

ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД КАТЕГОРИЯ 12-18 ЛЕТ

СОГЛАСОВАВЫВАЮ

ДИРЕКТОРА

ГКОУ ШКОЛА № 23 ГОРОДА МОСКВЫ

ЖВЛ БЕЛЬ

МОСКОВСКОЙ

ОБЛАСТИ

МОСКВЫ

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Дата	Срок хранения
		Белки, г	Жиры, г			
II Завтрак						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	5,4	8,2	12,5	151,2	3 2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,4	2,8	11,8	86,5	433 2008
Итого за прием пищи:	250	8,8	11,0	24,3	237,7	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %						
Обед						
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СЕЛЬДЬЮ	100	4,3	6,6	10,9	121,1	45 2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,0	6,0	12,8	113,6	82 2011
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	120	10,1	8,3	9,3	152,3	292 2008
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331	25	0,4	1,2	1,2	17,2	331 2011
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	3,7	5,4	39,2	226,0	323 2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГЛОДОВ	200	0,1	0,1	10,1	43,1	394 2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	2008
Итого за прием пищи:	975	27,7	28,3	129,8	893,7	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %						
Полдник						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	170/0/30	4,8	11,5	34,4	214,4	222 2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338 2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	6,8	27,1	349 2011
Итого за прием пищи:	550	5,4	12,1	55,9	312,0	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %						
Ужин						
ИКРА МОРКОВНАЯ	150	3,3	4,6	11,8	117,0	54 2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	120	7,9	2,5	0,5	96,5	229 2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	5,7	25,7	174,6	312 2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	389 2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	2008
Итого за прием пищи:	740	22,4	13,7	99,7	671,5	



Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %		25	
Ужин 2			
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР)	200	5,8	5,0
Итого за прием пищи:	200	5,8	5,0
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5		
Всего за день:	2715	70,1	70,1
		317,7	2 220,9

386 2011

106,0 106,0

8,0 8,0

5,0 5,0

5,8 5,8

200 200

25 25

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г		Углеводы, г			
		Жиры, г	г				
Завтрак							
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	230	10,0	18,3	35,6	293,1	210	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,4	7,5	15,2	145,8	1	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	2,7	11,7	85,1	433	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2		2008
Итого за прием пищи:	600	18,1	29,2	85,0	632,2		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %							
II Завтрак							
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	40	3,0	3,9	29,8	166,8		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,4	0,0	7,6	32,0	430	2008
Итого за прием пищи:	240	3,4	3,9	37,4	198,8		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %							
Обед							
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	150	2,0	5,2	14,8	114,0	50	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	4,9	3,4	17,2	118,3	102	2011
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120	15,8	17,4	3,6	283,4	312	2008
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	5,5	4,0	32,6	192,8	181	2008
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	9,2	38,5	438	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		2008
Итого за прием пищи:	1000	35,4	30,8	123,7	967,4		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %							
Полдник							
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	3,6	3,4	25,7	153,0	422	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	389	2011
Итого за прием пищи:	350	5,0	4,0	55,1	283,4		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %							
Ужин							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,8	0,1	2,5	13,9	71	2011
РАГУ ИЗ СУБПРОДУКТОВ	250	15,4	16,1	18,2	279,2	289	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/77	0,5	0,0	7,8	34,3	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		2008
Итого за прием пищи:	644	22,4	16,8	65,6	503,7		

Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	18	Ужин 2					
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (РЯЖЕНКА)	200	5,8	5,0	8,4	108,0	386	2011
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	30	4,2	0,3	27,5	129,3	115	2012
Итого за прием пищи:	230	10,0	5,3	35,9	237,3		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	9						
Всего за день:	3064	94,3	90,0	402,7	2 822,8		

