

УТВЕРЖДЕНО

Директор ООО «Вита Лайн»

Н.Н. Клоков

2024 г



**Цикличное 10-ти дневное меню
горячих завтраков, обедов,
полдников для организации питания
детей в возрасте 12-18 лет и старше
для учащихся
общеобразовательных организаций
муниципального образования
Белореченский район
на период зима-весна**

2023-2024 учебный год

**Пояснительная записка
к Меню приготавливаемых блюд для возрастной категории
7-11 лет и 12-18 лет на зимне-весенний период**

Меню приготавливаемых блюд для возрастной категории 7-11 лет и 12-18 лет на зимне-весенний период составлено ООО «ВИТА-ЛАЙН»

Питание детей во время пребывания в образовательных учреждениях является одним из важных условий поддержания их здоровья и способности к эффективной учебе и занятиям спортом.

Основные организованные 10-ти и 12-ти дневные меню составлены на основании нормативных документов и методических рекомендаций: СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», рекомендаций Роспотребнадзора (МР 2.4.0179-20 «Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций»).

При составлении цикличного 10-ти и 12-ти дневного меню учтены:

- масса порций для детей в зависимости от возраста (Приложение №9 Таблица №1 СанПиН 2.3./2.4.3590-20);
- суммарные объемы блюд по приемам пищи (Приложение №9 Таблица №3 СанПиН 2.3./2.4.3590-20);
- возраст детей и время их пребывания в общеобразовательном
- потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (Приложение №10 Таблица №1 СанПиН 2.3./2.4.3590-20);
- распределение в процентном соотношении потребления пищевых веществ и энергии по приемам пищи в зависимости от времени пребывания в организации (Приложение №10 Таблица №3 СанПиН 2.3./2.4.3590-20);
- разнообразие ассортимента блюд, оптимальное соотношение пищевых продуктов (белков, жиров, углеводов), что обеспечивает качественную полноценность рационов;
- сочетаемость продуктов питания.

Приготовление блюд осуществляется с использованием технологических карт, разработанных на основании сборников рецептов: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи плюс , 2017.-544с.; Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков; Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.

Адекватная технологическая (кулинарная) обработка продуктов (сырья), обеспечивает высокие вкусовые качества кулинарной продукции и сохранность пищевой ценности всех продуктов.

Директор ООО «Вита-Лайн»



/ Н.Н.Клоков



УТВЕРЖДАЮ
 Директор ООО "Вита Лайн"
 А.С. Клоков
 "_____" 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

 "_____" 2024г.

**ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ ДЕТЕЙ
 12-18 ЛЕТ НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД**

I день I неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	200	7,9	8,7	36,7	243,7	175	2017
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	65	6,9	11,3	17,8	203,4	3	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,0	2,2	12,6	82,7	379	2017
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ /ЯБЛОКО/	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	ПП	2023
Итого за прием пищи:	585	20,9	23,0	93,9	658,4		
Обед							
ЗАКУСКА ИЗ КАБАЧКОВОЙ ИКРЫ И ВАРЕНОГО ЯЙЦА 60/40	100	3,2	7,7	4,6	112,0	ПП	2023
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	3,3	2,9	22,0	127,1	116	2017
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	200	12,3	16,1	17,7	244,1	235	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ	200	0,4	0,0	29,1	119,8	354	2017
МОЛОКО ПРОМ ПРОИЗВОДСТВА Т/П ДЛЯ	200	5,6	4,9	9,3	104,8	ПП	2023
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	ПП	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	ПП	2023
Итого за прием пищи:	1040	31,3	32,3	124,8	907,8		
Полдник							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ/ СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ 200/20	220	10,7	10,1	25,9	283,5	ТТК	2023

СОК ФРУКТОВЫЙ /ЯБЛОЧНЫЙ/	200	1,0	0,2	19,6	83,4	389	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	ПП	2023
Итого за прием пищи:	440	13,2	10,4	55,5	414,3		
Всего за день:		65,4	65,7	274,2	1 980,5		

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							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,5	6,1	8,5	94,5	52	2017
МЯСО ТУШЕНОЕ С КАПУСТОЙ	200	13,2	15,6	21,6	299,5	ТТК 71	2023
СОК ФРУКТОВЫЙ / ВИШНЕВЫЙ/	200	1,4	0,4	22,8	100,4	389	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	ПП	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	ПП	2023
Итого за прием пищи:	580	21,9	22,7	90,7	674,0		
Обед							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ/ОГУРЦЫ/	100	0,8	0,1	1,7	13,0	70	2017
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,0	5,3	16,5	148,3	102	2017
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ 200/20	220	11,6	19,3	42,1	405,1	227	2008
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК/ КЕФИР/	220	6,4	5,5	8,8	116,6	386	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	ПП	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	ПП	2023
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ / ЯБЛОКО	150	2,0	1,5	13,2	66,3	ТТК 23	2023
Итого за прием пищи:	1030	32,3	32,4	124,4	949,3		
Полдник							
ТЫКВА, ПРИПУЩЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ	200	7,5	13,1	21,7	204,7	224	2017
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,2	0,0	7,4	31,2	377	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	ПП	2023
Итого за прием пищи:	400	9,1	13,2	39,1	283,3		
Всего за день:		63,3	68,2	254,2	1 906,6		

