

УТВЕРЖДАЮ: _____
ДИРЕКТОР МБОУ ЦЕЛИННОЙ ОШИ № 15
Н.А. ДЕЛЯВСКАЯ
ПРИКАЗ № ОТ "11" ЯНВАРЯ 2021Г



14-ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ МБОУ ЦЕЛИННОЙ ОШИ № 15 (ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ (7-11 ЛЕТ)

Пояснительная записка

Примерного 14-дневного меню для обучающихся 7-11 лет

МБОУ Целинной ОШ № 15

Для обеспечения обучающихся здоровым питанием, составными частями которого являются оптимальная количественная и качественная структура питания, гарантированная безопасность, физиологически технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд. Для организации питания в МБОУ Целинной ОШ № 15 разработано примерное 10-дневное меню на осенне-зимний период для возраста 7-11 лет. Рацион питания обучающихся предусматривает формирование набора продуктов, предназначенных для организации двухразового питания в фиксированные отрезки времени. Для обеспечения здоровым питанием всех обучающихся образовательного учреждения, составлено примерное меню на период 14 дней, в соответствии с рекомендуемой формой составления примерного меню, а также меню-раскладок, содержащих количественные данные о рецептуре блюд. Примерное меню разработано с учетом сезонности, необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона, дифференцированного по возрастным группам обучающихся. При разработке примерного меню учитываются: продолжительность пребывания обучающихся в общеобразовательном учреждении, возрастная категория и физические нагрузки обучающихся. Примерное меню разработано для организации двухразового питания обучающихся. В примерном меню соблюдены требования санитарных правил по массе порций блюд, их пищевой и энергетической ценности, суточной потребности в основных витаминах и микроэлементах для обучающихся в общеобразовательных учреждениях с учетом возраста обучающихся. Примерное меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности, включая содержание витаминов и минеральных веществ в каждом блюде. Имеются ссылки на рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий, в соответствии со сборниками рецептов. Наименования блюд и кулинарных изделий, указываемых в примерном меню, соответствуют их наименованиям, указанным в использованных сборниках рецептов. Производство готовых блюд осуществляется в соответствии с технологическими картами. При разработке меню для питания учащихся предпочтение отдается свежеприготовленным блюдам, не подвергающимся повторной термической обработке, включая разогрев замороженных блюд. В примерном меню отсутствует повторение одних и тех же блюд или кулинарных изделий в один и тот же день или в последующие 2-3 дня. В примерном меню представлено рациональное распределение энергетической ценности по отдельным приемам пищи. Распределение калорийности по приемам пищи в процентном отношении составляет: завтрак – 205- 25 %, обед – 30%- 35 %. Допускается в течение дня отступления от норм калорийности по отдельным приемам пищи в пределах $\pm 5 \%$, но средний процент пищевой ценности за неделю соответствует вышеперечисленным требованиям по каждому приему пищи. В суточном рационе питания имеется оптимальное соотношение пищевых веществ: белков, жиров и углеводов (1:1:4). Ежедневно в рацион питания включены мясо, молоко, сливочное и растительное масло, хлеб ржаной и пшеничный (с каждым приемом пищи). Рыба, яйца, сыр, творог, кисломолочные продукты включены 1 раз. в 2-3 дня. Завтрак состоит из закуски, горячего блюда и горячего напитка. Обед включает закуску, первое, второе (основное горячее блюдо из мяса, рыбы или птицы) и сладкое блюдо. В качестве закуски используется салат из свежей капусты, моркови, свеклы и т.п. Примерное 14-дневное меню состоит из двух недель, составлено с учетом пятидневной учебной недели, расчет недель и дней в примерном меню ведется от начала учебного периода. Меню составлено на основе сборника технологических

ДЕНЬ 1: ПОНЕДЕЛЬНИК
СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 ЛЕТ

ЗАВТРАК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ	№ Т. К
		БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР	ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ		
Каша рисовая вязкая	180	5	7	29,2	266	173/196	
Блины	80	2,32	4,08	12,72	180,8	231/254	
Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,8	18,5	109	272/299	
Всего за завтрак		10,52	13,88	60,42	555,8		

ОБЕД

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ	
		БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР	ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ		
Винегрет овощной с фасолью	100	4,32	9,2	15,03	95,2	43/51	
Суп картофельный с лапшой	200	2,24	2,2	11,24	88	60/73	
Каша рисовая рассыпчатая	150	3,3	3,23	33,9	180,75	202/225	
Сарделька отварная	47	2,7	1,8	0,4	109	119/135	
Хлеб пшеничный	40	3,5	0,5	24,15	93,5	г.п.	
Хлеб ржаной	40	2,3	0,3	14,8	74,4	г.п.	
Яблочно-лимонный напиток	200	0,3	0,2	25,1	101	276/303	
Всего за обед		15,16	16,93	100,47	741,85		