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г		Жиры, г			
		Углеводы, г	г				
Завтрак							
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ)	200	4,1	3,8	13,5	104,6	121	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,4	7,5	15,2	145,8	1	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	2,4	14,1	91,9	379	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		2008
Итого за прием пищи:	590	13,5	14,5	73,8	491,3		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %							
II Завтрак							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/77	0,5	0,0	7,8	34,3	377	2011
Итого за прием пищи:	314	0,9	0,4	17,6	81,3		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %							
Обед							
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	120	2,2	3,7	6,9	69,9	41	2008
СУП.КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,8	2,8	20,2	118,1	103	2011
ПЛОВ	200	9,4	16,0	57,1	412,7	265	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (ВИТАМИННЫЙ)	200	0,7	0,3	23,8	112,6	357	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,3	0,4	35,1	165,8		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,6	0,6	29,7	142,8		2008
Итого за прием пищи:	910	25,0	23,8	172,8	1 021,9		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %							
Полдник							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,8	0,1	2,5	13,9	71	2011
ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ	200	13,4	20,6	5,8	262,2	214	2011
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	5,4	8,2	12,5	151,2	3	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	6,8	27,1	349	2011
Итого за прием пищи:	550	19,6	28,9	27,6	454,4		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %							
Ужин							
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОВОЩЕЙ С ЛУКОМ	100	1,1	5,0	3,2	62,9	21	2011
ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ РУБЛЕННЫЕ	120	12,2	11,8	13,1	188,8	237	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,2	4,5	12,6	116,0	346	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	-0,4	30,1	142,1		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		2008

Итого за прием пищи:	710	26,4	22,3	99,8	695,2
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	24				
Ужин 2					
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕ-ФИР)	200	5,8	5,0	8,0	106,0
Итого за прием пищи:	200	5,8	5,0	8,0	106,0
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	4				
Всего за день:	3274	91,2	94,9	399,6	2 850,1

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г		Жиры, г			
		Углеводы, г					
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	200	4,5	8,3	20,5	168,5	181	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	3,0	9,3	18,9	182,3	1	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,4	2,8	11,8	86,5	433	2008
Итого за прием пищи:	550	11,3	20,8	61,0	484,3		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	17						
II Завтрак							
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110,5	385	2011
Итого за прием пищи:	200	5,9	5,1	9,8	110,5		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	4						
Обед							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	1,1	0,2	3,8	23,8	71	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,3	5,3	16,4	122,4	96	2011
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	250	8,5	16,0	17,4	245,0	309	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	389	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,6	0,6	50,2	236,8		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	90	6,0	0,8	38,2	183,6		2008
Итого за прием пищи:	1090	26,9	23,5	155,4	942,0		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	33						
Полдник							
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	170/0/30	9,0	18,3	30,4	328,2	219	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	5,4	8,2	12,5	151,2	3	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,4	0,0	7,6	32,0	430	2008
Итого за прием пищи:	450	14,8	26,5	50,5	511,4		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	18						
Ужин							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	150	2,2	4,6	7,6	82,8	35	2008
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ	120	16,8	4,1	7,3	153,3	257	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331	25	0,4	1,2	1,2	17,2	331	2011
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	3,7	5,4	39,2	226,0	323	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7/7	0,5	0,0	7,8	34,3	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		2008
Итого за прием пищи:	769	29,3	15,9	100,2	689,9		

Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	24	
Ужин 2		
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (РЯЖЕНКА)	200	2011
Итого за прием пищи:	200	386
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5,8	108,0
	5,8	108,0
Всего за день:	3259	2 846,1

