ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ КАТЕГОРИИ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ НА ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

УТВЕРЖДАЮ
И.О.ДИРЕКТОРА
ГБОУ "ШКОЛА-ИНТЕРНАТ СТ-ЦЫ
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 | | | |
| **II Завтрак** | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 50 | 5,4 | 8,2 | 12,5 | 151,2 | 3 | 2008 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3,3 | 2,7 | 11,7 | 85,1 | 433 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **250** | **8,7** | **10,9** | **24,2** | **236,3** | | |
| **Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %** | 10 | | | | | | |
| **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 | 150 | 3,5 | 4,6 | 37,2 | 209,6 | 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 | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **925** | **26,2** | **27,4** | **119,3** | **836,5** | | |
| **Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %** | 36 | | | | | | |
| **Полдник** | | | | | | | |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | 120/0/30 | 4,5 | 6,0 | 32,1 | 200,4 | 222 | 2011 |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | 338 | 2011 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,0 | 0,0 | 6,8 | 27,1 | 349 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **450** | **4,9** | **6,4** | **48,7** | **274,5** | | |
| **Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %** | 12 | | | | | | |
| **Ужин** | | | | | | | |
| ИКРА МОРКОВНАЯ | 100 | 2,1 | 3,0 | 10,1 | 77,9 | 54 | 2011 |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ | 120 | 7,9 | 2,5 | 0,5 | 96,5 | 229 | 2011 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 3,2 | 4,8 | 21,4 | 145,8 | 312 | 2011 |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | 389 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 10,0 | 47,4 | | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | | 2008 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %** | **25** | | | | | | |
| **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, %** | **5** | | | | | | |
| **Всего за день:** | **2715** | **70,1** | **70,1** | **317,7** | **2 220,9** | | |

# НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| МАКАРОНЫ С СЫРОМ | 160 | 6,0 | 17,0 | 29,0 | 300,7 | 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 |
| **Итого за прием пищи:** | **500** | **12,1** | **27,6** | **65,7** | **578,6** | | |
| **Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %** | 24 | | | | | | |
| **II Завтрак** | | | | | | | |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ | 30 | 2,3 | 2,9 | 22,3 | 125,1 | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 190/10 | 0,0 | 0,0 | 6,8 | 27,1 | 430 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **230** | **2,3** | **2,9** | **29,1** | **152,2** | | |
| **Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %** | 6 | | | | | | |
| **Обед** | | | | | | | |
| САЛАТ "СВЕКОЛКА" | 100 | 1,5 | 3,2 | 13,6 | 89,6 | 50 | 2008 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | 250 | 4,9 | 3,4 | 17,2 | 118,3 | 102 | 2011 |
| ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | 100 | 15,5 | 11,5 | 3,6 | 180,0 | 312 | 2008 |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150 | 5,3 | 3,4 | 31,3 | 180,6 | 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 | 45 | 3,0 | 0,4 | 19,1 | 91,8 | | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **895** | **34,1** | **22,3** | **119,1** | **817,2** | | |
| **Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %** | 33 | | | | | | |
| **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, %** | 12 | | | | | | |
| **Ужин** | | | | | | | |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ | 100 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 13,9 | 71 | 2011 |
| РАГУ ИЗ СУБПРОДУКТОВ | 175 | 13,5 | 16,0 | 16,0 | 244,9 | 289 | 2011 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200/10/7 | 0,3 | 0,0 | 7,4 | 31,8 | 377 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 | | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **552** | **18,9** | **16,6** | **53,7** | **422,8** | | |
| **Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %** | 17 | | | | | | |

| 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, %** | **8** | | | | | | |
| **Всего за день:** | **2747** | **81,0** | **78,6** | **349,3** | **2 448,3** | | |

# НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) | 150 | 3,0 | 2,9 | 12,3 | 88,1 | 121 | 2011 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 50 | 3,0 | 9,3 | 18,9 | 182,3 | 1 | 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:** | **510** | **9,7** | **15,0** | **56,1** | **414,0** | | |
| **Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %** | **17** | | | | | | |
| **II Завтрак** | | | | | | | |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | 338 | 2011 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200/10/7 | 0,3 | 0,0 | 7,4 | 31,8 | 377 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **317** | **0,7** | **0,4** | **17,2** | **78,8** | | |
| **Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %** | **3** | | | | | | |
| **Обед** | | | | | | | |
| САЛАТ ВИТАМИННЫЙ | 100 | 1,9 | 3,1 | 5,8 | 58,1 | 41 | 2008 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 250 | 2,8 | 2,8 | 20,2 | 118,1 | 103 | 2011 |
| ПЛОВ | 150 | 8,4 | 15,9 | 53,3 | 397,1 | 265 | 2011 |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (ВИТАМИННЫЙ) | 200 | 0,7 | 0,3 | 23,8 | 112,6 | 357 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4,6 | 0,4 | 30,1 | 142,1 | | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 55 | 3,6 | 0,5 | 23,3 | 112,2 | | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **815** | **22,0** | **23,0** | **156,5** | **940,2** | | |
| **Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %** | **38** | | | | | | |
| **Полдник** | | | | | | | |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ | 80 | 0,6 | 0,1 | 2,0 | 11,1 | 71 | 2011 |
| ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ | 150 | 12,8 | 17,4 | 4,9 | 236,2 | 214 | 2011 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,0 | 0,0 | 6,8 | 27,1 | 349 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 | | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **460** | **15,7** | **17,7** | **28,8** | **345,4** | | |
| **Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %** | **14** | | | | | | |
| **Ужин** | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОВОЩЕЙ С ЛУКОМ | 60 | 0,7 | 3,0 | 1,9 | 37,7 | 21 | 2011 |
| ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ РУБЛЕННЫЕ | 90 | 10,0 | 8,9 | 11,9 | 172,9 | 237 | 2011 |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 150 | 3,5 | 3,7 | 10,7 | 96,7 | 346 | 2008 |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | 389 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 45 | 3,4 | 0,3 | 22,6 | 106,6 | | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 45 | 3,0 | 0,4 | 19,1 | 91,8 | | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **590** | **21,6** | **16,5** | **85,8** | **589,1** | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %** | 24 | | | | | | |
| **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, %** | 4 | | | | | | |
| **Всего за день:** | **2575** | **75,5** | **77,6** | **352,4** | **2 473,5** | | |

# НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ | 150 | 3,0 | 5,3 | 15,1 | 125,0 | 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 | 3,3 | 2,7 | 11,7 | 85,1 | 433 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **500** | **9,7** | **17,7** | **55,5** | **439,4** | | |
| **Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %** | **18** | | | | | | |
| **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, %** | **5** | | | | | | |
| **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 | 200 | 8,0 | 12,8 | 16,9 | 202,0 | 309 | 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 | 75 | 5,0 | 0,7 | 31,8 | 153,0 | | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **905** | **23,5** | **19,7** | **128,6** | **774,1** | | |
| **Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %** | **32** | | | | | | |
| **Полдник** | | | | | | | |
| СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ | 130/0/20 | 8,0 | 16,2 | 26,9 | 290,4 | 219 | 2008 |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | 338 | 2011 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 190/10 | 0,0 | 0,0 | 6,8 | 27,1 | 430 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **450** | **8,4** | **16,6** | **43,5** | **364,5** | | |
| **Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %** | **15** | | | | | | |
| **Ужин** | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ | 100 | 1,5 | 3,1 | 5,1 | 55,1 | 35 | 2008 |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ | 100 | 16,6 | 2,9 | 5,7 | 118,0 | 257 | 2012 |
| СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331 | 25 | 0,4 | 1,2 | 1,2 | 17,2 | 331 | 2011 |
| КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150 | 3,5 | 4,6 | 37,2 | 209,6 | 323 | 2008 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200/10/7 | 0,3 | 0,0 | 7,4 | 31,8 | 377 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 35 | 2,3 | 0,3 | 14,8 | 71,4 | | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **667** | **27,7** | **12,3** | **91,5** | **597,8** | | |
| **Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %** | **25** | | | | | | |
| **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, %** | **5** | | | | | | |
| **Всего за день:** | **2922** | **81,0** | **76,4** | **337,3** | **2 394,3** | | |

# НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| КАША "ЯНТАРНАЯ" | 150 | 6,0 | 3,4 | 19,4 | 108,8 | 187 | 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 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 190/10 | 0,0 | 0,0 | 6,8 | 27,1 | 430 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 | | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **570** | **11,3** | **11,7** | **71,2** | **423,2** | | |
| **Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %** | **18** | | | | | | |
| **II Завтрак** | | | | | | | |
| ОМЛЕТ С СЫРОМ | 150 | 8,2 | 9,5 | 2,4 | 132,2 | 211 | 2011 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 3,3 | 2,4 | 14,1 | 91,9 | 379 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **350** | **11,5** | **11,9** | **16,5** | **224,1** | | |
| **Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %** | **10** | | | | | | |
| **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 |
| ТЕФТЕЛИ (1-Й ВАРИАНТ) | 90 | 8,9 | 10,4 | 6,6 | 154,0 | 283 | 2008 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 3,2 | 4,8 | 21,4 | 146,3 | 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 | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 | | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **890** | **24,6** | **24,2** | **129,0** | **835,9** | | |
| **Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %** | **36** | | | | | | |
| **Всего за день:** | **1810** | **47,4** | **47,8** | **216,7** | **1 483,2** | | |

# НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 6

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, | № рецептуры | 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, %** | **8** | | | | | | |
| **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, %** | **36** | | | | | | |
| **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, %** | **13** | | | | | | |
| **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 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 |
| **Итого за прием пищи:** | **700** | **19,7** | **21,6** | **95,3** | **567,6** | | |
| **Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %** | **25** | | | | | | |
| **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, %** | **4** | | | | | | |
| **Всего 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 | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ | 150 | 3,0 | 5,3 | 15,1 | 125,0 | 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:** | **500** | **11,9** | **15,8** | **50,0** | **404,1** | | |
| **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, %** | **5** | | | | | | |
| **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 |
| ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ | 120 | 3,0 | 5,5 | 6,2 | 86,3 | 290 | 2008 |
| КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150 | 3,5 | 4,6 | 37,2 | 209,6 | 323 | 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 | 55 | 3,6 | 0,5 | 23,3 | 112,2 | | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **925** | **19,0** | **20,3** | **123,1** | **758,1** | | |
| **Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %** | **32** | | | | | | |
| **Полдник** | | | | | | | |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ | 50 | 1,8 | 0,4 | 37,0 | 113,0 | | 2008 |
| СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ | 130/0/20 | 8,0 | 11,2 | 20,9 | 216,4 | 219 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,0 | 0,0 | 6,8 | 27,1 | 349 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **400** | **9,8** | **11,6** | **64,7** | **356,5** | | |
| **Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %** | **15** | | | | | | |
| **Ужин** | | | | | | | |
| САЛАТ ВИТАМИННЫЙ | 100 | 1,9 | 3,1 | 5,8 | 58,1 | 41 | 2008 |
| ПТИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ | 90 | 13,6 | 16,9 | 0,1 | 132,9 | 293 | 2011 |
| СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331 | 25 | 0,4 | 1,2 | 1,2 | 17,2 | 331 | 2011 |
| КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ (ИЗ ОТВАРНОГО) | 150 | 3,6 | 1,8 | 29,5 | 134,1 | 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 | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **635** | **25,6** | **23,7** | **89,0** | **581,6** | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %** | 24 | | | | | | |
| 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:** | **2880** | **80,8** | **81,7** | **363,2** | **2 404,9** | | |

# НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 8

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ | 150 | 3,0 | 5,4 | 14,2 | 123,2 | 182 | 2011 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 60 | 3,5 | 11,2 | 22,7 | 218,8 | 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 |
| **Итого за прием пищи:** | **560** | **10,4** | **19,9** | **63,3** | **497,6** | | |
| **Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %** | **20** | | | | | | |
| **II Завтрак** | | | | | | | |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ПАРОВОЙ | 150 | 7,9 | 11,8 | 2,5 | 147,8 | 210 | 2011 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200/10/7 | 0,3 | 0,0 | 7,4 | 31,8 | 377 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **367** | **8,2** | **11,8** | **9,9** | **179,6** | | |
| **Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %** | **7** | | | | | | |
| **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 | 150 | 5,3 | 3,4 | 31,3 | 180,6 | 181 | 2008 |
| 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 | 55 | 3,6 | 0,5 | 23,3 | 112,2 | | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **925** | **25,7** | **26,9** | **129,7** | **831,3** | | |
| **Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %** | **34** | | | | | | |
| **Полдник** | | | | | | | |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | 338 | 2011 |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 50 | 6,5 | 9,7 | 12,5 | 169,4 | 3 | 2008 |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (ВИТАМИННЫЙ) | 200 | 0,7 | 0,3 | 23,8 | 112,6 | 357 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **350** | **7,6** | **10,4** | **46,1** | **329,0** | | |
| **Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %** | **13** | | | | | | |
| **Ужин** | | | | | | | |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ | 100 | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 13,0 | 71 | 2011 |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ | 100 | 13,0 | 1,4 | 8,9 | 128,0 | 257 | 2012 |
| СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ №349 | 30 | 0,4 | 2,2 | 2,3 | 33,7 | 349 | 2012 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 3,2 | 4,8 | 21,4 | 145,8 | 312 | 2011 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 190/10 | 0,0 | 0,0 | 6,8 | 27,1 | 430 | 2008 |
| 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:** | **660** | **23,1** | **9,1** | **78,2** | **523,9** | | |
| **Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %** | **21** | | | | | | |
| **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, %** | **5** | | | | | | |
| **Всего за день:** | **3062** | **80,8** | **83,1** | **335,2** | **2 467,4** | | |

# НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 9

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ | 150 | 3,2 | 5,8 | 13,9 | 125,8 | 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 | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **510** | **10,6** | **16,3** | **61,5** | **451,3** | | |
| **Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %** | 18 | | | | | | |
| **II Завтрак** | | | | | | | |
| БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ | 50 | 3,6 | 3,4 | 25,7 | 153,0 | 422 | 2011 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 150/50/10 | 1,7 | 1,3 | 9,5 | 55,7 | 378 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **260** | **5,3** | **4,7** | **35,2** | **208,7** | | |
| **Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %** | 8 | | | | | | |
| **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 | 100 | 14,0 | 19,9 | 3,1 | 247,0 | 312 | 2008 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 180 | 6,4 | 1,7 | 43,7 | 194,8 | 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 | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 | | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **930** | **31,9** | **34,9** | **120,2** | **879,7** | | |
| **Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %** | 36 | | | | | | |
| **Полдник** | | | | | | | |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | 120/0/30 | 4,5 | 6,0 | 32,1 | 200,4 | 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:** | **450** | **10,8** | **11,5** | **51,7** | **357,9** | | |
| **Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %** | 14 | | | | | | |
| **Ужин** | | | | | | | |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 23,8 | 71 | 2011 |
| ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ | 180 | 5,3 | 8,1 | 22,0 | 148,0 | 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 | 45 | 3,4 | 0,3 | 22,6 | 106,6 | | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **575** | **14,1** | **9,2** | **89,2** | **463,8** | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %** | 19 | | | | | | |
| **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, %** | 5 | | | | | | |
| **Всего за день:** | **2925** | **78,5** | **81,6** | **366,2** | **2 469,4** | | |

# НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 10

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| КАША "ДРУЖБА" | 150 | 1,8 | 2,8 | 46,0 | 199,5 | 190 | 2008 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 40 | 2,4 | 7,5 | 15,2 | 145,8 | 1 | 2008 |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94,0 | 338 | 2011 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3,3 | 2,7 | 11,7 | 85,1 | 433 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **590** | **8,3** | **13,8** | **92,5** | **524,4** | | |
| **Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %** | 22 | | | | | | |
| **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, %** | 5 | | | | | | |
| **Обед** | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 100 | 1,8 | 3,2 | 7,3 | 64,3 | 53 | 2011 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 250 | 10,7 | 3,5 | 18,4 | 149,5 | 106 | 2011 |
| БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ | 120 | 11,8 | 15,4 | 18,0 | 184,2 | 288 | 2008 |
| КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ | 150 | 3,1 | 3,7 | 23,5 | 140,6 | 133 | 2008 |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | 389 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 35 | 2,7 | 0,2 | 17,6 | 82,9 | | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 35 | 2,3 | 0,3 | 14,8 | 71,4 | | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **890** | **33,4** | **26,5** | **119,2** | **776,3** | | |
| **Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %** | 33 | | | | | | |
| **Всего за день:** | **1680** | **47,6** | **45,4** | **221,5** | **1 411,2** | | |

# ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА весенне - летний период

**7-11 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 | 80 | 50 | 75 | 100 | 110 | 50 | 100 | 85 | 95 | 120 | 35 | 820 | 82 | 2 | 103 |
| Хлеб пшеничный | 150 | 121 | 148 | 194 | 169 | 122 | 140 | 167 | 172 | 139 | 87 | 1459 | 145,9 | -4,1 | 97 |
| Мука пшеничная | 15 | 5 | 52,8 | 3 | 20,5 | 7,2 | 2,6 | 16,5 | 2,1 | 36,8 | | 146,5 | 14,65 | -0,35 | 98 |
| Крупа (злаки), бобовые | 45 | 55,9 | 63,5 | 43,7 | 66,9 | 29,8 | 56,4 | 61,9 | 72,4 | 18,9 | 13,9 | 483,3 | 48,33 | 3,33 | 107 |
| Макаронные изделия | 15 | | 68,4 | 10 | | | | | | 66,4 | | 144,8 | 14,48 | -0,52 | 97 |
| Картофель | 187 | 208,1 | 130 | 75 | 174,4 | 203,3 | 132,9 | 286,3 | 224,9 | 153,2 | 227,5 | 1815,6 | 181,56 | -5,44 | 97 |
| Овощи разные, зелень | 280 | 274,1 | 232 | 514,2 | 281,6 | 135,6 | 374,9 | 213,3 | 204,5 | 272,8 | 167,2 | 2670,2 | 267,02 | -12,98 | 95 |
| Фрукты свежие | 185 | 135 | 232 | 217 | 207 | 173 | 100 | 135 | 257 | 200 | 200 | 1856 | 185,6 | 0,6 | 100 |
| Фрукты сухие | 15 | 20 | 12 | 30 | | 10 | 20 | 20 | 20 | 20 | | 152 | 15,2 | 0,2 | 101 |
| Соки фруктовые (овощные) | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 2000 | 200 | 0 | 100 |
| Субпродукты (печень, язык, сердце) | 30 | | 139,5 | | | | | 162 | | | | 301,5 | 30,15 | 0,15 | 101 |
| Мясо | 70 | 91,2 | | 113,9 | | 61 | 97,2 | 39,9 | 114 | 57,2 | 88,8 | 663,2 | 66,32 | -3,68 | 95 |
| Птица | 35 | | 100 | | 73 | | | 122 | | 74 | | 369 | 36,9 | 1,9 | 105 |
| Рыба | 58 | 126,8 | | 45,7 | 102,1 | | 126,8 | | 102,1 | | 51,8 | 555,3 | 55,53 | -2,47 | 96 |
| Молоко | 300 | 244 | 100 | 203 | 382 | 215 | 353,6 | 382 | 234 | 552 | 424 | 3089,6 | 308,96 | 8,96 | 103 |
| Кисломолочные напитки | 150 | 190 | 190 | 190 | 190 | | 190 | 190 | 190 | 190 | | 1520 | 152 | 2 | 101 |
| Творог | 50 | 122 | | | 128 | | | 128 | | 122 | | 500 | 50 | 0 | 100 |
| Сыр | 10 | 25 | 15,6 | | | 15,2 | | 20 | 20 | | | 95,8 | 9,58 | -0,42 | 96 |
| Сметана | 10 | 10,2 | 24 | | 6 | 6 | | 33 | 10 | 16 | | 105,2 | 10,52 | 0,52 | 105 |
| Масло сливочное | 30 | 24 | 23,2 | 35 | 26 | 25,3 | 39,3 | 19 | 52 | 36,2 | 15 | 295 | 29,5 | -0,5 | 98 |
| Масло растительное | 15 | 18 | 20 | 16,3 | 18,5 | 15,3 | 16 | 27,1 | 7 | 6,2 | 8,8 | 153,2 | 15,32 | 0,32 | 102 |
| Яйцо | 40 | 11,2 | 11,3 | 99,9 | 1,4 | 116,6 | | 13,2 | 114,1 | 12,5 | 2,5 | 382,7 | 38,27 | -1,73 | 96 |
| Сахарный песок | 30 | 33,7 | 31,6 | 33,8 | 34,8 | 23,6 | 25,9 | 39,8 | 33,3 | 38,6 | 12 | 307,1 | 30,71 | 0,71 | 102 |
| Кондитерские изделия | 10 | | 30 | | 20 | | | 50 | | | | 100 | 10 | 0 | 100 |
| Чай | 1 | | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | | 2 | 1 | | 10 | 1 | 0 | 100 |
| Какао | 1 | 2 | 2 | | 2 | | | | 2 | | 2 | 10 | 1 | 0 | 100 |
| Кофейный напиток | 2 | | | 5 | | 5 | | 5 | | 5 | | 20 | 2 | 0 | 100 |
| Крахмал | 3 | | | 10 | | | 10 | | 10 | | | 30 | 3 | 0 | 100 |
| Дрожжи | 0,2 | | 1 | | | | | | | 1 | | 2 | 0,2 | 0 | 100 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Соль иодированная | 3 | 4,2 | 2,2 | 4,5 | 2,1 | 1,8 | 3,6 | 3,2 | 3,7 | 1,9 | 1,4 | 28,6 | 2,86 | -0,14 | 95 |

100

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
|---|---|---|---|---|
| | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Итого за весь период | 702,1 | 699,1 | 3 111,8 | 21 580,0 |
| Среднее значение за период | 54,0 | 53,8 | 239,4 | 1 660,0 |

## СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей | Завтрак | II Завтрак | Обед | Полдник | Ужин | Ужин 2 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 7-11 лет | 424 | 275,5 | 905 | 361 | 549 | 182 |