

УТВЕРЖДАЮ:
ДИРЕКТОР ООО «ВИТАЛАН»
Е.Н. ДРОКОВ

ПРИМЕРНОЕ 12-ТИ ДНЕВНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ КАТЕГОРИИ ДЕТЕЙ 12-18 ЛЕТ, ВКЛЮЧАЯ КАТЕГОРИЮ ДЕТЕЙ ОБЗ НА ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ 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			
Завтрак							
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5,0	7,8	26,7	204,9	189	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,0	4,5	0,3	81,3	209	2011
МАСЛО (ПОРЦИОНАМ)	10	0,1	7,3	0,1	74,8	13	2008
СЫР (ПОРЦИОНАМ)	20	4,6	9,9	0,0	72,5	14	2008
КАША С МОЛОКОМ	200	5,0	4,1	14,1	113,3	382	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
Итого за прием пищи:	620	24,7	30,3	76,1	682,3		
Обед							
ЯЙРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	0,0	8,1	33,9	75,4	56	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,8	5,4	19,1	148,1	102	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	22,8	18,3	50,1	647,2	311	2008
КОМПЮТ 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	55	3,6	0,5	23,3	112,2		2008
Итого за прием пищи:	855	26,0	32,6	187,9	1128,4		
Полдник							
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	3,8	2,7	26,9	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	32,6	376	2011
Итого за прием пищи:	357	4,7	3,1	44,5	126,6		
Всего за день:		65,4	66,8	278,5	1947,2		

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							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	31,7	19,0	44,0	490,1	224	2008
МАСЛО (ПОРЦИОНАМ)	10	0,1	7,3	0,1	74,8	13	2008
СЫР (ПОРЦИОНАМ)	20	4,6	9,9	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
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,0	3,7	16,9	120,9	379	2011
Итого за прием пищи:	568	43,9	36,5	85,9	876,0		
Обед							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ)	100	0,8	0,1	2,5	14,0	71	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,2	5,8	13,2	116,1	82	2011
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	120	6,0	6,1	50,4	175,2	295	2012
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ №349	30	0,4	2,5	2,3	33,7	349	2012
ПЛОВ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	5,9	25,6	175,4	312	2011
КИСЕЛЬ	200	0,0	0,0	25,3	101,2	411	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	90	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:	885	20,8	20,9	187,9	886,2		
Полдник							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2011
КОМПЮТ 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 (ПОРЦИОНАМ)	20	0,1	14,5	0,2	140,6	13	2008
Итого за прием пищи:	350	2,9	15,2	34,9	384,7		
Всего за день:		67,4	72,8	287,4	2026,9		

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	3,1	9,3	89,9	35	2008
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ МЯСНЫЕ	100	9,9	22,8	15,9	288,8	288	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331	30	0,5	1,1	2,5	25,5	331	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	230	8,7	6,3	69,2	322,9	209	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/7	0,5	0,0	7,8	32,6	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,9	0,3	12,7	61,2		2008
Итого за прием пищи:	727	28,4	36,8	118,5	891,8		
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ)	250	3,0	3,0	18,8	115,2	101	2011
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	170/9/30	28,0	21,0	80,1	471,0	225	2008
КОМПЮТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	6,8	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
Итого за прием пищи:	685	36,8	28,2	146,9	892,3		
Полдник							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7/7	0,6	0,0	8,0	34,9	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		2008
СЫР (ПОРЦИОНАМ)	20	4,6	9,9	0,0	72,5	14	2008
Итого за прием пищи:	354	7,9	6,8	32,9	225,9		
Всего за день:		79,2	67,6	289,2	2018,6		

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ТОМАТЫ)	100	1,1	0,2	3,8	24,0	71	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	120	17,0	13,1	50,2	364,5	229	2011
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	180	4,0	5,3	28,9	150,1	124	2008
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ	2007	0,5	0,0	8,5	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
Итого за прием пищи:	667	27,8	19,1	119,2	796,6		
Обед							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	1,7	7,7	8,7	227,9	73	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАЛУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,9	5,1	9,3	95,8	88	2011
ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	120	22,0	22,5	3,3	308,5	290	2011
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	3,8	4,9	39,8	222,7	323	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,1	0,1	8,9	37,1	304	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,6	0,6	29,7	142,8		2008
Итого за прием пищи:	968	37,2	41,1	119,8	1 116,6		
Полдник							
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 (ПОРЦИОНАМ)	10	0,1	7,3	0,1	74,8	14	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7		2008
Итого за прием пищи:	280	3,6	7,9	55,3	317,7		
Всего за день:		69,3	68,1	284,3	2 140,8		

