

ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ КАТЕГОРИИ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД



утверждаю  
И.О.ДИРЕКТОРА  
ГКОУ 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 рецептов |
|------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                                                              |              | 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, % | 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:                                                               | 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 рецептов |
|------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                                                              |              | 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 КРУПКОЙ (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 СОЛЕННЫХ 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 рецептов |
|------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                                                              |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                                                               |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| 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             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                                  | <b>500</b>   | <b>9,7</b>       | <b>17,7</b> | <b>55,5</b>  | <b>439,4</b>                  |             |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 18           |                  |             |              |                               |             |                  |
| <b>II Завтрак</b>                                                            |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ                                                             | 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, % | 5            |                  |             |              |                               |             |                  |
| <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                                                                | 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             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                                  | <b>905</b>   | <b>23,5</b>      | <b>19,7</b> | <b>128,6</b> | <b>774,1</b>                  |             |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 32           |                  |             |              |                               |             |                  |
| <b>Полдник</b>                                                               |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| 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             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                                  | <b>450</b>   | <b>8,4</b>       | <b>16,6</b> | <b>43,5</b>  | <b>364,5</b>                  |             |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 15           |                  |             |              |                               |             |                  |
| <b>Ужин</b>                                                                  |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| 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             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                                  | <b>667</b>   | <b>27,7</b>      | <b>12,3</b> | <b>91,5</b>  | <b>597,8</b>                  |             |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 25           |                  |             |              |                               |             |                  |
| <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, % | 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 рецептов |
|------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                                                              |              | 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 рецептов |
|------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|--------------------------|-------------|------------------|
|                                                                              |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                          |             |                  |
| II Завтрак                                                                   |              |                  |         |             |                          |             |                  |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСОВОЙ КРУПЫ                                        | 150          | 1,5              | 5,4     | 6,0         | 110,0                    | 182         | 2011             |
| СОК ФРУКТОВЫЙ                                                                | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                     | 389         | 2011             |
| Итого за приём пищи :                                                        | 350          | 2,5              | 5,6     | 25,6        | 193,4                    |             |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 10           |                  |         |             |                          |             |                  |
| 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)                                                     | 150          | 2,9              | 6,4     | 15,6        | 139,0                    | 344         | 2012             |
| 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                                                                  | 60           | 4,0              | 0,5     | 25,4        | 122,4                    |             | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                                         | 950          | 26,7             | 20,4    | 118,4       | 831,7                    |             |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 35           |                  |         |             |                          |             |                  |
| Полдник                                                                      |              |                  |         |             |                          |             |                  |
| 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             |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                                                             | 200          | 5,9              | 5,1     | 9,8         | 110,5                    | 385         | 2011             |
| Итого за прием пищи:                                                         | 340          | 8,7              | 13,0    | 34,8        | 303,3                    |             |                  |
| 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              | 10,0    | 12,1        | 107,5                    | 246         | 2011             |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                                                   | 150          | 5,8              | 5,7     | 22,7        | 117,5                    | 181         | 2008             |
| 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:                                                         | 650          | 11,5             | 16,4    | 81,2        | 442,3                    |             |                  |
| 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, % | 5            |                  |         |             |                          |             |                  |
| Всего за день:                                                               | 2490         | 61,2             | 60,4    | 268,0       | 1 876,7                  |             |                  |

# НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 7

| Прием пищи, наименование блюда                                               | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                                                              |              | 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 рецептов |
|------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                                                              |              | 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                       |             |                  |

### ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого                      | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал |
|----------------------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------------|
|                            | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                     |
| Итого за весь период       | 696,4            | 693,1   | 3 080,1     | 21 373,9                            |
| Среднее значение за период | 53,6             | 53,3    | 236,9       | 1 644,1                             |

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

| Возраст детей | Завтрак | II Завтрак | Обед | Полдник | Ужин | Ужин 2 |
|---------------|---------|------------|------|---------|------|--------|
| 7-11 лет      | 424     | 272        | 905  | 361     | 549  | 182    |

**ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА осенне - зимний 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 |
|-------------------|--|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|------|-------|----|

