

ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ КАТЕГОРИИ 7-11 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 | 150 | 4,26 | 7,90 | 25,38 | 215,41 | 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 | TK №11 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3,26 | 2,70 | 9,68 | 77,06 | 382 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,32 | 0,18 | 8,48 | 40,79 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,29 | 0,19 | 15,05 | 71,05 | TK №1 |
| Итого за прием пищи: | 540 | 16,49 | 15,86 | 68,66 | 512,61 | |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 23 | | | | | |
| Обед | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК | 60 | 0,50 | 1,93 | 4,58 | 38,74 | 40 |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 250/10 | 2,17 | 4,53 | 13,10 | 102,82 | 82 |
| ФРИКАДЕЛКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) | 100 | 14,81 | 14,57 | 13,11 | 220,37 | 292 |
| РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ | 150 | 2,40 | 3,18 | 12,71 | 90,30 | 143 |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 0,97 | 0,19 | 19,59 | 83,42 | 389 |
| 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: | 850 | 26,66 | 24,97 | 100,90 | 715,25 | |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 32 | | | | | |
| Полдник | | | | | | |
| БУЛОЧКА ВЕСНУШКА | 50 | 7,50 | 8,57 | 26,86 | 189,55 | 429 |
| 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: | 350 | 11,01 | 11,40 | 52,56 | 335,08 | |
| 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 | 150 | 2,90 | 4,80 | 23,80 | 150,50 | 318 |

| | | | | | | |
|---|------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|-------|
| 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 |
| Итого за прием пищи: | 610 | 16,08 | 16,52 | 63,78 | 490,06 | |
| 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: | | 78,41 | 73,94 | 309,48 | 2 232,51 | |

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 | 150/50 | 11,25 | 10,13 | 41,31 | 294,66 | 219 |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 50 | 5,79 | 8,74 | 15,09 | 163,05 | 3 |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | TK №11 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,19 | 0,00 | 7,96 | 32,59 | TK №40 |
| Итого за прием пищи: | 550 | 17,63 | 19,27 | 74,16 | 537,30 | |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 24 | | | | | |
| Обед | | | | | | |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ | 80 | 0,88 | 0,16 | 3,04 | 19,20 | 71 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 250 | 2,78 | 3,35 | 20,16 | 122,34 | 100 |
| ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ | 80/20 | 12,28 | 15,12 | 0,61 | 163,63 | 256 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 150 | 3,06 | 5,01 | 20,91 | 141,37 | 128 |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (ВИТАМИННЫЙ) | 200 | 0,27 | 0,11 | 16,17 | 71,75 | 357 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,82 | 0,31 | 25,09 | 118,41 | TK №1 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,31 | 0,44 | 21,20 | 101,98 | |
| Итого за прием пищи: | 880 | 26,40 | 24,50 | 107,18 | 738,68 | |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 33 | | | | | |
| Полдник | | | | | | |
| ОМЛЕТ С СЫРОМ | 150 | 8,33 | 9,23 | 38,56 | 275,03 | 211 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3,26 | 2,70 | 9,68 | 77,06 | 382 |
| Итого за прием пищи: | 350 | 11,59 | 11,93 | 48,24 | 352,09 | |
| 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 | 150 | 4,42 | 5,15 | 15,43 | 118,94 | 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: | 630 | 15,82 | 16,44 | 68,32 | 490,93 | |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 22 | | | | | |

Ужин 2

| | | | | | | |
|---|------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|-----|
| РЯЖЕНКА | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,40 | 108,00 | 435 |
| Итого за прием пищи: | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,40 | 108,00 | |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 5 | | | | | |
| Всего за день: | | 77,24 | 77,14 | 306,30 | 2 227,00 | |

2

3 день 1 неделя

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | |
| КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ | 150 | 6,03 | 8,02 | 28,01 | 211,50 | 184 |
| БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ | 50 | 4,95 | 8,39 | 21,50 | 178,96 | 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 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,32 | 0,18 | 8,48 | 40,79 | |
| Итого за прием пищи: | 520 | 15,81 | 19,42 | 83,69 | 576,78 | |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 24 | | | | | |
| Обед | | | | | | |
| САЛАТ "СВЕКОЛКА" | 100 | 1,75 | 3,14 | 8,09 | 100,19 | 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 | 150 | 3,13 | 3,46 | 23,62 | 139,00 | 133 |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 0,97 | 0,19 | 19,59 | 83,42 | 389 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4,58 | 0,37 | 30,11 | 142,09 | TK №1 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1,99 | 0,26 | 12,72 | 61,19 | |
| Итого за прием пищи: | 920 | 26,53 | 23,87 | 116,75 | 812,86 | |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 34 | | | | | |