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	1,6	5,1	8,2	87,6	47	2017
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,7	6,2	24,5	164,7	128	2017
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	12,6	11,7	25,1	237,3	229	2017
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	7,0	27,9	349	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	ПП	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	ПП	2023
Итого за прием пищи:	630	23,0	23,6	97,6	673,4		
Обед							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,9	8,9	7,7	119,0	ПП	2022
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	1,5	4,9	15,0	76,3	98	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,3	5,5	27,7	247,2	323	2008
ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	13,8	11,5	2,8	155,2	290	2017
СОК ФРУКТОВЫЙ /ВИНОГРАДНЫЙ/	200	0,6	0,4	32,6	136,4	389	2017
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ /ЯБЛОКО/	120	0,5	0,5	11,8	56,4	338	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6,2	0,6	40,2	189,4	ПП	2023
Итого за прием пищи:	1030	28,8	32,3	137,8	979,9		
Полдник							
ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ С КУРИЦЕЙ	200	9,7	12,0	24,8	280,3	ТТК 72	2023
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,0	2,2	12,6	82,7	379	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	378	2017
Итого за прием пищи:	400	14,2	14,3	47,4	410,4		
Всего за день:		66,0	70,2	282,8	2 063,6		

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 /ЯБЛОКО/	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2017
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ И ПОВИДЛОМ	236	12,5	16,5	50,4	384,7	240	2012
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /КЕФИР/	200	5,8	5,0	8,0	106,0	386	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	ПП	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	ПП	2023
Итого за прием пищи:	596	23,0	22,4	96,0	669,9		
Обед							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	100	1,4	1,5	4,0	39,2	ТТК 67	2023
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	250	3,8	5,9	16,1	134,1	84	2017
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220	14,1	17,9	18,5	269,1	259	2017
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,9	3,5	17,6	118,6	382	2017
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ/ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ/	55	2,1	3,4	23,3	109,4	ПП	2033
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	ПП	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	ПП	2023
Итого за прием пищи:	895	30,8	32,9	121,6	870,4		
Полдник							
КАША "ЯНТАРНАЯ "ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ С ЯБЛОКАМИ	200	8,1	8,1	29,5	253,3	140	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,4	1,2	14,3	72,9	ПП	2023
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	349	2017
Итого за прием пищи:	400	11,0	9,4	53,8	373,6		
Всего за день:		64,8	64,7	271,4	1 913,9		

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/ОГУРЦЫ/	100	0,8	0,1	1,7	13,0	70	2017
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	180	3,8	4,7	28,4	173,7	133	2008
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	15,1	16,1	4,7	224,4	260	2017
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	180	0,1	0,1	25,1	103,1	342.1	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	ПП	2023
Итого за прием пищи:	600	22,9	21,3	80,0	608,9		
Обед							
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,2	5,2	9,5	73,4	ТТК 2	2022
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ 180/70	250	8,9	9,4	7,6	237,6	99	2017
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ И СЫРОМ	200	9,1	11,9	40,1	239,1	ТТК 74	2023
СОК ФРУКТОВЫЙ / ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,4	0,4	22,8	100,4	389	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	ПП	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	ПП	2023
МОЛОКО ПРОМ ПРОИЗВОДСТВА Т/П ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	200	5,6	4,9	9,3	104,8	ПП	2023
Итого за прием пищи:	1040	32,7	32,5	131,4	955,3		
Полдник							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКИ/	100	0,4	0,4	9,8	47,0	339	2017
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	75	6,7	7,5	14,7	159,2	451	2008
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /СНЕЖОК/	180	4,7	4,1	6,5	85,9	386	2017
Итого за прием пищи:	355	11,8	12,0	31,0	292,0		
Всего за день:		67,4	65,8	242,3	1 856,2		

