

УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР ООО «ВИТАЛАЙН»
Лиско

СОГЛАСОВЫВАЮ
ДИРЕКТОР *Т. Мещеряков*

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

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МАННАЯ ЖЕЛТЫХ ЦВЕТОВ	200	5,9	7,8	25,7	204,9	169	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	7,3	0,1	74,8	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	4,6	5,9	0,0	72,9	14	2008
КАКЕЛЮ 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	3,9	0,3	25,1	118,4		2008
Итого за прием пищи:	590	19,6	25,8	75,6	630,9		
Обед							
КИРА 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
БАТОЧКИ ПАРОВЫЕ МЯСНЫЕ (СЛИВИНА)	100	8,9	22,8	15,9	289,8	288	2000
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331	30	0,9	1,1	2,5	25,5	331	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,3	4,9	41,7	242,1	209	2008
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	8,8	27,1	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,9	0,3	25,1	118,4		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3,8	0,5	23,3	112,2		2008
Итого за прием пищи:	955	30,1	43,1	167,9	1 037,6		
Полдник							
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	3,8	2,7	29,9	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:		54,6	72,0	238,2	1 795,1		

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		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 (ПОРЦИЯМИ)	20	0,1	14,5	0,2	149,5	13	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,8	3,7	18,9	120,0	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		2008
Итого за прием пищи:	590	39,4	37,6	86,0	878,3		
Обед							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ)	100	0,8	0,1	2,5	14,0	71	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,3	5,9	13,2	116,1	82	2011
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	120	6,0	5,1	30,4	176,2	205	2012
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ №349	30	0,4	2,2	2,3	33,7	349	2012
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	180	4,0	5,3	28,9	150,1	124	2008
КИСЕЛЬ	200	0,0	0,0	25,3	101,2	411	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,9	0,3	25,1	118,4		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3,8	0,5	23,3	112,2		2008
Итого за прием пищи:	985	20,8	20,4	171,0	820,9		
Полдник							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2011
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПРОДОВ	200	0,1	0,1	8,9	37,1	384	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,1	14,5	0,2	149,8	13	2008
Итого за прием пищи:	360	2,9	15,2	34,0	304,7		
Всего за день:		63,1	73,4	291,0	2 003,9		

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							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	5,1	9,3	89,9	35	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	22,6	18,3	50,1	647,2	311	2000
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,6	5,9	0,0	72,9	14	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	30	2,0	0,3	12,7	61,2		2008
Итого за прием пищи:	587	33,7	29,8	95,0	974,4		
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПой (ГРЕЧНЕВОЙ)	250	3,0	3,0	18,8	115,2	101	2011
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	170/0/30	29,0	21,0	63,1	473,0	225	2000
КОМПЛОТ 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	3,8	0,5	23,3	112,2		2008
Итого за прием пищи:	653	30,6	25,2	148,9	992,9		
Полдник							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7/7	0,5	0,0	8,0	34,9	377	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:	364	7,9	6,8	32,9	225,9		
Всего за день:		70,4	61,6	274,8	2 003,2		

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ТОМАТЫ)	100	1,1	0,2	3,8	24,0	71	2011
ТЕФЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	100	7,5	6,9	3,5	104,0	285	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ №349	30	0,4	2,2	2,3	33,7	349	2012
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	5,8	25,8	175,4	312	2011
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ	200/7	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:	677	17,8	15,6	71,7	595,1		
Обед							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	1,7	7,7	8,7	227,9	73	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,9	5,1	5,3	90,8	88	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	120	17,9	13,1	50,2	354,5	229	2011
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	3,8	4,9	36,8	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:	960	32,7	31,7	186,7	1 230,5		
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 (ПОРЦИЯМИ)	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:	350	3,6	7,9	55,3	317,7		
Всего за день:		53,9	55,2	283,7	2 053,3		

4

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,3	0,1	5,4	44,8	41	2012
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	120	22,0	22,5	3,3	300,5	290	2011
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	6,9	5,7	40,5	246,7	181	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	5,0	4,1	14,1	113,3	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	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:	685	41,3	33,8	107,2	884,9		
Обед							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ)	100	0,8	0,1	2,3	14,0	71	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	280	2,7	5,3	17,8	128,8	96	2011
РАГУ ИЗ СУБПРОДУКТОВ	250	33,4	40,4	25,3	379,7	289	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,8	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
Итого за прием пищи:	925	45,7	46,8	108,3	822,0		
Полдник							
БУЛОЧКА ВЕСУЩКА (хлеб пшеничный)	100	7,4	9,1	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	305	2011
Итого за прием пищи:	350	14,7	11,9	80,6	572,7		
Всего за день:		101,7	91,7	287,1	2 289,6		

5

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 6

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	250	12,2	10,3	32,2	258,8	182	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,1	14,5	0,2	149,6	14	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,9	6,0	0,0	73,0	14	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,9	3,7	16,9	120,8	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		2008
Итого за прием пищи:	550	26,2	34,9	77,9	737,5		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЬЮ ГОРОШКОМ	100	2,0	4,2	6,0	76,3	53	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,8	5,4	19,1	148,1	102	2011
МЯСО ДУХОВОЕ (СВИНИНА)	200	18,7	45,5	17,0	552,3	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
Итого за прием пищи:	855	33,9	88,9	117,8	1 108,5		
Полдник							
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	378	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	7,3	0,1	74,8	14	2011
Итого за прием пищи:	357	4,1	7,8	37,8	249,1		
Всего за день:		64,2	99,7	233,5	2 051,1		

