

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	90	9.2	10.7	8.0	167.0	268	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	1.3	3.5	32.9	169.5	335	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.1	1	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	2	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:	580	19.6	18.9	83.0	582.1		
Обед							
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1.7	3.1	4.6	51.0	5	ТТК
БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	200	4.7	5.3	18.7	143.5	82	2011
ПЛОВ	200	11.7	14.7	39.0	339.0	265	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	4.8	19.4	6	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.3	16.4	79.1	2	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.3	16.9	80.2	1	ТТК
Итого за прием пищи:	740	23.3	23.7	100.5	712.2		
Полдник							
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СОСИСКОЙ И СЫРОМ	60	6.8	7.9	19.1	175.6	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:	360	7.8	8.7	48.3	305.6		
Всего за день:		50.7	51.4	231.7	1 599.9		

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	150	14.0	9.3	31.8	269.5	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:	500	18.5	18.5	80.3	568.0		
Обед							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1.1	5.3	4.6	71.4	10	ТТК
СУП ГОРОХОВЫЙ С КУРИЦЕЙ	200	5.8	5.9	15.9	142.0	102	2011
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	90	12.0	10.0	7.0	167.0	288	2011
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	2.4	4.6	29.0	167.5	331	2008
КИСЕЛЬ	200	0.1	0.1	27.9	113.0	11	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.3	16.4	79.1	2	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.3	16.9	80.2	1	ТТК
Итого за прием пищи:	780	26.6	26.6	117.8	820.2		
Полдник							
ВАФЛИ	30	0.8	1.7	23.2	109.5	12	ТТК
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ЙОГУРТ	180	9.0	5.8	15.3	156.6	13	ТТК
ФРУКТ (В АССОРТИМЕНТЕ)	100	0.4	0.4	9.8	47.0	8	ТТК
Итого за прием пищи:	310	10.2	7.9	48.3	313.1		
Всего за день:		55.4	53.0	246.4	1 701.3		

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	200	10.7	7.7	34.7	250.5	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:	570	16.9	16.7	81.0	548.7		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0.8	3.7	5.0	56.1	52	2011
СУП С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	5.8	5.5	19.2	153.5	104	2011
ГУЛЯШ	90	11.4	13.4	2.7	171.0	260	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	1.3	3.5	32.9	169.5	335	2008
КОМПОТ ЯГОДНЫЙ	200	0.3	0.1	8.4	37.0	15	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.3	16.4	79.1	2	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.3	16.9	80.2	1	ТТК
Итого за прием пищи:	780	24.8	26.8	101.6	746.4		
Полдник							
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	4.7	4.7	23.8	156.5	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:	360	9.8	7.9	46.8	296.1		
Всего за день:		51.5	51.4	229.4	1 591.1		

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	200	5.2	5.4	31.6	196.2	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:	550	16.6	19.3	82.6	571.5		
Обед							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1.0	5.9	4.5	75.4	18	ТТК
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	6.9	2.6	15.2	110.5	19	ТТК
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	90	9.2	10.7	8.0	167.0	268	2011
РАГУ ОВОЩНОЕ	150	2.3	5.6	32.8	191.5	20	ТТК
СОК (В АССОРТИМЕНТЕ)	200	0.6	0.4	19.4	83.0	7	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.3	16.4	79.1	2	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.3	16.9	80.2	1	ТТК
Итого за прием пищи:	780	25.1	25.8	113.2	786.7		
Полдник							
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СОСИСКОЙ И СЫРОМ	60	6.8	7.9	19.1	175.6	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:	360	8.7	9.5	36.3	269.6		
Всего за день:		50.4	54.7	232.2	1 627.8		

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	150	9.6	8.0	10.3	150.0	21	ТТК
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ	60	1.8	0.1	5.8	32.9	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:	560	19.2	18.9	67.4	517.7		
Обед							
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	60	0.9	0.1	5.3	25.2	52	2011
СУП КУРИНЫЙ	200	4.3	6.3	16.6	143.5	23	ТТК
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ ПОД СЫРОМ	200	13.4	16.8	20.0	285.0	24	ТТК
КИСЕЛЬ	200	0.1	0.1	27.9	113.0	11	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.3	16.4	79.1	2	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.3	16.9	80.2	1	ТТК
Итого за прием пищи:	740	23.9	23.9	103.1	726.0		
Полдник							
ПЕЧЕНЬЕ	30	1.8	2.9	22.3	125.0	25	ТТК
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ЙОГУРТ	180	9.0	5.8	15.3	156.6	13	ТТК
ФРУКТ (В АССОРТИМЕНТЕ)	100	0.4	0.4	9.8	47.0	8	ТТК
Итого за прием пищи:	310	11.2	9.1	47.4	328.6		
Всего за день:		54.3	51.9	217.9	1 572.3		