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г		Жиры, г			
		Углеводы, г	г				
Завтрак							
КАША "ЯНТАРНАЯ"	200	8,0	4,5	25,8	144,7	187	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,4	7,5	15,2	145,8	1	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,4	0,0	7,6	32,0	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2		2008
Итого за прием пищи:	570	13,2	12,7	71,1	430,7		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %							
II Завтрак							
ОМЛЕТ С СЫРОМ	200	10,9	12,6	3,2	175,8	211	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	2,4	14,1	91,9	379	2011
Итого за прием пищи:	400	14,2	15,0	17,3	267,7		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %							
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ	100	1,4	5,1	16,3	116,6	28	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	3,0	3,0	18,8	115,2	101	2011
ТЕФЕЛИ (1-й ВАРИАНТ)	100	9,3	12,8	8,0	184,4	283	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	5,8	25,8	175,4	312	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,3	0,4	35,1	165,8		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,6	0,6	29,7	142,8		2008
Итого за прием пищи:	970	28,4	27,9	153,3	983,6		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %							
Всего за день:	1940	55,8	55,7	241,7	1 682,0		

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 6

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
II Завтрак							
каша жидкая молочная из рисовой крупы	200	2,0	5,4	8,0	113,0	182	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	389	2011
Итого за прием пищи:	400	3,0	5,6	27,6	196,4		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %							
Обед							
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СЕЛЬДЬЮ	100	4,3	6,6	10,9	121,1	45	2008
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,6	3,7	7,1	74,3	88	2008
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	120	7,9	2,5	0,5	96,5	229	2011
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	200	4,0	8,4	16,7	153,8	344	2012
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (ВИТАМИННЫЙ)	200	0,7	0,3	23,8	112,6	357	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,6	0,6	50,2	236,8		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	90	6,0	0,8	38,2	183,6		2008
Итого за прием пищи:	1060	32,1	22,9	147,4	978,7		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %							
Полдник							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	3,0	9,3	18,9	182,3	1	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338	2011
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110,5	385	2011
Итого за прием пищи:	400	9,5	15,0	43,4	363,3		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %							
Ужин							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,8	0,1	2,5	13,9	71	2011
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	120	5,8	14,3	12,1	107,5	246	2011
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	6,0	6,5	27,6	198,7	181	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,0	0,0	6,8	27,1	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		2008
Итого за прием пищи:	700	19,7	21,6	95,3	567,6		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %							
Ужин 2							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР)	200	5,8	5,0	8,0	106,0	386	2011
Итого за прием пищи:	200	5,8	5,0	8,0	106,0		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %							
Итого за день:	2760	70,1	70,1	321,7	2 212,0		

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 7

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г		Жиры, г			
		Углеводы, г					
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	200	4,5	8,3	20,5	168,5	181	2011
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	5,2	7,7	10,0	135,5	3	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	110	0,4	0,4	10,8	51,7	338	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	2,4	14,1	91,9	379	2011
Итого за прием пищи:	550	13,4	18,8	55,4	447,6		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	17						
II Завтрак							
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110,5	385	2011
Итого за прием пищи:	200	5,9	5,1	9,8	110,5		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	4						
Обед							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУРАГОЙ	100	1,2	4,0	11,2	86,6	63	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	3,8	5,3	10,9	106,5	104	2011
ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ СО СМЕТАНЫМ СОУСОМ	120	3,0	5,5	6,2	86,3	290	2008
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	3,7	5,4	39,2	226,0	323	2008
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	9,2	38,5	438	2008
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	1,8	0,4	37,0	113,0		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,3	0,4	35,1	165,8		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,6	0,6	29,7	142,8		2008
Итого за прием пищи:	1040	23,5	21,7	178,5	965,5		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	36						
Полдник							
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	170/0/30	9,0	18,3	30,4	328,2	219	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	6,8	27,1	349	2011
Итого за прием пищи:	400	9,0	18,3	37,2	355,3		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	13						
Ужин							
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,9	3,1	5,8	58,1	41	2008
ПТИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ	120	15,8	17,3	0,3	83,2	293	2011
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331	25	0,4	1,2	1,2	17,2	331	2011
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ (ИЗ ОТВАРНОГО)	180	5,4	2,0	30,3	189,2	313	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		2008
Итого за прием пищи:	705	30,2	24,4	94,3	607,4		

Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %

23

Ужин 2

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (РЯЖЕНКА)	200	5,8	5,0	8,4	108,0	386	2011
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	20	2,8	0,2	18,2	86,1	115	2012
Итого за прием пищи:	220	8,6	5,2	26,6	194,1		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	7						
Всего за день:	3115	90,6	93,5	401,8	2 680,4		

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 8

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ	200	5,4	8,6	21,4	190,5	182	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	3,0	9,3	18,9	182,3	1	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,4	2,8	11,8	86,5	433	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2		2008
Итого за прием пищи:	630	14,4	21,6	79,5	591,0		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	21						
II Завтрак							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ПАРОВОЙ	200	10,5	19,5	3,3	196,6	210	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7/7	0,5	0,0	7,8	34,3	377	2011
Итого за прием пищи:	414	11,0	19,5	11,1	230,9		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	8						
Обед							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,7	4,2	11,3	90,5	67	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	4,9	3,4	17,2	118,3	102	2011
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	120	5,4	14,9	1,9	127,9	245	2011
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	5,5	4,0	32,6	192,8	181	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6,1	0,5	40,1	189,5		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3,6	0,5	23,3	112,2		2008
Итого за прием пищи:	985	28,2	27,7	146,0	914,6		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	32						
Полдник							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	6,5	9,7	12,5	169,4	3	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (ВИТАМИННЫЙ)	200	0,7	0,3	23,8	112,6	357	2011
Итого за прием пищи:	400	7,8	10,6	51,0	352,5		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	12						
Ужин							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,8	0,1	1,7	13,0	71	2011
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ	120	14,3	3,1	7,3	153,3	257	2012
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ №349	30	0,4	2,2	2,3	33,7	349	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	5,7	25,7	174,6	312	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,4	0,0	7,6	32,0	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		2008

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 9

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ	200	5,7	6,8	15,4	145,6	182	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,4	7,5	15,2	145,8	1	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	2,4	14,1	91,9	379	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		2008
Итого за прием пищи:	590	15,1	17,5	75,7	532,3		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %							
II Завтрак							
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	3,6	3,4	25,7	153,0	422	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150/50/7	1,9	1,3	9,9	58,2	378	2011
Итого за прием пищи:	257	5,5	4,7	35,6	211,2		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %							
Обед							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,9	8,9	7,7	91,4		2008
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,5	3,7	12,6	99,0	79	2008
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120	15,5	27,4	3,6	323,0	312	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,1	1,9	40,4	216,2	309	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	6,8	27,1	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3,6	0,5	23,3	112,2		2008
Итого за прием пищи:	975	34,4	42,7	119,5	987,3		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %							
Полдник							
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	170/0/30	4,8	11,5	34,4	214,4	222	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2011
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110,5	385	2011
Итого за прием пищи:	500	11,1	17,0	54,0	371,9		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %							
Ужин							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	1,1	0,2	3,8	23,8	71	2011
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	5,9	8,3	23,1	167,3	299	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	389	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,3	0,4	35,1	165,8		2008
Итого за прием пищи:	620	16,6	9,5	102,8	542,3		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %							
Итого за прием пищи:							
20							

Ужин 2

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (РЯЖЕНКА)	200	5,8	5,0	8,4	108,0	386	2011
Итого за прием пищи:	200	5,8	5,0	8,4	108,0		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	3						
Всего за день:	3142	88,5	96,4	396,0	2 753,0		

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 10

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША "ДРУЖБА"	200	3,0	9,4	49,1	252,2	190	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,4	7,5	15,2	145,8	1	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	2,7	11,7	85,1	433	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2		2008
Итого за прием пищи:	620	11,3	20,5	103,4	614,8		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	23						
II Завтрак							
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110,5	385	2011
Итого за прием пищи:	200	5,9	5,1	9,8	110,5		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	4						
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛеныМ ГОРОШКОМ	100	1,8	3,2	7,3	94,3	53	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	10,8	3,5	18,4	149,9	106	2011
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	120	11,8	15,4	18,0	184,2	288	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,2	4,5	12,6	116,0	346	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		2008
Итого за прием пищи:	960	37,5	27,6	127,2	841,9		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	31						
Всего за день:	1780	54,7	53,2	240,4	1 567,2		

