

## ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ, ОБЕДОВ, ПОЛДНИКОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

1 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
<b>Завтрак</b>				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	200	8,7	9,6	31,9
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	65	6,9	11,3	17,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,0	2,2	12,6
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ /ЯБЛОКО/	100	0,4	0,4	9,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	17,0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>585</b>	<b>21,6</b>	<b>23,9</b>	<b>89,1</b>
<b>Обед</b>				
ЗАКУСКА ИЗ КАБАЧКОВОЙ ИКРЫ И ВАРЕНОГО ЯЙЦА 60/40	100	3,2	7,7	4,6
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	3,3	2,9	22,0
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	200	12,3	16,1	17,7
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ	200	0,4	0,0	29,1
МОЛОКО ПРОМ ПРОИЗВОДСТВА Т/П ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	200	5,6	4,9	9,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	17,0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1040</b>	<b>31,3</b>	<b>32,2</b>	<b>124,7</b>
<b>Полдник</b>				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ/ СОУС ТОМАТНЫЙ С	220	10,7	10,1	25,9
СОК ФРУКТОВЫЙ /ЯБЛОЧНЫЙ/	200	1,0	0,2	19,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>440</b>	<b>13,2</b>	<b>10,4</b>	<b>55,5</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>66,1</b>	<b>66,5</b>	<b>269,3</b>

## 2 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
<b>Завтрак</b>				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,5	6,1	8,5
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	200	13,2	16,6	21,6
СОК ФРУКТОВЫЙ / ВИШНЕВЫЙ/	200	1,4	0,4	22,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>21,9</b>	<b>23,7</b>	<b>90,7</b>
<b>Обед</b>				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ/ОГУРЦЫ/	100	0,8	0,1	1,7
СУП ВЕГЕТАРИАНСКИЙ ПАУТИНКА СО СМЕТАНОЙ	250	1,9	4,1	18,3
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	15,1	17,6	38,5
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК/ КЕФИР/	220	6,4	5,5	8,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	17,0
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ / АПЕЛЬСИНЫ ИЛИ МАНДАРИНЫ /	150	2,0	1,5	13,2
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1010</b>	<b>32,6</b>	<b>29,5</b>	<b>122,6</b>
<b>Полдник</b>				
ТЫКВА, ПРИПУЩЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ	200	7,5	13,1	21,7
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,2	0,0	7,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>9,1</b>	<b>13,2</b>	<b>39,1</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>63,6</b>	<b>66,3</b>	<b>252,4</b>

## 3 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
<b>Завтрак</b>				
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,1	8,2
ГРАТЕН ИЗ ПЕЧЕНИ С КАРТОФЕЛЕМ	200	15,2	16,1	35,3
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	7,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>21,8</b>	<b>21,7</b>	<b>83,3</b>
<b>Обед</b>				
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,9	8,9	7,7
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	1,5	4,9	15,0
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	6,8	9,9	17,9
ТЕФТЕЛИ ИЗ РЫБЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ 100/30	130	13,8	8,9	12,9
СОК ФРУКТОВЫЙ /ВИНОГРАДНЫЙ/	200	0,6	0,4	32,6
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ /ЯБЛОКО/	120	0,5	0,5	11,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6,2	0,6	40,2
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1060</b>	<b>31,3</b>	<b>34,1</b>	<b>138,0</b>
<b>Полдник</b>				
ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ С КУРИЦЕЙ	200	9,7	12,0	24,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,0	2,2	12,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>14,2</b>	<b>14,3</b>	<b>47,4</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>67,3</b>	<b>70,1</b>	<b>268,7</b>

## 4 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
<b>Завтрак</b>				
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ /ЯБЛОКО/	100	0,4	0,4	9,8
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ И ПОВИДЛОМ 200/36	236	12,5	16,5	50,4
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /КЕФИР/	200	5,8	5,0	8,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>596</b>	<b>23,0</b>	<b>22,4</b>	<b>96,0</b>
<b>Обед</b>				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	100	1,4	1,5	4,0
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	250	3,8	5,9	16,1
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220	14,1	17,9	18,5
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,9	3,5	17,6
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ/ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ/	55	2,1	3,4	23,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	17,0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>895</b>	<b>30,7</b>	<b>32,9</b>	<b>121,5</b>
<b>Полдник</b>				
КАША "ЯНТАРНАЯ" ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ С ЯБЛОКАМИ	200	8,1	8,1	29,5
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,4	1,2	14,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>11,0</b>	<b>9,5</b>	<b>53,9</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>64,7</b>	<b>64,7</b>	<b>271,4</b>