ПОЛДНИК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ	
		БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР	ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ		
Фрукт свежий (банан)	75	1,13	0,38	14,25	70,88	г.п.	
Пряник	20	1,1	0,96	3,75	73,6	г.п.	
Сок фруктовый	200	1	0	25,4	92	г.п.	
Всего за полдник		3,92	3,62	43,4	236,48		

УЖИН

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ	
		БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР	ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ		
Яйцо	40/1шт	5,08	4,6	0,28	63	г.п.	
Картофель отварной	180	3,5	3,8	25,00	151	129/151	
Гуляш из отварной говядины	90	11,2	17,91	6,30	268,2	93/107	
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	269/296	
Хлеб пшеничный	50	3,45	1,36	23,36	119,09	г.п.	
Хлеб ржаной	40	2,3	0,3	14,8	74,4	г.п.	
Всего за ужин		17,05	19,6	54,36	710,69		

2 ЗАВТРАК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ	
		БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР	ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ		
Кисло молочный напиток (кефир)	200	5,8	5	8	100	г.п.	
Печенье сахарное	30	2,18	2,85	125,1	125,1	г.п.	
Всего за 2 завтрак		7,98	7,85	133,1	225,1		
Всего в день		54,63	61,88	391,75	2469,92		

ЗАВТРАК						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГ.ЦЕНННОСТЬ	№ ТК/стр
		БЕЛКИ,ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР		
Сырники из творога	150/10	28,4	17,6	24,4	374	125/238
Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	11,2	94	272/29
Бутерброд с сыром	30/10.	5	3	14,5	106	3/11
Всего за завтрак		36,3	23,4	50,1	574	
ОБЕД						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГ.ЦЕНННОСТЬ	
		БЕЛКИ,ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР		
Салат "Студенческий"	100	3,8	10,5	6,8	137	39/47
Суп крестьянский с крупой	250	2,13	5,63	10,13	110	65/78
Картофель отварной	180	3,5	3,8	25	151	129/151
Гуляш из отварной говядины	90	11,2	17,91	6,3	268,2	93/107
Напиток яблочно-лимонный	200	0,3	0,2	0,8	101	278/305
Хлеб пшеничный	40	3,5	0,5	24,15	93,5	г.п
Хлеб ржаной	20	1,15	0,15	7,4	37,2	г.п
Всего за обед		14,38	20,78	80,58	897,9	
ПОЛДНИК						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГ.ЦЕНННОСТЬ	
		БЕЛКИ,ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР		
Фрукт свежий (апельсин)	200	2,7	0,56	2,24	108	г.п
Сок фруктовый	200	1	0	25,4	92	г.п
Вафли	35	0,7	3,78	0,63	81	
Всего за полдник		4,4	4,34	28,27	281	
УЖИН						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГ.ЦЕНННОСТЬ	
		БЕЛКИ,ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР		
Салат из белокочанной капусты	60	1,32	2,7	6,3	54,6	26/34
Каша перловая рассыпчатая	200	6,08	3,44	30,4	240	166/189
Котлета мясная	80	13,8	11,1	11,1	200	99/113
Чай с молоком	200	1,6	1,8	12,4	69	269/296
Хлеб пшеничный	35	3,06	0,44	1,76	81,81	г.п
Хлеб ржаной	35	2,01	0,26	1,04	65,1	г.п
Всего за ужин		27,87	19,74	63	710,51	
2 ЗАВТРАК						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГ.ЦЕНННОСТЬ	
		БЕЛКИ,ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР		
Кефир	200	5,8	5	8	100	г.п.
Печенье сахарное	30	2,18	0,53	125,1	125,1	г.п
Всего за 2 завтрак		7,98	5,53	133,1	225,1	
Всего в день		90,93	73,79	355,05	2688,51	

