

ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ КАТЕГОРИИ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ НА ГОДОВОЙ ПЕРИОД

СОГЛАСОВЫВАЮ
ДИРЕКТОР ГКОУ КК специальная (коррекционная)
школа-интернат ст-цы Спокойной
М.Н. МАНУЙЛОВ
18 декабря 2024 г.

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 ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ	150	5,7	7,9	28,0	213,0	182	2011
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	5,4	8,2	12,5	151,2	3	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	2,7	14,6	96,7	433	2008
Итого за прием пищи:	500	14,8	19,2	64,9	507,9		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %							
II Завтрак							
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	389	2011
Итого за прием пищи:	200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %							
Обед							
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0,8	3,1	2,6	43,7	21	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,1	5,8	13,3	116,2	82	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	90	13,4	13,2	10,0	203,8	292	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331	25	0,4	0,9	1,4	18,1	331	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	4,8	21,4	145,8	312	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С АСКОРБИНОВОЙ КИСЛОТОЙ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,6	0,6	50,2	236,8		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		2008
Итого за прием пищи:	965	30,8	28,8	129,8	905,1		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %							
Полдник							
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ ОТВАРНЫЕ СО СМЕТАНОЙ	140/0/10	8,0	14,1	13,0	283,4	217	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10/7	0,3	0,0	5,3	22,9	377	2011
Итого за прием пищи:	367	8,3	14,1	18,3	306,3		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %							
Ужин							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,3	0,1	11,4	52,4	41	2012
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90	9,3	4,7	4,1	96,2	231	2008
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,5	4,6	37,2	209,6	323	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,1	0,1	5,0	20,0	430	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:	620	20,0	10,1	95,5	557,8		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %							
Ужин 2							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР)	200	5,8	5,0	8,0	106,0	386	2011
Итого за прием пищи:	200	5,8	5,0	8,0	106,0		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %							
Всего за день:	2852	80,7	77,4	336,1	2 466,5		

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150	7,4	8,2	27,0	212,7	206	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	3,0	9,3	18,9	182,3	1	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,2	2,4	16,4	101,0	379	2011
Итого за прием пищи:	500	14,0	20,3	72,1	543,0		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %							
II Завтрак							
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	389	2011
Итого за прием пищи:	200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %							
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,8	4,3	8,2	77,1	53	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	4,9	3,4	17,2	118,3	102	2011
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	180	14,0	20,6	25,0	291,1	308	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С АСКОРБИНОВОЙ КИСЛОТОЙ	200	0,1	0,1	13,0	54,7	394	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6,1	0,5	40,1	189,5		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2		2008
Итого за прием пищи:	840	28,9	29,2	116,2	791,9		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %							
Полдник							
БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ	100	13,8	5,3	51,7	311,8	440	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,1	0,1	5,0	20,0	430	2008
Итого за прием пищи:	300	13,9	5,4	56,7	331,8		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %							
Ужин							
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,2	3,1	6,6	59,7	41	2008
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	150	11,0	8,1	28,3	275,0	299	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ №349	50	0,6	3,8	4,0	56,8	349	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10/7	0,3	0,0	5,3	22,9	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:	577	17,4	15,5	72,0	546,6		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %							
Ужин 2							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (РЯЖЕНКА)	200	5,8	5,0	8,4	108,0	386	2011
Итого за прием пищи:	200	5,8	5,0	8,4	108,0		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %							
Всего за день:	2617	81,3	75,6	345,0	2 404,7		