## 5 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
<b>Завтрак</b>				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ/ОГУРЦЫ/	100	0,8	0,1	1,7
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,7	6,2	24,5
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	13,6	11,7	25,1
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	180	0,1	0,1	25,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>21,3</b>	<b>18,4</b>	<b>96,4</b>
<b>Обед</b>				
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,2	5,2	9,5
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ 180/70	250	8,9	9,4	7,6
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ И СЫРОМ	200	10,1	12,9	43,1
СОК ФРУКТОВЫЙ /ЯБЛОЧНЫЙ/	200	1,0	0,0	20,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	17,0
МОЛОКО ПРОМ ПРОИЗВОДСТВА Т/П ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	200	5,6	4,9	9,3
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1040</b>	<b>33,2</b>	<b>33,0</b>	<b>131,8</b>
<b>Полдник</b>				
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКИ/	100	0,4	0,4	9,8
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	75	6,7	7,5	14,7
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /СНЕЖОК/	180	4,7	4,1	6,5
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>355</b>	<b>11,8</b>	<b>12,0</b>	<b>31,0</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>66,3</b>	<b>63,4</b>	<b>259,2</b>

## 6 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
<b>Завтрак</b>				
ЯБЛОКИ ПЕЧЕННЫЕ С ИЗЮМОМ	100	0,4	0,4	23,1
АЗУ С ПТИЦЕЙ И ПШЕНИЧНОЙ КРУПОЙ	200	15,4	17,6	18,6
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО С САХАРОМ	200	0,4	0,1	27,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>20,5</b>	<b>18,5</b>	<b>96,6</b>
<b>Обед</b>				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ/ТОМАТЫ/	100	1,1	0,0	2,4
СУП С КРУПОЙ И ТОМАТОМ	250	1,8	4,4	16,0
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С МАКАРОНАМИ	200	17,9	21,7	50,9
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,4	1,2	14,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	17,0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>	<b>28,6</b>	<b>28,0</b>	<b>125,7</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>49,0</b>	<b>46,5</b>	<b>222,3</b>

## 1 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
<b>Завтрак</b>				
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ /ЯБЛОКО/	100	0,4	0,4	9,8
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ И СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 200/20	200	10,6	12,8	44,8
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,0	4,5	0,3
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,5	1,1	8,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>22,5</b>	<b>19,3</b>	<b>96,2</b>
<b>Обед</b>				
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,1	8,2
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,0	5,3	16,5
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	6,8	9,9	17,9
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ 100/50	150	6,5	8,9	25,9
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /КЕФИР/	220	6,4	5,5	8,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	17,0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>990</b>	<b>32,7</b>	<b>35,3</b>	<b>119,4</b>
<b>Полдник</b>				
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	2,0	4,8	10,0
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ 110/5	115	2,4	4,6	6,7
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,1	3,5	8,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>10,5</b>	<b>13,2</b>	<b>38,0</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>65,7</b>	<b>67,8</b>	<b>253,6</b>

## 2 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
<b>Завтрак</b>				
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	100	1,1	5,6	3,1
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	15,8	16,0	39,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,7	0,1	32,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	9,9
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>21,7</b>	<b>22,2</b>	<b>104,1</b>
<b>Обед</b>				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	1,5	5,1	9,3
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,0	5,1	11,8
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА / МОЛОКО СГУЩ 200/20	220	15,1	16,0	42,7
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,4	1,2	14,3
МОЛОКО ПРОМ ПРОИЗВОДСТВА Т/П ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	200	5,6	4,9	9,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	17,0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1040</b>	<b>32,0</b>	<b>33,0</b>	<b>129,5</b>
<b>Полдник</b>				
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	200	9,5	12,3	17,5
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	180	0,1	0,1	25,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>11,6</b>	<b>12,7</b>	<b>55,3</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>65,4</b>	<b>67,8</b>	<b>288,9</b>