# МЕНЮ

7-11 лет

| 1 день                                                               | 2 день                                   | 3 день                                             | 4 день                                                | 5 день                               | 6 день                                            | 7 день                                             | 8 день                                            | 9 день                                                               | 10 день                                            |
|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| <b>Завтрак</b>                                                       |                                          |                                                    |                                                       |                                      |                                                   |                                                    |                                                   |                                                                      |                                                    |
|                                                                      | МАКАРОНЫ С СЫРОМ<br>160                  | СУП МОЛОЧНЫЙ С<br>КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ)<br>150        | КАША ЖИДКАЯ<br>МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ<br>КРУПЫ 150        | КАША "ЯНТАРНАЯ" 150                  |                                                   | КАША ЖИДКАЯ<br>МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ<br>КРУПЫ 150     | КАША ЖИДКАЯ<br>МОЛОЧНАЯ ИЗ<br>ПШЕННОЙ КРУПЫ 150   | КАША ЖИДКАЯ<br>МОЛОЧНАЯ ИЗ<br>ОВСЯНОЙ КРУПЫ 150                      | КАША "ДРУЖБА" 150                                  |
|                                                                      | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ<br>40                 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ<br>50                           | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ<br>50                              | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ<br>40             |                                                   | БУТЕРБРОД С СЫРОМ<br>40                            | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ<br>60                          | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ<br>40                                             | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ<br>40                           |
|                                                                      | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100                        | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 110                                  | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100                                     | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 150                    |                                                   | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 110                                  | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 150                                 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100                                                    | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 200                                  |
|                                                                      | КАКАО С МОЛОКОМ 200                      | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С<br>МОЛОКОМ 200                  | КАКАО С МОЛОКОМ 200                                   | ЧАЙ С САХАРОМ 190/10                 |                                                   | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С<br>МОЛОКОМ 200                  | КАКАО С МОЛОКОМ 200                               | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С<br>МОЛОКОМ 200                                    | КАКАО С МОЛОКОМ 200                                |
|                                                                      |                                          |                                                    |                                                       | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30                    |                                                   |                                                    |                                                   | ХЛЕБ РЖАНОЙ 20                                                       |                                                    |
| <b>II Завтрак</b>                                                    |                                          |                                                    |                                                       |                                      |                                                   |                                                    |                                                   |                                                                      |                                                    |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ<br>50                                              | кондитерские<br>изделия 30               | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100                                  | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ<br>200                               | ОМЛЕТ С СЫРОМ 150                    | каша рисовая молочная<br>150                      | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ<br>200                            | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ<br>ПАРОВОЙ 150                  | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ 50                                                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ<br>200                            |
| КАКАО С МОЛОКОМ 200                                                  | ЧАЙ С САХАРОМ 190/10                     | ЧАЙ С ЛИМОНОМ<br>200/10/7                          |                                                       | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С<br>МОЛОКОМ 200    | сок фруктовый- 200                                |                                                    | ЧАЙ С ЛИМОНОМ<br>200/10/7                         | ЧАЙ С МОЛОКОМ<br>150/50/10                                           |                                                    |
| <b>Обед</b>                                                          |                                          |                                                    |                                                       |                                      |                                                   |                                                    |                                                   |                                                                      |                                                    |
| САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ<br>С СЕЛЬДЬЮ 100                                  | САЛАТ "СВЕКОЛКА" 100                     | САЛАТ ВИТАМИННЫЙ<br>100                            | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ<br>ПО СЕЗОНУ 100                    | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С<br>ЧЕРНОСЛИВОМ 100 | САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ<br>С СЕЛЬДЬЮ 100               | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С<br>КУРАГОЙ 100                  | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ<br>100                           | ИКРА КАБАЧКОВАЯ<br>КОНСЕРВИРОВАННАЯ<br>100                           | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С<br>ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ<br>100      |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И<br>КАРТОФЕЛЕМ 250                                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>БОБОВЫМИ 250       | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>МАКАРОННЫМИ<br>ИЗДЕЛИЯМИ 250 | РАССОЛЬНИК<br>ЛЕНИНГРАДСКИЙ 250                       | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>КРУПОЙ 250     | ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ<br>КАПУСТЫ С<br>КАРТОФЕЛЕМ 250     | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>МЯСНЫМИ<br>ФРИКАДЕЛЬКАМИ 250 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>БОБОВЫМИ 250                | БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И<br>КАРТОФЕЛЕМ 250                                   | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>РЫБНЫМИ<br>ФРИКАДЕЛЬКАМИ 250 |
| ФРИКАДЕЛКИ ИЗ<br>ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)<br>120                           | ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В<br>СМЕТАННОМ СОУСЕ 100 | ПЛОВ 150                                           | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 200 *                                   | ТЕФТЕЛИ (1-й ВАРИАНТ)<br>90          | РЫБА, ТУШЕННАЯ В<br>ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ<br>120       | ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ СО<br>СМЕТАННЫМ СОУСОМ<br>120     | БЕФСТРОГАНОВ ИЗ<br>ОТВАРНОГО МЯСА 120             | ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В<br>СМЕТАННОМ СОУСЕ 100                             | БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 120                                |
