



МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ НА ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД

1 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	6,5	6,9	23,7	188,0	324	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	55	7,0	10,1	15,1	216,4	3	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,0	2,2	12,6	82,7	379	2017
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ	110	0,4	0,4	10,8	51,7	338	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		ПП
Итого за прием пищи:	<b>515</b>	<b>18,2</b>	<b>19,8</b>	<b>70,8</b>	<b>579,6</b>		
<b>Обед</b>							
ЗАКУСКА ИЗ КАБАЧКОВОЙ ИКРЫ И ВАРЕНОГО ЯЙЦА 50/40	90	5,9	8,9	4,1	120,8	ГТК 111	2022
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,6	3,2	17,6	113,2	111	2017
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	4,9	21,5	147,7	312	2017
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ ПОД СЫРНЫМ СОУСОМ	90	10,2	8,9	18,5	145,9	ГТК 211	2023
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,6	0,4	31,6	135,8	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,1		ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2		ПП
Итого за прием пищи:	<b>790</b>	<b>26,8</b>	<b>26,8</b>	<b>121,1</b>	<b>795,7</b>		
Всего за день:		<b>45,0</b>	<b>46,6</b>	<b>191,8</b>	<b>1 375,2</b>		

2 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 ПО СЕЗОНУ/ ОГУРЦЫ/	80	0,6	0,1	1,4	10,4	71	2017
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,7	3,9	14,2	113,3	321	2017
МЯСО ТУШЕНОЕ	90	7,9	12,5	19,5	228,2	256	2017
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	180	4,9	4,5	19,4	142,2	386	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	ПП	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	ПП	
Итого за прием пищи:	540	19,9	21,3	73,0	582,3		
Обед							
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2 ВАРИАНТ)	60	1,0	3,7	5,8	60,4	49	2017
ЩИ НОВГОРОДСКИЕ	200	1,5	3,9	6,4	71,2	287	2022
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 160/20	180	15,4	18,0	38,2	417,9	223	2017
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,4	2,7	14,2	95,9	382	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	ПП	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	ПП	
МОЛОКО ПРОМ ПРОИЗВОДСТВА Т/П ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	200	5,6	4,9	9,3	104,8	ПП	
Итого за прием пищи:	900	32,6	33,8	111,0	926,5		
Всего за день:		52,4	55,1	184,0	1 508,9		

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 ФРУКТОВЫЙ С ЙОГУРТТОМ	60	1,0	0,7	5,9	35,7	ТТК 43	2022
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	4,9	21,5	147,7	312	2017
КНЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ 90/30	120	12,8	10,2	18,2	199,0	271	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	7,7	31,0	349	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	ПП	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	ПП	
Итого за прием пищи:	570	19,8	16,0	71,8	501,5		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,9	3,7	5,0	56,1	52	201
СУП СЫРНЫЙ С СУХАРИКАМИ 200/20	220	7,6	8,1	15,4	127,1	ТТК 172	2024
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	15,6	19,2	36,7	368,8	311	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,6	0,4	31,6	135,8	389	2017

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	ПП	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ	120	0,5	0,5	11,8	56,4	338	2017
Итого за прием пищи:	790	28,1	32,1	120,5	838,9		
Всего за день:		47,8	48,2	192,2	1 340,4		

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	130	1,2	0,3	10,5	55,9	740	2022
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКОМ	170	11,2	15,9	25,0	341,6	240	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,4	2,7	10,7	81,6	382	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,1	ПП	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	ПП	
Итого за прием пищи:	530	19,3	19,2	69,8	591,0		
Обед							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,0	3,1	4,6	50,2	35	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	200	1,8	2,0	16,3	93,0	98	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	170	12,8	14,2	13,7	238,2	259	2017
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	180	4,9	4,5	19,4	142,2	386	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	ПП	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	ПП	
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ /ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ/	30	2,3	2,9	22,3	125,1	ПП	
Итого за прием пищи:	700	27,1	27,1	104,8	784,3		
Всего за день:		46,4	46,4	174,6	1 375,3		

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 ПО СЕЗОНУ/ ОГУРЦЫ/	80	0,6	0,1	1,4	10,4	71	2017
МАКАРОННИК С СУБПРОДУКТАМИ ГОВЯЖЬИМИ	150	14,2	14,9	27,5	281,3	285	2011

СОУС СМЕТАННЫЙ	50	0,7	2,2	2,9	34,0	372	2016
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,6	0,2	18,9	91,4	388	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	ПП	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	ПП	
Итого за прием пищи:	500	18,9	17,7	69,1	505,2		
Обед							
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,7	3,1	5,7	54,0	ТТК 2	2022
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ / СМЕТАНА 200/5	205	1,6	3,7	10,1	86,1	82	2017
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С ОВОЩАМИ	150	5,4	4,3	34,7	204,3	ТТК 181	2023
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	8,2	11,9	14,2	173,5	322	2016
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,4	1,4	2,0	23,5	366	2016
УЗВАР ИЗ СУХОФРУКТОВ И ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	1,4	0,2	17,5	80,9	ТТК	2023
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,1	ПП	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	ПП	
МОЛОКО ПРОМ ПРОИЗВОДСТВА Т/П ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	200	5,6	4,9	9,3	104,8	ППЭ	
Итого за прием пищи:	965	27,0	29,8	117,0	839,0		
Всего за день:		45,9	47,4	186,1	1 344,3		

