

"УТВЕРЖДАЮ"



"__" _____ 2024 Г"

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ ДЕТЕЙ 12-18 ЛЕТ НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ДЕТЕЙ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ

1 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	6,93	6,09	15,05	143,85	3	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,17	7,93	29,13	222,79	324	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200	3,31	2,43	7,26	64,80	379	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	110	0,44	0,44	10,78	51,70	338	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05		2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,22	9,88	45,98		2020
Итого за прием пищи:	610	21,26	17,30	87,15	600,17		
Обед							
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,20	5,21	9,51	90,09	ТТК 2	2022
УХА РОСТОВСКАЯ	250	13,80	6,98	12,93	170,17	106	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ С ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ	200	21,80	23,71	32,37	430,20	311	2008
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК КЕФИР	225	6,53	5,63	9,00	119,25	386	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,58	0,37	30,11	142,09		2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		2020
Итого за прием пищи:	875	50,56	42,25	110,88	1 033,38		
Полдник							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ТЫКВОЙ	200	20,86	17,77	40,34	416,61	224	2017
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ БЕЗ САХАРА	200	0,22	0,03	1,08	5,60	377	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,22	9,88	45,98		2020
Итого за прием пищи:	420	22,20	18,02	51,30	468,19		
Всего за день:		94,02	77,57	249,33	2 101,74		

2 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ ОГУРЦЫ/	100	0,80	0,10	1,70	13,00	71	2017
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	200	14,12	32,06	15,87	409,32	274	2012
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ БЕЗ САХАРА	200	0,22	0,03	1,08	5,60	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05		2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79		2020
Итого за прием пищи:	550	18,75	32,56	42,18	539,76		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,41	6,09	8,28	93,46	52	201
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ / ГРЕНКИ	270	8,01	4,61	34,35	211,47	102	2017
МАКАРОНЫ, / ИЗ ТВЕРДЫХ СОРТОВ ПШЕНИЦЫ/ ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	200	9,85	18,18	35,62	359,14	206	2011
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЛИМОНОМ И ЯБЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200	0,25	0,03	1,19	6,92	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41		2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		2020
Итого за прием пищи:	860	25,99	29,57	121,49	870,98		
Полдник							
ДРАНИКИ (БЕЛОРУССКОЕ НАЦИОНАЛЬНОЕ БЛЮДО)	200	5,03	10,28	40,29	274,19	159	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) БЕЗ САХАРА	200	0,16	0,16	3,80	18,24	342.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05		2020
Итого за прием пищи:	430	7,48	10,63	59,14	363,48		
Всего за день:		52,22	72,76	222,81	1 774,22		

3 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,60	5,10	6,24	79,65	47	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,83	5,87	25,76	177,34	312	2017
КНЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ 100/30	100	18,55	11,14	8,78	217,73	271	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ БЕЗ САХАРА	200	0,00	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05		2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79		2008
Итого за прием пищи:	630	27,59	22,48	64,31	586,56		
Обед							
МОРКОВНЫЕ ПАЛОЧКИ	100	1,26	0,10	6,69	33,95	41	2012
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ / СМЕТАНА 250/5	255	2,26	4,81	14,51	113,29	82	2017
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	210	37,68	24,92	34,57	531,08	223	2017
КАКАО С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200	3,75	3,01	5,05	63,59	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41		2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		2020
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /МАНДАРИНЫ/	150	1,20	0,30	11,25	57,00	338	2017
Итого за прием пищи:	1005	52,62	33,80	114,12	998,90		
Полдник							
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	200	8,25	9,16	39,34	273,43	184	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200	3,31	2,43	7,26	64,80	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36		2020
Итого за прием пищи:	420	13,09	11,71	56,64	385,59		
Всего за день:		93,30	67,99	235,07	1 971,05		