Сезон: Осенне-зимний

Возраст: Я категория: 7-11 лет

ЗАВТРАК						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				ЭНЕРГ.ЦЕНННОСТЬ	№Т.К
	БЕЛКИ,ГР	ЖИРЫ,ГР	УГЛЕВОДЫ,ГР	ЭНЕРГ.ЦЕНННОСТЬ		
Каша манная молочная жидкая		7,3	9,2	30,5	234	182/205
Кашао на ступенном молоке	200	3,5	3,4	19,6	120	275/302
Бутерброд снопидлом	30/40/10	2,4	7,5	36,9	222	4/12.
Всего за завтрак		13,2	20,1	87	576	
ОБЕД						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				ЭНЕРГ.ЦЕНННОСТЬ	
	ВЫХОД,ГР	БЕЛКИ,ГР	ЖИРЫ,ГР	УГЛЕВОДЫ,ГР		
Салат "Здоровье"	100	2	4,6	7,1	77	20/28
Рассольник Ленинградский	250/10	18,16	5,3	15,4	120	56/69
Рыба припущенная(минтай)	80	18,2	10,2	2	224	77/91
Соус белый основной	20	3,76	3,48	0,76	49,2	227/250
Картофельное пюре	150	1,8	1,2	0,81	140	131/153
Хлеб пшеничный	40	3,5	0,5	24,15	93,5	г.п
Хлеб ржаной	40	2,01	0,26	1,04	65,1	г.п
Кисель плодово-ягодный	200	0	0	20	76	291/318
Всего за обед		49,43	25,54	71,26	844,8	
ПОЛДНИК						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				ЭНЕРГ.ЦЕНННОСТЬ	
	ВЫХОД,ГР	БЕЛКИ,ГР	ЖИРЫ,ГР	УГЛЕВОДЫ,ГР		
Фрукт свежий (Яблоко)	180	0,3	0,3	6,75	33,3	г.п.
Сок фруктовый	200	1	0	25,4	92	г.п
Пряник	25	1,5	1,2	4,8	92	г.п.
Всего за полдник		2,8	1,5	36,95	217,3	
УЖИН						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				ЭНЕРГ.ЦЕНННОСТЬ	
	ВЫХОД,ГР	БЕЛКИ,ГР	ЖИРЫ,ГР	УГЛЕВОДЫ,ГР		
Салат из моркови с яблоками	100	0,9	3,4	8,4	67	18/26
Плов с мясом птицы	170	12,1	9,2	36,8	443,7	123/145
Хлеб пшеничный	40	3,5	0,5	24,15	93,5	г.п
Хлеб ржаной	40	2,3	0,3	14,8	74,4	г.п
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	268/295
Всего за ужин		18,9	13,43	94,05	713,6	
2 ЗАВТРАК						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				ЭНЕРГ.ЦЕНННОСТЬ	
	ВЫХОД,ГР	БЕЛКИ,ГР	ЖИРЫ,ГР	УГЛЕВОДЫ,ГР		
Кисло молочный напиток (кефир)	200	5,8	5	8	100	г.п.
Ватрушка с творогом	50	5,8	3,6	19,4	136	252/276
Всего за 2 завтрак		11,6	8,6	27,4	236	
Всего в день		95,93	69,17	316,66	2587,7	

ЗАВТРАК						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГ.ЦЕНННОСТЬ	№г.к
		БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР		
Каша пшенная молочная жидкая	200	3,84	4,8	19,2	249,6	185/208
Каша с молоком	200	3,3	2,5	13,7	88	274/301
Бутерброд с маслом	45/10	2,77	5,8	23,2	237,6	1/9.
Всего за завтрак		9,91	13,1	56,1	575,2	
ОБЕД						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГ.ЦЕНННОСТЬ	
		БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР		
Салат "Пестрый"	100	1	4,5	10,8	88	33/41
Суп картофельный с бобовыми и гречками	250	2,6	2,5	18,8	111,7	63/72
Рагу овощное с мясом	200	12,3	9	18	355,2	115/131
Хлеб пшеничный	40	3,5	0,5	24,15	93,5	г.п
Хлеб ржаной	40	2,3	0,3	14,8	74,4	г.п
Яблочно-лимонный напиток	200	0,3	0,2	25,1	101	276/303
Всего за обед		22	17	111,65	823,8	
ПОЛДНИК						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГ.ЦЕНННОСТЬ	
		БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР		
Фрукт свежий (груша)	200	0,3	0,23	7,35	34,13	г.п.
Сок фруктовый	200	1	0	25,4	92	г.п.
Мармелад	35	0,04	1,1	4,4	112	г.п.
Всего за полдник		1,34	1,33	37,15	238,13	
УЖИН						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГ.ЦЕНННОСТЬ	
		БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР		
Салат из свежих овощей с сухофруктами	80	1,1	3,9	15,6	122,8	44/98
Фрикадельки из кур	80	3	4	8	196	124/146
Каша рассыпчатая из гречн. крупы	180	12,6	7,8	52,1	267,8	165/188
Хлеб пшеничный	40	3,5	0,5	24,15	93,5	г.п
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	268/295
Всего за ужин		20,3	16,23	109,75	715,1	
2 ЗАВТРАК						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГ.ЦЕНННОСТЬ	
		БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР		
Кисло молочный напиток (кефир)	200	5,8	5	8	100	
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	268/295
Баранка	35	1,23	1,2	4,8	104,3	г.п
Всего за 2 завтрак		7,13	6,23	22,7	239,3	
Всего в день		60,68	53,89	337,35	2591,53	

наименование блюда	завтрак					энерг.ценность	н.г.к
	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы, гр	энерг.ценность		
Омлет натуральный со сл.маслом	120/5	10,6	15,6	1,8	190	209/232	
Чай с молоком	200	1,6	1,8	7,2	69	269/296	
Бутерброд с помидом	50/50/15	4,1	12,6	50,4	349	4/12.	
Всего за завтрак		16,3	30	59,4	608		

