

УТВЕРЖДАЮ

*директор МБОУ СОШ № 12*  
*С.В. Сидорова*  
 "15" сентября 2024 г.

# ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ

1 день 1 неделя

| Прием пищи, наименование блюда       | Масса<br>порц | Пищевые вещества |            |                 | Энергетическая<br>ценность, | №<br>рецеп-<br>туры |
|--------------------------------------|---------------|------------------|------------|-----------------|-----------------------------|---------------------|
|                                      |               | Белки, г         | Жиры,<br>г | Углевод<br>ы, г |                             |                     |
| Завтрак                              |               |                  |            |                 |                             |                     |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА | 150           | 5,0              | 7,8        | 25,2            | 198,2                       | 175                 |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ           | 55            | 5,8              | 11,6       | 15,1            | 198,2                       | 3                   |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ           | 180           | 3,0              | 2,2        | 12,6            | 82,7                        | 379                 |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/     | 120           | 0,5              | 0,5        | 11,8            | 56,4                        | 338                 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                          | 20            | 1,1              | 0,2        | 9,9             | 46,0                        | ПП                  |
| Итого за прием пищи:                 | 525           | 15,4             | 22,3       | 74,6            | 581,5                       |                     |
| Обед                                 |               |                  |            |                 |                             |                     |
| САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ            | 60            | 1,0              | 3,1        | 4,9             | 52,6                        | 47                  |
| СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ                     | 200           | 4,7              | 2,1        | 20,2            | 119,2                       | 93                  |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ                   | 150           | 2,9              | 4,3        | 23,8            | 150,1                       | 310                 |
| ЖАРЕНАЯ РЫБА ПОД МАРИНАДОМ           | 105           | 10,6             | 18,4       | 8,5             | 202,7                       | 61                  |
| КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ              | 200           | 0,4              | 0,0        | 29,1            | 119,8                       | 354                 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 30            | 2,3              | 0,2        | 15,1            | 71,1                        | ПП                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                          | 30            | 2,0              | 0,3        | 12,7            | 61,2                        | ПП                  |
| Итого за прием пищи:                 | 775           | 23,9             | 28,4       | 114,3           | 776,6                       |                     |
| Полдник                              |               |                  |            |                 |                             |                     |
| РАГУ ИЗ СУБПРОДУКТОВ ГОВЯЖЬИХ        | 150           | 9,5              | 7,5        | 8,8             | 165,9                       | 289                 |
| СОК ФРУКТОВЫЙ /ЯБЛОЧНЫЙ/             | 200           | 1,0              | 0,2        | 19,6            | 83,4                        | 389                 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                          | 20            | 1,1              | 0,2        | 9,9             | 46,0                        | ПП                  |
| Итого за прием пищи:                 | 370           | 11,6             | 7,9        | 38,3            | 295,3                       |                     |
| Всего за день:                       |               | 50,9             | 58,6       | 227,1           | 1 653,4                     |                     |