## 3 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
<b>Завтрак</b>				
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	6,1	5,7	31,6
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	45	2,3	9,7	15,5
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	11,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	9,9
МОЛОКО ПРОМ ПРОИЗВОДСТВА Т/П ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	200	5,6	4,9	9,3
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>695</b>	<b>21,2</b>	<b>23,7</b>	<b>93,2</b>
<b>Обед</b>				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,2	0,2	11,3
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	2,6	5,5	11,6
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,3	5,5	35,2
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ /СОУС МОЛОЧНЫЙ 100/25	125	10,3	11,8	14,7
СОК ФРУКТОВЫЙ/ВИНОГРАДНЫЙ/	200	0,6	0,4	31,6
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ / АПЕЛЬСИНЫ ИЛИ МАНДАРИНЫ /	150	2,0	1,5	13,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	17,0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1095</b>	<b>27,4</b>	<b>25,6</b>	<b>159,7</b>
<b>Полдник</b>				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ТЫКВОЙ / ПОВИДЛЮ 180/20	220	13,2	13,4	29,2
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ	200	0,2	0,0	26,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>15,4</b>	<b>13,7</b>	<b>68,4</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>64,0</b>	<b>62,9</b>	<b>321,3</b>

## 4 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
<b>Завтрак</b>				
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ /ЯБЛОКО/	100	0,4	0,4	9,8
АЗУ С ОВОЩАМИ И МЯСОМ	200	12,3	17,8	35,2
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /СНЕЖОК/	180	4,7	4,1	6,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	9,9
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>22,3</b>	<b>22,8</b>	<b>86,5</b>
<b>Обед</b>				
САЛАТ "КУБАНОЧКА"	100	1,2	4,2	12,3
БОРЩ ПО-КУБАНСКИ	250	2,8	5,1	16,1
КАРТОФЕЛЬ ПО-ХУТОРСКИ	180	7,2	11,3	25,8
КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ "КАЗАЧОК"	100	10,6	11,3	13,3
УЗВАР ИЗ СУХОФРУКТОВ И ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,3	0,1	22,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	17,0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>920</b>	<b>28,5</b>	<b>32,6</b>	<b>132,1</b>
<b>Полдник</b>				
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ ПП	100	6,6	6,9	20,7
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,6	3,9	0,1
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,7	0,1	27,7
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	30	1,3	2,9	16,3
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>13,2</b>	<b>13,8</b>	<b>64,8</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>64,0</b>	<b>69,2</b>	<b>283,3</b>

## 5 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
<b>Завтрак</b>				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА	100	1,8	5,1	6,2
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ С ОВОЩАМИ И ЯЙЦОМ	180	6,1	9,6	24,6
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	130	10,3	9,4	6,7
СОК ФРУКТОВЫЙ /ЯБЛОЧНЫЙ/	200	1,0	0,0	20,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>23,5</b>	<b>24,6</b>	<b>85,5</b>
<b>Обед</b>				
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,9	8,9	7,7
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1,6	5,0	9,1
РАГУ ИЗ СУБПРОДУКТОВ	200	15,6	11,7	38,1
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /КЕФИР/	220	6,4	5,5	8,8
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ / АПЕЛЬСИНЫ ИЛИ МАНДАРИНЫ /	150	2,0	1,5	13,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	17,0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1010</b>	<b>33,9</b>	<b>33,2</b>	<b>119,0</b>
<b>Полдник</b>				
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	200	10,5	13,4	23,1
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	180	0,1	0,1	25,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	9,9
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>11,8</b>	<b>13,8</b>	<b>58,1</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>69,2</b>	<b>71,6</b>	<b>262,6</b>

