

ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ КАТЕГОРИИ 12-18 ЛЕТ С 5-ТИ РАЗОВЫМ ПИТАНИЕМ

УТВЕРЖДАЮ
И.о.директора ГКОУ школа-интернат
станции Полтавской
Т.А. Чаус
"26" 08 2025 г.

1 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ	200	5,68	10,53	33,82	287,08	182
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	209
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	ТК №11
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,38	2,77	9,73	78,46	382
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	ТК №1
Итого за прием пищи:	610	19,46	18,70	86,41	629,76	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	24					
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	0,84	3,22	7,63	64,57	40
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,17	4,53	13,10	102,82	82
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	120	16,77	17,48	15,73	264,44	292
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	2,73	3,78	14,09	102,86	143
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	389
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,34	0,43	35,13	165,77	ТК №1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	
Итого за прием пищи:	970	31,47	29,98	122,23	865,46	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	33					
Полдник						
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	60	9,54	10,30	32,29	247,84	429
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	ТК №11
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,11	2,43	15,90	98,53	379
Итого за прием пищи:	360	13,05	13,13	57,99	393,37	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	15					
Ужин						
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	1,85	7,86	9,86	118,36	56
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ПОМИДОРАМИ И СЫРОМ	120	8,09	3,61	4,80	104,71	253
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	4,02	5,82	28,51	180,88	318

ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	5,25	21,76	ТК №7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	ТК №1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	
Итого за прием пищи:	660	18,52	17,72	76,97	561,23	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	21					
Ужин 2						
КЕФИР	200	5,80	5,00	8,00	106,00	435
ГРЕНКИ	20	2,37	0,19	15,58	73,51	73
Итого за прием пищи:	220	8,17	5,19	23,58	179,51	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	7					
Всего за день:		90,67	84,72	367,18	2 629,33	

1

2 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180/50	13,55	11,01	55,88	346,16	219
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	70	7,74	11,10	20,15	242,33	3
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	ТК №11
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,78	0,00	9,18	39,81	ТК №40
Итого за прием пищи:	600	22,47	22,51	95,01	675,30	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	25					
Обед						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	100	1,10	0,20	3,80	24,00	71
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,78	3,35	20,16	122,34	100
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100/20	14,08	17,13	0,76	204,58	256
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,67	6,06	24,45	167,54	128
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (ВИТАМИННЫЙ)	200	0,27	0,11	16,17	71,75	357
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,34	0,43	35,13	165,77	ТК №1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	
Итого за прием пищи:	980	31,21	27,81	125,90	878,36	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	32					
Полдник						
ОМЛЕТ С СЫРОМ	220	10,10	11,48	50,60	346,40	211

КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,26	2,70	9,68	77,06	382
Итого за прием пищи:	420	13,36	14,18	60,28	423,46	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	16					
Ужин						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	100	1,24	3,08	10,71	76,87	41
ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ (75/45)	120	5,60	7,78	8,38	137,84	264
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	5,30	6,18	18,52	142,73	324
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	5,25	21,76	ТК №7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	ТК №1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	
Итого за прием пищи:	680	18,03	17,64	79,89	555,51	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	21					
Ужин 2						
РЯЖЕНКА	200	5,80	5,00	8,40	108,00	435
ГРЕНКИ	20	2,05	0,27	13,16	63,31	73
Итого за прием пищи:	220	7,85	5,27	21,56	171,31	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	6					
Всего за день:		92,92	87,41	382,64	2 703,94	

2

3 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	200	8,04	10,69	30,24	266,91	184
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	60	5,94	9,07	22,80	184,75	2
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	ТК №11
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,11	2,43	15,90	98,53	379
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	
Итого за прием пищи:	600	20,14	22,94	95,70	678,77	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	25					
Обед						
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	110	1,95	6,14	9,65	122,15	50
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,46	4,74	16,76	120,25	96
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С ОВОЩАМИ ЗАПЕЧЕННЫЕ	120	11,65	11,71	5,86	166,72	259
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	180	3,38	4,07	25,02	151,25	133
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	389

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6,10	0,50	40,14	189,46	ТК №1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	
Итого за прием пищи:	990	29,16	27,70	133,98	914,83	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	33					
Полдник						
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	200	14,00	14,15	55,41	406,39	212
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	4,84	19,35	349
Итого за прием пищи:	400	14,00	14,15	60,25	425,74	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	15					
Ужин						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	120	1,32	0,24	4,56	28,80	71
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	7,43	15,30	23,57	265,11	311
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,26	2,70	9,68	77,06	382
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	ТК №1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,98	0,40	19,08	91,78	
Итого за прием пищи:	605	18,04	18,89	76,96	557,48	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	20					
Ужин 2						
КЕФИР	200	5,80	5,00	8,00	106,00	435
ГРЕНКИ	20	2,37	0,19	15,58	73,51	73
Итого за прием пищи:	220	8,17	5,19	23,58	179,51	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	7					
Всего за день:		89,51	88,87	390,47	2 756,33	