## 2 день 1 неделя

| Прием пищи, наименование блюда             | Масса порц | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, | № рецептуры |
|--------------------------------------------|------------|------------------|---------|-------------|--------------------------|-------------|
|                                            |            | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                          |             |
| Завтрак                                    |            |                  |         |             |                          |             |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ/ОГУРЦЫ/         | 80         | 0,6              | 0,1     | 1,4         | 10,4                     | 70          |
| МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ             | 150        | 10,3             | 19,0    | 13,2        | 288,1                    | 274         |
| СОК ФРУКТОВЫЙ ВИШНЕВЫЙ                     | 200        | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                     | 389         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                             | 40         | 3,1              | 0,3     | 20,1        | 94,7                     | ПП          |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                | 30         | 2,0              | 0,3     | 12,7        | 61,2                     | ПП          |
| Итого за прием пищи:                       | 500        | 16,9             | 19,8    | 67,0        | 537,8                    |             |
| Обед                                       |            |                  |         |             |                          |             |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ ПОМИДОРЫ        | 60         | 0,5              | 0,1     | 1,0         | 7,8                      | 70          |
| БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ                | 220        | 3,0              | 4,7     | 19,4        | 107,3                    | 84          |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                              | 150        | 12,3             | 15,0    | 26,9        | 329,4                    | 291         |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК / КЕФИР 2,5 %/       | 180        | 5,2              | 4,5     | 7,2         | 95,4                     | 386         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                             | 50         | 3,8              | 0,3     | 25,1        | 118,4                    | ПП          |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                | 40         | 2,6              | 0,4     | 17,0        | 81,6                     | ПП          |
| Итого за прием пищи:                       | 700        | 27,4             | 25,0    | 96,6        | 739,9                    |             |
| Полдник                                    |            |                  |         |             |                          |             |
| ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 155/20 | 175        | 6,9              | 11,4    | 31,6        | 290,8                    | 155         |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                              | 180        | 0,2              | 0,0     | 7,4         | 31,1                     | 377         |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                | 20         | 1,1              | 0,2     | 9,9         | 46,0                     | ПП          |
| Итого за прием пищи:                       | 375        | 8,2              | 11,6    | 48,9        | 367,9                    |             |
| Всего за день:                             |            | 52,6             | 56,4    | 212,5       | 1 645,6                  |             |

## 3 день 1 неделя

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порц | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, | № рецептуры |
|--------------------------------|------------|------------------|---------|-------------|--------------------------|-------------|
|                                |            | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                          |             |
| Завтрак                        |            |                  |         |             |                          |             |
| САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ      | 60         | 1,0              | 3,1     | 4,9         | 52,6                     | 47          |
| КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ             | 150        | 3,6              | 5,3     | 20,9        | 191,6                    | 313         |
| ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ         | 100        | 10,7             | 10,4    | 16,2        | 181,4                    | 255         |



|                                                             |             |             |             |              |                |     |
|-------------------------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|----------------|-----|
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                                 | 180         | 0,0         | 0,0         | 7,0          | 27,9           | 349 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                              | 40          | 3,1         | 0,3         | 20,1         | 94,7           | ПП  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                 | 20          | 1,3         | 0,2         | 8,5          | 40,8           | ПП  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                 | <b>550</b>  | <b>19,7</b> | <b>19,3</b> | <b>77,6</b>  | <b>589,0</b>   |     |
| <b>Обед</b>                                                 |             |             |             |              |                |     |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/                            | 120         | 0,5         | 0,5         | 11,8         | 56,4           | 338 |
| СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ                                   | 200         | 1,4         | 4,1         | 8,0          | 74,5           | 98  |
| РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ                                              | 150         | 2,8         | 9,2         | 15,7         | 163,3          | 143 |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ 90/5                                | 95          | 12,1        | 8,0         | 13,3         | 178,5          | 234 |
| СОК ФРУКТОВЫЙ /ВИНОГРАДНЫЙ                                  | 200         | 0,6         | 0,4         | 31,6         | 135,8          | 389 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                              | 40          | 3,1         | 0,3         | 20,1         | 94,7           | ПП  |
| МОЛОКО 2,5 % ПРОМ ПРОИЗВОДСТВА Т/П ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ     | 200         | 5,6         | 4,9         | 9,3          | 104,8          | ПП  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                 | <b>1005</b> | <b>26,1</b> | <b>27,4</b> | <b>109,8</b> | <b>808,0</b>   |     |
| <b>Полдник</b>                                              |             |             |             |              |                |     |
| БУТЕРБРОДЫ С КОТЛЕТОЙ КУРИНОЙ И СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ 30/90/30 | 150         | 12,5        | 13,0        | 27,9         | 334,3          | 9   |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                                  | 180         | 3,0         | 2,2         | 15,2         | 93,1           | 379 |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                 | <b>330</b>  | <b>15,5</b> | <b>15,2</b> | <b>43,1</b>  | <b>427,4</b>   |     |
| <b>Всего за день:</b>                                       |             | <b>61,2</b> | <b>61,8</b> | <b>230,4</b> | <b>1 824,5</b> |     |