Полдник

| | | | | | | |
|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----|
| ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ | 150 | 11,25 | 12,11 | 44,04 | 319,79 | 212 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,00 | 0,00 | 4,84 | 19,35 | 349 |
| Итого за прием пищи: | 350 | 11,25 | 12,11 | 48,88 | 339,14 | |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 14 | | | | | |

Ужин

| | | | | | | |
|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------|
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ | 80 | 0,88 | 0,16 | 3,04 | 19,20 | 71 |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 150 | 5,57 | 12,24 | 17,66 | 207,96 | 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 | TK №1 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 45 | 2,98 | 0,40 | 19,08 | 91,78 | |
| Итого за прием пищи: | 515 | 15,74 | 15,75 | 69,53 | 490,73 | |
| 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, % | 8 | | | | | |
| Всего за день: | | 77,50 | 76,34 | 342,43 | 2 399,02 | |

3

4 день 1 неделя

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|---|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ | 150 | 3,92 | 8,17 | 14,19 | 134,94 | 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 | TK №11 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 200 | 3,00 | 2,43 | 19,59 | 112,84 | 378 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,29 | 0,19 | 15,05 | 71,05 | TK №1 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,32 | 0,18 | 8,48 | 40,79 | |
| Итого за прием пищи: | 540 | 15,89 | 15,86 | 67,38 | 467,92 | |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 21 | | | | | |
| Обед | | | | | | |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 60 | 1,14 | 5,34 | 4,62 | 71,40 | |
| УХА РОСТОВСКАЯ (МИНТАЙ) | 250 | 3,30 | 2,90 | 13,46 | 126,89 | 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 | 25 | 1,66 | 0,22 | 10,60 | 50,99 | |
| Итого за прием пищи: | 815 | 25,97 | 26,09 | 114,15 | 820,50 | |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 37 | | | | | |
| Полдник | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С ОТВАРНЫМИ МЯСНЫМИ ПРОДУКТАМИ | 40 | 9,95 | 10,95 | 20,53 | 215,31 | 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: | 340 | 11,32 | 11,54 | 49,92 | 345,73 | |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 15 | | | | | |
| Ужин | | | | | | |
| ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА СВЕЖАЯ (ПОМИДОРЫ, ОГУРЦЫ) 50/50 | 100 | 0,95 | 0,15 | 3,15 | 19,00 | 71 |
| РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ | 100 | 6,92 | 10,59 | 2,62 | 153,21 | 231 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 150 | 3,06 | 5,01 | 20,91 | 141,37 | 128 |
| 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 | 30 | 1,99 | 0,26 | 12,72 | 61,19 | |
| Итого за прием пищи: | 620 | 16,16 | 16,26 | 64,72 | 491,26 | |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 22 | | | | | |
| Ужин 2 | | | | | | |
| РЯЖЕНКА | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,40 | 108,00 | 435 |
| Итого за прием пищи: | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,40 | 108,00 | |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 5 | | | | | |
| Всего за день: | | 75,14 | 74,75 | 304,57 | 2 233,41 | |

4

5 день 1 неделя

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | |
| МАКАРОНЫ С СЫРОМ | 150 | 8,51 | 7,86 | 30,81 | 236,78 | 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 | TK №11 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 3,11 | 2,43 | 15,90 | 98,53 | 379 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,32 | 0,18 | 8,48 | 40,79 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,29 | 0,19 | 15,05 | 71,05 | TK №1 |
| Итого за прием пищи: | 510 | 15,68 | 19,31 | 80,12 | 568,95 | |

| | | | | | | |
|--|------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|-------|
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 24 | | | | | |
| Обед | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ | 60 | 0,67 | 3,71 | 2,79 | 48,50 | 14 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ | 250 | 4,06 | 5,39 | 22,99 | 156,84 | 108 |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ | 100 | 11,43 | 14,15 | 15,97 | 243,81 | 314 |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 150 | 3,69 | 3,11 | 15,56 | 107,44 | 139 |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 0,97 | 0,19 | 19,59 | 83,42 | 389 |
| 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: | 840 | 26,63 | 27,12 | 114,71 | 819,61 | |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 35 | | | | | |
| Всего за день: | | 42,31 | 46,43 | 194,83 | 1 388,56 | |