наименование блюда	обед					энерг.ценность	н.г.к
	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы, гр	энерг.ценность		
Сельд с луком	45	4,7	11,1	1,5	124	49/57	
Суп картофельный с клецками	250	2	3	12	93,3	62/75	
Запеканка картофельная с мясом	150	10,2	5,6	22,7	325	112/127	
Хлеб пшеничный	55	3,8	1,5	25,7	131	г.п	
Хлеб ржаной	40	2,3	0,3	14,8	74,4	г.п	
Кисель плодово-ягодный	200	0	0	20	76	291/318	
Всего за обед		23	21,5	96,7	823,7		

наименование блюда	полдник					энерг.ценность	н.г.к
	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы, гр	энерг.ценность		
Фрукт свежий (банан)	190	1,13	0,38	14,25	179,3	г.п.	
Сок фруктовый	200	1	0	25,4	92	г.п	
Всего за полдник		3,92	3,62	63,4	271,3		

наименование блюда	ужин					энерг.ценность	н.г.к
	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы, гр	энерг.ценность		
Винегрет овощной	100	1,3	2,3	7,3	55	40/48	
Сарделька отварная	100	7,1	7	0,86	234	119/137	
Хлеб ржаной	40	2,3	0,3	14,8	74,4	г.п	
Хлеб пшеничный	40	3,5	0,5	24,15	93,5	г.п	
Макароны отварные	180	6,6	5	40	235	202/225	
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	268/295	
Всего за ужин		18,6	14,83	82,21	726,9		

наименование блюда	2 завтрак					энерг.ценность	н.г.к
	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы, гр	энерг.ценность		
Кисло молочный напиток (кефир)	200	5,8	5	8	100	г.п	
Вафли	50	1	5,3	0,8	135	г.п	
Всего за 2 завтрак		6,8	10,3	8,8	235		
Всего в день		68,62	80,25	310,51	2664,9		

ЗАВТРАК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ	№ Г. К
Запеканка из творога	100	12,3	13,2	23,4	287,3	213/236	3/11.
Бутерброд с сыром	30/10.	5	3	14,5	106	272/299	
Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94		
Всего за завтрак		20,2	19	52,8	487,3		

ОБЕД

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ	
Винегрет овощной	100	1,3	2,3	7,3	55	40/48	
Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,1	7	10,1	93,3	52/64	
Рыба отварная с соусом польским	120	12	9,5	1,7	183	76/90	
Макаронные отварные	180	6,6	5	40	235	202/225	
Хлеб пшеничный	55	3,8	1,5	25,7	131	г.п	
Хлеб ржаной	40	2,3	0,3	14,8	74,4	г.п	
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	278/305	
Всего за обед		28,2	25,63	99,60	806,7		

ПОЛДНИК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ	
Фрукт свежий (апельсин)	200	2,7	0,56	2,24	108	г.п	
Сок фруктовый	200	1	0	25,4	92	г.п	
Вафли	20	0,16	0,02	0,08	54	г.п	
Всего за полдник		3,86	3,62	63,4	254		

УЖИН

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ	
Салат из свеклы с яблоком	100	0,9	5,1	8,3	82	27/35	
Тефтели из говядины	80	11,4	9,3	15,6	274	105/119	
Картофельное пюре	150	1,8	1,2	0,81	140	131/153	
Хлеб пшеничный	40	3,5	0,5	24,15	93,5	г.п	
Чай с молоком	200	1,6	1,8	12,4	69	269/296	
Всего за ужин		19,2	17,9	61,26	658,5		

2 ЗАВТРАК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ	
Кисло молочный напиток (кефир)	200	5,8	5	8	100	г.п	
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	278/305	
Печенье	50	2,1	4,5	9	111,7	г.п	
Всего за 2 завтрак		8	9,5	17	246,7		
Всего в день		79,46	75,65	294,06	2453,2		

ЗАВТРАК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ	№ Г. К
Суп молочный с макаронными изделиями	250	БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР	ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ	148,3	75/89
Кисель с молоком	200	5,5	5,2	13,25			
Яйцо парное	40/шт	2,9	2,8	14,9		94	274/301
Бутерброд с маслом и сыром	40/15/10	5,08	4,6	0,28		63	г.п
Всего за завтрак		6,7	9,6	13,2		328	2/10.
		20,18	22,2	41,63		633,3	

ОБЕД

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ	№ Г. К
Салат витаминный	100	БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР	ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ		
Свекольник	250	1,5	4,6	11	91		21/29
Каша рассыпчатая из гречн. крупы	180	2	5,1	14,8	113,3		55/68
Печень по строгановски	80/40	12,6	7,8	52,1	267,8		165/188
Кисель	200	10,1	15,3	3	233		95/109
Хлеб пшеничный	40	0	0	20	76		291/318
Хлеб ржаной	40	3,5	0,5	24,15	93,5		г.п
Всего за обед		2,3	0,3	14,8	74,7		г.п
		32	33,6	139,85	949,3		

