

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	100	10.2	11.6	8.9	185.6	268	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	1.6	4.2	39.5	203.4	335	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	2	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.1	1	ТТК
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1.5	1.2	7.4	47.0	3	ТТК
ЙОГУРТ	100	5.0	3.2	18.0	119.0	4	ТТК
Итого за прием пищи:	620	20.9	20.5	90.5	634.6		
Обед							
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	100	2.9	5.2	7.7	85.0	5	ТТК
БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250	5.9	6.6	21.4	171.5	82	2011
ПЛОВ	250	14.6	18.4	48.8	423.8	265	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	4.8	19.4	6	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3.9	0.5	24.7	118.7	2	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3.9	0.5	25.4	120.3	1	ТТК
Итого за прием пищи:	920	31.2	31.1	132.7	938.6		
Полдник							
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СОСИСКОЙ И СЫРОМ	80	9.0	10.5	22.0	220.0	12	2008
СОК (В АССОРТИМЕНТЕ)	200	0.6	0.4	19.4	83.0	7	ТТК
ФРУКТ (В АССОРТИМЕНТЕ)	100	0.4	0.4	9.8	47.0	8	ТТК
Итого за прием пищи:	380	10.0	11.3	51.2	350.0		
Всего за день:		62.1	63.0	274.3	1 923.2		

