



ФВАННО
иенска
ишева /
2024 г.

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ ДЕТЕЙ 12-18 ЛЕТ (Формат - ПИЩЕВОЕ МЕНЮ)

1 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептов
		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	7,92	8,98	30,37	236,78	324	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,98	2,18	15,25	93,15	379	2017
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	1,32	0,18	8,48	40,79		2020
Итого за прием пищи:	590	21,88	18,06	86,38	637,32		
Обед							
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,20	5,21	9,51	90,09	ГТК ?	2022
УХА РОСТОВСКАЯ	250	5,74	6,12	21,38	168,25	106	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	8,09	10,61	26,81	247,11	291	2017
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК СНЕЖОК 2,5%	225	6,08	5,63	24,30	177,75	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
МОЛОКО ПРОМ ПРОИЗВОДСТВА Т/П ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	200	5,63	4,85	9,31	104,76	ПШ	
Итого за прием пищи:	1075	33,97	33,14	138,38	1 011,63		
Всего за день:		55,85	51,20	224,76	1 648,95		

2 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ ОГУРЦЫ/	100	0,80	0,10	1,70	13,00	70	2017
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ	200	11,52	14,95	16,41	238,97	321	2017
СОК ФРУКТОВЫЙ ВИНОГРАДНЫЙ	200	0,58	0,39	31,62	135,80	389	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	16,51	15,81	73,26	499,61		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,41	6,09	8,28	93,46	52	201
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ /ГРЕНКИ	250	5,83	4,05	11,59	138,87	102	2017
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	200	11,81	16,28	25,02	244,85	206	2011
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЛИМОНОМ И ЯБЛОКОМ	200	0,25	0,03	10,87	45,62	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
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ /ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ/	55	4,13	4,39	36,92	229,35		
Итого за прием пищи:	895	29,90	31,50	134,73	952,14		
Всего за день:		46,41	47,31	207,99	1 451,75		

3 день 1 недели

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
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,83	5,87	25,76	177,34	312	2017
КНЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ 100/30	130	9,73	7,14	11,56	179,12	271	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	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:	660	18,77	18,48	76,77	586,65		
Обед							
МОРКОВНЫЕ ПАЛОЧКИ	100	1,26	0,10	6,69	33,95	41	2012
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С СМЕТАНА 250/5	255	2,28	4,45	14,55	114,69	82	2017
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СТУЩЕННЫМ 210/20	230	15,85	21,35	45,35	399,29	223	2017
КАКАО НА МОЛОКЕ	200	6,56	5,43	20,45	148,93	382	2017
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:	1025	33,62	32,29	140,34	953,85		
Всего за день:		52,39	50,77	217,11	1 540,50		

4 день 1 недели

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	0,41	0,41	10,78	51,70	338	2017
ФРИТАТА ИЗ ЯИЦ С ОВОЩАМИ	200	7,95	6,95	5,76	126,90	201	2024
БУТЕРБРОДС МАСЛОМ	45	2,64	7,11	21,63	182,18	1	2008
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (СНЕЖОК)	200	5,40	5,00	21,60	158,00	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	20,04	19,87	83,30	630,62		
Обед							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,14	5,34	4,62	71,40	ТТК	2022
СУП СЫРНЫЙ С СУХАРИКАМИ 250/20	270	7,45	8,11	40,42	192,11	172	2024
ГОЛУБЦЫ ЛЕГКИЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ 200/30	230	5,68	10,65	12,68	259,17	54-3М	2022
СОК ФРУКТОВЫЙ ВИСНЕВЫЙ	200	1,36	0,39	22,12	98,94	389	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
МОЛОКО ПРОМ ПРОИЗВОДСТВА Т/П ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	200	5,63	4,85	9,31	104,76	III	
Итого за прием пищи:	1100	28,49	30,06	136,22	950,05		
Всего за день:		48,53	49,93	219,52	1 580,67		

5 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ ТОМАТЫ	100	1,10	0,00	2,40	14,00	70	2017
МАКАРОНИКИ С СУБПРОДУКТАМИ ГОВЯЖЬЕ СЕРДЦЕ	200	13,08	16,07	32,61	300,12	285	2011
СОУС СМЕТАННЫЙ	50	0,65	2,18	2,87	33,97	372	2016
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ПИИПОВИИКА	180	0,59	0,24	18,89	91,39	388	2017
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:	570	18,27	18,79	75,29	527,63		
Обед							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,60	5,10	6,24	79,65	47	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	250	2,28	2,51	20,35	116,26	98	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,47	6,66	27,97	193,50	125	2011
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЦАМИ ПОДСЫРНЫМ СОУСОМ	100	15,96	17,15	19,65	289,11	211	2023
КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,01	0,00	18,44	73,77	355	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:	920	29,79	32,08	134,70	952,28		
Всего за день:		48,06	50,87	209,99	1 479,91		