| СОУС СМЕТАННЫЙ С<br>ТОМАТОМ №331 25                                  | КАША ПШЕНИЧНАЯ<br>РАССЫПЧАТАЯ 150        | КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ<br>ШИПОВНИКА<br>(ВИТАМИННЫЙ) 200  | СОК ФРУКТОВЫЙ 200                                     | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ<br>150             | РАГУ ОВОЩНОЕ (3<br>ВАРИАНТ) 150                   | КАША РИСОВАЯ<br>РАССЫПЧАТАЯ 150                    | КАША ПШЕНИЧНАЯ<br>РАССЫПЧАТАЯ 150                 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ<br>ОТВАРНЫЕ 180                                   | КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ<br>150                           |
| КАША РИСОВАЯ<br>РАССЫПЧАТАЯ 150                                      | НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ<br>200                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60                                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 80                                     | СОК ФРУКТОВЫЙ 200                    | КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ<br>ШИПОВНИКА<br>(ВИТАМИННЫЙ) 200 | НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ<br>200                            | СОК ФРУКТОВЫЙ 200                                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ<br>СУХОФРУКТОВ 200                                   | СОК ФРУКТОВЫЙ 200                                  |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ<br>ПЛОДОВ 200                                       | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50                        | ХЛЕБ РЖАНОЙ 55                                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ 75                                        | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50                    | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 70                                 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50                                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50                                 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50                                                    | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35                                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50                                                    | ХЛЕБ РЖАНОЙ 45                           |                                                    |                                                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ 50                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ 60                                    | ХЛЕБ РЖАНОЙ 55                                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ 55                                    | ХЛЕБ РЖАНОЙ 50                                                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ 35                                     |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ 30                                                       |                                          |                                                    |                                                       |                                      |                                                   |                                                    |                                                   |                                                                      |                                                    |
| <b>Полдник</b>                                                       |                                          |                                                    |                                                       |                                      |                                                   |                                                    |                                                   |                                                                      |                                                    |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА<br>(ЗАПЕЧЕННЫЙ) С<br>МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ<br>120/0/30 | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ 50                     | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ<br>ПО СЕЗОНУ 80                  | СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА<br>С ПОВИДЛОМ 130/0/20             |                                      | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ<br>40                          | кондитерские<br>изделия 50                         | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100                                 | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА<br>(ЗАПЕЧЕННЫЙ) С<br>МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ<br>120/0/30 |                                                    |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100                                                    | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100                        | ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ<br>150                            | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100                                     |                                      | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100                                 | СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА<br>СО СМЕТАНОЙ 130/0/20         | БУТЕРБРОД С СЫРОМ<br>50                           | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100                                                    |                                                    |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ<br>СУХОФРУКТОВ 200                                   | СОК ФРУКТОВЫЙ 200                        | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ<br>СУХОФРУКТОВ 200                 | ЧАЙ С САХАРОМ 190/10                                  |                                      | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ<br>200                           | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ<br>СУХОФРУКТОВ 200                 | КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ<br>ШИПОВНИКА<br>(ВИТАМИННЫЙ) 200 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ<br>200                                              |                                                    |
|                                                                      |                                          | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30                                  |                                                       |                                      |                                                   |                                                    |                                                   |                                                                      |                                                    |
| <b>Ужин</b>                                                          |                                          |                                                    |                                                       |                                      |                                                   |                                                    |                                                   |                                                                      |                                                    |
| ИКРА МОРКОВНАЯ 100                                                   | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ<br>ПО СЕЗОНУ 100       | САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ<br>ОВОЩЕЙ С ЛУКОМ 60              | САЛАТ ИЗ<br>БЕЛОКОЧАННОЙ<br>КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ<br>100 |                                      | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ<br>ПО СЕЗОНУ 100                | САЛАТ ВИТАМИННЫЙ<br>100                            | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ<br>ПО СЕЗОНУ 100                | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ<br>ПО СЕЗОНУ 100                                   |                                                    |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ В<br>ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ<br>120                          | РАГУ ИЗ<br>СУБПРОДУКТОВ 175              | ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ<br>РУБЛЕННЫЕ 90                       | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ<br>ПАРОВЫЕ 100                         |                                      | ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ<br>ГОВЯДИНЫ 120                 | ПТИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ 90                                | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ<br>ПАРОВЫЕ 100                     | ЗАПЕКАНКА<br>КАРТОФЕЛЬНАЯ С<br>МЯСОМ 180                             |                                                    |

