

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: 7-11 лет

ДЕНЬ 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал.	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1, день 1								
ЗАВТРАК	КАША вязкая молочная из риса с маслом	220	6,09	10,88	47,99	315	177	2017
	Сыр (порциями)	15	3,48	6,43	0	54	15	2017
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	14	2017
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	104	462	2021
	Хлеб ржаной	25	2	0,38	10	51,5	574	2021
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	95,3	573	2021
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2017
Итого за прием пищи:			18,77	28,6	103,86	732,8		

прием пищи	наименование блюда	вес	пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептур	Сборник рецептур
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г			
неделя 1, день 1								
обед	САЛАТ из белокочанной 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 из крупы пшеничной	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	2011
	ХЛЕБ пшеничный	40	3,05	0,26	20,13	94,66	к/к	2011
Итого за прием пищи:			28,26	25,48	122,09	847,9		

ДЕНЬ 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность,	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1, День 2								
ЗАВТРАК	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	80	0,64	0,08	1,36	8	70\71	2017
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	116	10,78	19,2	10,04	264	210	2017
	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2	0,1	9,3	38	457	2021
	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4	1,4	23,9	114,1	545	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	83,6	573	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,38	10	51,5	574	2021	
ИТОГО за прием пищи:			20,66	21,48	74,28	559,2		

прием пищи	наименование блюда	вес	пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептур	Сборник рецептур
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, 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
	ГУЛЯШ	100	14,8	17,1	3	225,2	260	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:			26,5	26,6	87,8	698,4		

ДЕНЬ 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность,	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1, день 3								
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	80	0,68	4,04	2,06	47,3	21	2017
	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	120	9,9	9,66	14,11	183	239	2011
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,06	4,8	20,4	137,3	312	2017
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0	20,4	84,8	389	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,3	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,38	10	51,5	574	2021
ИТОГО за прием пищи:			20,06	19,24	89,11	599,2		

прием пищи	наименование блюда	вес	пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептур	Сборник рецептур
			белки, г.	жиры,г.	углеводы, г			
неделя 1, день 3								
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
	БЕФСТРОГАНОВ	100	15,2	23,1	5,12	290	250	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	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2011	
ИТОГО за прием пищи:			27,6	38,2	114,02	909,6		

ДЕНЬ 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность,	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1, День 4								
ЗАВТРАК	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЙОГУРТОМ	135/50	24,8	17	24,5	354,9	223	2017
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	62,7	573	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	210	0,2	0,1	9,3	38	457	2021
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2017
ИТОГО за прием пищи:			27,68	17,74	58,36	502,6		

прием пищи	наименование блюда	вес	пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептур	Сборник рецептур	
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г				
неделя 1, День 4									
обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	71\70	2011	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	200	4,6	4,4	15,2	117,8	102	2011	
	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	105	9,3	13	12,1	208	280	2011	
	КАША вязкая из крупы пшеничной	150	4	4,1	24,3	150,2	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	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2011	
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	25	0,19	0	19,94	81,5	к/к	2011	
	ИТОГО за прием пищи:			24,69	22,6	133,04	844,9		

ДЕНЬ 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность,	№ рецептур ы	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы ,г				
Неделя 1, день 5	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	80	1,05	2,6	5,02	48,32	45	2017	
		90	12,08	12,07	13,5	218,7	339	2021	
	ЗАВТРАК	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ							
		КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	150	4,58	5	20,5	145,5	303	2017
		СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	1	0	20,4	84,8	389	2017
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	83,6	573	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,38	10	51,5	574	2021		
ИТОГО за прием пищи:		585	23,75	20,37	89,1	632,42			

прием пищи	наименование блюда	вес	пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			белки ,г.	жиры,г.	углеводы ,г			
неделя 1, день 5	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,5	3	1,5	37	21	2011
		200	1,4	4	9,9	81,6	82	2011
обед	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	120	9,47	3,47	9,7	113,2	240	2011
	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	150	3,8	5,3	38,9	218	304	2011
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	0,7	0,02	15	60	376	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	30	1,7	0,3	14,8	69,6	к/к	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2011
ИТОГО за прием пищи:		890	20,27	16,69	114,7	697,4		

ДЕНЬ 6

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность,	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2, День 6	КАША вязкая молочная пшеничная с м/с	220	6,09	10,88	47,99	315	177	2017
		25	2	0,38	10	51,5	574	2021
		55	2,4	4,5	28,5	161,7	2	2021
		200	2,8	2,5	13,6	88	379	2017
		100	0,4	0,4	9,8	47	338	2017
		10	0,08	7,25	0,13	66	14	2017
		610	13,77	25,91	110,02	729,2		
ИТОГО за прием пищи:								