4

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
САЛАТ ИЗ МОРИКВИ	100	1,3	0,1	9,4	44,8	41	2012
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	100	7,5	6,9	3,5	104,5	285	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ №349	30	0,4	2,2	2,3	33,7	349	2012
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	6,9	5,7	46,3	246,7	181	2008
КАША С МОЛОКОМ	200	5,0	4,1	14,1	113,3	382	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
Итого за прием пищи:	695	27,2	19,6	199,7	732,1		
Обед							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ)	100	0,0	0,1	2,5	14,0	71	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,7	5,3	17,8	129,8	98	2011
РАГУ ИЗ СУБПРОДУКТОВ	250	12,3	26,4	25,3	379,7	289	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	6,6	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
Итого за прием пищи:	925	24,6	34,8	199,3	822,0		
Полдник							
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА (хлеб пшеничный)	100	7,4	5,1	52,1	285,2	429	2011
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	1,4	1,7	18,7	177,0		
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110,5	385	2011
Итого за прием пищи:	350	14,7	11,9	80,6	672,7		
Всего за день:		66,5	66,3	299,6	2 128,8		

5

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 6

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	200	12,2	10,3	32,2	256,8	162	2011
МАСЛО (ПОРЦИОНАМ)	20	0,1	14,3	0,2	149,8	14	2011
СЫР (ПОРЦИОНАМ)	20	4,6	6,0	0,9	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	49,8		2008
Итого за прием пищи:	688	26,9	35,0	62,9	761,3		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЬЮ ГОРОШКОМ	100	2,0	4,2	8,0	76,3	53	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,4	5,4	19,1	148,1	102	2011
МЯСО ДУХОВОЕ	200	18,5	16,7	66,9	617,9	298	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	35	3,0	0,5	23,3	112,2		2008
Итого за прием пищи:	855	33,7	27,1	167,7	1 074,1		
Полдник							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	2007	0,5	0,0	7,8	32,4	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7		2008
МАСЛО (ПОРЦИОНАМ)	10	0,1	7,3	0,1	74,8	14	2011
Итого за прием пищи:	357	4,1	7,9	37,8	249,1		
Всего за день:		64,6	69,9	288,4	2 094,5		

6

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 7

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	19,0	26,8	43,4	545,6	210	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	7,3	0,1	74,8	14	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,6	5,9	0,0	72,5	14	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	6,8	47,0	338	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	5,0	4,1	14,1	113,3	202	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		2008
Итого за прием пищи:	560	31,4	44,7	82,6	924,2		
Обед							
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	13,8	6,0	55,0	330,9	289	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331	30	0,5	1,1	2,0	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	163,2		2008
Итого за прием пищи:	590	30,5	20,7	168,2	1 005,1		
Полдник							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	6,8	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	4,6	6,0	0,0	73,0	14	2008
Итого за прием пищи:	350	7,3	6,4	31,7	218,1		
Всего за день:		69,2	73,8	282,4	2 147,4		

7

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 8

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ)	100	0,8	0,1	2,4	14,0	71	2011
БИГГОНЧИ РЫБНЫЕ	120	8,2	6,1	9,0	156,0	239	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ №349	30	0,4	2,2	2,3	33,7	349	2012
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	3,8	4,8	38,8	222,7	323	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/7	0,5	0,0	7,8	32,8	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	16,9	95,2	638,6		
Обед							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	5,1	9,0	119,3	35	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПой (РЕЧНЕВОЙ)	250	3,0	3,0	18,8	115,2	101	2011
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	120	22,0	22,4	3,3	390,5	260	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	230	8,7	6,3	56,2	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	3,8	0,4	21,2	102,0		2008
Итого за прием пищи:	1000	42,3	37,6	141,3	1 181,1		
Полдник							
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	100	2,0	6,4	30,2	113,3	422	2011
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	1,4	1,7	16,7	177,0		
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,8	3,1	9,8	110,5	385	2011
Итого за прием пищи:	350	9,3	16,2	56,7	400,8		
Всего за день:		71,1	69,7	299,2	2 140,5		

