



УТВЕРЖДАЮ:  
ДИРЕКТОР ООО «ВИТА ЛАЙН»  
*Л.С. КЛОКОВ*

Сотрудник  
Завхоз  
*А.И. Косов*

ПРИМЕРНОЕ 3-ТИ ДНЕВНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ КАТЕГОРИИ ДЕТЕЙ 12-18 ЛЕТ, ВКЛЮЧАЯ КАТЕГОРИЮ ДЕТЕЙ ОБЗ НА  
ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД

### НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША МЯСНАЯ МИДКАЯ	200	5,9	7,4	26,7	204,0	189	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	61,3	209	2011
МАСЛО (ПОРЦИОННО)	10	0,1	7,3	0,1	74,8	13	2008
СЫР (ПОРЦИОННО)	20	4,0	5,9	0,0	72,5	14	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	5,0	4,1	14,1	113,3	362	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>620</b>	<b>24,7</b>	<b>30,3</b>	<b>76,1</b>	<b>692,2</b>		
<b>Обед</b>							
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	0,0	8,1	33,9	75,4	56	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	5,6	5,4	19,1	148,1	102	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	22,8	18,3	90,1	647,2	311	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	8,8	27,1	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3,6	0,5	23,3	112,2		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>655</b>	<b>36,0</b>	<b>32,6</b>	<b>167,9</b>	<b>1 128,4</b>		
<b>Полдник</b>							
БУЛОЧКА ВАНАЛЬНАЯ	50	3,8	2,7	28,9	47,0	422	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/7	0,5	0,0	7,8	32,0	376	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>167</b>	<b>4,7</b>	<b>3,1</b>	<b>44,5</b>	<b>126,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>65,4</b>	<b>69,0</b>	<b>270,5</b>	<b>1 947,2</b>		

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			
<b>Завтрак</b>							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	31,7	19,0	44,0	490,1	224	2008
МАСЛО (ПОРЦИОННО)	10	0,1	7,3	0,1	74,8	13	2008
СЫР (ПОРЦИОННО)	20	4,0	5,9	0,0	72,5	14	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	4,3	3,7	16,9	120,6	376	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,3	3,7	16,9	120,6	376	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>43,8</b>	<b>36,5</b>	<b>86,8</b>	<b>878,0</b>		
<b>Обед</b>							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ)	100	0,6	0,1	2,6	14,0	71	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,2	9,8	13,2	116,1	82	2011
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	120	6,0	6,1	50,4	175,2	255	2012
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ №349	30	0,4	2,2	2,3	33,7	349	2012
ПЛОДЫ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	5,8	25,8	175,4	312	2011
КИСЕЛЬ	200	0,0	0,0	25,3	101,2	411	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>885</b>	<b>20,6</b>	<b>29,4</b>	<b>167,9</b>	<b>846,2</b>		
<b>Полдник</b>							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,1	0,1	8,9	37,1	394	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		2008
МАСЛО (ПОРЦИОННО)	20	0,1	14,5	0,2	149,8	13	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>360</b>	<b>2,9</b>	<b>15,2</b>	<b>34,0</b>	<b>304,7</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>67,4</b>	<b>72,6</b>	<b>287,8</b>	<b>2 028,9</b>		

2

### НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАПАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	5,1	9,3	69,0	35	2008
БИТЧКИ ПАРОВЫЕ МЯСНЫЕ	100	9,9	22,0	15,9	269,8	298	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331	30	0,5	1,1	2,5	25,9	331	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	230	6,7	6,3	86,2	322,6	200	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/7	0,5	0,0	7,8	32,0	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,3	0,3	12,7	61,2		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>727</b>	<b>25,4</b>	<b>38,8</b>	<b>119,5</b>	<b>891,8</b>		
<b>Обед</b>							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУТОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ)	200	3,0	3,0	18,8	115,2	101	2011
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	170/30	26,0	21,0	63,1	473,0	229	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	8,8	27,1	349	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3,6	0,5	23,3	112,2		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>655</b>	<b>36,8</b>	<b>28,3</b>	<b>148,8</b>	<b>892,9</b>		
<b>Полдник</b>							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2011
ЧАЙ С ТИМИНОМ	200/1/1	0,6	0,0	6,0	34,8	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		2008
СЫР (ПОРЦИОННО)	20	4,0	6,0	0,0	73,0	14	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>364</b>	<b>7,3</b>	<b>6,4</b>	<b>31,9</b>	<b>228,8</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>70,2</b>	<b>67,6</b>	<b>296,3</b>	<b>2 019,5</b>		