ПОЛДНИК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ	№ Г. К
Фрукт свежий (яблоко)	180	БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР	ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ		
Сок фруктовый	200	0,3	0,3	6,75	33,3		г.п.
Печенье	40	1	0	25,4	92		г.п.
Всего за полдник		3,6	10,2	41,6	89,3		г.п
		4,9	10,5	73,75	214,6		

ПОЛДНИК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ	№ Г. К
Салат Студенческий	100	БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР	ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ		
Фрикадельки из говядины	100	3,8	10,5	6,8	137		39/47
Картофельное пюре	230	14	12,2	10,1	207		104/118
Хлеб пшеничный	40	4,7	8,1	29,9	215		131/153
Чай с сахаром	200	3,5	0,5	24,15	93,5		г.п
Всего за ужин		0,1	0,03	9,9	35		268/295
		26,1	20,83	74,05	687,5		

2 ЗАВТРАК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ	№ Г. К
Кисель молочный напиток (кефир)	200	БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР	ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ		
Чай с сахаром	200	5,8	5	8	100		г.п
Булочка сдобная	50	0,1	0,03	9,9	35		268/295
Всего за 2 завтрак		3,9	4,3	26	159		260/285
Всего в день		9,7	9,3	34	294		
		92,88	96,43	363,28	2778,7		

СЕЗОННОСТЬ: ЗИМНИЙ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 ЛЕТ

ЗАВТРАК						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ	
		БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР		
Каша рисовая вязкая	180	5	7	29,2	266	173/196
Блины	80	2,32	4,08	12,72	180,8	231/254
Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,8	18,5	109	272/299
Всего за завтрак		10,52	13,88	60,42	555,8	
ОБЕД						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ	
		БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР		
Винегрет овощной с фасолью	100	4,32	9,2	15,03	95,2	43/51
Суп картофельный с лапшой	200	2,24	2,2	11,24	88	60/73
Каша рисовая рассыпчатая	150	3,3	3,23	33,9	180,75	202/225
Сарделька отварная	47	2,7	1,8	0,4	109	119/135
Хлеб пшеничный	40	3,5	0,5	24,15	93,5	г.п.
Хлеб ржаной	40	2,3	0,3	14,8	74,4	г.п.
Яблочно-лимонный напиток	200	0,3	0,2	25,1	101	276/303
Всего за обед		15,16	16,93	100,47	741,85	
ПОЛДНИК						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ	
		БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР		
Фрукт свежий (банан)	75	1,13	0,38	14,25	70,88	г.п.
Пряник	20	1,1	0,96	3,75	73,6	г.п.
Сок фруктовый	200	1	0	25,4	92	г.п.
Всего за полдник		3,92	3,62	43,4	236,48	
УЖИН						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ	
		БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР		
Яйцо	40/1шт	5,08	4,6	0,28	63	г.п.
Картофель отварной	180	3,5	3,8	25,00	151	129/151
Гуляш из отварной говядины	90	11,2	17,91	6,30	268,2	93/107
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	269/296
Хлеб пшеничный	50	3,45	1,36	23,36	119,09	г.п.
Хлеб ржаной	40	2,3	0,3	14,8	74,4	г.п.
Всего за ужин		17,05	19,6	54,36	710,69	
2 ЗАВТРАК						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ	
		БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР		
Кисло молочный напиток (кефир)	200	5,8	5	8	100	г.п.
Печенье сахарное	30	2,18	2,85	125,1	125,1	г.п.
Всего за 2 завтрак		7,98	7,85	133,1	225,1	
Всего в день		54,63	61,88	391,75	2469,92	