## 6 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
<b>Завтрак</b>				
МАКАРОНЫ В МОЛОКЕ	250	7,7	9,4	35,8
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	100	8,9	10,0	30,6
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК/ СНЕЖОК/	180	4,7	4,1	6,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>24,8</b>	<b>23,8</b>	<b>95,6</b>
<b>Обед</b>				
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,1	8,2
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ /ЯБЛОКО/	100	0,4	0,4	9,8
СУП С КЛЕЦКАМИ	250	2,4	3,7	11,9
СТОЖКИ КУРИНЫЕ С ОВОЩАМИ	200	20,0	22,2	26,9
КИСЕЛЬ С СУХОФРУКТАМИ НА ЯБЛОЧНОМ СОКЕ	200	0,6	0,1	32,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	17,0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>940</b>	<b>31,5</b>	<b>32,1</b>	<b>130,9</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>56,3</b>	<b>56,0</b>	<b>226,5</b>

## ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД</b>		<b>761,6</b>	<b>772,8</b>	<b>3 179,5</b>
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</b>		<b>63,5</b>	<b>64,4</b>	<b>265,0</b>
<b>СОДЕРЖАНИЕ БЕЛКОВ ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ В %</b>		<b>1,0</b>	<b>1,0</b>	<b>4,0</b>

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

ВОЗРАСТ ДЕТЕЙ	ЗАВТРАК	ОБЕД	ПОЛДНИК
7-11 ЛЕТ	593,0	988,3	411,0

## ЮЙ КАТЕГОРИИ

Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептур
245,6	175	2017
203,4	3	2008
82,7	379	2017
47,0	338	2017
81,6	ПП	2023
<b>660,3</b>		
112,0	ПП	2023
127,1	116	2017
244,1	235	2008
119,8	354	2017
104,8	ПП	2023
118,4	ПП	2023
81,6	ПП	2023
<b>907,8</b>		
283,5	ТТК	2023
83,4	389	2017
47,4	ПП	2023
<b>414,3</b>		
<b>1 982,4</b>		

Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептур
--------------------------	-------------	------------------

94,5	52	2017
299,5	ТТК 71	2023
100,4	389	2017
118,4	ПП	2023
61,2	ПП	2023

<b>674,0</b>		
--------------	--	--

13,0	70	2017
131,5	ТТК 95	2023
339,2	291	2017
116,6	386	2017
118,4	ПП	2023
81,6	ПП	2023
66,3	ТТК 23	2023

<b>866,6</b>		
--------------	--	--

204,7	224	2017
31,2	377	2017
47,4	ПП	2023

<b>283,3</b>		
--------------	--	--

<b>1 823,8</b>		
----------------	--	--

Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептур
--------------------------	-------------	------------------

87,6	47	2017
307,4	ТТК 5	2023
27,9	349	2017
94,7	ПП	2023
61,2	ПП	2023

<b>578,8</b>		
--------------	--	--

119,0	ПП	2022
76,3	98	2011
193,0	143	2017
205,8	234	2017
136,4	389	2017
56,4	338	2017
189,4	ПП	2023

<b>976,3</b>		
--------------	--	--

280,3	ТТК 72	2023
82,7	379	2017
47,4	378	2017

<b>410,3</b>		
--------------	--	--

<b>1 965,4</b>		
----------------	--	--

Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептур
--------------------------	-------------	------------------

47,0	338	2017
384,7	240	2012
106,0	386	2017
71,0	ПП	2023
61,2	ПП	2023

<b>669,9</b>		
--------------	--	--

39,2	ТТК 67	2023
134,1	84	2017
269,1	259	2017
118,6	382	2017
109,4	ПП	2033
118,4	ПП	2023
81,6	ПП	2023

<b>870,5</b>		
--------------	--	--

253,3	140	2008
72,9	ПП	2023
47,4	349	2017

<b>373,5</b>		
--------------	--	--

<b>1 913,9</b>		
----------------	--	--



Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептур
--------------------------	-------------	------------------