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							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ	110	0,4	0,4	10,8	51,7	338	2017
ФРИТАТА ИЗ ЯИЦ С ОВОЩАМИ	150	12,0	15,2	5,1	211,7	ТТК 201	2024
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	180	4,9	4,5	19,4	142,2	386	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	ПП	
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ / НЕ КРЕМОВЫЕ/	20	1,5	2,0	14,9	83,4		
Итого за прием пищи:	500	21,4	22,4	67,1	570,6		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0,9	3,7	4,0	52,5	47	2017
УХА РОСТОВСКАЯ	200	9,1	4,7	10,4	129,6	106	2011
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,8	7,3	16,3	148,3	143	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ 100/50/СВИНИНА/	150	8,3	10,2	16,6	227,8	278	2017
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	389	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	ПП	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	ПП	

Итого за прием пищи:	830	27,0	26,5	99,6	797,6
Всего за день:		48,5	48,9	166,7	1 368,2

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	80	1,4	4,1	5,0	63,1	40	2012
АЗУ С КАРТОФЕЛЕМ И МЯСОМ	180	13,2	14,2	32,2	327,2	260	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,6	1,2	10,3	59,0	378	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	ПП	
Итого за прием пищи:	500	19,3	19,7	67,6	544,0		
Обед							
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКАЧАННОЙ С БОЛГАРСКИМ ПЕРЦЕМ	60	0,9	4,3	2,3	51,6	56	2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ / ГРЕНКИ 200/20	220	7,4	4,3	33,6	206,3	102	2017
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	150	3,2	6,0	20,4	191,7	181	2008
БИТОЧКИ ОСОБЫЕ	90	8,6	9,8	9,7	175,1	ТТК 269	2011
КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	18,4	73,8	355	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	ПП	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	ПП	
МОЛОКО ПРОМ ПРОИЗВОДСТВА Т/П ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	200	5,6	4,9	9,3	104,8	ПП	
Итого за прием пищи:	990	30,7	29,7	126,4	959,1		
Всего за день:		50,0	49,4	194,1	1 503,1		

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							
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	150	6,0	7,7	24,9	143,0	184	2008
БУТЕРБРОДЫ С ШОКОЛАДНЫМ СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	45	2,4	7,2	15,2	183,3	1	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,4	0,4	22,1	98,9	389	2011

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	ПП	
МОЛОКО ПРОМ ПРОИЗВОДСТВА Т/П ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	200	5,6	4,9	9,3	104,8	ПП	
Итого за прием пищи:	615	16,9	20,2	81,6	577,3		
Обед							
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,7	3,1	5,7	54,0	ТТК 2	2022
БОРЩ ПО-КУБАНСКИ СО СМЕТАНОЙ 200/5	205	3,3	4,0	13,1	102,5	ТТК	2023
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	27,7	206,0	323	2008
ЕЖИКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ 90/30	120	10,0	11,0	11,7	156,8	278	2011
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЛИМОНОМ И ЯБЛОКОМ	200	0,2	0,0	10,8	45,3	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	ПП	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	ПП	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ	110	0,4	0,4	10,8	51,7	338	2017
Итого за прием пищи:	915	23,3	23,7	112,7	772,3		
Всего за день:		40,2	43,9	194,3	1 349,6		

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							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ ОГУРЦЫ/	60	0,5	0,1	1,0	7,8	71	2017
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ	150	3,6	4,4	29,5	172,3	313	2011
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	90	10,4	12,1	5,8	153,6	241	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,6	2,2	3,6	40,0	366	2016
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	ПП	
Итого за прием пищи:	590	19,1	19,2	79,5	551,8		
Обед							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,8	3,0	4,5	48,5	68	2022
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,6	3,1	11,8	85,0	96	2017
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150	8,8	11,8	20,7	245,1	206	2011
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	220	6,1	5,3	18,1	150,0	386	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	ПП	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	ПП	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1,4	0,3	12,2	64,5	740	2022

Итого за прием пищи:	860	24,3	24,0	104,3	769,5
Всего за день:		43,4	43,2	183,8	1 321,3

5 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ	60	0,7	0,1	4,4	23,7	58	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	15,3	16,5	38,8	378,4	291	2017
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180	0,3	0,1	12,4	53,3	375	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,1	ПП	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	ПП	
Итого за прием пищи:	500	20,5	17,1	83,4	587,6		
<b>Обед</b>							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	ТТК	2022
СУП-ЛАПША	200	2,7	3,6	14,7	104,9	113	2011
РЫБА АППЕТИТНАЯ ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ	200	9,8	11,1	29,6	254,4	385	2004
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,6	1,2	12,3	66,6	378	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	ПП	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	ПП	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ	120	0,5	0,5	11,8	56,4	338	2017
Итого за прием пищи:	840	20,0	22,1	101,5	689,2		
Всего за день:		40,6	39,2	184,9	1 276,7		

ИТОГО ПО ЦИКЛИЧНОМУ МЕНЮ

Итого за весь период		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период		460,3	468,4	1 852,4	13 762,9
Среднее значение за период		46,0	46,8	185,2	1 376,3
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		1	1	4	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	ЗАВТРАК	ОБЕД
Итого за весь период	5360	8580
Среднее значение за период	536	858