ЗАВТРАК							
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГ.ЦЕНННОСТЬ	№ ТК/стр	
		БЕЛКИ,ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР			
Сырники из творога	150/10	28,4	17,6	24,4	374	125/238	
Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	11,2	94	272/29	
Бутерброд с сыром	30/10.	5	3	14,5	106	3/11	
Всего за завтрак		36,3	23,4	50,1	574		
ОБЕД							
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГ.ЦЕНННОСТЬ		
		БЕЛКИ,ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР			
Салат "Студенческий"	100	3,8	10,5	6,8	137	39/47	
Суп крестьянский с крупой	250	2,13	5,63	10,13	110	65/78	
Картофель отварной	180	3,5	3,8	25	151	129/151	
Гуляш из отварной говядины	90	11,2	17,91	6,3	268,2	93/107	
Напиток яблочно-лимонный	200	0,3	0,2	0,8	101	278/305	
Хлеб пшеничный	40	3,5	0,5	24,15	93,5	г.п	
Хлеб ржаной	20	1,15	0,15	7,4	37,2	г.п	
Всего за обед		14,38	20,78	80,58	897,9		
ПОЛДНИК							
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГ.ЦЕНННОСТЬ		
		БЕЛКИ,ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР			
Фрукт свежий (апельсин)	200	2,7	0,56	2,24	108	г.п	
Сок фруктовый	200	1	0	25,4	92	г.п	
Вафли	35	0,7	3,78	0,63	81		
Всего за полдник		4,4	4,34	28,27	281		
УЖИН							
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГ.ЦЕНННОСТЬ		
		БЕЛКИ,ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР			
Салат из белокочанной капусты	60	1,32	2,7	6,3	54,6	26/34	
Каша перловая рассыпчатая	200	6,08	3,44	30,4	240	166/189	
Котлета мясная	80	13,8	11,1	11,1	200	99/113	
Чай с молоком	200	1,6	1,8	12,4	69	269/296	
Хлеб пшеничный	35	3,06	0,44	1,76	81,81	г.п	
Хлеб ржаной	35	2,01	0,26	1,04	65,1	г.п	
Всего за ужин		27,87	19,74	63	710,51		
2 ЗАВТРАК							
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГ.ЦЕНННОСТЬ		
		БЕЛКИ,ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР			
Кефир	200	5,8	5	8	100	г.п.	
Печенье сахарное	30	2,18	0,53	125,1	125,1	г.п	
Всего за 2 завтрак		7,98	5,53	133,1	225,1		
Всего в день		90,93	73,79	355,05	2688,51		

ЗАБІТ'ЯК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				№ Т.К
	БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР	ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ	
Каша манная молочная жидкая	7,3	9,2	30,5	234	182/205
Какао на стуженном молоке	3,5	3,4	19,6	120	275/302
Бутерброд сповидлом	2,4	7,5	36,9	222	4/12.
Всего за завтрак	13,2	20,1	87	576	

ОБЕД

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				
	ВЫХОД, ГР	БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР	ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ
Салат "Здоровье"	100	2	4,6	7,1	77
Рассольник Ленинградский	250/10	18,16	5,3	15,4	120
Рыба припущенная(минтай)	80	18,2	10,2	2	224
Соус белый основной	20	3,76	3,48	0,76	49,2
Картофельное пюре	150	1,8	1,2	0,81	140
Хлеб пшеничный	40	3,5	0,5	24,15	93,5
Хлеб ржаной	40	2,01	0,26	1,04	65,1
Кисель плодово-ягодный	200	0	0	20	76
Всего за обед	49,43	25,54	71,26	844,8	

ПОЛДНИК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				
	ВЫХОД, ГР	БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР	ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ
Фрукт свежий (Яблоко)	180	0,3	0,3	6,75	33,3
Сок фруктовый	200	1	0	25,4	92
Пряник	25	1,5	1,2	4,8	92
Всего за полдник		2,8	1,5	36,95	217,3

НИЖА

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ
		БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР		
Салат из моркови с яблоками	100	0,9	3,4	8,4	67	18/26
Плов с мясом птицы	170	12,1	9,2	36,8	443,7	123/145
Хлеб пшеничный	40	3,5	0,5	24,15	93,5	г.п
Хлеб ржаной	40	2,3	0,3	14,8	74,4	г.п
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	268/295
Всего за ужин		18,9	13,43	94,05	713,6	

23 АВТРАК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ
		БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР		
Кисло молочный напиток (кефир)	200	5,8	5	8	100	г.п.
Ватрушка с творогом	50	5,8	3,6	19,4	136	252/276
Всего за 2 завтрак		11,6	8,6	27,4	236	
Всего в день		95,93	69,17	316,66	2587,7	