2 день

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	17.6	12.0	41.3	344.0	224	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	2.5	7.6	22.7	169.5	1	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1.6	1.2	16.0	82.0	9	ТТК
ФРУКТ (В АССОРТИМЕНТЕ)	100	0.4	0.4	9.8	47.0	8	ТТК
Итого за прием пищи:	550	22.1	21.2	89.8	642.5		
Обед							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1.9	7.9	7.7	111.0	10	ТТК
СУП ГОРОХОВЫЙ С КУРИЦЕЙ	250	7.1	6.9	17.9	169.6	102	2011
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	13.0	11.0	7.7	181.0	288	2011
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	2.9	5.5	31.0	187.0	331	2008
КИСЕЛЬ	200	0.1	0.1	27.9	113.0	11	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.2	0.4	20.6	98.9	2	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.2	0.4	21.1	100.2	1	ТТК
Итого за прием пищи:	930	31.4	32.2	133.9	960.7		
Полдник							
ВАФЛИ	50	1.4	2.8	30.7	150.5	12	ТТК
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ЙОГУРТ	200	10.0	6.4	17.0	174.0	13	ТТК
ФРУКТ (В АССОРТИМЕНТЕ)	100	0.4	0.4	9.8	47.0	8	ТТК
Итого за прием пищи:	350	11.8	9.6	57.5	371.5		
Всего за день:		65.4	63.1	281.2	1 974.7		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	250	13.4	9.6	43.4	313.3	181	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	50	4.2	8.4	17.7	165.3	3	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	2	ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.3	0.0	10.6	46.3	14	ТТК
ФРУКТ (В АССОРТИМЕНТЕ)	100	0.4	0.4	9.8	47.0	8	ТТК
Итого за прием пищи:	620	19.6	18.6	89.7	611.5		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1.4	6.1	8.3	93.5	52	2011
СУП С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	7.3	6.1	24.0	188.0	104	2011
ГУЛЯШ	100	12.7	14.9	3.0	190.0	260	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	1.6	4.2	39.5	203.4	335	2008
КОМПОТ ЯГОДНЫЙ	200	0.3	0.1	8.4	37.0	15	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.2	0.4	20.6	98.9	2	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.2	0.4	21.1	100.2	1	ТТК
Итого за прием пищи:	930	29.6	32.2	124.9	911.0		
Полдник							
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	80	6.3	6.3	31.7	208.7	410.1	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	5.0	20.6	16	ТТК
ЙОГУРТ	100	5.0	3.2	18.0	119.0	4	ТТК
Итого за прием пищи:	380	11.4	9.5	54.8	348.2		
Всего за день:		60.6	60.3	269.3	1 870.7		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	250	6.6	6.8	39.6	245.7	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	2.5	7.6	22.7	169.5	1	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.9	3.2	10.3	86.8	17	ТТК
ЙОГУРТ	100	5.0	3.2	18.0	119.0	4	ТТК
Итого за прием пищи:	600	18.0	20.8	90.6	621.0		
Обед							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1.6	9.8	7.6	125.6	18	ТТК
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	7.5	3.3	19.0	134.2	19	ТТК
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	100	10.2	11.6	8.9	185.6	268	2011
РАГУ ОВОЩНОЕ	180	2.8	6.3	37.4	217.9	20	ТТК
СОК (В АССОРТИМЕНТЕ)	200	0.6	0.4	19.4	83.0	7	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.2	0.4	20.6	98.9	2	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.2	0.4	21.1	100.2	1	ТТК
Итого за прием пищи:	930	29.1	32.2	133.9	945.4		
Полдник							
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СОСИСКОЙ И СЫРОМ	80	9.0	10.5	22.0	220.0	12	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1.5	1.2	7.4	47.0	3	ТТК
ФРУКТ (В АССОРТИМЕНТЕ)	100	0.4	0.4	9.8	47.0	8	ТТК
Итого за прием пищи:	380	10.9	12.1	39.2	314.0		
Всего за день:		58.1	65.0	263.7	1 880.4		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	11.5	10.6	15.7	211.0	21	ТТК
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ	100	3.0	0.2	9.7	54.8	22	ТТК
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	2.5	7.6	22.7	169.5	1	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.3	0.0	10.6	46.3	14	ТТК
ЙОГУРТ	100	5.0	3.2	18.0	119.0	4	ТТК
Итого за прием пищи:	650	22.3	21.6	76.6	600.6		
Обед							
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	100	1.5	0.1	8.8	42.0	52	2011
СУП КУРИНЫЙ	250	5.4	7.9	20.7	179.4	23	ТТК
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ ПОД СЫРОМ	250	16.8	21.0	25.0	356.3	24	ТТК
КИСЕЛЬ	200	0.1	0.1	27.9	113.0	11	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3.9	0.5	24.7	118.7	2	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3.9	0.5	25.4	120.3	1	ТТК
Итого за прием пищи:	920	31.5	30.1	132.4	929.7		
Полдник							
ПЕЧЕНЬЕ	50	3.0	4.8	30.2	180.3	25	ТТК
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ЙОГУРТ	200	10.0	6.4	17.0	174.0	13	ТТК
ФРУКТ (В АССОРТИМЕНТЕ)	100	0.4	0.4	9.8	47.0	8	ТТК
Итого за прием пищи:	350	13.4	11.6	57.0	401.3		
Всего за день:		67.2	63.3	266.1	1 931.6		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	250	11.9	10.9	38.3	298.1	189	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	4.0	5.6	16.0	128.5	3	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	2	ТТК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1.6	1.2	16.0	82.0	9	ТТК
ФРУКТ (В АССОРТИМЕНТЕ)	100	0.4	0.4	9.8	47.0	8	ТТК
Итого за прием пищи:	620	19.2	18.3	88.3	595.2		
Обед							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0.8	0.1	1.7	13.0	70	2011
СУП ОВОЩНОЙ С МЯСОМ	250	6.0	9.1	22.5	197.8	99	2011
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	13.0	11.0	7.7	181.0	288	2011
РАГУ ОВОЩНОЕ	180	2.8	6.3	37.4	217.9	20	ТТК
КОМПОТ ЯГОДНЫЙ	200	0.3	0.1	8.4	37.0	15	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3.9	0.5	24.7	118.7	2	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3.9	0.5	25.4	120.3	1	ТТК
Итого за прием пищи:	950	30.6	27.6	127.8	885.7		
Полдник							
БУЛОЧКА (В АССОРТИМЕНТЕ)	80	6.1	6.3	33.3	211.1	26	ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	5.0	20.6	16	ТТК
ЙОГУРТ	100	5.0	3.2	18.0	119.0	4	ТТК
Итого за прием пищи:	380	11.2	9.5	56.3	350.7		
Всего за день:		61.0	55.3	272.4	1 831.5		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	7.0	7.6	43.6	270.7	204	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	2.5	7.6	22.7	169.5	1	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.9	3.2	10.3	86.8	17	ТТК
ЙОГУРТ	100	5.0	3.2	18.0	119.0	4	ТТК
Итого за прием пищи:	550	18.4	21.6	94.6	646.0		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1.8	4.0	7.8	74.3	27	ТТК
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ	250	6.5	8.0	21.0	180.2	96	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	100	8.1	12.7	10.1	192.3	278	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	5.6	6.4	40.5	241.0	171.1	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	4.8	19.4	6	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3.9	0.5	24.7	118.7	2	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3.9	0.5	25.4	120.3	1	ТТК
Итого за прием пищи:	950	29.9	32.0	134.3	946.1		
Полдник							
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СОСИСКОЙ И СЫРОМ	80	9.0	10.5	22.0	220.0	12	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1.5	1.2	7.4	47.0	3	ТТК
ФРУКТ (В АССОРТИМЕНТЕ)	100	0.4	0.4	9.8	47.0	8	ТТК
Итого за прием пищи:	380	10.9	12.1	39.2	314.0		
Всего за день:		59.2	65.7	268.1	1 906.1		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
РАГУ ОВОЩНОЕ С ГОВЯДИНОЙ	250	11.3	14.0	40.3	328.8	28	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.9	0.3	12.3	59.4	2	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.2	12.7	60.1	1	ТТК
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1.5	1.2	7.4	47.0	3	ТТК
ЙОГУРТ	100	5.0	3.2	18.0	119.0	4	ТТК
Итого за прием пищи:	610	21.7	18.9	90.8	614.3		
Обед							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1.9	7.9	7.7	111.0	10	ТТК
СУП С ФАСОЛЬЮ С КУРИЦЕЙ	250	6.9	7.2	17.5	167.2	102	2011
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	13.3	12.0	1.9	168.0	255	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	2.8	4.2	37.0	198.2	335	2008
КИСЕЛЬ	200	0.1	0.1	27.9	113.0	11	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.2	0.4	20.6	98.9	2	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.2	0.4	21.1	100.2	1	ТТК
Итого за прием пищи:	930	31.5	32.2	133.7	956.5		
Полдник							
СОСИСКА ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ	80	9.2	11.3	19.3	217.3	29	ТТК
СОК (В АССОРТИМЕНТЕ)	200	0.6	0.4	19.4	83.0	7	ТТК
ФРУКТ (В АССОРТИМЕНТЕ)	100	0.4	0.4	9.8	47.0	8	ТТК
Итого за прием пищи:	380	10.2	12.1	48.5	347.2		
Всего за день:		63.3	63.3	272.9	1 918.1		