4 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ/ЯБЛОКО/	110	0,44	0,44	10,78	51,70	338	2017
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	45	2,64	11,13	29,63	242,81	1	2008
ФРИТАТА ИЗ ЯИЦ С ОВОЩАМИ	200	13,53	16,09	6,62	231,92	201	2024
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК КЕФИР	200	5,80	5,00	8,00	106,00	386	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05		2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79		2020
Итого за прием пищи:	605	26,02	33,03	78,56	744,27		
Обед							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,14	5,34	4,62	71,40	ТТК	2022
СУП СЫРНЫЙ С СУХАРИКАМИ 250/20	250	9,44	12,31	30,87	273,87	172	2024
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ 200/30	230	21,15	27,23	17,33	407,30	54-3М	2022
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ БЕЗ САХАРА	200	0,22	0,03	1,08	5,60	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,58	0,37	30,11	142,09		2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		2020
Итого за прием пищи:	840	39,18	45,63	100,97	981,84		
Полдник							
ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ С КУРИЦЕЙ	200	15,93	23,24	25,42	381,49	284	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200/50	1,51	1,21	2,53	27,39	378	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,22	9,88	45,98		2020
Итого за прием пищи:	470	18,56	24,67	37,83	454,86		
Всего за день:		83,76	103,33	217,36	2 180,97		

5 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ ТОМАТЫ	100	1,10	0,00	2,40	14,00	71	2017
МАКАРОННИК С СУБПРОДУКТАМИ /ГОВЯЖЬЕ СЕРДЦЕ/	200	22,80	14,51	36,62	375,12	285	2011
СОУС СМЕТАННЫЙ	50	0,65	2,18	2,87	33,97	372	2016
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА БЕЗ САХАРА	200	0,66	0,27	9,37	55,10	388	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36		2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79		2020
Итого за прием пищи:	590	28,06	17,26	69,78	566,34		
Обед							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,60	5,10	6,24	79,65	47	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	250	2,26	4,21	20,32	128,65	98	2008
ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ С МАСЛОМ	180	19,16	7,31	40,05	310,23	199	2011
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ ПОД СЫРНЫМ СОУСОМ	100	20,11	14,51	1,65	221,17	211	2023
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ БЕЗ САХАРА	200	0,44	0,02	18,27	76,41	350	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		2020
Итого за прием пищи:	920	50,04	31,81	128,58	1 016,10		
Полдник							
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ НЕФЕДОВ	75	0,05	0,07	0,22	1,76	451	2008
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК / КЕФИР/	180	5,22	4,50	7,20	95,40	386	2017
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКИ/	110	0,44	0,44	10,78	51,70	339	2017
Итого за прием пищи:	365	5,71	5,01	18,20	148,86		
Всего за день:		83,81	54,08	216,56	1 731,30		

6 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	5,13	9,92	8,44	149,34	3	2008
РАГУ ИЗ ЦЫПЛЕНКА-БРОЙЛЕРА	220	17,14	17,33	18,67	299,83	289	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ БЕЗ САХАРА	200	0,00	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73		2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		2020
Итого за прием пищи:	540	27,97	27,85	64,14	625,48		
Обед							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,90	8,90	7,70	119,00	ттк	2022
СУП С КЛЕЦКАМИ	250	3,64	4,90	20,39	142,30	118.2	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ИЗ ТВЕРДЫХ СОРТОВ ПШЕНИЦЫ	180	6,46	5,19	41,28	243,41	309	2011
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	15,83	9,19	9,14	183,00	235	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ СВЕЖИХ БЕЗ САХАРА	200	0,09	0,08	8,73	36,44	350	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,58	0,37	30,11	142,09		2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		2020
Итого за прием пищи:	930	35,15	28,98	134,31	947,82		
Всего за день:		63,12	56,83	198,45	1 573,30		