|                                      |                                           |                                      |                                           |  |                                      |                                               |                                      |                                           |  |
|--------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------------|--|--------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------------|--|
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ<br>150             | ЧАЙ С ЛИМОНОМ<br>200/10/7                 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ 150                  | СОУС СМЕТАННЫЙ С<br>ТОМАТОМ №331 25       |  | КАША ГРЕЧНЕВАЯ<br>РАССЫПЧАТАЯ 150    | СОУС СМЕТАННЫЙ С<br>ТОМАТОМ №331 25           | СОУС ТОМАТНЫЙ С<br>ОВОЩАМИ №349 30   | СОК ФРУКТОВЫЙ 200                         |  |
| СОК ФРУКТОВЫЙ 200                    | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30                         | СОК ФРУКТОВЫЙ 200                    | КАША РИСОВАЯ<br>РАССЫПЧАТАЯ 150           |  | ЧАЙ С САХАРОМ 190/10                 | КАРТОФЕЛЬ<br>ЗАПЕЧЕННЫЙ (ИЗ<br>ОТВАРНОГО) 150 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ<br>150             | ХЛЕБ РЖАНОЙ 50                            |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20                    | ХЛЕБ РЖАНОЙ 30                            | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 45                    | ЧАЙ С ЛИМОНОМ<br>200/10/7                 |  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40                    | СОК ФРУКТОВЫЙ 200                             | ЧАЙ С САХАРОМ 190/10                 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 45                         |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ 20                       |                                           | ХЛЕБ РЖАНОЙ 45                       | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40                         |  | ХЛЕБ РЖАНОЙ 40                       | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40                             | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40                    |                                           |  |
|                                      |                                           |                                      | ХЛЕБ РЖАНОЙ 35                            |  |                                      | ХЛЕБ РЖАНОЙ 30                                | ХЛЕБ РЖАНОЙ 40                       |                                           |  |
| Ужин 2                               |                                           |                                      |                                           |  |                                      |                                               |                                      |                                           |  |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ<br>НАПИТОК (КЕФИР) 200 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ<br>НАПИТОК (РЯЖЕНКА)<br>200 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ<br>НАПИТОК (КЕФИР) 200 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ<br>НАПИТОК (РЯЖЕНКА)<br>200 |  | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ<br>НАПИТОК (КЕФИР) 200 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ<br>НАПИТОК (РЯЖЕНКА)<br>200     | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ<br>НАПИТОК (КЕФИР) 200 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ<br>НАПИТОК (РЯЖЕНКА)<br>200 |  |
|                                      | ГРЕНКИ ИЗ<br>ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА 20          |                                      |                                           |  |                                      | ГРЕНКИ ИЗ<br>ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА 20              |                                      |                                           |  |