3

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>							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ТОМАТЫ)	100	1,1	0,2	3,8	24,0	71	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	120	17,5	13,1	59,2	384,5	229	2011
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	180	4,0	5,3	28,9	150,1	124	2008
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ	200/7	0,5	0,0	0,5	35,8	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>667</b>	<b>27,6</b>	<b>19,1</b>	<b>119,2</b>	<b>766,6</b>		
<b>Обед</b>							
КОРКА КАБАЧКОВАЯ	100	1,7	7,7	8,7	227,9	73	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,9	5,1	9,3	90,8	89	2011
ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	120	22,0	22,5	3,3	350,5	290	2011
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	3,8	4,9	39,8	222,7	323	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	250	0,1	0,1	6,9	37,1	394	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,8	0,8	29,7	142,8		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>960</b>	<b>37,2</b>	<b>41,1</b>	<b>119,2</b>	<b>1 116,6</b>		
<b>Полдник</b>							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2011
КИСЕЛЬ	200	0,0	0,0	25,3	101,2	411	2008
МАСЛО (ПОРЦИОННО)	10	0,1	7,3	0,1	74,8	14	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>3,6</b>	<b>7,7</b>	<b>55,3</b>	<b>317,7</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>68,3</b>	<b>68,1</b>	<b>234,3</b>	<b>2 149,8</b>		

4

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,3	0,1	9,4	44,8	41	2012
ТВЕЖЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	100	7,5	6,9	3,5	104,0	285	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ №348	30	0,4	2,2	2,3	33,7	349	2012
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	6,9	5,7	40,9	246,7	181	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	5,0	4,1	14,1	113,3	362	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>695</b>	<b>27,2</b>	<b>19,6</b>	<b>109,7</b>	<b>732,1</b>		
<b>Обед</b>							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ)	100	0,8	0,1	2,5	14,0	71	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,7	5,2	17,8	129,8	95	2011
РАГУ ИЗ СУБПРОДУКТОВ	250	12,3	26,4	25,3	379,7	289	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	75	5,0	0,7	31,8	153,0		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>925</b>	<b>24,6</b>	<b>34,8</b>	<b>109,2</b>	<b>822,0</b>		
<b>Полдник</b>							
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА (хлеб сдобный)	100	7,4	5,1	52,1	285,2	429	2011
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	1,4	1,7	18,7	177,0		
МОЛОКО КИТАЙСКОЕ	200	5,9	5,1	9,9	110,6	365	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>14,7</b>	<b>11,9</b>	<b>80,7</b>	<b>572,7</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>66,5</b>	<b>66,3</b>	<b>239,6</b>	<b>2 126,8</b>		

5

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 6

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	250	12,2	10,3	32,2	258,8	182	2011
МАСЛО (ПОРЦИОННО)	20	0,1	14,5	0,2	140,8	14	2011
СЫР (ПОРЦИОННО)	20	4,8	6,0	0,0	73,0	14	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,9	3,7	16,9	120,6	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>26,9</b>	<b>38,0</b>	<b>82,9</b>	<b>761,2</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЬЮ ГОРОШКОМ	100	2,0	4,2	8,0	76,3	53	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	9,8	5,4	19,1	148,1	102	2011
МЯСО ДУХОВОЕ	250	18,5	16,7	96,9	517,9	258	2011
КИСЕЛЬ	200	0,0	0,0	25,3	101,2	411	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>855</b>	<b>33,7</b>	<b>27,1</b>	<b>167,7</b>	<b>1 074,1</b>		
<b>Полдник</b>							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/7	0,5	0,0	7,8	32,8	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7		2008
МАСЛО (ПОРЦИОННО)	10	0,1	7,3	0,1	74,8	14	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>357</b>	<b>4,1</b>	<b>7,7</b>	<b>37,8</b>	<b>249,7</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>64,8</b>	<b>69,9</b>	<b>280,4</b>	<b>2 084,6</b>		

6

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 7

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
СМЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	19,3	26,6	43,4	545,8	210	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	7,3	0,1	74,8	14	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,9	5,9	0,0	72,5	14	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	5,0	4,1	14,1	113,3	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	15,1	71,0		2008
Итого за прием пищи:	560	31,4	44,7	82,5	924,2		
<b>Обед</b>							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ТОМАТЫ)	100	1,1	0,2	3,8	24,0	71	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,4	6,5	13,4	126,1	82	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ	100	13,5	8,0	59,0	336,5	288	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331	30	0,5	1,1	2,3	24,4	331	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	5,8	25,8	175,4	312	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,1	0,1	6,9	37,1	394	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,3	0,7	33,9	183,2		2008
Итого за прием пищи:	980	30,5	20,7	148,2	1 805,1		
<b>Полдник</b>							
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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,9	6,0	0,0	73,0	14	2008
Итого за прием пищи:	350	7,3	6,6	31,7	218,1		
Всего за день:		69,2	72,0	282,4	2 147,4		

7

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 8

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ)	100	0,8	0,1	2,0	14,0	71	2011
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	120	6,2	9,1	9,0	158,0	239	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ №349	30	0,4	2,2	2,3	33,7	349	2012
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	3,8	4,9	39,9	222,7	323	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/77	0,3	0,0	7,8	32,6	376	2011
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:	717	19,5	15,9	99,7	638,6		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	5,1	9,5	115,3	35	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПой (ГРЕЧЕВОЙ)	250	3,0	3,0	18,8	115,2	101	2011
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	120	22,0	22,5	3,3	300,5	290	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	230	8,7	6,3	96,7	322,6	209	2008
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:	1008	42,3	37,6	141,3	1 181,1		
<b>Полдник</b>							
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	100	2,0	8,4	30,2	113,3	422	2011
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	30	1,4	1,7	18,7	177,0		
МОЛОКО КИЗЯЧНОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110,5	385	2011
Итого за прием пищи:	350	9,3	15,2	58,7	400,8		
Всего за день:		71,1	69,7	299,2	2 149,5		