1 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С ШОКОЛАДНЫМ СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	45	2,36	7,06	11,17	133,25	1	2011
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	205	4,90	6,36	14,98	123,19	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,01	13,76	98,43	382	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73		2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		2020
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ / НЕ КРЕМОВЫЕ/	20	1,50	1,96	14,88	83,40		
Итого за прием пищи:	550	18,21	18,99	91,82	614,58		
Обед							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ ОГУРЦЫ	100	0,80	0,10	1,70	13,00	71	2017
ЩИ НОВОРОДСКИЕ	250	1,81	4,65	7,99	86,49	287	2022
КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ОВОЩАМИ	180	3,99	5,27	17,75	176,07	ТТК 181	2023
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ 100/50/СВИННИНА/	150	12,27	16,28	16,56	217,83	278	2017
УЗВАР ИЗ СУХОФРУКТОВ И ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,74	0,31	22,16	108,43	ТТК	2023
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:	960	26,84	27,33	113,23	825,49		
Всего за день:		45,05	46,32	205,05	1 440,07		

7

2 день, 2 недели

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 ГОВЯДИНОЙ	200	7,56	7,89	14,91	163,11	260	2008
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /СНЕЖОК/	200	5,40	5,00	21,60	158,00	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	18,23	18,70	73,59	546,36		
Обед							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ ТОМАТЫ	100	1,10	0,00	2,40	14,00	70	2017
СУП С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	3,29	3,96	21,99	141,55	111	2017
РЫБА АППЕТИТНАЯ ЗАМЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ	200	12,54	15,94	39,28	364,21	385	2004
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,39	1,09	10,08	55,98	378	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,58	0,37	30,11	142,09		2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		2020
МОЛОКО ПРОМ ПРОИЗВОДСТВА Т/П ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	200	5,63	4,85	9,31	104,76	ПП	
Итого за прием пищи:	1030	31,18	26,56	130,13	904,17		
Всего за день:		49,41	45,26	203,72	1 450,53		

3 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
САЛАТ ФРУКТОВЫЙ С ЙОГУРТОМ	100	1,60	1,16	9,80	59,50	43	2023
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯГОДАМИ И ЯБЛОЧНЫМ СОУСОМ	220	14,18	16,91	29,77	323,11	240	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,60	1,21	12,42	67,30	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:	570	20,99	19,65	75,52	561,75		
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	5,40	8,82	19,78	141,92	ТТК	2023
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	3,79	7,23	36,43	230,27	181	2008
БИТОЧКИ ОСОБЫЕ ИЗ ГОВЯЖЬЕГО СЕРДЦА/	100	14,26	13,01	14,11	180,23	269	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ /ВИНОГРАДНЫЙ/	200	0,58	0,39	31,62	135,80	389	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	32,23	35,68	160,28	1 015,03		
Всего за день:		53,22	55,33	235,80	1 576,78		

4 день 2 недели

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
ПИОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,83	5,87	25,76	177,34	312	2017
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКНЕ	120	10,39	9,77	8,91	138,11	241	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,60	2,23	3,63	39,95	366	2016
СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	389	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:	690	19,90	18,46	83,10	560,92		
Обед							
ЗАКУСКА ИЗ КАБАЧКОВОЙ ИКРЫ И ВАРЕНОГО ЯЙЦА 60/40	100	6,10	9,83	4,89	132,70	ТТК 111	2022
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	1,99	3,85	14,74	106,44	96	2017
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,32	5,52	35,24	247,20	323	2008
ЕЖИКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ 100/30	130	8,87	10,54	11,85	192,14	278	2011
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК / КЕФИР С САХАРОМ 215/10	225	6,24	5,38	18,28	152,65	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:	1145	36,61	36,23	147,56	1 132,20		
Всего за день:		56,51	54,69	230,66	1 693,12		

5 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ ОГУРЦЫ	100	0,80	0,10	1,70	13,00	70	2017
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	8,09	10,61	26,81	247,11	291	2017
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180	0,17	0,07	14,34	59,93	375	2011
МОЛОКО ПРОМ ПРОИЗВОДСТВА Т/П ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	200	5,63	4,85	9,31	104,76	ПП1	2023
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:	720	17,54	15,93	70,68	512,95		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,41	6,09	8,28	93,46	52	201
СУП С КЛЕЦКАМИ	250	2,86	4,74	14,06	112,42	118,2	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	20,77	21,36	31,14	339,13	259	2017
СОК ФРУКТОВЫЙ ВИШНЕВЫЙ	200	1,36	0,39	22,12	98,94	389	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	34,11	33,78	134,43	924,02		
Всего за день:		51,65	49,71	205,11	1 436,97		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал/г
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	507,08	501,39	2 159,71	15 299,25
Среднее значение за период	42,26	41,78	179,98	1 274,94
Соотношение	1,00	1,00	4,00	

В ТОМ ЧИСЛЕ ЗАВТРАКИ

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал/г
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	190,34	182,74	789,71	5 678,39
Среднее значение за период	15,86	15,23	65,81	473,20
Соотношение	1,00	1,00	4,00	

В ТОМ ЧИСЛЕ ОБЕДЫ

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал/г
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	316,74	318,65	1 370,00	9 620,86
Среднее значение за период	26,40	26,55	114,17	801,74
Соотношение	1,00	1,00	4,00	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	
7-11 лет	615,5	1 016,00	