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							
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ)	150	3,4	3,3	9,6	82,3	121	2011
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	5,4	8,2	12,5	151,2	3	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	2,7	14,6	96,7	433	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		2008
Итого за прием пищи:	540	15,1	15,0	63,5	458,8		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %							
II Завтрак							
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	389	2011
Итого за прием пищи:	200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %							
Обед							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	100	1,1	0,0	2,4	14,0	70	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,8	2,8	20,2	118,1	103	2011
ПЛОВ	150	7,4	22,9	53,3	404,2	265	2011
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО С САХАРОМ С АСКОРБИНОВОЙ КИСЛОТОЙ	200	0,5	0,1	27,1	110,8	359	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0		2008
Итого за прием пищи:	785	18,1	26,4	143,7	840,2		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %							
Полдник							
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	125/0/25	27,7	12,8	41,8	396,8	219	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10/7	0,3	0,0	5,3	22,9	377	2011
Итого за прием пищи:	367	28,0	12,8	47,1	419,7		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %							
Ужин							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,8	3,1	4,7	56,1	47	2011
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ	150	4,5	12,5	15,5	204,7	250	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,1	0,1	5,0	20,0	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,0	0,4	19,1	91,8		2008
Итого за прием пищи:	545	13,2	16,4	69,4	491,0		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %							
Ужин 2							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР)	200	5,6	5,0	9,0	113,0	386	2011
Итого за прием пищи:	200	5,6	5,0	9,0	113,0		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %							
Всего за день:	2637	81,0	75,8	352,3	2 406,1		

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	150	3,5	5,8	12,1	119,2	181	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	3,0	9,3	18,9	182,3	1	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,2	2,4	16,4	101,0	379	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2		2008
Итого за прием пищи:	530	12,1	18,2	69,9	510,7		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %							
II Завтрак							
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110,5	385	2011
Итого за прием пищи:	200	5,9	5,1	9,8	110,5		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %							
Обед							
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,8	4,2	10,0	86,1	42	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,3	4,3	16,4	113,6	96	2011
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	90	23,0	23,1	0,3	300,6	307	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,0	4,5	19,9	132,3	346	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С АСКОРБИНОВОЙ КИСЛОТОЙ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2		2008
Итого за прием пищи:	910	37,7	36,8	99,1	874,6		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %							
Полдник							
БИТОЧКИ ИЛИ КОТЛЕТЫ РИСОВЫЕ (ПАРОВЫЕ) С ПОВИДЛОМ	130/0/20	3,8	2,0	40,0	169,0	206	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,1	0,1	5,0	20,0	430	2008
Итого за прием пищи:	450	4,3	2,5	54,8	236,0		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %							
Ужин							
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1,2	3,9	6,1	64,0	56	2008
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	90	3,3	4,6	19,8	103,1	256	2012
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	150	3,1	3,7	23,7	141,7	133	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10/7	0,3	0,0	5,3	22,9	377	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:	602	14,0	12,8	94,8	521,5		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %							
Ужин 2							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР)	200	5,8	5,0	8,0	106,0	386	2011
Итого за прием пищи:	200	5,8	5,0	8,0	106,0		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %							
Всего за день:	2892	79,8	80,4	336,4	2 359,3		

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША "ЯНТАРНАЯ"	150	4,0	3,4	39,4	198,7	187	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2011
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	5,4	8,2	12,5	151,2	3	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	2,7	14,6	96,7	433	2008
Итого за прием пищи:	500	13,1	14,7	76,3	493,6		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %							
II Завтрак							
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	389	2011
Итого за прием пищи:	200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %							
Обед							
ИКРА МОРКОВНАЯ	100	2,4	3,0	11,9	86,6	54	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	2,4	2,8	20,5	117,6	101	2011
ГУЛЯШ	90	8,4	10,5	22,8	283,6	260	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	4,8	21,4	145,8	312	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С АСКОРБИНОВОЙ КИСЛОТОЙ	200	0,1	0,1	13,0	54,7	394	2008
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:	890	23,6	21,9	135,9	908,7		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %							
Полдник							
ОМЛЕТ С СЫРОМ	150	16,6	19,6	12,4	257,3	211	2011
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110,5	385	2011
Итого за прием пищи:	350	22,5	24,7	22,2	367,8		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %							
Всего за день:	1940	60,2	61,5	254,0	1 853,5		