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" | 150 | 8,53 | 3,60 | 24,13 | 158,83 | 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 | TK №11 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3,26 | 2,70 | 9,68 | 77,06 | 382 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,29 | 0,19 | 15,05 | 71,05 | TK №1 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,32 | 0,18 | 8,48 | 40,79 | |
| Итого за прием пищи: | 515 | 15,88 | 19,45 | 67,26 | 506,93 | |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 23 | | | | | |
| Обед | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ | 60 | 0,86 | 1,83 | 9,86 | 59,92 | 28 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | 250 | 5,69 | 5,38 | 18,70 | 146,32 | 99 |
| РАГУ ИЗ СУБПРОДУКТОВ | 175 | 11,53 | 15,70 | 16,37 | 217,36 | 289 |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 200 | 0,66 | 0,27 | 14,21 | 74,45 | 388 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 70 | 5,34 | 0,43 | 35,13 | 165,77 | TK №1 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1,99 | 0,26 | 12,72 | 61,19 | |
| Итого за прием пищи: | 785 | 26,07 | 23,87 | 106,99 | 725,01 | |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 32 | | | | | |
| Полдник | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ | 50 | 7,66 | 8,37 | 23,32 | 195,28 | 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: | 350 | 11,17 | 11,20 | 49,02 | 340,81 | |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 15 | | | | | |
| Ужин | | | | | | |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 60 | 1,14 | 5,34 | 4,62 | 71,40 | |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ | 90 | 5,91 | 3,54 | 4,22 | 94,48 | 256 |
| СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331 | 50 | 0,93 | 1,87 | 3,92 | 36,66 | 331 |
| КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ | 150 | 2,20 | 4,71 | 23,46 | 129,07 | 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: | 610 | 14,74 | 15,89 | 70,02 | 488,89 | |
| 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: | | 76,03 | 75,60 | 316,87 | 2 241,15 | |

6

2 день 2 неделя

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|---|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ | 150 | 3,92 | 8,17 | 14,19 | 134,94 | 113 |
| БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ | 50 | 4,95 | 5,18 | 19,60 | 167,66 | 422 |
| 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 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,32 | 0,18 | 8,48 | 40,79 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,29 | 0,19 | 15,05 | 71,05 | TK №1 |
| Итого за прием пищи: | 550 | 15,99 | 16,55 | 83,02 | 559,97 | |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 25 | | | | | |
| Обед | | | | | | |
| ИКРА МОРКОВНАЯ | 60 | 1,02 | 1,81 | 5,09 | 41,80 | 56 |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 250/5 | 1,95 | 3,83 | 9,12 | 79,75 | 88 |
| РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ | 200 | 21,90 | 9,64 | 29,36 | 292,62 | 236 |

| | | | | | | |
|---|------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|---------|
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ | 20 | 1,46 | 1,90 | 14,43 | 80,90 | ТТК №15 |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 0,97 | 0,19 | 19,59 | 83,42 | 389 |
| 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: | 815 | 33,11 | 17,94 | 115,40 | 758,09 | |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 33 | | | | | |
| Полдник | | | | | | |
| СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | 130/50 | 10,62 | 11,12 | 35,17 | 265,15 | 219 |
| УЗВАР ИЗ ШИПОВНИКА И СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,41 | 0,17 | 17,47 | 80,88 | ТТК №3 |
| Итого за прием пищи: | 380 | 11,03 | 11,29 | 52,64 | 346,03 | |
| 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 | 200 | 8,13 | 8,14 | 20,20 | 183,83 | 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 | 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: | 630 | 16,14 | 16,34 | 70,11 | 490,64 | |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 22 | | | | | |
| Ужин 2 | | | | | | |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 5,94 | 5,12 | 9,82 | 110,52 | 385 |
| Итого за прием пищи: | 200 | 5,94 | 5,12 | 9,82 | 110,52 | |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 5 | | | | | |
| Всего за день: | | 82,21 | 67,24 | 330,99 | 2 265,25 | |

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 | 180/20 | 15,94 | 17,76 | 52,11 | 433,26 | 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 | 0,25 | 0,03 | 6,09 | 26,38 | 377 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,29 | 0,19 | 15,05 | 71,05 | ТК №1 |
| Итого за прием пищи: | 530 | 18,88 | 18,38 | 83,05 | 577,69 | |

