

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: старше 12 лет

1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА С МАСЛОМ	210	6	10,9	43	294	174	2011
		15	3,5	4,4	0	54	15	2011
		40	2,36	7,49	14,89	136	1	2011
		200	4,08	3,54	17,58	155,2	382	2011
		20	1,13	0,2	9,9	46,4	к/к	2011
ИТОГО за прием пищи:	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2011
			585	17,47	26,93	95,17		732,6
ИТОГО за День:				17,47	26,93	95,17		732,6

1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур Ы	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г			
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1								
ОБЕД	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,32	3,27	5,63	60,4	45	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,88	2,75	20,2	117,63	103	2011
	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	13,7	14,8	3,5	208,8	290	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ПШЕННАЯ	180	5,06	6,07	29,02	190,9	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	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,26	20,13	94,66	к/к	2011
Итого за прием пищи:		920	29,81	27,95	123,43	880,39		
Итого за день:		29,81	27,95	123,43	880,39	848,59		

2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность , ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,8	13,33	74,67	159,83	к/к	2011
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	90	13,65	16,5	16,8	274,2	268	2011
	КАША вязкая из крупы "АРТЕК"	180	4,8	4,9	29,2	180,24	303	2011
	ПЛОДЫ или ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,07	0,02	15	60	377	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2011
ЗАВТРАК	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,2	0,4	19,8	92,8	к/к	2011
			740	25,22	35,75	180,37		885,07
ИТОГО за прием пищи:				25,22	35,75	180,37		885,07
ИТОГО за день:								

2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2								
ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,83	0,16	2,5	14	7170	2011
	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И КАПУСТОЙ	250	1,75	5	12,38	102	82	2011
	ФРИКАДЕЛКИ В СОУСЕ	105	8,32	6,02	10	208	280	2011
	КАШКА ВЯЗАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	180	5,52	5,88	24,36	171,24	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:		905	21,62	17,56	102,34	735,74	
Итого за день:		21,62	17,56	102,34	735,74	707,2		

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0,83	5	2,5	61,67	21	2011
	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	120	9,33	9,47	13,33	180,67	239	2011
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	4,03	8,83	33,6	230,4	128	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	92	389	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	к/к	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,13	0,2	9,87	64,4	к/к	2011
ИТОГО за прием пищи:		660	19,42	23,9	99,6	723,84		

3 день

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3								
ОБЕД	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,5	10,17	7,33	126,67	67	2011
	РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,38	5,13	16,5	122,3	96	2011
	ГУЛЯШ	100	14,8	17,1	3	225,2	260	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,48	5,04	41,16	232,92	203	2011
	КОМПЛОТ 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
ИТОГ О за прием пищи:		890	29,36	38,14	124,99	958,79		
ИТОГ О за день:		29,36	38,14	124,99	958,79	919,97		

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность , ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	125/50	25,9	19,3	48,5	475	223	2011
		30	2,3	0,2	15,1	71	КК	2011
		200	0,07	0,02	15	60	376	2011
		100	0,4	0,4	9,8	47	338	2011
ИТОГО за прием пищи:		505	32,2	19,92	88,4	653		
ЗАВТРАК	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ							

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4								
ОБЕД	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	100	1,3	6	6,5	86,8	55	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	250	5,75	5,5	19	147,3	102	2011
	РАГУ ИЗ МЯСА	175	11,68	30,06	17,2	378	263	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	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2011
ИТОГ 0 за прием пищи:		805	24,83	42,56	102,7	891,1		
ИТОГ 0 за день:		24,83	42,56	102,7	891,1			

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод, г			
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,83	0,16	2,5	14	70/71	2011
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	90	13,65	16,5	16,8	274,2	268	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	180	5,52	5,88	24,4	171,2	303	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,07	0,02	15	60	376	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,8	69,6	к/к	2011
ИТОГО за прием пищи:		630	24,07	23,06	88,6	660		

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур ы	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
ПЕДЕНЯ 1 ДЕНЬ 5									
ОБЕД	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0,8	5	2,5	61,67	21	2011	
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,75	5	12,38	102	82	2011	
	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	90	7,1	2,6	7,3	84,9	240	2011	
	РИС ОТВАРНОЙ	180	1,56	6,36	46,68	232,5	304	2011	
	КОМПЛОТ 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:		880	15,41	19,66	117,16	697,97		
	Итого за день:			15,41	19,66	117,16	697,97		