4 день 1 неделя

| Прием пищи, наименование блюда                     | Масса порц | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, | № рецептуры |
|----------------------------------------------------|------------|------------------|---------|-------------|--------------------------|-------------|
|                                                    |            | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                          |             |
| Завтрак                                            |            |                  |         |             |                          |             |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /МАНДАРИНЫ ИЛИ АПЕЛЬСИНЫ / | 120        | 1,0              | 0,2     | 9,0         | 45,6                     | ТТК         |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ 150/20                | 170        | 12,8             | 14,8    | 29,8        | 327,5                    | 240         |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /КЕФИР 2,5 %/                | 180        | 5,2              | 4,5     | 7,2         | 95,4                     | 386         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                     | 30         | 2,3              | 0,2     | 15,1        | 71,1                     | ПП          |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                        | 20         | 1,3              | 0,2     | 8,5         | 40,8                     | ПП          |
| Итого за прием пищи:                               | 520        | 22,6             | 19,9    | 69,6        | 580,4                    |             |
| Обед                                               |            |                  |         |             |                          |             |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ                           | 60         | 0,9              | 3,7     | 5,1         | 56,7                     | 52          |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ                        | 200        | 2,6              | 2,3     | 17,6        | 101,7                    | 111         |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                                | 150        | 11,8             | 18,2    | 12,2        | 302,4                    | 259         |
| КАКАО С МОЛОКОМ                                    | 200        | 3,8              | 3,0     | 14,7        | 102,3                    | 382         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                     | 40         | 3,1              | 0,2     | 20,1        | 94,7                     |             |



|                                                                       |     |      |      |       |         |       |
|-----------------------------------------------------------------------|-----|------|------|-------|---------|-------|
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                           | 20  | 1,3  | 0,2  | 8,5   | 40,8    |       |
| кондитерские изделия /печенье сахарное/                               | 30  | 2,3  | 2,9  | 22,3  | 125,1   |       |
| Итого за прием пищи:                                                  | 700 | 25,8 | 30,5 | 100,5 | 823,7   |       |
| <b>Полдник</b>                                                        |     |      |      |       |         |       |
| запеканка из овсяной и пшеничной крупы с яблоками и стружкой, молоком | 170 | 7,7  | 7,8  | 30,2  | 261,1   | 192,5 |
| чай с сахаром                                                         | 180 | 0,2  | 0,0  | 9,1   | 37,2    | 376   |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                           | 20  | 1,1  | 0,2  | 9,9   | 46,0    | ПП    |
| Итого за прием пищи:                                                  | 370 | 9,0  | 8,0  | 49,2  | 344,3   |       |
| Всего за день:                                                        |     | 57,4 | 58,4 | 219,3 | 1 748,4 |       |

