

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	8,7	11,5	31,7	258,2	184	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	10,6	12,0	11,0	197,3	3	2008
ФРУКТЫ	100	1,5	0,5	21,0	96,0		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	2,8	3,0	17,5	106,3	630	1994
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1		2008
Итого за прием пищи:	570	28,5	30,9	121,5	782,9		
Обед							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	60	0,4	0,1	1,3	7,0		
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	7,5	8,3	13,0	152,3	91	2008
РИС ОТВАРНОЙ	180	3,6	6,0	36,5	209,0	325	2008
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА ПТИЦЫ	70/70	2,5	2,4	0,6	36,1	259	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	20,2	92,0	442	2008
Итого за прием пищи:	880	18,3	17,4	92,8	598,4		
Всего за день:		46,8	48,3	214,3	1 473,0		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КОТЛЕА ИЗ МЯСА КУР	80	12,8	15,1	12,1	244,3	314	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,2	5,1	20,0	134,8	335	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	13	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	100	0,4	0,4	9,8	47,0		2008
ФРУКТЫ	50	3,8	1,5	25,7	131,0		2008
БАТОН	180/10	0,2	0,0	14,1	56,2	430	2008
ЧАЙ С САХАРОМ							
Итого за прием пищи:	610	20,5	30,4	81,8	688,1		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,0	10,2	3,5	111,7	22	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250/15	4,2	3,3	14,9	104,0	131	1994
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	90/180	19,0	11,0	55,5	409,9	309	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/10/7	0,3	0,0	14,3	58,4	431	2008
Итого за прием пищи:	887	27,8	24,9	109,4	830,1		
Всего за день:		48,3	55,3	191,2	1 518,2		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150/50	28,0	17,8	45,1	463,4	29	2010
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0		2008
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47,0		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,2	0,0	14,1	56,2	430	2008
Итого за прием пищи:	540	37,8	29,2	133,9	953,5		
Обед							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	60	0,4	0,1	1,3	7,0		
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250/15	12,7	14,5	9,5	217,1	76	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,2	5,1	20,0	134,8	335	2008
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	90	11,2	7,7	12,6	157,5	239	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,1	12,3	51,0	439	2008
Итого за прием пищи:	845	31,0	27,9	76,9	669,4		
Всего за день:		68,8	57,1	210,8	1 622,9		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ФРУКТЫ	100	1,5	0,5	21,0	96,0		2008
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	40	0,3	0,0	0,8	4,7		
МАКАРОНЫ С СЫРОМ (порционно)	180/40	12,7	18,1	25,4	307,2	210	2008
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,2	0,0	15,2	60,5	430	2008
Итого за прием пищи:	590	17,7	19,8	83,0	573,2		
Обед							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	100	0,6	0,1	2,0	12,3		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ И СМЕТАНОЙ	250/20	9,2	11,0	15,6	199,7	14	2017
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,4	2,8	3,4	39,9	364	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	8,3	6,1	35,9	225,0	323	2008
БИТОЧКИ	90	17,4	19,7	1,0	239,5	289	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,0	0,4	21,6	122,0		2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	20,2	92,0	442	2008
Итого за прием пищи:	940	40,9	40,3	125,0	1 041,4		
Всего за день:		58,6	60,3	208,0	1 614,6		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	12,6	20,2	2,3	231,4	214	2008
ГОРОШЕК КОНСЕРВЫ	30	0,6	0,0	1,2	7,0		2010
ЙОГУРТ	100	2,0	1,5	3,0	48,0		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,2	0,0	0,5	2,4	430	2008
ФРУКТЫ	100	1,5	0,5	21,0	96,0		2008
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0		2008
Итого за прием пищи:	650	20,7	23,7	53,7	515,8		
Обед							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	100	0,6	0,1	2,0	12,3		
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/20	15,6	19,6	9,4	277,5	95	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	5,3	4,6	32,8	188,9	331	2008
ГУЛЯШ	100	14,9	15,7	5,0	212,1	259	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,0	0,4	21,2	102,0		2008
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,1	0,0	19,6	78,3	440	2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	1,4	1,7	38,7	177,0		2008
Итого за прием пищи:	950	41,9	42,1	128,7	1 179,1		
Всего за день:		62,6	65,8	181,4	1 694,9		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
	200/10	8,4	13,2	57,0	369,8	328	2008
КАША ВЯЗКАЯ "ДРУЖБА"	50	3,8	1,5	25,7	131,0		2008
БАТОН	40	9,3	11,8	0,0	145,6	14	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	100	0,4	0,4	9,8	47,0		2008
ФРУКТ	200	3,8	3,6	22,9	136,2	433	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	600	25,7	30,5	115,4	829,6		
Итого за прием пищи:							
Обед							
	60	0,4	0,1	1,3	7,0		
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	250/15	7,6	10,4	7,4	154,6	84	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	3,6	6,0	36,5	209,0	325	2008
РИС ОТВАРНОЙ	90	14,4	17,1	13,6	274,8	314	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	200	1,0	0,2	20,2	92,0	442	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	845	30,3	34,2	100,2	839,4		
Итого за прием пищи:							
		56,0	64,7	215,6	1 669,0		
Всего за день:							