прием пищи	наименование блюда	вес	пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептур	Сборник рецептур
			белки, г,	жиры, г,	углеводы, г,			
неделя 2, День 1	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ БЕЛОКочанной КАПУСТЫ	60	0,7875	1,95	3,765	36,24	45	2017
		200	2,3	2,2	16,2	94,1	103	2011
обед	СУП КАРТОфельный с Макароными Изделиями Плов Из Птицы Соки Овощные, Фруктовые и Ягодные Хлеб ржаной Хлеб пшеничный ПЛОды или Ягоды Свежие	200	16,94	10,46	35,73	305,36	291	2011
		200	1	0,2	20,2	92	389	2011
		50	2,8	0,6	24,7	116	к/к	2011
		40	3,1	0,2	20,1	94,7	к/к	2011
		100	0,4	0,4	9,8	47	338	2011
ИТОГО за прием пищи:		850	27,3275	16,01	130,495	785,4		

ДЕНЬ 7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность,	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2, день 7	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	80	0,6	0,1	1,4	10,4	70/71	2017
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150/15/5	9	8,5	36	257,3	204	2017
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	9,7	51,8	574	2021
ЗАВТРАК	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	200	1	0	20,4	84,8	389	2017
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2017
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	40	3	3,92	33,76	186	к/к	2011
	ИТОГО за прием пищи:	610	15,7	13,62	111,06	637,3		

прием пищи	наименование блюда	вес	пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептур	Сборник рецептур
			белки, г,	жиры,г,	углеводы, г,			
неделя 2, день 2	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
	ГУЛЯШ	100	14,8	17,1	3	225,2	260	2011
обед	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕНИЧНОЙ	150	4	4,1	24,3	150,2	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:		770	25,1	25,8	86,8	682,2		

ДЕНЬ 8

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность,	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2, День 8								
ЗАВТРАК	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	80	0,6	0,1	1,4	10,4	70/71	2011
	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	2,72	7,76	3,81	159	261\332	2017
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,06	4,8	20,4	137,3	312	2017
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	5,8	5	8	100	386	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,3	573	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,38	10	51,5	574	2021	
ИТОГО за прием пищи:			17,6	18,4	65,75	553,5		

прием пищи	наименование блюда	вес	пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептур	Сборник рецептур
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г			
неделя 2, День 3								
обед	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,9	6,1	4,4	76	67	2011
	РАССОЛЬНИК	200	1,9	4,1	13,2	97,8	96	2011
	ПЛОВ ИЗ МЯСА	200	16,94	10,46	35,73	305,3	291	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	92	389	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:			24,74	21,36	103,43	711,7		

ДЕНЬ 9

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность,	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2, день 9 ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	80	1,05	2,6	5,02	48,32	45	2017
	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	11,28	11,84	13,9	202	290/331	2017
	КАША вязкая из крупы гречневой	150	4,58	5	20,5	145,5	303	2017
	КИСЕЛЬ из сухофруктов	200	0,2	0,02	26,4	106	480	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,3	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,38	10	51,5	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2017
	ИТОГО за прием пищи:		700	22,93	20,6	107,76	695,62	

прием пищи	наименование блюда	вес	пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептур	Сборник рецептур
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г			
неделя 2, день 4 обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	71\70	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	200	4,6	4,4	15,2	117,8	102	2011
	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	105	9,3	13	12,1	208	280	2011
	КАША вязкая из крупы пшеничной	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 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
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2011
	ИТОГО за прием пищи:		875	24,02	23,66	112,88	772,9	

ДЕНЬ 10										
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность,	№ рецептур	Сборник рецептур		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Неделя 2, день 10	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	80	0,6	0,1	1,4	10,4	70/71	2011		
	МЯСО ДУХОВОЕ (РАГУ ИЗ МЯСА)	240	16	21,2	23,6	378,4	258	2017		
	ЧАЙ С САХАРОМ	210	0,2	0,1	9,3	38	457	2021		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,3	573	2021		
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,38	10	51,5	574	2021		
ИТОГО за прием пищи:		600	22,22	22,14	66,44	573,6				

прием пищи	наименование блюда	вес	пищевые вещества			энергетическая ценность,	№ рецептур	Сборник рецептур		
			белки, г,	жиры,г,	углеводы, г,					
неделя 2, день 5	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,79	1,95	3,77	36,24	45	2017		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ИЗ КРУПЫ	200	1,7	2,1	13,7	81,1	101	2011		
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ 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		
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2011		
обед	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		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	0,19	0	19,94	81,5	к/к	2011		
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	885	22,3775	24,25	149,805	911,94				
ИТОГО за прием пищи:										

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Завтрак

Итого	Пищевые вещества			Энергитическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период				
Среднее значение за период				

Обед

Итого	Пищевые вещества			Энергитическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период				
Среднее значение за период				

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возрасть детей	Завтрак	Обед
7-11 лет		
среднее за 10 дней		