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 6

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	180	8,0	8,6	36,1	261,8	210	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	61,3	209	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,2	2,4	16,4	101,0	379	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0		2008
Итого за прием пищи:	545	18,2	16,1	73,2	522,1		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %							
II Завтрак							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200	0,8	0,8	19,6	94,0	338	2011
Итого за прием пищи:	200	0,8	0,8	19,6	94,0		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %							
Обед							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,9	8,9	7,7	119,0		2008
ЩИ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,6	3,7	7,2	74,6	88	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90	10,1	7,2	4,4	122,3	256	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,2	5,7	27,9	192,9	181	2008
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО С САХАРОМ С АСКОРБИНОВОЙ КИСЛОТОЙ	200	0,5	0,1	27,1	110,8	359	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,6	0,6	50,2	236,8		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2		2008
Итого за прием пищи:	920	29,9	26,5	137,2	917,6		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %							
Полдник							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ С СОУСОМ	150	7,5	5,4	6,6	120,0	224	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,4	7,5	15,2	145,8	1	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,1	0,1	5,0	20,0	430	2008
Итого за прием пищи:	390	10,0	13,0	26,8	285,8		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %							
Ужин							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	100	1,1	0,0	2,4	14,0	70	2011
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С МОРКОВЬЮ	90	6,2	6,1	2,8	100,7	253	2012
КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	150	3,1	10,8	24,6	211,7	134	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10/7	0,3	0,0	5,3	22,9	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0		2008
Итого за прием пищи:	632	16,2	17,4	70,8	518,7		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %							
Ужин 2							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (РЯЖЕНКА)	200	5,8	5,0	8,4	108,0	386	2011
Итого за прием пищи:	200	5,8	5,0	8,4	108,0		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %							
Всего за день:	2887	80,8	78,8	336,0	2 446,2		

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 7

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	150	3,5	5,8	12,1	119,2	181	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	3,0	9,3	18,9	182,3	1	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	2,7	14,6	96,7	433	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2		2008
Итого за прием пищи:	530	12,2	18,5	68,1	506,4		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %							
II Завтрак							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200	0,8	0,8	19,6	94,0	338	2011
Итого за прием пищи:	200	0,8	0,8	19,6	94,0		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %							
Обед							
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОГУРЦАМИ	100	2,7	7,2	16,7	144,5	37	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,1	5,8	13,3	116,2	82	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ	90	4,5	11,2	25,1	170,4	278	2011
КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	5,0	4,8	33,0	199,5	181	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С АСКОРБИНОВОЙ КИСЛОТОЙ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,6	0,6	50,2	236,8		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0		2008
Итого за прием пищи:	915	23,6	29,8	158,6	957,1		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %							
Полдник							
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	130/0/20	18,8	9,3	15,8	210,5	219	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	389	2011
Итого за прием пищи:	350	19,8	9,5	35,4	293,9		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %							
Ужин							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,8	4,3	8,2	77,1	53	2011
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	175	6,2	10,4	26,9	242,0	309	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,1	0,1	5,0	20,0	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0		2008
Итого за прием пищи:	550	13,6	15,3	75,8	508,5		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %							
Ужин 2							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР)	200	5,6	5,0	9,0	113,0	386	2011
Итого за прием пищи:	200	5,6	5,0	9,0	113,0		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %							
Всего за день:	2745	75,6	78,9	366,5	2 472,9		