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА осенне - зимний
период.
12-18 лет

Наименование продукта	Норма на 1 реб., г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дн., г	Факт. за день, г	Выполнение, г	Выполнение, %
Хлеб ржаной	120	90	120	170	130	100	140	110	135	155	80	1230	123	3	103
Хлеб пшеничный	200	150	186	234	227	122	218	217	227	194	122	1897	189,7	-10,3	95
Мука пшеничная	20	7	39,7	4,4	18,4	19,2	8,1	24,4	7,8	47,6	12,8	189,4	18,94	-1,06	95
Крупа (злаки), бобовые	50	58,2	65,5	52,5	72,8	36,4	61,4	67,8	77,2	21,8	18,4	532	53,2	3,2	106
Макаронные изделия	20		97,5	10						84,3		191,8	19,18	-0,82	96
Картофель	187	233,7	141,4	75	174,4	228,9	132,9	323,6	250,5	167,4	100	1980,8	197	10	105
Овощи разные, зелень	320	333,1	286,2	659	341,5	135,6	437,4	213,2	204,5	274	346,7	3231,2	323,12	3,12	101
Фрукты свежие	185	185	232	207	207	131	150	135	307	200	150	1944	194,4	9,4	105
Фрукты сухие	20	35	10	40		10	20	20	20	35		190	19	-1	95
Соки фруктовые (овощные)	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	2000	200	0	100
Субпродукты (печень, язык, сердце)	40		203					190				393	39,3	-0,7	98
Мясо	78	91,2		151,9		91	97,2	39,9	114	63,6	88,8	737,6	73,76	-4,24	95
Птица	53		110		110			180		110		510	51	-2	96
Рыба	77	156,8		100	143		156,8		143		52,4	752	75,2	-1,8	98
Молоко	350	248	100	287	456	290	356,2	456	325	626	461	3605,2	360,52	10,52	103
Кисломолочные напитки	180	215	215	215	215		215	215	215	215		1720	172	-8	96
Творог	60	150			145			145		150		590	59	-1	98
Сыр	15	25	32,7	25	15	16,2		16	20			149,9	14,99	-0,01	100
Сметана	10	18,9	15,6		6,2	8		13,5	10,7	23,3		96,2	9,62	-0,38	96
Масло сливочное	35	27,8	28,1	44,8	36,1	29,7	32,8	22,9	54,8	38,6	22	337,6	33,76	-1,24	96
Масло растительное	18	19,5	19,7	21,5	22,3	15,3	24	29,1	7	7,2	5,5	171,1	17,11	-0,89	95
Яйцо	40	1,1	1,3	122	0,5	120,8	21,1	3,3	138,8	2,4	2,5	392,7	39,27	-0,73	98
Сахарный песок	35	38,3	31,6	35,7	43,9	25,3	21,1	48,5	35	44,5	13,7	337,6	33,76	-1,24	96
Кондитерские изделия	15		40		30			80				150	15	0	100
Чай	2		4	2	4	2	1		4	2		19	1,9	-0,1	95
Какао	1,2	2,5	2		2,5				2,5		2	11,5	1,15	-0,05	96
Кофейный напиток	2			5		5		5		5		20	2	0	100
Крахмал	4			13			13		13			39	3,9	-0,1	98
Дрожжи	0,3		1,2							1,2		2,4	0,24	-0,06	80

Соль иодированная	3	4,3	2	4,6	2,4	2,1	3	3,4	4	2	3	30,8	3,08	0,08	103
-------------------	---	-----	---	-----	-----	-----	---	-----	---	---	---	------	------	------	-----