5 день 1 недели

| Прием пищи, наименование блюда                          | Масса<br>порц | Пищевые вещества |            |                 | Энергетическая<br>ценность, | №<br>рецеп-<br>туры |
|---------------------------------------------------------|---------------|------------------|------------|-----------------|-----------------------------|---------------------|
|                                                         |               | Белки, г         | Жиры,<br>г | Углевод<br>ы, г |                             |                     |
| Завтрак                                                 |               |                  |            |                 |                             |                     |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ/ОГУРЦЫ/                      | 60            | 0,5              | 0,1        | 1,0             | 7,8                         | 70                  |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ                                       | 150           | 3,1              | 4,0        | 20,9            | 136,3                       | 128                 |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ                       | 100           | 13,6             | 13,8       | 18,9            | 267,3                       | 229                 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)                  | 180           | 0,1              | 0,1        | 10,2            | 43,5                        | 342,1               |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                          | 20            | 1,5              | 0,1        | 10,0            | 47,4                        |                     |
| Итого за прием пищи:                                    | 510           | 18,8             | 18,1       | 61,0            | 502,3                       |                     |
| Обед                                                    |               |                  |            |                 |                             |                     |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ / МАНДАРИНЫ ИЛИ АПЕЛЬСИНЫ/      | 150           | 1,4              | 0,3        | 12,0            | 1,5                         | 338                 |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ 170/50                    | 220           | 11,3             | 12,2       | 12,8            | 216,1                       | 95                  |
| МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ И СЫРОМ                    | 160           | 11,5             | 14,6       | 37,2            | 338,0                       | 206                 |
| СОК ФРУКТОВЫЙ /ЯБЛОЧНЫЙ                                 | 200           | 1,0              | 0,2        | 19,6            | 83,4                        | 389                 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                          | 30            | 2,3              | 0,2        | 15,1            | 71,1                        | ПП                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                             | 20            | 1,3              | 0,2        | 8,5             | 40,8                        | ПП                  |
| МОЛОКО 2,5 % ПРОМ ПРОИЗВОДСТВА Т/П ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ | 200           | 5,6              | 4,9        | 9,3             | 104,8                       | ПП                  |
| Итого за прием пищи:                                    | 980           | 34,4             | 32,6       | 114,5           | 855,7                       |                     |
| Полдник                                                 |               |                  |            |                 |                             |                     |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКИ/                        | 100           | 0,4              | 0,4        | 9,8             | 47,0                        | 339                 |
| ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ                             | 75            | 6,7              | 7,5        | 16,7            | 159,2                       | 451                 |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК / ЙОГУРТ 2,5 %/                   | 180           | 4,9              | 4,5        | 19,4            | 142,2                       | 386                 |
| Итого за прием пищи:                                    | 355           | 12,0             | 12,4       | 45,9            | 348,4                       |                     |

|                |      |      |       |         |
|----------------|------|------|-------|---------|
| Всего за день: | 65,2 | 63,1 | 221,4 | 1 706,3 |
|----------------|------|------|-------|---------|

1 день 2 неделя

| Прием пищи, наименование блюда                  | Масса порц | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, | № рецептуры |
|-------------------------------------------------|------------|------------------|---------|-------------|--------------------------|-------------|
|                                                 |            | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                          |             |
| Завтрак                                         |            |                  |         |             |                          |             |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/                | 100        | 0,4              | 0,4     | 9,8         | 47,0                     | 338         |
| ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ И СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 160/20 | 180        | 10,6             | 12,4    | 44,8        | 342,7                    | 212         |
| ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ                                   | 40         | 5,0              | 4,5     | 0,3         | 61,3                     | 209         |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ                                   | 180        | 1,5              | 1,1     | 8,5         | 50,4                     | 378         |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                     | 20         | 1,3              | 0,2     | 8,5         | 40,8                     | ПП          |
| Итого за прием пищи:                            | 520        | 18,8             | 18,6    | 71,9        | 542,2                    | ПП          |
| Обед                                            |            |                  |         |             |                          |             |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ                     | 60         | 0,8              | 3,0     | 4,2         | 47,5                     | 67          |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ                     | 200        | 4,6              | 4,3     | 14,8        | 116,8                    | 102         |
| РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ                                  | 150        | 2,3              | 7,2     | 13,3        | 133,6                    | 143         |
| ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 110/20                           | 130        | 6,9              | 11,9    | 33,8        | 253,6                    | 278         |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /КЕФИР 2,5 %/             | 180        | 5,2              | 4,5     | 7,2         | 95,4                     | 386         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                  | 30         | 2,3              | 0,2     | 15,1        | 71,1                     | ПП          |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                     | 30         | 2,0              | 0,3     | 12,7        | 61,2                     |             |
| Итого за прием пищи:                            | 780        | 24,1             | 31,4    | 101,1       | 779,2                    |             |
| Полдник                                         |            |                  |         |             |                          |             |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ                              | 150        | 2,9              | 5,7     | 17,0        | 105,0                    | 125         |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ 90/5                    | 95         | 4,4              | 5,1     | 6,9         | 105,0                    | 234         |
| КАКАО С МОЛОКОМ                                 | 180        | 3,4              | 2,7     | 14,2        | 95,9                     | 382         |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                     | 20         | 1,1              | 0,2     | 9,9         | 46,0                     | ПП          |
| Итого за прием пищи:                            | 445        | 11,8             | 13,6    | 48,0        | 351,8                    |             |
| Всего за день:                                  |            | 54,7             | 63,6    | 220,9       | 1 673,2                  |             |

