



**ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД**  
 Возрастная категория: 7-11 лет

1 день

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептур ы	сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы,г				
<b>неделя 1, день 1</b>									
<b>ОБЕД</b>	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,79	1,96	3,38	36,24	45	2011	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,3	2,2	16,2	94,1	103	2011	
	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	13,7	14,8	3,5	208,8	290	2011	
	КАША ВЯЗКАЯ ПШЕННАЯ	150	4,22	5,06	24,18	159,1	303	2011	
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	92	389	2011	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,6	24,7	116	к/к	2021	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,26	20,13	94,66	к/к	2021	
	<b>итого за прием пищи :</b>		<b>800</b>	<b>27,86</b>	<b>25,08</b>	<b>112,29</b>	<b>800,9</b>		
	<b>итого за день :</b>			<b>27,86</b>	<b>25,08</b>	<b>112,29</b>	<b>800,9</b>		

## 2 день

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептур ы	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
<b>неделя 1, день 2</b>								
ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	71\70	2011
	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И КАПУСТОЙ	200	1,4	4	9,9	81,6	82	2011
	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	105	8,32	6,02	10	208	280	2011
	КАША вязкая из крупы гречневой	150	4,6	4,9	20,3	142,7	303	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,4	0	18,2	76,2	349	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,8	69,6	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	к/к	2011
итого за прием пищи :		<b>785</b>	<b>20,02</b>	<b>15,52</b>	<b>94,8</b>	<b>681,2</b>		
итого за день :			<b>20,02</b>	<b>15,52</b>	<b>94,8</b>	<b>681,2</b>		

3 день

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептур ы	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
<b>неделя 1, день 3</b>								
<b>ОБЕД</b>	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЬМИ	60	0,8	3,6	3,9	52,1	55	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	200	4,6	4,4	15,2	117,8	102	2011
	РАГУ ИЗ МЯСА	175	11,68	30,06	17,2	378	263	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	92	389	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,6	24,7	116	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2011
того за прием пищи :		<b>715</b>	<b>23,18</b>	<b>39,06</b>	<b>96,3</b>	<b>826,9</b>		
того за день :			<b>23,18</b>	<b>39,06</b>	<b>96,3</b>	<b>826,9</b>		



4 день

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептур ы	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
<b>неделя 1, день 4</b>								
<b>ОБЕД</b>	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,9	6,1	4,4	76	67	2011
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,9	4,1	13,2	97,8	96	2011
	ГУЛЯШ	100	14,8	17,1	3	225,2	260	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ МАСЛОМ	150	5,4	4,2	34,3	194,1	203	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,1	111,1	342	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,8	69,6	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2011
<b>того за прием пищи :</b>		<b>770</b>	<b>27,2</b>	<b>32,2</b>	<b>111,9</b>	<b>844,8</b>		
<b>того за день :</b>			<b>27,2</b>	<b>32,2</b>	<b>111,9</b>	<b>844,8</b>		

5 день

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептур ы	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
неделя 1, день 5								
<b>ОБЕД</b>	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,5	3	1,5	37	21	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,4	4	9,9	81,6	82	2011
	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	90	7,1	2,6	7,3	84,9	240	2011
	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,8	5,3	38,9	218	304	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	18,4	76,3	342	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,8	69,6	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2011
	<b>Итого за прием пищи :</b>		<b>760</b>	<b>17</b>	<b>15,6</b>	<b>105,9</b>	<b>638,4</b>	
<b>Итого за день :</b>			<b>17</b>	<b>15,6</b>	<b>105,9</b>	<b>638,4</b>		

## 6 День

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептур ы	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
<b>неделя 2, день 1</b>								
<b>ОБЕД</b>	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	8	44,8	95,5	к/к	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,3	2,2	16,2	94,1	103	2011
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	21,18	13,08	44,66	381,7	291	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	92	389	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,6	24,7	116	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	к/к	2011
<b>того за прием пищи :</b>		<b>750</b>	<b>31,48</b>	<b>24,28</b>	<b>170,66</b>	<b>874</b>		
<b>того за день :</b>			<b>31,48</b>	<b>24,28</b>	<b>170,66</b>	<b>874</b>		

7 день

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептур ы	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
<b>неделя 2, День 2</b>								
<b>ОБЕД</b>	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	71\70	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,4	4	9,9	81,6	82	2011
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	9,7	14,9	11,3	220,3	294	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЁННОЙ	150	4,22	6,5	44	159,1	303	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,4	0	18,2	76,2	349	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,8	69,6	к/к	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2021
	<b>того за прием пищи :</b>		<b>760</b>	<b>20,22</b>	<b>26</b>	<b>114,8</b>	<b>686,2</b>	
<b>того за день :</b>			<b>20,22</b>	<b>26</b>	<b>114,8</b>	<b>686,2</b>		



8 день

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептур ы	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы,г			
<b>неделя 2, день 3</b>								
<b>ОБЕД</b>	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,9	6,1	4,4	76	67	2011
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,9	4,1	13,2	97,8	96	2011
	ПЛОВ	200	16,94	10,46	44,66	381,7	265	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,07	0,02	15	60	376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	1,7	0,3	14,8	69,6	к/к	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2021
того за прием пищи :		<b>750</b>	<b>23,81</b>	<b>21,18</b>	<b>107,16</b>	<b>756,1</b>		
того за день :			<b>23,81</b>	<b>21,18</b>	<b>107,16</b>	<b>756,1</b>		

9 день

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептур ы	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
<b>неделя 2, день 4</b>								
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЬЯМИ	60	0,8	3,6	3,9	52,1	55	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	200	4,6	4,4	15,2	117,8	102	2011
	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	105	9,3	13	12,1	208	280	2011
	КАША вязкая из крупы пшеничной	150	4	4,1	24,3	150,2	303,3	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	92	389	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,8	69,6	к/к	2021
		<b>775</b>	<b>23,7</b>	<b>25,8</b>	<b>105,6</b>	<b>760,7</b>		
того за прием пищи :			<b>23,7</b>	<b>25,8</b>	<b>105,6</b>	<b>760,7</b>		
того за день :								

10 день

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептур ы	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
<b>неделя 2, день 5</b>								
<b>ОБЕД</b>	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	8	44,8	95,5	к/к	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	1,7	2,1	13,7	81,1	101	2011
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	9,7	14,9	11,3	220,3	294	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,4	4,2	34,3	194,1	203	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,1	111,1	342	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,8	69,6	к/к	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2021
		<b>760</b>	<b>22,1</b>	<b>29,9</b>	<b>161,1</b>	<b>842,7</b>		
	того за прием пищи :		<b>22,1</b>	<b>29,9</b>	<b>161,1</b>	<b>842,7</b>		
	того за день :							

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	пищевые вещества			энергетическая ценность , ккал
	белки,г	жиры,г	углеводу ,г	
Итого за весь период	236,57	254,62	1180,51	7711,9
Среднее значение за период	23,657	25,462	118,051	771,19

**СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)**

Возраст детей	Обед
7-11 лет ОБЕД	7625