МЕНЮ

12-18 лет

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день
Завтрак						
МАКАРОНЫ С СЫРОМ 230	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧЕВОЙ) 200	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ 200	КАША "ЯНТАРНАЯ" 200	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ 200	МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ 200	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ 200
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 40	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 40	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 50	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 40	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 40	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 40	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 40
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 110
КАКАО С МОЛОКОМ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30
II Завтрак						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ 50	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ 40	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	ОМЛЕТ С СЫРОМ 200	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200
КАКАО С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200/7/7	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200/7/7	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	СОК ФРУКТОВЫЙ 200
Обед						
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СЕЛЬДЬЮ 100	САЛАТ "СВЕКОЛКА" 150	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 120	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ 100	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ 100	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СЕЛЬДЬЮ 100	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУРАГОЙ 100
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 250	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 250	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 250	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 250	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ 250	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 250	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛКАМИ 250
ФРИКАДЕЛКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) 120	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 120	ПЛОВ 200	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 250	ТЕФТЕЛИ (1-й ВАРИАНТ) 100	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 120	ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ СО СМЕТАНЫМ СОУСОМ 120
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331 25	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (ВИТАМИННЫЙ) 200	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 180	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) 200	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 70	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (ВИТАМИННЫЙ) 200	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ 200
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 70	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 70	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 100	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ 50
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 90	ХЛЕБ РЖАНОЙ 90	ХЛЕБ РЖАНОЙ 70	ХЛЕБ РЖАНОЙ 90	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 70
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50						ХЛЕБ РЖАНОЙ 70
Полдник						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 170/0/30	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ 50	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ 100	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ 170/0/30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 50	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 50	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ 170/0/30
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 150	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100	ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ 200	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 50	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 150	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 150	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200

КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 50	ЧАЙ С САХАРОМ 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	
		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200			
УЖИН					
ИКРА МОРКОВНАЯ 150	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ 100	САЛАТ ИЗ САЛАТ ИЗ БЕЛОКочАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ 150		ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ 100	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 100
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 120	РАГУ ИЗ СУБПРОДУКТОВ 250	ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ РУБЛЕННЫЕ 120	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ 120	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 120	ПТИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ 120

ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 180	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200/77	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 180	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331 25	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331 25
СОК ФРУКТОВЫЙ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 190/10	КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ (ИЗ ОТВАРНОГО) 180
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200/77	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	СОК ФРУКТОВЫЙ 200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40		ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40
			ХЛЕБ РЖАНОЙ 40		ХЛЕБ РЖАНОЙ 40

УЖИН 2

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР) 200	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (РЯЖЕНКА) 200	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР) 200	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (РЯЖЕНКА) 200	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР) 200	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (РЯЖЕНКА) 200
	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА 30				ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА 20

8 день		9 день		10 день	
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ 200	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ 200	КАША "ДРУЖБА" 200			
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 50	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 40	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 40			
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 150	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 150			
КАКАО С МОЛОКОМ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200			
ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30			
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ПАРОВОЙ 200	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ 50	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200			
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200/7/7	ЧАЙ С МОЛОКОМ 150/50/7				
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 100	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 100	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛеныМ ГОРОШКОМ 100			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 250	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ 250	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 250			
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 120	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 120	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 120			
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 200	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 180			
СОК ФРУКТОВЫЙ 200	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	СОК ФРУКТОВЫЙ 200			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 80	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60			
ХЛЕБ РЖАНОЙ 55	ХЛЕБ РЖАНОЙ 55	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50			
БУТЕРБРОД С СЫРОМ 50	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 170/0/30				
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 150	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100				

КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (ВИТАМИННЫЙ) 200	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ 200	
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ 100	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ 100	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ 120	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 200	

СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ №349 30	СОК ФРУКТОВЫЙ 200
ГЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50
ЧАЙ С САХАРОМ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 70
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР) 200	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (РЯЖЕНКА) 200

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	803,3	816,8	3 493,4	24 456,4
Среднее значение за период	61,8	62,8	268,7	1 881,3

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	Ужин 2
12-18 лет	470	247	997	400	624	183