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			
Завтрак							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	28,7	28,8	55,1	457,8	210	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	7,3	0,1	74,8	14	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,5	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	2,3	0,3	15,1	71,0		2008
Итого за прием пищи:	560	41,1	46,7	94,2	838,4		
Обед							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ТОМАТЫ)	100	1,1	0,2	3,8	24,0	71	2011
БОРАЧ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,4	6,5	13,4	126,1	62	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ (СВИНИНА)	100	13,9	6,0	55,0	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	5,6	25,8	175,4	312	2011
КОМПЛОТ 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	80	3,3	0,7	33,9	163,2		2008
Итого за прием пищи:	930	35,5	20,7	168,2	1 055,1		
Полдник							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2011
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	6,8	27,1	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,3	15,1	71,0		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,5	5,9	0,0	72,5	14	2008
Итого за прием пищи:	350	7,3	6,6	31,7	218,1		
Всего за день:		78,9	74,0	294,1	2 058,6		

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			
Завтрак							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ)	100	0,6	0,1	2,5	14,0	71	2011
БИТОНЧИ РЫБНЫЕ	120	8,2	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	30,8	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	99,2	638,6		
Обед							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАПАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	5,1	9,9	115,3	35	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ)	250	3,0	3,0	18,8	115,2	101	2011
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	120	22,0	22,5	3,3	300,5	290	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	230	8,7	6,3	58,2	322,0	209	2008
КОМПЛОТ 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	50	3,3	0,4	21,2	102,0		2008
Итого за прием пищи:	1096	42,3	37,6	141,3	1 101,1		
Полдник							
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	100	2,0	8,4	30,2	113,3	422	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	9,3	15,2	58,7	490,8		
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	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
МИРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	0,0	8,1	33,5	78,4	58	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (СВИНИНА)	250	19,4	25,8	48,5	600,2	259	2011
ЧАЙ С ЛИМОННОМ	200/7/7	0,6	0,0	6,0	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:	634	25,1	34,4	122,8	866,4		
Обед							
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,9	5,1	9,3	90,8	89	2011
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	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
КОМПЛОТ 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	30	2,0	0,3	12,7	61,2		2008
Итого за прием пищи:	840	40,0	32,5	109,9	919,4		
Полдник							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2011
КОСЕЛЬ	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	3,3	55,2	278,9		
Всего за день:		70,8	79,5	287,9	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 СТУЩЕННЫМ	170/0/30	26,0	21,0	63,1	473,0	225	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	61,5	209	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	6,0	4,1	14,1	113,3	362	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7		2008
Итого за прием пищи:	580	39,4	30,2	107,4	789,3		
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	14,2	11,4	13,0	211,9	239	2011
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331	30	0,5	1,1	2,5	25,5	331	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	5,8	25,8	175,4	312	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	70	4,6	0,6	29,7	142,8		2008
Итого за прием пищи:	1000	30,7	24,7	124,5	854,9		
Полдник							
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	7,9	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	6,9	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:	350	5,2	11,0	33,9	266,2		
Всего за день:		75,3	65,9	265,8	1 910,4		

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	0,8	0,1	2,5	14,0	71	2011
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	200	23,3	20,6	27,6	402,8	262	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/7	0,5	0,0	7,8	32,8	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,5		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,6	0,4	17,0	81,6		2008
Итого за прием пищи:	582	29,9	21,3	72,5	613,7		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	2,0	4,2	8,0	76,3	53	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	290	2,8	2,5	20,3	118,8	160	2008
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ МЯСНЫЕ (СВИНИНА)	100	14,5	13,9	30,3	460,0	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		
Полдник							
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА (хлеб пшеничный)	50	3,7	2,8	28,1	142,6	429	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2011
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	0,1	9,8	110,9	385	2011
Итого за прием пищи:	350	10,0	8,1	45,7	390,1		
Всего за день:		75,3	68,4	278,1	2 016,7		

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	1,6	3,9	8,8	62,5	73	2011
РАГУ ИЗ СУБПРОДУКТОВ	250	33,4	40,4	25,3	379,7	289	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,9	3,7	16,9	120,8	370	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:	650	47,0	48,7	97,3	893,2		
Обед							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,3	0,1	6,9	42,7	41	2012
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,2	5,8	13,2	115,1	82	2011
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	28,7	28,8	55,1	457,8	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	55	3,9	0,5	23,3	112,2		2008
Итого за прием пищи:	855	39,4	35,5	132,4	874,3		
Полдник							
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	3,8	4,9	37,2	208,5		
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
Итого за прием пищи:	350	4,2	5,3	72,3	356,7		
Всего за день:		92,4	89,5	302,0	2 034,2		

12

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества		Энергетическая ценность
	Белки, г	Жиры, г	
Итого за весь период	878,3	880,4	###
Среднее значение за период	62,7	62,9	###

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
12-18 лет	613	931	2