8

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 9

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	0,0	6,1	33,3	75,4	58	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	19,4	25,8	48,5	603,2	259	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7/7	0,8	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:	624	25,3	34,4	122,6	866,4		
Обед							
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,9	5,1	9,3	60,8	68	2011
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	250	31,7	19,0	44,0	490,1	324	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	7,3	0,1	74,8	13	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	6,8	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	32,6	109,9	919,4		
Полдник							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	6,8	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:	390	6,8	3,5	59,2	278,9		
Всего за день:		79,8	76,5	289,9	2 064,7		

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			
Завтрак							
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	170,000	26,0	21,0	63,1	473,0	225	2008
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	61,3	208	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	336	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	9,0	4,1	14,1	113,3	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	29,1	94,7		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,1	0,2	29,1	94,7		2008
Итого за прием пищи:	580	39,4	30,2	107,4	789,0		
Обед							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ТОМАТЫ)	100	1,1	0,2	3,8	24,0	71	2011
РАССОЛЬНИК (ЛЕНИНГРАДСКИЙ)	250	2,7	5,3	17,8	129,8	96	2011
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	120	4,8	12,0	37,2	240,0	239	2011
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331	30	0,9	1,1	2,5	25,5	331	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	9,8	26,8	175,4	312	2011
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	6,0	27,1	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	4,9	0,8	28,7	142,8		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,9	0,8	28,7	142,8		2008
Итого за прием пищи:	1090	21,1	28,3	148,7	883,0		
Полдник							
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	7,3	0,1	74,8	14	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,8	0,0	36,3	54	2008
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,1	0,1	6,9	37,1	394	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	336	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		2008
Итого за прием пищи:	350	5,2	11,8	33,9	288,2		
Всего за день:		65,7	66,5	290,0	1 539,5		

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			
Завтрак							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ)	100	0,6	0,1	2,9	14,0	71	2011
РАГУ ИЗ СУБПРОДУКТОВ	250	12,3	28,4	25,3	379,7	289	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200,7	0,9	0,0	7,8	32,6	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,5	82,9		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,5		2008
Итого за прием пищи:	632	16,9	29,1	70,2	590,8		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЬЮ ГОРОШКОМ	100	2,0	4,2	6,0	78,3	63	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,8	2,5	20,3	118,8	100	2008
КОТЛЕТЫ, БИТОНИ, ШНИЦЛИ МЯСНЫЕ	100	14,5	13,0	30,3	400,0	272	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ №349	30	0,6	2,2	2,3	33,7	349	2012
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	9,9	5,9	48,2	247,2	323	2008
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	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	35	2,3	0,3	14,8	71,4		2008
Итого за прием пищи:	945	35,4	29,9	187,9	1 182,9		
Полдник							
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА (хлеб пшеничный)	50	3,7	2,6	26,1	142,8	429	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	336	2011
МОЛОКО КИЛИЧЕНОЕ	200	9,0	9,1	9,8	110,5	385	2011
Итого за прием пищи:	350	19,9	8,1	45,7	300,1		
Всего за день:		64,3	66,2	273,8	1 593,8		

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			
Завтрак							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	1,7	3,8	8,7	82,8	73	2011
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	200	23,3	29,6	27,8	402,6	262	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,9	3,7	16,8	120,5	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,9		2008
Итого за прием пищи:	600	37,0	28,8	99,5	826,2		
Обед							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,3	0,1	8,0	42,7	41	2012
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,2	5,8	13,2	118,1	82	2011
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	19,0	28,8	43,4	545,6	210	2011
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	6,9	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
Итого за прием пищи:	855	29,9	33,5	126,7	962,1		
Полдник							
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	3,8	4,9	37,2	206,5		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	336	2011
КОФЕ	200	0,0	0,0	25,3	101,2	411	2008
Итого за прием пищи:	350	4,2	5,3	72,3	356,7		
Всего за день:		71,1	67,6	292,5	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	3 473,6	24 796,6
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
12-18 лет	629	922	359