1 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	45	2,64	11,13	29,63	242,81	1	2008
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	205	5,25	6,80	27,89	198,94	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200	3,75	3,01	5,05	63,59	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73		2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		2020
Итого за прием пищи:	530	17,34	21,54	99,60	681,65		
Обед							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ ОГУРЦЫ	100	0,80	0,10	1,70	13,00	71	2017
ЩИ НОВГОРОДСКИЕ	250	1,79	5,01	7,95	85,10	287	2022
КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ОВОЩАМИ	180	3,99	5,27	27,75	176,07	ТТК 181	2023
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ 100/50/СВИНИНА/	150	14,27	33,23	16,56	427,83	278	2017
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ БЕЗ САХАРА	200	0,00	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,58	0,37	30,11	142,09		2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		2020
Итого за прием пищи:	980	28,08	44,33	101,03	925,67		
Полдник							
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,38	4,68	17,06	136,12	321	2017
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ 100/5	105	14,51	9,14	14,77	203,99	234	2017
ЧАЙ С ЛИМОНОМ БЕЗ САХАРА	200/0/7	0,16	0,01	0,40	3,51	377	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79		2020
Итого за прием пищи:	512	20,37	14,01	40,71	384,41		
Всего за день:		65,79	79,88	241,34	1 991,73		

2 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУКУРУЗОЙ КОНСЕРВИРОВАННОЙ	100	1,78	5,12	6,23	78,82	40	2012
АЗУ С КАРТОФЕЛЕМ И МЯСОМ	200	17,45	17,81	24,70	331,22	260	2008
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК КЕФИР	200	5,80	5,00	8,00	106,00	386	2017
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ/ЯБЛОКО/	110	0,44	0,44	10,78	51,70	338	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73		2008
Итого за прием пищи:	650	28,52	28,62	69,78	662,47		
Обед							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ ТОМАТЫ	100	1,10	0,00	2,40	14,00	71	2017
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	3,26	4,32	21,95	140,16	111	2017
РЫБА АППЕТИТНАЯ ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ	200	17,54	15,94	21,11	305,57	385	2004
ЧАЙ С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200/50	1,51	1,21	2,53	27,39	378	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,58	0,37	30,11	142,09		2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		2020
Итого за прием пищи:	900	30,64	22,19	95,06	710,79		
Полдник							
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	200	15,29	33,20	17,47	434,71	274	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) БЕЗ САХАРА	200	0,16	0,16	3,80	18,24	342.1	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,22	9,88	45,98		2020
Итого за прием пищи:	420	16,57	33,58	31,15	498,93		
Всего за день:		75,73	84,39	195,99	1 872,19		

3 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
САЛАТ ИЗ ТЫКВЫ С ЯБЛОКАМИ И АПЕЛЬСИНОВЫМ СОКОМ	100	0,51	0,15	7,20	34,44	43	2023
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯГОДАМИ И ЯБЛОЧНЫМ СОУСОМ 200/20	220	29,22	20,99	29,77	442,55	240	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200/50	1,51	1,21	2,53	27,39	378	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05		2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79		2020
Итого за прием пищи:	620	34,85	22,72	63,03	616,22		
Обед							
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0,86	5,11	2,61	61,63	21	2011
БОРЩ ПО-КУБАНСКИ СО СМЕТАНОЙ 250/5	255	3,37	5,18	19,74	140,52	ТТК	2023
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,32	5,52	45,24	247,20	323	2008
БИТОЧКИ ОСОБЫЕ /ИЗ ГОВЯЖЬЕГО СЕРДЦА/	100	17,79	8,68	10,75	194,61	269	2011
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЛИМОНОМ И ЯБЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200	0,25	0,03	1,19	6,92	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,58	0,37	30,11	142,09		2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39		2020
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКИ/	110	0,44	0,44	10,78	51,70	338	2017
Итого за прием пищи:	1040	33,93	25,64	135,26	916,06		
Полдник							
МАКАРОНЫ, / ИЗ ТВЕРДЫХ СОРТОВ ПШЕНИЦЫ/ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	200	9,45	15,82	33,18	322,12	206	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ БЕЗ САХАРА	200	0,26	0,01	12,94	53,74	354	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79		2020
Итого за прием пищи:	420	11,03	16,01	54,60	416,65		
Всего за день:		79,81	64,37	252,89	1 948,93		