2 день 2 неделя

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порц | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, | № рецептуры |
|--------------------------------|------------|------------------|---------|-------------|--------------------------|-------------|
|                                |            | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                          |             |



| Завтрак                                                    |     |      |      |       |         |       |
|------------------------------------------------------------|-----|------|------|-------|---------|-------|
| САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ                        | 60  | 0,7  | 3,4  | 1,8   | 40,7    | ТТК   |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                                              | 200 | 15,3 | 16,5 | 39,8  | 399,4   | 291   |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                                | 200 | 0,0  | 0,0  | 7,7   | 31,0    | 349   |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                             | 20  | 1,5  | 0,1  | 10,0  | 47,4    | ПП    |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                | 20  | 1,3  | 0,2  | 8,5   | 40,8    | ПП    |
| Итого за прием пищи:                                       | 500 | 18,8 | 20,2 | 67,8  | 559,3   |       |
| Обед                                                       |     |      |      |       |         |       |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ / МАНДАРИНЫ ИЛИ АПЕЛЬСИНЫ/         | 150 | 1,4  | 0,3  | 12,0  | 1,5     | ТТК   |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ                                   | 200 | 1,6  | 4,1  | 11,7  | 90,9    | 96    |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА / МОЛОКО СГУЩ 160/20                  | 180 | 15,4 | 16,0 | 42,4  | 367,0   | 223   |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ                                              | 200 | 1,5  | 1,2  | 12,3  | 66,6    | 378   |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                             | 30  | 2,3  | 0,2  | 15,1  | 71,1    | ПП    |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                | 20  | 1,3  | 0,2  | 8,5   | 40,8    | ПП    |
| Итого за прием пищи:                                       | 780 | 23,5 | 22,0 | 102,0 | 637,9   |       |
| Полдник                                                    |     |      |      |       |         |       |
| БУТЕРБРОДЫ С КОТЛЕТОЙ МЯСНОЙ И СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ 30/90/30 | 150 | 11,9 | 13,9 | 24,5  | 321,4   | 9     |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) ЯБЛОЧНЫЙ            | 180 | 0,1  | 0,1  | 13,9  | 58,2    | 342,1 |
| Итого за прием пищи:                                       | 330 | 12,0 | 14,0 | 38,4  | 379,6   |       |
| Всего за день:                                             |     | 54,3 | 56,2 | 208,2 | 1 576,8 |       |

3 день 2 неделя

| Прием пищи, наименование блюда                          | Масса<br>порц | Пищевые вещества |            |                 | Энергетическая<br>ценность, | №<br>рецеп-<br>туры |
|---------------------------------------------------------|---------------|------------------|------------|-----------------|-----------------------------|---------------------|
|                                                         |               | Белки, г         | Жиры,<br>г | Углевод<br>ы, г |                             |                     |
| Завтрак                                                 |               |                  |            |                 |                             |                     |
| КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ                            | 155           | 4,7              | 6,4        | 24,5            | 179,3                       | 189                 |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ                             | 55            | 5,8              | 11,6       | 15,1            | 198,2                       | 1                   |
| КАКАО С МОЛОКОМ                                         | 200           | 3,8              | 3,0        | 11,8            | 90,7                        | 382                 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                          | 20            | 1,5              | 0,1        | 10,0            | 47,4                        | ПП                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                             | 20            | 1,3              | 0,2        | 8,5             | 40,8                        | ПП                  |
| МОЛОКО 2,5 % ПРОМ ПРОИЗВОДСТВА Т/П ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ | 200           | 5,6              | 4,9        | 9,3             | 104,8                       | ПП                  |
| Итого за прием пищи:                                    | 650           | 22,7             | 26,2       | 79,2            | 661,2                       |                     |
| Обед                                                    |               |                  |            |                 |                             |                     |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ/ЯБЛОКИ/                         | 120           | 0,5              | 0,5        | 11,8            | 56,4                        | ТТК                 |
| СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ                                      | 200           | 2,2              | 4,5        | 10,8            | 92,8                        | 113                 |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ                    | 150           | 5,9              | 4,9        | 24,4            | 188,5                       | 181                 |



