



ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: 7-11 лет

1 День

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>НЕДЕЛЯ 1</b>								
<b>ДЕНЬ 1</b>								
ЗАВТРАК	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА С МАСЛОМ	220	6,09	10,88	47,99	315	177	2017
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,48	6,43	0	54	15	2017
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	7,25	0,13	66	14	2017
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	2,9	13,8	104	462	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,38	10	51,5	574	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,3	573	2021
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2017
Итого за прием пищи:		615	18,77	28,6	103,86	732,8		
Итого за День:		615	18,77	28,6	103,86	732,8		

## 2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>НЕДЕЛЯ 1</b>								
<b>ДЕНЬ 2</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,48	0,06	1,02	6	70\71	2017
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	116	10,78	19,2	10,04	264	210	2017
	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2	0,1	9,3	38	457	2021
	СДОВОБЫЕ ИЗДЕЛИЯ	50	4	1,4	23,9	114,1	545	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	83,6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,38	10	51,5	574	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>		521	20,5	21,46	73,94	557,2		
<b>Итого за день:</b>		521	20,5	21,46	73,94	557,2		

## 3 День

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>НЕДЕЛЯ 1</b>								
<b>ДЕНЬ 3</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,51	3,03	1,545	35,475	21	2017
	ИЛИ ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,48	0,06	1,02	6	70\71	2017
	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	120	9,9	9,66	14,11	183	239	2011
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,06	4,8	20,4	137,3	312	2017
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0	20,4	84,8	389	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,3	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,38	10	51,5	574	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>		600	19,89	18,23	88,595	587,375		
<b>Итого за день:</b>		600	19,89	18,23	88,595	587,375		

## 4 День

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>НЕДЕЛЯ 1</b>								
<b>ДЕНЬ 4</b>								
ЗАВТРАК	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	135/50	27,04	20,46	51,8	499,5	223	2017
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	62,7	573	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	210	0,2	0,1	9,3	38	457	2021
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2017
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	100	2,9	2,5	4	50	386	2011
Итого за прием пищи:		625	32,82	23,7	89,66	697,2		
Итого за день:		625	32,82	23,7	89,66	697,2		

## 5 День

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>НЕДЕЛЯ 1</b>								
<b>ДЕНЬ 5</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0,96	3,6	4,92	56,4	9	2021
	или САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,79	1,95	3,765	36,24	45	2017
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	90	12,08	12,07	13,5	218,7	339	2021
	КАША ВЯЗАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	150	4,58	5	20,5	145,5	303	2017
	СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	1	0	20,4	84,8	389	2017
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	83,6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,38	10	51,5	574	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>		565	23,66	21,37	89	640,5		
<b>Итого за день:</b>		565	23,66	21,37	89	640,5		

## 6 День

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>НЕДЕЛЯ 2</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>									
	КАША вязкая молочная	220	6,09	10,88	47,99	315	177	2017	
	ПШЕННАЯ С М/С								
	или КАША жидкая молочная манной крупы с м/с	210	6,11	10,72	32,38	251	181	2017	
	ХЛЕБ ржаной	25	2	0,38	10	51,5	574	2021	
	БУТЕРБРОДЫ с джемом или повидлом	55	2,4	4,5	28,5	161,7	2	2021	
	НАПИТОК кофейный на молоке	200	2,8	2,5	13,6	88	379	2017	
	ПЛОДЫ или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2017	
<b>Итого за прием пищи:</b>		600	13,69	18,66	109,89	663,2			
<b>Итого за день:</b>		600	13,69	18,66	109,89	663,2			

## ДЕНЬ 6

## 7 День

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>НЕДЕЛЯ 2</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>								
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,45	0,075	1,05	7,8	70/71	2017
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150/15/5	9	8,5	36	257,3	204	2017
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	9,7	51,8	574	2021
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	200	1	0	20,4	84,8	389	2017
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2017
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	40	3	3,92	33,76	186	К/К	2011
Итого за прием пищи:		610	15,55	13,595	110,71	634,7		
Итого за день:		610	15,55	13,595	110,71	634,7		

## ДЕНЬ 7



## 8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>НЕДЕЛЯ 2</b>								
<b>ДЕНЬ 8</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С ЗЕЛеныМ ГОРОШКОМ	60	0,6525	2,9025	8,22	62,34	53	2017
	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	2,72	7,76	3,81	159	261\332	2017
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,06	4,8	20,4	137,3	312	2017
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	5,8	5	8	100	386	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,3	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,38	10	51,5	574	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>		580	17,6525	21,2025	72,57	605,44		
<b>Итого за день:</b>		580	17,6525	21,2025	72,57	605,44		

## 9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>НЕДЕЛЯ 2</b>								
<b>ДЕНЬ 9</b>								
ЗАВТРАК	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,48	0,06	1,02	6	70/71	2017
	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	11,28	11,84	13,9	202	290/331	2017
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	150	4,58	5	20,5	145,5	303	2017
	КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,2	0,02	26,4	106	480	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,3	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,38	10	51,5	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2017
Итого за прием пищи:		680	22,36	18,06	103,76	653,3		
Итого за день:		680	22,36	18,06	103,76	653,3		

## 10 День

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>ДЕНЬ 10</b>									
<b>НЕДЕЛЯ 2</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	60	0,795	3,6	3,9	52,095	55	2017	
	или ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,48	0,06	1,02	6 70/71		2017	
	МЯСО ДУХОВОЕ ( ПАГУ ИЗ МЯСА)	240	16	21,2	23,6	378,4	258	2017	
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	9,3	38	457	2021	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,3	573	2021	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,38	10	51,5	574	2021	
<b>Итого за прием пищи:</b>		570	22,415	25,64	68,94	615,295			
<b>Итого за день:</b>		570	22,415	25,64	68,94	615,295			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	207,3075	210,5175	910,925	6387,01
Среднее значение за период	20,73075	21,05175	91,0925	638,701
содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности				

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст Детей	Завтрак
7-11 лет	5351