	4,00	1,40	23,90	114,10	545	2021		
		Итого за прием пищи :	775	25,05	30,39	183,58	770,38				
	ОБЕД		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	100	1,33	6,00	6,50	86,83	50	2011	
		БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	300	2,10	6,00	14,85	122,40	82	2011		
		КОТЛЕТА ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	100	12,50	10,50	5,20	84,00	308	2011		
		КАША вязкая из крупы пшеничной	200	5,33	5,47	32,40	200,27	303	2011		
		КОМПОТ из смеси сухофруктов	200	0,40	0,00	18,20	76,20	349	2011		
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,27	0,40	19,73	92,80	к/к	2011		
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,60	0,40	30,20	142,00	к/к	2011		
	Итого за прием пищи :	1000	28,53	28,77	127,08	804,50					
Итого за ДЕНЬ :		1775	53,58	59,15	310,67	1574,88					

8 день		неделя 2, день 3										энергетическая ценность,	№ рецептур	сборник рецептов		
прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	13,70	4,84	1,09	103,90				53	2017
			Белки, г	Жиры, г												
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	100			0,80	0,10	1,70				10,00	70/71	2017			
	или ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100			2,72	7,76	3,81				159,00	261\332	2017			
	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100			4,08	6,40	27,20				183,07	312	2017			
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200			5,80	5,00	8,00				100,00	386	2011			
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200			3,80	0,40	24,60				105,89	573	2021			
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50			2,40	0,46	12,00				61,80	574	2021			
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30			19,89	24,85	89,31				713,66	67	2011			
	Итого за прием пищи :		680			1,50	10,17	7,33				126,67	96	2011		
	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100			2,85	6,15	19,80					146,70	339	2021		
	РАССОЛЬНИК	300			13,42	13,41	15,00					243,00	303	2011		
БИТОЧКИ	100			6,13	6,53	27,07					190,27					
КАША вязкая из крупы гречневой	200			1,00	0,20	20,20					92,00	389	2011			
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	40			1,13	0,20	9,87					46,40	к/к	2011			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60			4,60	0,40	30,20					142,00	к/к	2011			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ																
Итого за прием пищи :		1000			30,64	37,06	129,47				987,03					
Итого за день :		1680			50,53	61,91	218,78				1700,69					

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность,	№ рецептур ы	сборник рецептур
			энергетическая ценность,					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
9 день								
неделя 2, День 4								
ЗАВТРАК	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,80	0,10	1,70	10,00	70/71	2017
	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	11,28	11,84	13,90	202,00	290/331	2017
	КАША вязкая из крупы гречневой	200	6,11	6,67	27,33	194,00	303	2017
	КИСЕЛЬ из сухофруктов	200	0,20	0,02	26,40	106,00	480	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	105,89	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,46	12,00	61,80	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2017
		780	24,99	19,88	115,73	726,69	71\70	2011
		100	0,83	0,17	2,50	14,00	101	2011
		300	2,55	3,15	20,55	121,65	294	2011
ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	90	9,70	14,90	11,30	220,30	202	2017
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ИЗ КРУПЫ	205	11,65	11,00	46,59	332,98	338	2011
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	342	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	0,20	0,20	27,10	111,10	к/к	2011
	ПЛОДЫ или ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	50	2,83	0,50	24,67	116,00	к/к	2011
	КОМПОТ из свежих плодов	30	2,30	0,20	15,10	71,00	к/к	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	0,38	0,00	39,88	163,00	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1140	30,84	30,52	197,48	1197,03		
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	1920	55,83	50,40	313,22	1923,72		
	Итого за прием пищи :							
Итого за день :								

10 день										
прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность,	№ рецептур ы	сборник рецептур	неделя 2, день 5	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	100	1,77	8,00	8,67	115,77	55	2017		
	МЯСО ДУХОВОЕ (РАГУ ИЗ МЯСА)	280	18,67	24,73	27,53	441,47	258	2017		
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457	2021		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,30	573	2021		
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,00	0,38	10,00	51,50	574	2021		
	итого за прием пищи :		650	26,05	33,57	77,64	742,03			
ОБЕД	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,32	3,27	5,63	60,40	45	2011		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	300	6,90	6,60	22,80	176,70	102	2011		
	ГОРОХОВЫЙ	105	9,30	13,00	12,10	208,00	280	2011		
	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	200	5,63	6,75	32,24	212,13	303	2011		
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЁННОЙ									
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И	200	1,00	0,20	20,20	92,00	389	2011		
	ЯГОДНЫЕ	50	3,83	0,33	25,17	118,33	к/к	2011		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,70	0,30	14,80	69,60	к/к	2011		
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2011		
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ									
Итого за прием пищи :		1085	30,08	30,85	142,74	984,17				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		1735	56,13	64,42	220,38	1726,20				

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

итого	Пищевые вещества			энергетическая ценность,
	белки, г	жиру, г	углеводы, г	
итого за весь период	545,53	570,48	2769,53	17502,15
среднее значение за период	54,55	57,05	276,95	1750,22
содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	3,12	3,26	15,82	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

возраст детей	завтрак
старше 12 лет	17305

Прошито и пронумеровано
листов



Духовник О.Г.