|                                         |     |      |      |       |         |     |
|-----------------------------------------|-----|------|------|-------|---------|-----|
| БИТОЧКИ РЫБНЫЕ /СОУС МОЛОЧНЫЙ 90/25     | 115 | 12,6 | 8,3  | 15,2  | 191,5   | 234 |
| СОК ФРУКТОВЫЙ/ВИНОГРАДНЫЙ/              | 200 | 0,6  | 0,4  | 31,6  | 135,8   | 389 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                          | 40  | 3,1  | 0,2  | 20,1  | 94,7    | ПП  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                             | 30  | 2,0  | 0,3  | 12,7  | 61,2    | ПП  |
| Итого за прием пищи:                    | 855 | 26,9 | 19,1 | 126,6 | 820,9   |     |
| <b>Полдник</b>                          |     |      |      |       |         |     |
| СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ 75/10    | 85  | 10,2 | 9,6  | 6,9   | 166,0   | 219 |
| КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ                 | 200 | 0,3  | 0,0  | 36,2  | 146,6   | 354 |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ /ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ/ | 15  | 1,1  | 1,5  | 11,2  | 62,6    | ПП  |
| Итого за прием пищи:                    | 300 | 11,6 | 11,1 | 54,3  | 375,2   |     |
| Всего за день:                          |     | 61,2 | 56,4 | 260,1 | 1 857,3 |     |

4 день 2 неделя

| Прием пищи, наименование блюда       | Масса порц | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, | № рецеп-туры |
|--------------------------------------|------------|------------------|---------|--------------|--------------------------|--------------|
|                                      |            | Белки, г         | Жиры, г | Углевод-ы, г |                          |              |
| Завтрак                              |            |                  |         |              |                          |              |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/     | 100        | 0,4              | 0,4     | 9,8          | 47,0                     | 338          |
| АЗУ С ОВОЩАМИ И МЯСОМ                | 180        | 14,7             | 32,3    | 22,2         | 440,4                    | 260          |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /ЙОГУРТ 2,5 %/ | 180        | 4,9              | 4,5     | 19,4         | 142,2                    | 386          |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 40         | 3,1              | 0,2     | 20,1         | 94,7                     | ПП           |
| Итого за прием пищи:                 | 500        | 23,1             | 37,4    | 71,5         | 724,3                    |              |
| Обед                                 |            |                  |         |              |                          |              |
| САЛАТ ОСЕННИЙ                        | 60         | 0,7              | 2,5     | 7,4          | 51,9                     | ТТК          |
| БОРЩ ПО-КУБАНСКИ                     | 200        | 2,2              | 4,1     | 12,9         | 88,4                     | ТТК          |
| КАРТОФЕЛЬ ПО-СТАНИЧНОМУ              | 150        | 6,0              | 9,4     | 19,5         | 177,2                    | ТТК          |
| КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ "КАЗАЧОК"            | 90         | 9,5              | 8,2     | 12,0         | 160,1                    | ТТК          |
| УЗВАР ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ И ЯГОД       | 180        | 0,3              | 0,1     | 20,2         | 89,5                     | ТТК          |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 40         | 3,1              | 0,3     | 20,1         | 94,7                     | ПП           |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                          | 40         | 2,7              | 0,4     | 17,0         | 81,6                     | ПП           |
| Итого за прием пищи:                 | 760        | 24,4             | 24,9    | 109,0        | 743,4                    |              |
| Полдник                              |            |                  |         |              |                          |              |
| БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ ПП                  | 100        | 6,6              | 6,9     | 29,7         | 205,2                    | ПП           |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ)                       | 20         | 4,6              | 5,9     | 0,0          | 72,8                     | 15           |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ          | 180        | 0,0              | 0,0     | 7,0          | 27,9                     | 349          |

|                      |     |      |      |       |         |
|----------------------|-----|------|------|-------|---------|
| Итого за прием пищи: | 300 | 11,2 | 12,8 | 36,7  | 305,9   |
| Всего за день:       |     | 58,7 | 75,1 | 217,3 | 1 773,6 |