4 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
МОРКОВНЫЕ ПАЛОЧКИ	100	1,26	0,10	6,69	33,95	41	2012
ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ И КАРТОФЕЛЯ	150	10,38	6,31	26,81	212,00	200	2011
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	120	19,47	5,63	6,40	154,87	241	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,60	2,23	3,63	39,95	366	2016
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ БЕЗ САХАРА	200	0,22	0,03	1,08	5,60	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36		2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79		2020
Итого за прием пищи:	660	34,78	14,60	63,13	534,52		
Обед							
ЗАКУСКА ИЗ КАБАЧКОВОЙ ИКРЫ И ВАРЕНОГО ЯЙЦА 60/40	100	6,10	9,83	4,89	132,70	ТТК 111	2022
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	1,97	4,21	14,70	105,05	96	2017
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,32	5,52	45,24	247,20	323	2008
ЕЖИКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ 100/30	130	11,58	24,73	11,85	319,17	278	2011
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК / КЕФИР /	215	6,24	5,38	8,60	113,95	386	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,58	0,37	30,11	142,09		2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98		2020
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /МАНДАРИНЫ/	150	1,20	0,30	11,25	57,00	338	2017
Итого за прием пищи:	1135	39,30	50,78	147,84	1 219,14		
Полдник							
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ ПП	150	0,07	0,05	0,52	2,85	422	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,48	4,43	0,00	54,60	15	2011
КАКАО С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200	3,75	3,01	5,05	63,59	382	2011
Итого за прием пищи:	365	7,30	7,49	5,57	121,04		
Всего за день:		81,38	72,87	216,54	1 874,70		

5 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ ОГУРЦЫ	100	0,80	0,10	1,70	13,00	71	2017
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ С ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ	200	18,30	20,50	32,62	391,33	291	2017
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) БЕЗ САХАРА	200	0,16	0,16	3,80	18,24	342.1	2011
СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,60	2,23	3,63	39,95	366	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36		2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,22	9,88	45,98		2020
Итого за прием пищи:	590	22,51	23,33	61,67	555,86		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,41	6,09	8,28	93,46	52	201
СУП С КЛЕЦКАМИ	250	3,64	4,90	20,39	142,30	118.2	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С ГОВЯДИНОЙ	200	19,75	21,32	16,11	335,54	259	2017
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЛИМОНОМ И ЯБЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200	0,25	0,03	1,19	6,92	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,58	0,37	30,11	142,09		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		2008
ФРУКТЫ! СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКИ/	120	0,48	0,48	11,76	56,40	338	2017
Итого за прием пищи:	970	32,76	33,54	104,80	858,29		
Полдник							
ЗАПЕКАНКА ИЗ СУБПРОДУКТОВ / СЕРДЦЕ ГОВЯЖЬЕ/С ЯЧНЕВОЙ КРУПОЙ/ СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ 200/20	220	17,33	16,20	33,97	356,67	ТТК	2023
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ БЕЗ САХАРА	200	0,00	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79		2020
Итого за прием пищи:	440	18,65	16,38	42,45	397,46		
Всего за день:		73,92	73,25	208,92	1 811,61		

6 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,55	7,74	33,87	223,16	424	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	15	2011
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	210	6,60	7,53	33,98	236,29	189	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ БЕЗ САХАРА	200/0/7	0,16	0,01	0,40	3,51	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41		2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,33	14,82	68,97		2020
Итого за прием пищи:	567	19,13	18,87	108,16	686,74		
Обед							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ ОГУРЦЫ	100	0,80	0,10	1,70	13,00	71	2017
СУП-ЛАПША	250	2,93	4,06	19,08	129,01	113	2011
КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ С СЕРДЦЕМ ГОВЯЖЬИМ	200	14,52	21,29	21,70	337,64	142	2024
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /КЕФИР/	200	5,40	5,00	21,60	158,00	386	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		2020
Итого за прием пищи:	840	30,12	31,11	106,13	837,64		
Всего за день:		49,25	49,98	214,29	1 524,38		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	896,11	857,30	2 669,55	22 356,12
Среднее значение за период	59,74	57,15	177,97	1 490,41
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	16,0	34,5	49,5	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
12-18 лет	595	941	387