| | | | | | | |
|--|------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|-------|
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 25 | | | | | |
| Обед | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ | 60 | 2,81 | 5,10 | 4,25 | 74,62 | 31 |
| УХА РОСТОВСКАЯ (МИНТАЙ) | 250 | 3,30 | 2,90 | 13,46 | 126,89 | 106 |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 150 | 13,23 | 15,15 | 32,17 | 345,28 | 259 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,00 | 0,00 | 4,84 | 19,35 | 349 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,82 | 0,31 | 25,09 | 118,41 | TK №1 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,31 | 0,44 | 21,20 | 101,98 | |
| Итого за прием пищи: | 760 | 26,47 | 23,90 | 101,01 | 786,53 | |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 34 | | | | | |
| Полдник | | | | | | |
| ЯБЛОКИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ТВОРОГОМ И ИЗЮМОМ | 150 | 10,55 | 11,39 | 31,12 | 255,98 | 390 |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 0,97 | 0,19 | 19,59 | 83,42 | 389 |
| Итого за прием пищи: | 350 | 11,52 | 11,58 | 50,71 | 339,40 | |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 15 | | | | | |
| Ужин | | | | | | |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ | 80 | 0,88 | 0,16 | 3,04 | 19,20 | 71 |
| ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ | 90/25 | 6,20 | 10,36 | 7,69 | 105,55 | 278 |
| КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ | 150 | 4,04 | 4,95 | 16,07 | 165,01 | 324 |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 0,97 | 0,19 | 19,59 | 83,42 | 389 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,29 | 0,19 | 15,05 | 71,05 | TK №1 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,32 | 0,18 | 8,48 | 40,79 | |
| Итого за прием пищи: | 595 | 15,70 | 16,03 | 69,92 | 485,02 | |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 21 | | | | | |
| Ужин 2 | | | | | | |
| КЕФИР | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 106,00 | 435 |
| Итого за прием пищи: | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 106,00 | |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 5 | | | | | |
| Всего за день: | | 78,37 | 74,89 | 312,69 | 2 294,64 | |

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 | 150 | 4,26 | 7,90 | 25,38 | 215,41 | 182 |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 15 | 3,48 | 4,13 | 0,00 | 54,60 | 15 |

| | | | | | | |
|---|------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|---------|
| 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 | TK №11 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 3,11 | 2,43 | 15,90 | 98,53 | 379 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,32 | 0,18 | 8,48 | 40,79 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,53 | 0,12 | 10,04 | 47,36 | TK №1 |
| Итого за прием пищи: | 545 | 19,06 | 19,65 | 69,87 | 564,99 | |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 24 | | | | | |
| Обед | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУРАГОЙ | 60 | 0,92 | 2,97 | 8,82 | 66,59 | 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 | 150 | 6,46 | 4,73 | 38,04 | 170,42 | 181 |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 0,97 | 0,19 | 19,59 | 83,42 | 389 |
| 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: | 870 | 26,54 | 26,89 | 119,11 | 830,65 | |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 36 | | | | | |
| Полдник | | | | | | |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ | 15 | 4,72 | 5,88 | 28,55 | 192,46 | ТТК №15 |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 5,94 | 5,12 | 9,82 | 110,52 | 385 |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | TK №11 |
| Итого за прием пищи: | 315 | 11,06 | 11,40 | 48,17 | 349,98 | |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 15 | | | | | |
| Ужин | | | | | | |
| ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА (ПОМИДОРЫ, ОГУРЦЫ) 30/30 | 60 | 0,57 | 0,09 | 1,89 | 11,40 | 71 |
| АЗУ | 200 | 10,14 | 15,51 | 26,85 | 291,41 | 260 |
| 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 | 30 | 1,99 | 0,26 | 12,72 | 61,19 | |
| Итого за прием пищи: | 530 | 15,94 | 16,11 | 66,78 | 480,49 | |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 21 | | | | | |
| Ужин 2 | | | | | | |
| РЯЖЕНКА | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,40 | 108,00 | 435 |
| Итого за прием пищи: | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,40 | 108,00 | |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 4 | | | | | |
| Всего за день: | | 78,40 | 79,05 | 312,33 | 2 334,11 | |

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 | 150 | 11,54 | 7,01 | 28,92 | 217,18 | 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 | TK №11 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3,26 | 2,70 | 9,68 | 77,06 | 382 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,32 | 0,18 | 8,48 | 40,79 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,29 | 0,19 | 15,05 | 71,05 | TK №1 |
| Итого за прием пищи: | 510 | 18,86 | 18,73 | 72,01 | 527,88 | |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 22 | | | | | |
| Обед | | | | | | |
| САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) | 60 | 0,70 | 3,00 | 6,34 | 56,02 | 41 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 250 | 8,93 | 8,52 | 18,00 | 184,77 | 104 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ | 150 | 2,96 | 6,77 | 30,67 | 172,27 | 332 |
| ПТИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ | 100 | 8,14 | 8,24 | 0,10 | 161,69 | 293 |
| КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК | 200 | 0,12 | 0,12 | 13,76 | 57,32 | 352 |
| 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: | 840 | 26,66 | 27,22 | 106,68 | 811,67 | |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 35 | | | | | |
| Всего за день: | | 45,52 | 45,95 | 178,69 | 1 339,55 | |

10

ИП Тульментьева В.А.

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|
| | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Итого за весь период | 711,13 | 691,33 | 2 909,18 | 20 955,20 |
| Среднее значение за период | 71,11 | 69,13 | 290,92 | 2 095,52 |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей | Завтрак | Обед | Полдник | Ужин | Ужин 2 |
|---------------|---------|------|---------|------|--------|
| 7-11 лет | 531 | 838 | 309 | 527 | 184 |