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	200	9.5	8.7	30.6	238.5	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:	570	16.8	16.1	80.7	535.5		
Обед							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0.5	0.1	1.0	7.8	70	2011
СУП ОВОЩНОЙ С МЯСОМ	200	4.8	7.0	18.0	155.0	99	2011
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	90	12.0	10.0	7.0	167.0	288	2011
РАГУ ОВОЩНОЕ	150	2.3	5.6	32.8	191.5	20	ТТК
КОМПОТ ЯГОДНЫЙ	200	0.3	0.1	8.4	37.0	15	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.3	16.4	79.1	2	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.3	16.9	80.2	1	ТТК
Итого за прием пищи:	780	25.0	23.4	100.6	717.6		
Полдник							
БУЛОЧКА (В АССОРТИМЕНТЕ)	60	4.6	4.7	25.0	158.5	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:	360	9.7	7.9	48.0	298.1		
Всего за день:		51.6	47.4	229.3	1 551.2		

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	150	4.9	5.7	32.7	201.5	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:	500	16.3	19.7	83.7	576.8		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1.1	2.4	4.7	44.6	27	ТТК
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ	200	5.2	6.4	18.4	150.5	96	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	90	7.3	11.3	9.1	172.5	278	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	4.7	5.3	35.4	207.5	171.1	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	4.8	19.4	6	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.3	16.4	79.1	2	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.3	16.9	80.2	1	ТТК
Итого за прием пищи:	780	23.5	26.1	105.8	753.7		
Полдник							
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СОСИСКОЙ И СЫРОМ	60	6.8	7.9	19.1	175.6	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:	360	8.7	9.5	36.3	269.6		
Всего за день:		48.5	55.3	225.8	1 600.1		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
РАГУ ОВОЩНОЕ С ГОВЯДИНОЙ	200	9.0	11.2	32.3	263.0	28	ТТК
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:	540	18.1	15.9	74.4	508.6		
Обед							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1.1	5.3	4.6	71.4	10	ТТК
СУП С ФАСОЛЬЮ С КУРИЦЕЙ	200	5.5	5.9	15.9	140.0	102	2011
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90	12.4	10.8	1.7	153.0	255	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	1.3	3.5	32.9	169.5	335	2008
КИСЕЛЬ	200	0.1	0.1	27.9	113.0	11	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.3	16.4	79.1	2	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.3	16.9	80.2	1	ТТК
Итого за прием пищи:	780	25.6	26.3	116.4	806.2		
Полдник							
СОСИСКА ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ	60	6.9	8.5	14.5	163.0	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:	360	7.9	9.3	43.7	293.0		
Всего за день:		51.6	51.5	234.4	1 607.9		

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	150	14.0	9.3	31.8	269.5	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:	500	18.5	18.5	80.3	568.0		
Обед							
ПОМИДОР СОЛЕНЫЙ	60	0.7	0.0	1.4	8.4	70	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРИЦЕЙ	200	4.0	5.5	18.6	141.0	87	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	13.4	17.5	34.5	354.0	259	2011
КОМПОТ ЯГОДНЫЙ	200	0.3	0.1	8.4	37.0	15	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.3	16.4	79.1	2	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.3	0.4	21.1	100.2	1	ТТК
Итого за прием пищи:	700	24.2	23.8	100.6	719.8		
Полдник							
ПЕЧЕНЬЕ	30	1.8	2.9	22.3	125.0	25	ТТК
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ЙОГУРТ	180	9.0	5.8	15.3	156.6	13	ТТК
ФРУКТ (В АССОРТИМЕНТЕ)	100	0.4	0.4	9.8	47.0	8	ТТК
Итого за прием пищи:	310	11.2	9.1	47.4	328.6		
Всего за день:		53.9	51.4	228.3	1 616.3		

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	150	9.6	8.0	10.3	150.0	21	ТТК
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ	60	1.8	0.1	5.8	32.9	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:	580	15.9	16.3	67.4	485.3		
Обед							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1.0	3.1	4.9	52.6	47	2011
СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ	200	5.4	5.0	18.6	143.0	30	ТТК
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	90	10.8	10.8	5.3	165.0	31	ТТК
РИС С ОВОЩАМИ (МОРКОВЬ, КУКУРУЗА)	100/50	2.3	3.9	28.0	158.0	32	ТТК
СОК (В АССОРТИМЕНТЕ)	200	0.6	0.4	19.4	83.0	7	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.3	16.4	79.1	2	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.3	16.9	80.2	1	ТТК
Итого за прием пищи:	780	25.2	23.8	109.5	760.9		
Полдник							
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	4.7	4.7	23.8	156.5	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:	360	11.2	9.1	49.2	322.5		
Всего за день:		52.4	49.2	226.1	1 568.6		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	520,4	517,2	2301,5	16036,6
Среднее значение за период	52.0	51.7	230.1	1 603.7
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.0	29.0	58.0	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
7-11	545	764	345