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							

ЯБЛОКИ ПЕЧЕННЫЕ С ИЗЮМОМ	100	0,4	0,4	23,1	165,7	372	2017
АЗУ С ПТИЦЕЙ И ПШЕНИЧНОЙ КРУПОЙ	200	15,4	17,6	18,6	225,7	ТТК 85	2023
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО С	200	0,4	0,1	27,1	110,2	359	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	ПП	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	ПП	2023
Итого за прием пищи:	560	20,5	18,6	96,6	633,8		
Обед							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ/ТОМАТЫ/	100	1,1	0,0	2,4	14,0	70	2017
СУП С КРУПОЙ И ТОМАТОМ	250	1,8	4,4	16,0	113,4	111	2011
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С МАКАРОНАМИ	200	17,9	21,7	50,9	393,4		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,4	1,2	14,3	72,9	378	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	ПП	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	ПП	2023
Итого за прием пищи:	820	28,7	28,0	125,7	793,7		
Всего за день:		49,2	46,6	222,3	1 427,4		

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 /ЯБЛОКО/	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2017
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ И СГУЩЕННЫМ	200	10,6	12,8	44,8	342,7	212	2012
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	209	2017
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,5	1,1	8,5	50,4	378	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	ПП	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	ПП	2023
Итого за прием пищи:	590	22,6	19,4	96,2	657,3		
Обед							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,1	8,2	87,6	47	2017
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,0	5,3	16,5	148,3	102	2017
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	6,8	9,9	17,9	193,0	143	2017
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ 100/50	150	6,5	8,9	25,9	228,7	278	2017
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /КЕФИР/	220	6,4	5,5	8,8	116,6	386	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	ПП	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	ПП	2023
Итого за прием пищи:	990	32,8	35,4	119,4	974,2		
Полдник							
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	2,0	4,8	10,0	96,5	125	2017
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ 110/5	115	2,4	4,6	6,7	87,6	234	2017
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,1	3,5	8,6	88,2	382	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	ПП	2023
Итого за прием пищи:	505	10,5	13,2	38,0	333,5		
Всего за день:		65,9	68,0	253,6	1 965,0		

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 СОЛЕННЫХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	100	1,1	5,6	3,1	77,6	ТТК75	2023
АЗУ С ОВОЩАМИ И МЯСОМ	200	12,3	17,8	35,2	337,4	260	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,7	0,1	32,0	132,8	349	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	ПП	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	9,9	46,0	ПП	2023
Итого за прием пищи:	560	18,3	24,0	100,3	688,5		
Обед							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАШНОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	1,5	5,1	9,3	89,8	45	2017
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,0	5,1	11,8	107,3	96	2017
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	180	3,9	6,6	29,8	254,5	181	2008
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ /СОУС МОЛОЧНЫЙ 100/25	125	10,3	11,8	14,7	179,7	234	2017
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,4	1,2	14,3	72,9	378	2017
МОЛОКО ПРОМ ПРОИЗВОДСТВА Т/П ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	200	5,6	4,9	9,3	104,8	ПП	2023
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	ПП	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	ПП	2023
Итого за прием пищи:	1125	31,2	35,4	131,3	1 009,0		
Полдник							
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	200	9,5	12,3	17,5	208,7	ТТК 11	2023
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	180	0,1	0,1	25,1	103,1	342.1	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	ПП	2023
Итого за прием пищи:	410	11,6	12,7	55,3	373,1		
Всего за день:		61,1	72,0	286,8	2 070,6		

3 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	4,8	6,5	27,6	179,2	189	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ	60	4,7	11,0	15,5	199,1	1	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	11,8	90,7	382	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	ПП	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	9,9	46,0		
МОЛОКО ПРОМ ПРОИЗВОДСТВА Т/П ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	200	5,6	4,9	9,3	104,8	ПП	2023
Итого за прием пищи:	710	22,3	25,8	89,2	690,8		
Обед							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,2	0,2	11,3	52,3	41	2012
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	2,6	5,5	11,6	115,7	113	2017
КАРТОФЕЛЬ ПО-ХУТОРСКИ	180	7,2	11,3	25,8	236,6	ТТК 15	2022
КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ "КАЗАЧОК"	100	10,6	11,3	13,3	190,1	ТТК 16	2023
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /КЕФИР/	220	6,4	5,5	8,8	116,6	386	2017
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ / ЯБЛОКО	150	2,0	1,5	13,2	66,3	ТТК 23	2023
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	ПП	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	ПП	2023
Итого за прием пищи:	1090	36,5	36,0	126,8	977,6		
Полдник							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ТЫКВОЙ / ПОВИДЛО 180/20	220	13,2	13,4	29,2	303,4	274	2012
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ	200	0,2	0,0	26,5	136,1	354	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	ПП	2023
Итого за прием пищи:	450	15,4	13,7	68,4	500,7		
Всего за день:		74,2	75,5	284,4	2 169,1		