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	180/40	17,5	24,6	28,3	391,7	210	2008
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,1	16,5	0,2	149,6	13	2008
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47,0		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,2	0,0	0,5	2,4	430	2008
ЙОГУРТ	100	2,0	1,5	3,0	48,0		2008
Итого за прием пищи:	680	24,0	44,5	67,5	769,7		
Обед							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	60	0,6	0,1	2,0	12,3		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	14,8	15,6	12,3	240,4	99	2008
ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	180/90	23,2	28,2	20,8	415,0	262	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,1	12,3	51,0	439	2008
Итого за прием пищи:	830	51,9	56,0	134,3	1 218,4		
Всего за день:		75,9	100,5	201,8	1 988,1		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150/30	26,7	16,2	35,0	404,4		2010
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,2	0,0	0,5	2,4	430	2008
ФРУКТ	100	1,5	0,5	21,0	96,0		2008
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0		2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	60	3,5	2,8	45,0	219,6		2008
Итого за прием пищи:	580	35,7	21,0	127,2	853,4		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,4	6,1	1,4	61,5	19	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250/20	8,1	11,3	10,4	178,2	76	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	9,7	9,2	8,3	148,4	258	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	21,8	86,2	402	2008
Итого за прием пищи:	760	25,3	28,5	88,8	576,3		
Всего за день:		61,0	49,5	216,0	1 429,7		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	12,6	23,1	2,4	257,0	214	2008
ГОРОШЕК КОНСЕРВЫ	40	0,8	0,1	1,5	9,4		2010
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	7,0	8,9	0,0	109,2	14	2008
ФРУКТ	100	0,4	0,4	9,8	47,0		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,2	0,0	15,2	60,5	430	2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	110	8,3	7,4	70,3	381,3		2008
Итого за прием пищи:	700	33,1	41,4	124,9	994,9		
Обед							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	60	0,6	0,1	2,0	12,3		
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	7,5	8,3	13,5	155,2	91	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	5,3	4,6	32,8	188,9	331	2008
ГУЛЯШ	50/50	7,2	6,7	1,6	102,2	259	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	20,2	92,0	442	2008
Итого за прием пищи:	840	24,9	20,3	91,3	652,6		
Всего за день:		58,0	61,7	216,2	1 647,9		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,2	5,1	20,0	134,8	335	2008
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	90	11,4	4,5	5,5	103,5	241	2008
ФРУКТ	100	1,5	0,5	21,0	96,0		2008
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,2	0,0	15,2	60,5	430	2008
Итого за прием пищи:	610	20,3	11,6	88,0	529,9		
Обед							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	60	0,4	0,1	1,3	7,0		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250	7,6	7,1	14,5	147,1	92	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	8,3	6,1	35,9	225,0	323	2008
ШНИЦЕЛЬ	90	18,0	22,3	8,1	290,8	271	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,1	0,0	19,6	78,3	440	2008
Итого за прием пищи:	830	41,5	37,5	126,3	981,2		
Всего за день:		61,8	49,1	214,3	1 511,1		

ЭЛЬСКАЯ ОШ

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	606,1	612,0	2 112,4	16 300,4
Среднее значение за период	60,6	61,2	211,2	1 630,0
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,9	33,8	51,3	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
Школьники 12-16 лет	620,3	864