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ЗАВТРАК					№Т.К
	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГ.ЦЕННОСТЬ	
		БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР		
Каша пшеница молочная жидкая	200	3,84	4,8	19,2	249,6	185/208
Какао с молоком	200	3,3	2,5	13,7	88	274/301
Бутерброд с маслом	45/10	2,77	5,8	23,2	237,6	1/9.
Всего за завтрак		9,91	13,1	56,1	575,2	
ОБЕД						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА					
	ВЫХОД, ГР	БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР	ЭНЕРГ.ЦЕННОСТЬ	
Салат "Пестрый"	100	1	4,5	10,8	88	33/41
Суп картофельный с бобовыми и гречками	250	2,6	2,5	18,8	111,7	63/72
Рагу овощное с мясом	200	12,3	9	18	355,2	115/131
Хлеб пшеничный	40	3,5	0,5	24,15	93,5	г.п
Хлеб ржаной	40	2,3	0,3	14,8	74,4	г.п
Яблочно-лимонный напиток	200	0,3	0,2	25,1	101	276/303
Всего за обед		22	17	111,65	823,8	
ПОЛДНИК						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА					
	ВЫХОД, ГР	БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР	ЭНЕРГ.ЦЕННОСТЬ	
Фрукт свежий (груша)	200	0,3	0,23	7,35	34,13	г.л.
Сок фруктовый	200	1	0	25,4	92	г.л.
Мармелад	35	0,04	1,1	4,4	112	г.л.
Всего за полдник		1,34	1,33	37,15	238,13	
УЖИН						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА					
	ВЫХОД, ГР	БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР	ЭНЕРГ.ЦЕННОСТЬ	
Салат из свежих овощей с сухофруктами	80	1,1	3,9	15,6	122,8	44/98
Фрикадельки из кур	80	3	4	8	196	124/146
Каша рассыпчатая из гречн. крупы	180	12,6	7,8	52,1	267,8	165/188
Хлеб пшеничный	40	3,5	0,5	24,15	93,5	г.п
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	268/295
Всего за ужин		20,3	16,23	109,75	715,1	
2 ЗАВТРАК						
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА					
	ВЫХОД, ГР	БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР	ЭНЕРГ.ЦЕННОСТЬ	
Кисло молочный напиток (кефир)	200	5,8	5	8	100	
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	268/295
Баранка	35	1,23	1,2	4,8	104,3	г.п
Всего за 2 завтрак		7,13	6,23	22,7	239,3	
Всего в день		60,68	53,89	337,35	2591,53	

ЗАВТРАК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ	№ Т.К
Омлет натуральный со сливочным маслом	120/5	БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР	190	209/232	
Чай с молоком	200	10,6	15,6	1,8	69	269/296	
Бутерброд с повидлом	50/50/15	1,6	1,8	7,2	349	4/12.	
Всего за завтрак		4,1	12,6	50,4	608		
		16,3	30	59,4			

ОБЕД

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ	№ Т.К
Сельдь с луком	45	БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР	124	49/57	
Суп картофельный с клецками	250	4,7	11,1	1,5	93,3	62/75	
Запеканка картофельная с мясом	150	2	3	12	325	112/127	
Хлеб пшеничный	55	10,2	5,6	22,7	131	г.п	
Хлеб ржаной	40	3,8	1,5	25,7	74,4	г.п	
Кисель плодово-ягодный	200	2,3	0,3	14,8	76	291/318	
Всего за обед		0	0	20	823,7		
		23	21,5	96,7			

ПОЛДНИК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ	№ Т.К
Фрукт свежий (банан)	190	БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР	179,3	г.п.	
Сок фруктовый	200	1,13	0,38	14,25	92	г.п	
Всего за полдник		1	0	25,4	271,3		
		3,92	3,62	63,4			

УЖИН

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ	№ Т.К
Винегрет овощной	100	БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР	55	40/48	
Сарделька отварная	100	1,3	2,3	7,3	234	119/137	
Хлеб ржаной	40	7,1	7	0,86	74,4	г.п	
Хлеб пшеничный	40	2,3	0,3	14,8	93,5	г.п	
Макаронные отварные	180	3,5	0,5	24,15	235	202/225	
Чай с сахаром	200	6,6	5	40	35	268/295	
Всего за ужин		0,1	0,03	9,9	726,9		
		18,6	14,83	82,21			

2 ЗАВТРАК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ	№ Т.К
Кисло молочный напиток (кефир)	200	БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР	100	г.п	
Вафли	50	5,8	5	8	135	г.п	
Всего за 2 завтрак		1	5,3	0,8	235		
		6,8	10,3	8,8	2664,9		
Всего в день		68,62	80,25	310,51			

ПОРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 ЛЕТ

ЗАВТРАК							
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГ.ЦЕНННОСТЬ	УГЛЕВОДЫ, ГР	ЭНЕРГ.ЦЕНННОСТЬ	№Т.К
	ВЫХОД, ГР	БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР				
Занеска из творога	100	12,3	13,2	23,4	287,3	213/236	
Бутерброд с сыром	30/10.	5	3	14,5	106	3/11.	
Кофейный напиток на молокке	200	2,9	2,8	14,9	94	272/299	
Всего за завтрак		20,2	19	52,8	487,3		
ОБЕД							
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГ.ЦЕНННОСТЬ	УГЛЕВОДЫ, ГР	ЭНЕРГ.ЦЕНННОСТЬ	№Т.К
	ВЫХОД, ГР	БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР				
Винегрет овощной	100	1,3	2,3	7,3	55	40/48	
Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,1	7	10,1	93,3	52/64	
Рыба отварная с соусом польским	120	12	9,5	1,7	183	76/90	
Макаронны отварные	180	6,6	5	40	235	202/225	
Хлеб пшеничный	55	3,8	1,5	25,7	131	г.п	
Хлеб ржаной	40	2,3	0,3	14,8	74,4	г.п	
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	278/305	
Всего за обед		28,2	25,63	99,60	806,7		
ПОЛДНИК							
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГ.ЦЕНННОСТЬ	УГЛЕВОДЫ, ГР	ЭНЕРГ.ЦЕНННОСТЬ	№Т.К
	ВЫХОД, ГР	БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР				
Фрукт свежий (апельсин)	200	2,7	0,56	2,24	108	г.п	
Сок фруктовый	200	1	0	25,4	92	г.п	
Вафли	20	0,16	0,02	0,08	54	г.п	
Всего за полдник		3,86	3,62	63,4	254		
УЖИН							
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГ.ЦЕНННОСТЬ	УГЛЕВОДЫ, ГР	ЭНЕРГ.ЦЕНННОСТЬ	№Т.К
	ВЫХОД, ГР	БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР				
Салат из свеклы с яблоком	100	0,9	5,1	8,3	82	27/35	
Тефтели из говядины	80	11,4	9,3	15,6	274	105/119	
Картофельное пюре	150	1,8	1,2	0,81	140	131/153	
Хлеб пшеничный	40	3,5	0,5	24,15	93,5	г.п	
Чай с молоком	200	1,6	1,8	12,4	69	269/296	
Всего за ужин		19,2	17,9	61,26	658,5		
2 ЗАВТРАК							
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГ.ЦЕНННОСТЬ	УГЛЕВОДЫ, ГР	ЭНЕРГ.ЦЕНННОСТЬ	№Т.К
	ВЫХОД, ГР	БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР				
Кисло молочный напиток (кефир)	200	5,8	5	8	100	г.п	
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	278/305	
Печенье	50	2,1	4,5	9	111,7	г.п	
Всего за 2 завтрак		8	9,5	17	246,7		
Всего в день		79,46	75,65	294,06	2453,2		

ПОДРАСТОВАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 ЛЕТ

ЗАВТРАК							№ Т.К
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА		ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГ.ЦЕННОСТЬ	
		БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР	ЭНЕРГ.ЦЕННОСТЬ		
Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,5	5,2	13,25	148,3	75/89	
Какао с молоком	200	2,9	2,8	14,9	94	274/301	
Яйцо вареное	40/1шт	5,08	4,6	0,28	63	г.п	
Бутерброд с маслом и сыром	40/15/10	6,7	9,6	13,2	328	2/10.	
Всего за завтрак		20,18	22,2	41,63	633,3		
ОБЕД							№ Т.К
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА		ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГ.ЦЕННОСТЬ	
		БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР	ЭНЕРГ.ЦЕННОСТЬ		
Салат витаминный	100	1,5	4,6	11	91	21/29	
Свекольник	250	2	5,1	14,8	113,3	55/68	
Каша рассыпчатая из гречн. крупы	180	12,6	7,8	52,1	267,8	165/188	
Печень по строгановски	80/40	10,1	15,3	3	233	95/109	
Кисель	200	0	0	20	76	291/318	
Хлеб пшеничный	40	3,5	0,5	24,15	93,5	г.п	
Хлеб ржаной	40	2,3	0,3	14,8	74,7	г.п	
Всего за обед		32	33,6	139,85	949,3		
ПОЛДНИК							№ Т.К
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА		ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГ.ЦЕННОСТЬ	
		БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР	ЭНЕРГ.ЦЕННОСТЬ		
Фрукт свежий(яблоко)	180	0,3	0,3	6,75	33,3	г.п.	
Сок фруктовый	200	1	0	25,4	92	г.п.	
Печенье	40	3,6	10,2	41,6	89,3	г.п	
Всего за полдник		4,9	10,5	73,75	214,6		
УЖИН							№ Т.К
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА		ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГ.ЦЕННОСТЬ	
		БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР	ЭНЕРГ.ЦЕННОСТЬ		
Салат Студенческий	100	3,8	10,5	6,8	137	39/47	
Фрикадельки из говядины	100	14	12,2	10,1	207	104/118	
Картофельное пюре	230	4,7	8,1	29,9	215	131/153	
Хлеб пшеничный	40	3,5	0,5	24,15	93,5	г.п	
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	268/295	
Всего за ужин		26,1	20,83	74,05	687,5		
2 ЗАВТРАК							№ Т.К
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА		ВЫХОД, ГР	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГ.ЦЕННОСТЬ	
		БЕЛКИ, ГР	ЖИРЫ, ГР	УГЛЕВОДЫ, ГР	ЭНЕРГ.ЦЕННОСТЬ		
Кисло молочный напиток (кефир)	200	5,8	5	8	100	г.п	
чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	268/295	
Булочка слобная	50	3,9	4,3	26	159	260/285	
Всего за 2 завтрак		9,7	9,3	34	294		
Всего в день		92,88	96,43	363,28	2778,7		