3

4 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ	200	5,23	10,89	18,92	179,92	113
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	209
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	ТК №11
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,59	2,43	20,81	120,05	378
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	ТК №1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	
Итого за прием пищи:	620	19,99	18,78	87,61	587,87	

Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	22					
Обед						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,90	8,90	7,70	119,00	
УХА РОСТОВСКАЯ (МИНТАЙ)	300	5,89	5,25	15,51	189,10	106
ПЛОВ	200	12,80	16,94	25,74	298,34	265
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	389
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6,10	0,50	40,14	189,46	TK №1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	
Итого за прием пищи:	915	29,98	32,09	123,52	950,71	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35					
Полдник						
БУТЕРБРОД С ОТВАРНЫМИ МЯСНЫМИ ПРОДУКТАМИ	60	11,79	13,50	26,57	270,67	4
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	389
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	TK №11
Итого за прием пищи:	360	13,16	14,09	55,96	401,09	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	15					
Ужин						
ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА (ПОМИДОРЫ, ОГУРЦЫ) 50/50	60	0,95	0,15	3,15	19,00	71
РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	120	7,54	12,01	3,14	179,85	231
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,68	6,01	25,09	169,63	128
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	5,25	21,76	TK №7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	TK №1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	
Итого за прием пищи:	640	18,17	18,74	74,44	569,84	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	21					
Ужин 2						
РЯЖЕНКА	200	5,80	5,00	8,40	108,00	435
ГРЕНКИ	20	2,37	0,19	15,58	73,51	73
Итого за прием пищи:	220	8,17	5,19	23,98	181,51	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	7					
Всего за день:		89,47	88,89	365,51	2 691,02	

5 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда		Пищевые вещества		
--------------------------------	--	------------------	--	--

	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
Завтрак						
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	200	11,35	10,48	36,10	301,83	210
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	14
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	ТК №11
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,11	2,43	15,90	98,53	379
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	ТК №1
Итого за прием пищи:	580	19,95	22,07	94,67	678,08	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	25					
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	100	1,12	6,18	4,66	80,84	14
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	4,06	5,39	22,99	156,84	108
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	120	13,02	14,98	19,17	272,65	314
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,53	3,74	19,35	132,17	139
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	389
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,58	0,37	30,11	142,09	ТК №1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	
Итого за прием пищи:	950	30,93	31,20	132,83	949,59	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35					
Всего за день:		50,88	53,27	227,50	1 627,67	

5

1 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША "ДРУЖБА"	200	11,38	4,80	32,18	211,81	190
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,08	12,38	0,12	112,20	14
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	ТК №11
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,38	2,77	9,73	78,46	382
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	ТК №1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	
Итого за прием пищи:	585	20,28	20,86	84,62	605,39	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	23					

Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ	100	1,44	3,05	16,45	99,95	28
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,69	5,38	18,70	146,32	99
РАГУ ИЗ СУБПРОДУКТОВ	200	13,17	18,93	18,70	248,29	289
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	14,21	74,45	388
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6,10	0,50	40,14	189,46	TK №1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	
Итого за прием пищи:	870	29,71	28,48	125,16	840,05	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	32					
Полдник						
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	65	9,39	11,04	28,98	242,34	2
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	TK №11
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,11	2,43	15,90	98,53	379
Итого за прием пищи:	365	12,90	13,87	54,68	387,87	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	15					
Ужин						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,90	8,90	7,70	119,00	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	100	7,57	3,93	4,69	104,97	256
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331	50	0,93	1,87	3,92	36,66	331
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	180	2,64	4,17	29,35	154,54	324
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	5,25	21,76	TK №7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	TK №1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	
Итого за прием пищи:	690	17,60	19,30	79,46	572,45	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	22					
Ужин 2						
КЕФИР	200	5,80	5,00	8,00	106,00	435
ГРЕНКИ	20	2,37	0,19	15,58	73,51	73
Итого за прием пищи:	220	8,17	5,19	23,58	179,51	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	8					
Всего за день:		88,66	87,70	367,50	2 585,27	

6

2 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		

Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ	200	5,23	10,89	18,92	179,95	113
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	75	7,43	7,78	22,43	220,77	422
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	ТК №11
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,11	2,43	15,90	98,53	379
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	ТК №1
Итого за прием пищи:	635	20,45	21,95	94,82	678,49	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	25					
Обед						
ИКРА МОРКОВНАЯ	100	1,70	3,01	6,48	69,67	56
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,95	3,83	9,12	79,75	88
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ	250	15,99	17,88	29,37	311,13	236
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	30	2,18	2,85	21,65	121,35	ТТК №15
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	389
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,58	0,37	30,11	142,09	ТК №1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	
Итого за прием пищи:	935	30,02	28,48	133,28	888,99	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	33					
Полдник						
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	160/50	12,52	13,06	42,93	316,17	219
УЗВАР ИЗ ШИПОВНИКА И СУХОФРУКТОВ	200	0,41	0,17	17,47	80,88	ТТК №3
Итого за прием пищи:	410	12,93	13,23	60,40	397,05	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	15					
Ужин						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕЖИМИ ОГУРЦАМИ	100	1,46	5,08	3,85	67,78	ТК 45
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	210	8,85	9,60	22,60	219,27	ТК № 39
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0,66	2,52	3,78	40,96	348
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	5,25	21,76	ТК №7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,43	0,28	22,58	106,57	ТК №1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	
Итого за прием пищи:	655	17,90	17,92	79,26	558,32	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	21					
Ужин 2						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,94	5,12	9,82	110,52	385
ГРЕНКИ	20	2,05	0,27	13,16	63,31	73