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 8

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ	150	5,7	7,9	28,0	213,0	182	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	3,0	9,3	18,9	182,3	1	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,2	2,4	16,4	101,0	379	2011
Итого за прием пищи:	500	12,3	20,0	73,1	543,3		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %							
II Завтрак							
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110,5	385	2011
Итого за прием пищи:	200	5,9	5,1	9,8	110,5		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %							
Обед							
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0,8	3,1	2,6	43,7	21	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250	3,6	2,9	19,2	117,0	92	2008
БЕФСТРОГАНОВ	90	8,8	10,9	7,4	205,5	375	1996
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	4,8	21,4	145,8	312	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	389	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:	895	24,8	22,7	118,6	826,0		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %							
Полдник							
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ ОТВАРНОЙ	60	1,8	0,1	3,8	23,3	к/к	к/к
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	11,5	18,3	4,1	200,4	215	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,1	0,1	5,0	20,0	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4		2008
Итого за прием пищи:	430	14,9	18,6	22,9	291,1		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %							
Ужин							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,3	0,1	11,4	52,4	41	2012
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	6,2	4,4	15,5	105,5	239	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ №349	25	0,4	2,0	2,0	29,8	349	2012
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,5	4,6	37,2	209,6	323	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10/7	0,3	0,0	5,3	22,9	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		2008
Итого за прием пищи:	652	16,6	11,7	103,5	572,8		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %							
Ужин 2							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР)	200	5,8	5,0	8,0	106,0	386	2011
Итого за прием пищи:	200	5,8	5,0	8,0	106,0		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %							
Всего за день:	2877	80,3	83,1	335,9	2 449,7		

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 9

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ	150	3,7	6,3	11,1	121,0	182	2011
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	5,4	8,2	12,5	151,2	3	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	2,7	14,6	96,7	433	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0		2008
Итого за прием пищи:	525	14,5	17,8	58,6	466,9		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %							
II Завтрак							
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	389	2011
Итого за прием пищи:	200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %							
Обед							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,9	8,9	7,7	119,0		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	4,9	3,4	17,2	118,3	102	2011
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	90	12,3	15,3	1,1	197,4	290	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,2	4,3	33,8	199,7	309	2011
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО С САХАРОМ С АСКОРБИНОВОЙ КИСЛОТОЙ	200	0,5	0,1	27,1	110,8	359	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:	870	30,6	32,6	124,7	924,8		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %							
Полдник							
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	65	4,8	4,7	33,4	198,6	422	2011
кондитерские изделия	35	2,6	3,4	26,0	146,0		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10/7	0,3	0,0	5,3	22,9	377	2011
Итого за прием пищи:	317	7,7	8,1	64,7	367,5		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %							
Ужин							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,5	4,1	8,5	76,7	52	2011
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	180	8,3	8,1	22,0	158,0	299	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,1	0,1	5,0	20,0	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,0	0,4	19,1	91,8		2008
Итого за прием пищи:	575	16,7	13,0	79,7	464,9		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %							
Ужин 2							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (РЯЖЕНКА)	200	5,8	5,0	8,4	108,0	386	2011
Итого за прием пищи:	200	5,8	5,0	8,4	108,0		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %							
Всего за день:	2687	76,3	76,7	355,7	2 415,5		

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 10

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША "ДРУЖБА"	150	2,3	5,1	25,9	130,7	190	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,4	7,5	15,2	145,8	1	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2011
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	61,3	209	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,2	2,4	16,4	101,0	379	2011
Итого за прием пищи:	530	13,2	19,9	67,6	485,8		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %							
II Завтрак							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200	0,8	0,8	19,6	94,0	338	2011
Итого за прием пищи:	200	0,8	0,8	19,6	94,0		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %							
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,8	4,3	8,2	77,1	53	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	11,0	4,1	18,6	156,6	106	2011
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	90	4,6	13,6	11,9	188,9	288	2008
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	150	3,1	3,7	23,7	141,7	133	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		2008
Итого за прием пищи:	880	27,9	26,6	124,1	847,7		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %							
Полдник							
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ	150	12,8	9,8	31,2	290,8	222	2011
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110,5	385	2011
Итого за прием пищи:	350	18,7	14,9	41,0	401,3		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %							
Всего за день:	1960	60,6	62,2	252,3	1 828,8		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	756,6	750,4	3 270,3	23 103,7
Среднее значение за период	75,7	75,0	327,0	2 310,4

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	Ужин 2
7-11 лет	520	200	887	367	528	178