13,0	70	2017
164,7	128	2017
237,3	229	2017
103,1	342.1	2017
94,7	ПП	2023

<b>612,9</b>		
--------------	--	--

73,4	ТТК 2	2022
237,6	99	2017
239,1	ТТК 74	2023
84,8	389	2017
118,4	ПП	2023
81,6	ПП	2023
104,8	ПП	2023

<b>939,7</b>		
--------------	--	--

47,0	339	2017
159,2	451	2008
85,9	386	2017

<b>292,0</b>		
--------------	--	--

<b>1 844,6</b>		
----------------	--	--

Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептур
165,7	372	2017
225,7	ТТК 85	2023
110,2	359	2017
71,0	ПП	2023
61,2	ПП	2023
<b>633,8</b>		
14,0	70	2017
113,4	111	2011
416,4		
72,9	378	2011
118,4	ПП	2023
81,6	ПП	2023
<b>816,7</b>		
<b>1 450,4</b>		

Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептур
--------------------------	-------------	------------------

47,0	338	2017
342,7	212	2012
61,3	209	2017
50,4	378	2017
94,7	ПП	2023
61,2	ПП	2023
<b>657,3</b>		

87,6	47	2017
148,3	102	2017
193,0	143	2017
228,7	278	2017
116,6	386	2017
118,4	ПП	2023
81,6	ПП	2023
<b>974,1</b>		

96,5	125	2017
87,6	234	2017
88,2	382	2017
61,2	ПП	2023
<b>333,5</b>		
<b>1 964,9</b>		

Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептур
--------------------------	-------------	------------------

77,6	ТТК75	2023
329,4	291	2017
132,8	349	2017
94,7	ПП	2023
46,0	ПП	2023
<b>680,5</b>		

89,8	45	2017
107,3	96	2017
380,0	223	2017
72,9	378	2017
104,8	ПП	2023
118,4	ПП	2023
81,6	ПП	2023
<b>954,7</b>		

208,7	ТТК 11	2023
103,1	342.1	2017
61,2	ПП	2023
<b>373,1</b>		
<b>2 008,3</b>		

Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептур
--------------------------	-------------	------------------

179,7	189	2008
160,8	1	2011
90,7	382	2017
71,0	ПП	2023
46,0		
104,8	ПП	2023
<b>653,0</b>	ПП	2023

52,3	41	2012
115,7	113	2017
247,2	323	2008
179,7	234	2017
135,8	389	2017
66,3	ТТК 23	2023
118,4	ПП	2023
81,6	ПП	2023
<b>997,0</b>		

303,4	274	2012
136,1	354	2017
61,2	ПП	2023
<b>500,6</b>		
<b>2 150,6</b>		

Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептур
--------------------------	-------------	------------------

47,0	338	2017
337,4	260	2008
85,9	386	2017
118,4	ПП	2023
46,0		2020
<b>634,6</b>		

86,5	ТТК 13	2022
110,5	ТТК 14	2023
236,6	ТТК 15	2022
190,1	ТТК 16	2023
99,4	ТТК 17	2023
118,4	ПП	2023
81,6	ПП	2023
<b>923,2</b>		

165,2	ПП	2023
72,0	15	2017
132,8	349	
85,0		
<b>455,0</b>		
<b>2 012,8</b>		

Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептур
--------------------------	-------------	------------------

78,8	40	2012
246,4	ТТК	2023
182,5	241	2008
84,8	389	2017
71,0	ПП	2023
61,2	ПП	2023
<b>724,6</b>		

119,0	ПП	2022
95,3	99	2017
236,3	ТТК	2023
116,6	386	2017
66,3	ТТК 23	2023
118,4	ПП	2023
81,6	ПП	2023
<b>833,4</b>		

258,3	206	2017
103,1	342.1	2017
46,0	ПП	2023
<b>407,4</b>		
<b>1 965,4</b>		

Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептур
172,2	120	2017
287,4	451	2008
85,9	386	2017
61,2	ПП	2023
47,4	ПП	2023
<b>654,0</b>		
87,6	47	2017
47,0	118.2	2017
94,3	35	2023
389,0		
132,8	338	2017
118,4	ПП	2023
81,6	ПП	2023
<b>950,7</b>		
<b>1 604,7</b>		

Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептур
22 687,2		
1 890,6		

д)