

ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД НАЧАЛЬНИК ШКОЛЫ И МОЛОДШИЙ УЧИТЕЛЬ



УТВЕРЖДАЮ  
И.О.ДИРЕКТОРА  
ПОЛТАВСКОЙ  
Ж.В.ЛЕБЕДЬ

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>II Завтрак</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>8,8</b>	<b>11,0</b>	<b>24,3</b>	<b>237,7</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	9						
<b>Обед</b>							
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 (ГАРОВЫЕ)	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 ПЛОДОВ	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>975</b>	<b>27,7</b>	<b>28,3</b>	<b>129,8</b>	<b>893,7</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	33						
<b>Полдник</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>5,4</b>	<b>12,1</b>	<b>55,9</b>	<b>312,0</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	11						
<b>Ужин</b>							
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

Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	21						
<b>Ужин 2</b>							
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, %	5						
Всего за день:	2195	62,6	60,5	270,3	1 945,1		

## НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>18,1</b>	<b>29,2</b>	<b>85,0</b>	<b>632,2</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	22						
<b>II Завтрак</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>240</b>	<b>3,4</b>	<b>3,9</b>	<b>37,4</b>	<b>198,8</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	7						
<b>Обед</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1000</b>	<b>35,4</b>	<b>30,8</b>	<b>123,7</b>	<b>967,4</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	34						
<b>Полдник</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>5,0</b>	<b>4,0</b>	<b>55,1</b>	<b>283,4</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	10						
<b>Ужин</b>							
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	200/7/7	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>644</b>	<b>22,4</b>	<b>16,8</b>	<b>65,6</b>	<b>503,7</b>		

Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	18						
<b>Ужин 2</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>230</b>	<b>10,0</b>	<b>5,3</b>	<b>35,9</b>	<b>237,3</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	9						
<b>Всего за день:</b>	<b>3064</b>	<b>94,3</b>	<b>90,0</b>	<b>402,7</b>	<b>2 822,8</b>		

### НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>13,5</b>	<b>14,5</b>	<b>73,8</b>	<b>491,3</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	17						
<b>II Завтрак</b>							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7/7	0,5	0,0	7,8	34,3	377	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>314</b>	<b>0,9</b>	<b>0,4</b>	<b>17,6</b>	<b>81,3</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	3						
<b>Обед</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>910</b>	<b>25,0</b>	<b>23,8</b>	<b>172,8</b>	<b>1 021,9</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	36						
<b>Полдник</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>19,6</b>	<b>28,9</b>	<b>27,6</b>	<b>454,4</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	16						
<b>Ужин</b>							
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						
<b>Ужин 2</b>							
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, %	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	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>11,3</b>	<b>20,8</b>	<b>61,0</b>	<b>484,3</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	17						
<b>II Завтрак</b>							
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110,5	385	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>5,9</b>	<b>5,1</b>	<b>9,8</b>	<b>110,5</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	4						
<b>Обед</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1090</b>	<b>26,9</b>	<b>23,5</b>	<b>155,4</b>	<b>942,0</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	33						
<b>Полдник</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>14,8</b>	<b>26,5</b>	<b>50,5</b>	<b>511,4</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	18						
<b>Ужин</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>769</b>	<b>29,3</b>	<b>15,9</b>	<b>100,2</b>	<b>689,9</b>		

Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	24						
<b>Ужин 2</b>							
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, %	4						
Всего за день:	3259	94,0	96,8	385,3	2 846,1		

## НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>13,2</b>	<b>12,7</b>	<b>71,1</b>	<b>430,7</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	16						
<b>II Завтрак</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>14,2</b>	<b>15,0</b>	<b>17,3</b>	<b>267,7</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	10						
<b>Обед</b>							
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
ТЕФТЕЛИ (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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>970</b>	<b>28,4</b>	<b>27,9</b>	<b>153,3</b>	<b>983,6</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	36						
<b>Всего за день:</b>	<b>1940</b>	<b>55,8</b>	<b>55,7</b>	<b>241,7</b>	<b>1 682,0</b>		

## НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 6

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>II Завтрак</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>3,0</b>	<b>5,6</b>	<b>27,6</b>	<b>196,4</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	8						
<b>Обед</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1060</b>	<b>32,1</b>	<b>22,9</b>	<b>147,4</b>	<b>978,7</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	36						
<b>Полдник</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>9,5</b>	<b>15,0</b>	<b>43,4</b>	<b>363,3</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	13						
<b>Ужин</b>							
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 ГРЕЧНЕВАЯ 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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>19,7</b>	<b>21,6</b>	<b>95,3</b>	<b>567,6</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	25						
<b>Ужин 2</b>							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР)	200	5,8	5,0	8,0	106,0	386	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5,0</b>	<b>8,0</b>	<b>106,0</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	4						
<b>Всего за день:</b>	<b>2760</b>	<b>70,1</b>	<b>70,1</b>	<b>321,7</b>	<b>2 212,0</b>		

## НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 7

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>13,4</b>	<b>18,8</b>	<b>55,4</b>	<b>447,6</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	17						
<b>II Завтрак</b>							
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110,5	385	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>5,9</b>	<b>5,1</b>	<b>9,8</b>	<b>110,5</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	4						
<b>Обед</b>							
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
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ СО СМЕТАННЫМ 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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1040</b>	<b>23,5</b>	<b>21,7</b>	<b>178,5</b>	<b>965,5</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	36						
<b>Полдник</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>9,0</b>	<b>18,3</b>	<b>37,2</b>	<b>355,3</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	13						
<b>Ужин</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>705</b>	<b>30,2</b>	<b>24,4</b>	<b>94,3</b>	<b>607,4</b>		

Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	23						
<b>Ужин 2</b>							
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 3

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>630</b>	<b>14,4</b>	<b>21,6</b>	<b>79,5</b>	<b>591,0</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	21						
<b>II Завтрак</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>414</b>	<b>11,0</b>	<b>19,5</b>	<b>11,1</b>	<b>230,9</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	8						
<b>Обед</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>985</b>	<b>28,2</b>	<b>27,7</b>	<b>146,0</b>	<b>914,6</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	32						
<b>Полдник</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>7,8</b>	<b>10,6</b>	<b>51,0</b>	<b>352,5</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	12						
<b>Ужин</b>							
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

Итого за прием пищи:	730	26,8	11,8	90,9	627,0		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	22						
<b>Ужин 2</b>							
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, %	5						
Всего за день:	3359	94,0	96,2	386,5	2 822,0		

## НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 9

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>15,1</b>	<b>17,5</b>	<b>75,7</b>	<b>532,3</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	19						
<b>II Завтрак</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>257</b>	<b>5,5</b>	<b>4,7</b>	<b>35,6</b>	<b>211,2</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	8						
<b>Обед</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>975</b>	<b>34,4</b>	<b>42,7</b>	<b>119,5</b>	<b>987,3</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	36						
<b>Полдник</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>11,1</b>	<b>17,0</b>	<b>54,0</b>	<b>371,9</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	14						
<b>Ужин</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>620</b>	<b>16,6</b>	<b>9,5</b>	<b>102,8</b>	<b>542,3</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	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	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>620</b>	<b>11,3</b>	<b>20,5</b>	<b>103,4</b>	<b>614,8</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	23						
<b>II Завтрак</b>							
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110,5	385	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>5,9</b>	<b>5,1</b>	<b>9,8</b>	<b>110,5</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	4						
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,8	3,2	7,3	64,3	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>960</b>	<b>37,5</b>	<b>27,6</b>	<b>127,2</b>	<b>841,9</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	31						
<b>Всего за день:</b>	<b>1780</b>	<b>54,7</b>	<b>53,2</b>	<b>240,4</b>	<b>1 567,2</b>		

**ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА весенне - летний  
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		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	108
-------------------	---	-----	---	-----	-----	-----	---	-----	---	---	---	------	------	------	-----

### 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