9 день

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	17.6	12.0	41.3	344.0	224	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	2.5	7.6	22.7	169.5	1	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1.6	1.2	16.0	82.0	9	ТТК
ФРУКТ (В АССОРТИМЕНТЕ)	100	0.4	0.4	9.8	47.0	8	ТТК
Итого за прием пищи:	550	22.1	21.2	89.8	642.5		
Обед							
ПОМИДОР СОЛЕНЫЙ	100	1.1	0.0	2.4	14.0	70	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРИЦЕЙ	250	5.0	6.9	22.2	172.3	87	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	16.3	23.3	46.0	466.0	259	2011
КОМПОТ ЯГОДНЫЙ	200	0.3	0.1	8.4	37.0	15	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3.9	0.5	24.7	118.7	2	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	4.6	0.6	29.6	140.3	1	ТТК
Итого за прием пищи:	880	31.1	31.3	133.3	948.3		
Полдник							
ПЕЧЕНЬЕ	50	3.0	4.8	30.2	180.3	25	ТТК
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ЙОГУРТ	200	10.0	6.4	17.0	174.0	13	ТТК
ФРУКТ (В АССОРТИМЕНТЕ)	100	0.4	0.4	9.8	47.0	8	ТТК
Итого за прием пищи:	350	13.4	11.6	57.0	401.3		
Всего за день:		66.6	64.2	280.1	1 992.1		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	11.5	10.6	15.7	211.0	21	ТТК
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ	100	3.0	0.2	9.7	54.8	22	ТТК
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	2.5	7.6	22.7	169.5	1	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	2	ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.3	0.0	10.6	46.3	14	ТТК
ФРУКТ (В АССОРТИМЕНТЕ)	100	0.4	0.4	9.8	47.0	8	ТТК
Итого за прием пищи:	670	19.0	19.0	76.7	568.2		
Обед							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1.6	5.1	8.2	87.6	47	2011
СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ	250	6.8	6.3	22.2	174.8	30	ТТК
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	100	12.0	12.0	5.8	183.5	31	ТТК
РИС С ОВОЩАМИ (МОРКОВЬ, КУКУРУЗА)	100/80	2.8	5.0	31.0	181.0	32	ТТК
СОК (В АССОРТИМЕНТЕ)	200	0.6	0.4	19.4	83.0	7	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.2	0.4	20.6	98.9	2	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3.9	0.5	25.4	120.3	1	ТТК
Итого за прием пищи:	940	30.9	29.7	132.5	929.1		
Полдник							
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	80	6.3	6.3	31.7	208.7	410.1	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1.5	1.2	7.4	47.0	3	ТТК
ЙОГУРТ	100	5.0	3.2	18.0	119.0	4	ТТК
Итого за прием пищи:	380	12.8	10.7	57.1	374.7		
Всего за день:		62.7	59.3	266.3	1 872.0		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	626,2	622,5	2714,5	19100,4
Среднее значение за период	62.6	62.3	271.5	1 910.0
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.1	29.3	57.6	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
12-18	604	928	371