6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность , ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1	КАША вязкая молочная из овсяной КРУПЫ	210	9,04	13,44	40,16	318	173	2011
	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,36	7,49	14,89	136	1	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,6	2,67	29,2	155,2	379	2011
	ПЛОДЫ или ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2011
	ХЛЕБ ржаной	20	1,13	0,2	9,87	64,4	к/к	2011
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	2,9	0	36	15	2011
Итого за прием пищи:		580	18,83	27,1	103,92	756,6		

6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур Ы	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г			
Итого за 2 ДЕНЬ 1								
ОБЕД	Икра кабачковая консервированная	100	1,83	13,33	74,67	159,17	к/к	2011
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,88	2,75	20,25	117,63	103	2011
	Плов из птицы	200	16,94	10,46	35,68	305,36	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:								
		840	28,55	27,54	120,93	884,86		
Итого за день:								
			28,55	27,54	120,93	884,86		

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2								
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛеныМ ГОРОШКОМ	100	1,67	4	7,17	72,9	53	2011
	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	2,72	8,76	3,81	159	261	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,48	5,04	41,2	232,9	203	2011
	КЕФИР, РЯЖЕНКА	180	5,2	4,5	7,2	95,4	386	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,8	69,6	к/к	2011
		620	20,07	22,8	89,28	700,8		
Итого за прием пищи:								

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2								
ОБЕД								
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,8	0,17	2,5	14	71170	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,75	5	12,38	102	82	2011
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	9,7	14,9	11,3	220,3	294	2011
	КАША вязкая из крупы пшениной	180	5,06	7,8	52,8	190,9	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	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2011
Итого за прием пищи:		880	21,71	28,37	127,08	744		
Итого за день:			21,71	28,37	127,08	744		

8 День

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность , ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,83	0,16	2,5	14	70/71	2011
	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	13,7	14,8	3,5	208,8	290	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	180	5,52	5,88	24,36	171,24	303	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,1	0,12	25,9	25,09	354	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,8	69,6	к/к	2011
Итого за прием пищи:		570	24,15	21,46	86,16	559,73		

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод. в, г			
ОБЕД	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,5	10,17	7,3	126,67	67	2011
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,38	5,13	16,5	122,25	96	2011
	ПЛОВ	200	16,94	10,46	35,68	305,36	265	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	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2011
Итого за прием пищи:		840	24,89	26,28	104,38	754,88		
Итого за день:			24,89	26,28	104,38	754,88		

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Итого за день 4	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СЛУЩЕННЫМ	125/50	25,9	19,3	48,5	475	223	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	КК	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,07	0,02	15	60	377	2011
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2011
ЗАПЕКАНКА ИТОГО за прием пищи:		505	28,67	19,92	88,4	653		

9 день

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур ы	Сборник рецептур		
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г					
ПРИЕМ ПИЩИ	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	60	0,8	3,6	3,9	52,1	55	2011		
		250	4,6	4,4	15,2	117,8	102	2011		
		105	9,3	13	12,1	208	280	2011		
		180	4,8	4,9	29,16	180,24	303,3	2011		
		200	1	0,2	20,2	92	389	2011		
		30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2011		
		30	1,7	0,3	14,8	69,6	к/к	2011		
		Итого за прием пищи:		855	24,5	26,6	110,46	790,74		
		Всего за день:		24,5	26,6	110,46	790,74	760,7		

10 день

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Итого за прием пищи:	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	100	1,33	6	6,5	86,83	55	2011
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	90	13,65	16,5	16,8	274,2	268	2011
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	4,03	8,83	33,6	230,4	128	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,07	0,02	15	60	376	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,8	69,6	к/к	2011
		630	23,08	31,85	101,8	792,03		

10 день

Приним пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ИЗДЕЛИЯ 2 ДЕНЬ 5	ИЖРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,83	13,33	74,67	159,83	к/к	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	2,13	2,63	17,13	101,38	101	2011
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	9,7	14,9	11,3	220,3	294	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,48	5,04	41,16	232,92	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
		880	24,34	36,6	201,26	966,13		
		24,34	36,6	201,26	966,13	927,31		

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ
МЕНЮ**

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность , ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	
Итого за весь период	233,18	252,69	1021,7	7116,67
Среднее значение за период	23,318	25,269	102,17	711,667

**СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В
ГРАММАХ)**

Возраст детей	Завтрак
7-11 лет ЗАВТРАК	6025
ИТОГО за день:	602,5

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	245,02	291,26	1234,73	8304,6
После вычитания за период	24,502	29,126	123,473	830,46

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
7-11 лет ОБЕД	869,5



Пролито и пронумеровано
листов

Духовник О.Г.