5 день 2 неделя

| Прием пищи, наименование блюда                         | Масса порц | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, | № рецептуры |
|--------------------------------------------------------|------------|------------------|---------|-------------|--------------------------|-------------|
|                                                        |            | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                          |             |
| Завтрак                                                |            |                  |         |             |                          |             |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА                   | 60         | 1,1              | 3,1     | 3,7         | 47,3                     | 40          |
| КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ С ОВОЩАМИ И ЯЙЦОМ                 | 150        | 5,7              | 8,0     | 20,5        | 205,3                    | ТТК         |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ С МАСЛОМ 90/5              | 95         | 9,7              | 8,3     | 5,8         | 149,3                    | 241         |
| СОК ФРУКТОВЫЙ /ЯБЛОЧНЫЙ/                               | 200        | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                     | 389         |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                            | 20         | 1,1              | 0,2     | 9,9         | 46,0                     | ПП          |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                         | 20         | 1,5              | 0,1     | 10,0        | 47,4                     | ПП          |
| Итого за прием пищи:                                   | 545        | 20,2             | 19,9    | 69,5        | 578,6                    |             |
| Обед                                                   |            |                  |         |             |                          |             |
| САЛАТ ВИТАМИННЫЙ                                       | 60         | 0,7              | 3,1     | 5,7         | 54,0                     | ТТК 2       |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ                                          | 200        | 1,5              | 3,6     | 8,6         | 74,4                     | 99          |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ СУБПРОДУКТОВ ГОВЯЖИХ С ОВОЩАМИ            | 150        | 10,7             | 9,1     | 39,2        | 222,2                    | ТТК         |
| СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ                                | 25         | 0,3              | 3,7     | 2,3         | 44,0                     | ТТК         |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /КЕФИР 2,5 %/                    | 180        | 5,2              | 4,5     | 7,2         | 95,4                     | 386         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                         | 40         | 3,1              | 0,2     | 20,1        | 94,7                     | ПП          |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                            | 20         | 1,3              | 0,2     | 8,5         | 40,8                     | ПП          |
| МОЛОКО 2,5 %ПРОМ ПРОИЗВОДСТВА Т/П ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ | 200        | 5,6              | 4,9     | 9,3         | 104,8                    | ПП          |
| Итого за прием пищи:                                   | 875        | 28,4             | 29,3    | 100,9       | 730,3                    |             |
| Полдник                                                |            |                  |         |             |                          |             |
| МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ                           | 150        | 8,8              | 13,4    | 24,7        | 261,4                    | 206         |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)                 | 180        | 0,1              | 0,1     | 12,1        | 51,2                     | 342.1       |
| Итого за прием пищи:                                   | 330        | 8,9              | 13,5    | 36,8        | 312,6                    |             |
| Всего за день:                                         |            | 57,4             | 62,7    | 207,2       | 1 621,6                  |             |

# ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

| Прием пищи, наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | Энергетическая ценность |
|--------------------------------|-------|------------------|-------------------------|
|--------------------------------|-------|------------------|-------------------------|



|                                                     | а<br>порц | Белки, г | Жиры, г | Углеводы<br>, г | числовая<br>ценность,<br>ккал/г |
|-----------------------------------------------------|-----------|----------|---------|-----------------|---------------------------------|
| ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД                                |           | 573,7    | 612,3   | 2 224,2         | 17 080,4                        |
| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД                          |           | 57,4     | 61,2    | 222,4           | 1 708,0                         |
| СОДЕРЖАНИЕ БЕЛКОВ ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ В % СООТНОШЕНИИ |           | 1,0      | 1,0     | 4,0             |                                 |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| ВОЗРАСТ ДЕТЕЙ |  | ЗАВТРА<br>К | ОБЕД  | ПОЛДНИ<br>К |
|---------------|--|-------------|-------|-------------|
| 7-11 ЛЕТ      |  | 532,0       | 821,0 | 350,5       |