8

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 9

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
МЯРА СВЕКОПЯНАЯ	100	0,0	8,1	33,5	75,4	56	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	19,4	25,8	48,5	600,2	259	2011
ЧАЙ С ЛИМОННОМ	200/77	0,5	0,0	8,0	34,9	377	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:	434	25,1	34,4	122,8	866,4		
<b>Обед</b>							
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,9	5,1	9,3	90,5	65	2011
ЗАЛЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СЛУЩЕННЫМ	200	31,7	19,0	44,0	490,1	224	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	7,3	0,1	74,8	13	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,1	0,1	6,9	37,1	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:	840	40,0	32,5	109,9	919,4		
<b>Полдник</b>							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2011
КИСЕЛЬ	200	0,0	0,0	25,3	101,2	411	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	2,9	0,0	36,0	14	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7		2008
Итого за прием пищи:	350	5,8	3,5	55,2	278,9		
Всего за день:		70,8	70,9	287,9	2 054,7		

9

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 10

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	170/630	26,0	21,0	63,1	473,0	225	2008
ЯИЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,3	0,3	61,3	209	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200	0,9	0,8	19,6	94,0	676	2011
КМАД С МОЛОКОМ	40	3,1	0,2	20,1	94,7		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ							
Итого за прием пищи:	590	39,4	36,2	107,4	789,3		
<b>Обед</b>							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ТОМАТЫ)	100	1,1	0,2	3,8	24,0	71	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,7	5,3	17,0	129,8	96	2011
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	120	4,0	12,0	37,2	240,0	239	2011
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331	50	0,5	1,1	2,5	25,5	331	2011
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНЫЕ	180	3,8	5,8	28,8	175,4	312	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	6,8	27,1	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,0	0,3	25,1	118,4		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,8	0,6	29,7	142,6		2008
Итого за прием пищи:	1090	21,1	25,3	148,7	863,0		
<b>Полдник</b>							
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	7,3	0,1	74,8	14	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,3	14	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,1	0,1	8,9	37,1	394	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		2008
Итого за прием пищи:	360	5,2	11,0	33,9	266,2		
Итого за день:		65,7	66,5	290,0	1 938,5		

10

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 11

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ)	100	0,8	0,1	2,5	14,0	71	2011
РАГУ ИЗ СУБПРОДУКТОВ	250	12,3	25,4	25,3	379,7	289	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/7	0,9	0,0	7,8	32,8	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		2008
Итого за прием пищи:	632	18,9	29,1	78,2	590,8		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЬЮ ГОРОШКОМ	100	2,0	4,2	8,0	76,3	53	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,0	2,5	20,3	118,8	100	2008
КОТЛЕТЫ, БИТЧКИ, ШНИДЕЛИ МЯСНЫЕ	100	14,5	13,9	30,3	400,0	272	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ №349	30	0,4	2,2	2,3	33,7	349	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	9,5	5,5	48,2	247,2	323	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,1	0,1	8,9	37,1	394	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4		2008
Итого за прием пищи:	945	35,4	29,0	157,9	1 102,9		
<b>Полдник</b>							
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА (хлеб пшеничный)	50	3,7	2,5	25,1	142,6	429	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2011
МОЛОКО КОПЧЕНОЕ	200	5,9	5,1	0,8	110,9	385	2011
Итого за прием пищи:	350	10,0	8,1	45,7	300,1		
Итого за день:		64,3	66,2	273,8	1 938,8		

11

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 12

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ИЖРА КАБАЧКОВАЯ	100	1,7	3,8	8,7	62,6	73	2011
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	200	23,3	20,6	27,6	402,6	292	2011
ХОВЕРНЫЙ НАЛИТОК С МОЛОКОМ	200	4,9	3,7	18,9	120,6	379	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:	600	37,0	29,8	99,9	826,2		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,3	0,1	8,5	42,7	41	2012
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,2	5,8	13,2	118,1	82	2011
СМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	19,0	28,8	43,4	545,6	210	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	35	3,8	0,3	23,3	112,2		2008
Итого за прием пищи:	855	29,9	33,5	126,7	962,1		
<b>Полдник</b>							
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	3,8	4,9	37,2	206,5		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2011
ЮСЕЛЬ	200	3,0	0,0	25,3	101,2	411	2008
Итого за прием пищи:	360	4,7	5,3	72,3	356,7		
Итого за день:		71,1	67,6	292,9	2 145,0		

12

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	745,6	823,0	3 473,0	24 766,6
Среднее значение за период	62,1	68,6	289,5	2 063,9

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

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
12-15 лет	629	922	352