4 день 2 неделя

	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая	№	Сборник

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	рецептуры	Сборник рецептов
Завтрак							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ /ЯБЛОКО/	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2017
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ С ОВОЩАМИ И ЯЙЦОМ	180	6,1	9,6	24,6	246,4	ТТК	2023
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	130	10,3	9,4	6,7	182,5	241	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ /ЯБЛОЧНЫЙ/	200	1,0	0,0	20,2	84,8	389	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	ПП	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	9,9	46,0		2020
Итого за прием пищи:	680	22,7	19,9	96,3	725,1		
Обед							
САЛАТ "КУБАНОЧКА"	100	1,2	4,2	12,3	86,5	ТТК 13	2022
БОРЩ ПО-КУБАНСКИ	250	2,8	5,1	16,1	110,5	ТТК 14	2023
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА / МОЛОКО СГУЩ 200/20	220	15,1	16,0	38,1	380,0	223	2017
УЗВАР ИЗ СУХОФРУКТОВ И ПЛОДОВ	200	0,3	0,1	22,4	99,4	ТТК 17	2023
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	ПП	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	ПП	2023
Итого за прием пищи:	860	25,9	26,1	131,0	876,4		
Полдник							
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ ПП	100	6,6	6,9	20,7	165,2	ПП	2023
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,6	3,9	0,1	72,0	15	2017
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,7	0,1	27,7	132,8	349	
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	30	1,3	2,9	16,3	85,0		
Итого за прием пищи:	350	13,2	13,8	64,8	455,0		
Всего за день:		61,8	59,8	292,1	2 056,5		

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							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	100	1,8	5,1	6,2	78,8	40	2012
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	10,8	13,0	39,0	329,4	291	2017
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /СНЕЖОК/	200	5,2	4,6	7,2	95,4	386	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	ПП	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	ПП	2023
Итого за прием пищи:	560	22,1	23,2	80,2	635,8		
Обед							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,9	8,9	7,7	119,0	ПП	2022
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1,6	5,0	9,1	95,3	99	2017
РАГУ ИЗ СУБПРОДУКТОВ	200	15,6	11,7	38,1	236,3	ТТК	2023
СОК ФРУКТОВЫЙ/ВИНОГРАДНЫЙ/	200	0,6	0,4	31,6	135,8	389	2017
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ /ЯБЛОКО	150	2,0	1,5	13,2	66,3	ТТК 23	2023
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	ПП	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	ПП	2023
Итого за прием пищи:	990	28,2	28,3	141,8	852,7		
Полдник							
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	200	10,5	13,4	23,1	258,3	206	2017
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	180	0,1	0,1	25,1	103,1	342.1	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	9,9	46,0	ПП	2023
Итого за прием пищи:	400	11,7	13,7	58,1	407,4		
Всего за день:		62,0	65,2	280,1	1 895,9		

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							
МАКАРОНЫ В МОЛОКЕ	250	7,7	9,4	35,8	172,2	120	2017
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	100	8,9	10,0	30,6	287,4	451	2008

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК/ СНЕЖОК/	180	4,7	4,1	6,5	85,9	386	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	ПП	2023
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	ПП	2023
Итого за прием пищи:	580	24,8	23,8	95,6	654,1		
Обед							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,1	8,2	87,6	47	2017
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ /ЯБЛОКО/	100	0,4	0,4	9,8	47,0	118,2	2017
СУП С КЛЕЦКАМИ	250	2,4	3,7	11,9	94,3	35	2023
СТОЖКИ КУРИНЫЕ С ОВОЩАМИ	200	20,0	22,2	26,9	389,0		
КИСЕЛЬ С СУХОФРУКТАМИ НА ЯБЛОЧНОМ СОКЕ	200	0,6	0,1	32,0	132,8	338	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	ПП	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	ПП	2023
Итого за прием пищи:	940	31,5	31,9	130,9	950,7		
Всего за день:		56,3	55,7	226,5	1 604,8		

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<i>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД</i>		<i>757,4</i>	<i>777,4</i>	<i>3 170,7</i>	<i>22 910,0</i>		
<i>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</i>		<i>63,1</i>	<i>64,8</i>	<i>264,2</i>	<i>1 909,2</i>		
<i>СОДЕРЖАНИЕ БЕЛКОВ ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ В %</i>		<i>1,0</i>	<i>1,0</i>	<i>4,0</i>			

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В

ГРАММАХ)

<i>ВОЗРАСТ ДЕТЕЙ</i>		<i>ЗАВТРА К</i>	<i>ОБЕД</i>	<i>ПОЛДНИК</i>
<i>7-11 ЛЕТ</i>		<i>602,6</i>	<i>987,5</i>	<i>165,0</i>