Итого за прием пищи:	220	7,99	5,39	22,98	173,83
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	6				
Всего за день:		89,29	86,97	390,74	2 696,68

7

3 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	200/35	17,31	21,84	57,56	462,19	225
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	ТК №11
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКОМ И ЛИМОНОМ (200/5/3)	200	0,84	0,03	7,31	33,59	377
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	ТК №1
Итого за прием пищи:	575	21,60	22,52	94,74	637,51	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	23					
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	100	3,08	6,53	7,08	124,37	31
УХА РОСТОВСКАЯ (МИНТАЙ)	300	5,89	5,25	15,51	189,10	106
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	13,91	19,21	42,91	351,03	259
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	4,84	19,35	349
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,58	0,37	30,11	142,09	ТК №1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	
Итого за прием пищи:	920	31,43	31,89	125,88	948,32	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35					
Полдник						
ЯБЛОКИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ТВОРОГОМ И ИЗЮМОМ	200	13,07	14,19	40,49	341,27	390
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	389
Итого за прием пищи:	400	14,04	14,38	60,08	424,69	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	16					
Ужин						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	1,10	0,20	3,80	24,00	71
ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ	90/25	6,20	10,36	7,69	105,55	278
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	180	4,85	6,94	19,28	198,01	324
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	389
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	ТК №1

ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	
Итого за прием пищи:	655	17,40	18,14	78,13	543,22	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	20					
Ужин 2						
КЕФИР	200	5,80	5,00	8,00	106,00	435
ГРЕНКИ	20	2,37	0,19	15,58	73,51	73
Итого за прием пищи:	220	8,17	5,19	23,58	179,51	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	6					
Всего за день:			92,64	92,12	382,41	2 733,25

8

4 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ	200	5,68	10,53	33,82	287,08	182
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	25	5,80	6,88	0,00	91,00	15
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	ТК №11
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,11	2,43	15,90	98,53	379
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	ТК №1
Итого за прием пищи:	585	19,27	20,69	87,29	655,85	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	24					
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУРАГОЙ	100	1,18	4,94	11,23	95,23	63
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,17	4,53	13,10	102,82	82
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (75/45)	120	10,21	13,90	1,75	227,80	245
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	7,75	5,68	40,22	193,54	181
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	389
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,58	0,37	30,11	142,09	ТК №1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	
Итого за прием пищи:	960	29,51	29,96	132,96	926,48	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	34					
Полдник						
кондитерские изделия	30	6,87	7,70	38,56	230,77	ТТК №15

МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	220	6,53	5,63	10,81	121,57	385
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	ТК №11
Итого за прием пищи:	350	13,80	13,73	59,17	399,34	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	15					
Ужин						
ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА (ПОМИДОРЫ, ОГУРЦЫ) 50/50	100	0,95	0,15	3,15	19,00	71
АЗУ	210	10,65	17,69	28,20	306,03	260
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	5,25	21,76	ТК №7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,43	0,28	22,58	106,57	ТК №1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	
Итого за прием пищи:	605	18,53	18,56	80,38	555,34	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	21					
Ужин 2						
РЯЖЕНКА	200	5,80	5,00	8,40	108,00	435
ГРЕНКИ	20	2,05	0,27	13,16	63,31	73
Итого за прием пищи:	220	7,85	5,27	21,56	171,31	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	6					
Всего за день:		88,96	88,21	381,36	2 708,32	

9

5 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	220	12,85	10,09	30,25	300,03	219
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	14
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	ТК №11
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,38	2,77	9,73	78,46	382
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	ТК №1
Итого за прием пищи:	610	22,49	22,08	87,67	679,89	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	25					
Обед						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	100	1,17	5,01	10,57	93,36	41
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	8,93	8,52	18,00	184,77	104
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	180	3,33	7,12	36,80	184,69	332

ПТИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ	120	9,76	9,88	0,12	183,90	293
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0,12	0,12	13,76	57,32	352
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,34	0,43	35,13	165,77	ТК №1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	
Итого за прием пищи:	960	31,30	31,43	131,34	951,39	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35					
Всего за день:		53,79	53,51	219,01	1 631,28	

10

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	826,79	811,67	3 474,32	24 763,09
Среднее значение за период	82,68	81,17	347,43	2 476,31

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	Ужин 2
7-11 лет	600	945	341	577	196

11