



**Питательное организованное меню приготавливаемых блюд для возрастной категории детей 7-11 лет
на зимне-весенний 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 | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| КАША вязкая молочная пшеничная | 150 | 6,2 | 6,7 | 26,4 | 195,9 | 324 | 2008 |
| БУТЕРБРОД с сыром и маслом | 55 | 5,8 | 9,6 | 15,1 | 198,2 | 3 | 2008 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК с молоком | 180 | 3,0 | 2,2 | 12,6 | 82,7 | 379 | 2017 |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ по сезону /яблоко/ | 120 | 0,5 | 0,5 | 11,8 | 56,4 | 338 | 2017 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,1 | 0,2 | 9,9 | 46,0 | ПП | 2023 |
| Итого за прием пищи: | 525 | 16,6 | 19,2 | 75,8 | 579,2 | | |
| Обед | | | | | | | |
| ЗАКУСКА ИЗ КАБАЧКОВОЙ ИКРЫ и вареного яйца 50/40 | 90 | 2,9 | 6,9 | 4,1 | 100,8 | ПП | 2023 |
| СУП с макаронными изделиями | 200 | 2,6 | 2,3 | 17,6 | 101,7 | 111 | 2017 |
| РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ с картофелем по-русски | 150 | 10,7 | 12,5 | 13,3 | 183,1 | 235 | 2008 |
| КИСЕЛЬ из яблок сушеных | 200 | 0,4 | 0,0 | 29,1 | 119,8 | 354 | 2017 |
| ХЛЕБ пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,1 | ПП | 2023 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 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: | 900 | 26,5 | 27,1 | 101,2 | 742,5 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА из печени с рисом/ соус томатный с овощами | 170 | 8,4 | 8,0 | 20,0 | 219,1 | ТТК 1 | 2023 |
| СОК ФРУКТОВЫЙ /яблочный/ | 200 | 1,0 | 0,0 | 20,2 | 84,8 | 389 | 2017 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,1 | 0,2 | 9,9 | 46,0 | ПП | 2023 |
| Итого за прием пищи: | 390 | 10,5 | 8,2 | 50,1 | 349,9 | | |
| Всего за день: | | 53,6 | 54,5 | 227,1 | 1 671,5 | | |

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 | 80 | 1,2 | 4,9 | 6,8 | 75,6 | 52 | 2017 |
| МЯСО тушеное с капустой | 150 | 8,4 | 13,2 | 13,2 | 209,5 | ТТК 103 | 2023 |
| СОК ФРУКТОВЫЙ /вишневый/ | 200 | 1,4 | 0,4 | 22,1 | 98,9 | 389 | 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: | 500 | 16,1 | 19,1 | 74,9 | 539,9 | | |
| Обед | | | | | | | |
| ОВОЩИ натуральные соленые/огурцы/ | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,1 | 7,8 | 70 | 2017 |
| СУП картофельный с бобовыми | 200 | 4,6 | 4,3 | 14,8 | 116,8 | 102 | 2017 |
| СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ 150/20 | 170 | 9,5 | 16,5 | 34,2 | 368,2 | 227 | 2008 |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /кефир/ | 180 | 5,2 | 4,5 | 7,2 | 95,4 | 386 | 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 |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ /яблоко | 150 | 2,0 | 1,5 | 13,2 | 66,3 | ТТК 23 | 2023 |
| Итого за прием пищи: | 830 | 26,9 | 27,5 | 103,3 | 810,4 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| ТЫКВА ПРИПУЩЕННАЯ с яблоками | 170 | 6,2 | 8,9 | 19,3 | 162,0 | 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: | 370 | 7,9 | 9,0 | 36,7 | 240,5 | | |
| Всего за день: | | 50,9 | 55,6 | 214,8 | 1 590,9 | | |

3 день 1 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|----------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ | 60 | 1,0 | 3,1 | 4,9 | 52,6 | 47 | 2017 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 150 | 3,1 | 4,0 | 20,9 | 136,3 | 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 | 2017 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 10,0 | 47,4 | ПП | 2023 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,1 | 0,2 | 9,9 | 46,0 | ПП | 2023 |
| Итого за прием пищи: | 530 | 19,4 | 19,1 | 77,8 | 547,4 | | |
| Обед | | | | | | | |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 60 | 1,5 | 7,3 | 4,6 | 71,4 | ПП | 2022 |
| СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ | 200 | 1,4 | 4,1 | 8,0 | 74,5 | 98 | 2011 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150 | 3,6 | 4,6 | 37,7 | 186,0 | 323 | 2008 |
| ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ | 90 | 12,5 | 10,5 | 2,7 | 205,1 | 290 | 2017 |
| СОК ФРУКТОВЫЙ /ВИНОГРАДНЫЙ | 200 | 0,6 | 0,4 | 31,6 | 135,8 | 389 | 2017 |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ /ЯБЛОКО/ | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | 338 | 2017 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,3 | 20,1 | 94,7 | ПП | 2023 |
| Итого за прием пищи: | 840 | 23,1 | 27,6 | 114,5 | 814,5 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ С КУРИЦЕЙ | 150 | 7,3 | 9,0 | 18,6 | 210,2 | ТТК 72 | 2023 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 2,9 | 2,4 | 14,4 | 93,2 | ПП | 2023 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 10,0 | 47,4 | ПП | 2023 |
| Итого за прием пищи: | 350 | 11,7 | 11,5 | 43,0 | 350,8 | | |
| Всего за день: | | 54,1 | 58,2 | 235,3 | 1 712,7 | | |

4 день 1 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ /ЯБЛОКО/ | 120 | 0,5 | 0,5 | 11,8 | 56,4 | ТТК 23 | 2023 |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ 150/20 | 170 | 10,8 | 13,8 | 29,8 | 317,5 | 240 | 2012 |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /КЕФИР/ | 180 | 5,2 | 4,5 | 7,2 | 95,4 | 386 | 2017 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,1 | ПП | 2023 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,1 | 0,2 | 9,9 | 46,0 | ПП | 2023 |
| Итого за прием пищи: | 520 | 19,9 | 19,2 | 73,8 | 586,4 | | |
| Обед | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ | 60 | 0,8 | 3,0 | 4,2 | 47,5 | ТТК 67 | 2023 |
| БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ | 200 | 3,0 | 4,7 | 12,4 | 107,3 | 84 | 2017 |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 170 | 12,4 | 14,1 | 18,9 | 300,5 | 259 | 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 | 2023 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,1 | 0,2 | 9,9 | 46,0 | ПП | 2023 |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ /ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ/ | 30 | 2,3 | 2,9 | 22,3 | 125,1 | | |
| Итого за прием пищи: | 700 | 26,1 | 27,9 | 102,0 | 817,0 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| КАША "ЯНТАРНАЯ" ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ С ЯБЛОКАМИ | 150 | 6,1 | 8,1 | 24,4 | 198,2 | 140 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,1 | 0,2 | 9,9 | 46,0 | ПП | 2023 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 1,4 | 1,2 | 14,3 | 72,9 | 378 | 2017 |
| Итого за прием пищи: | 350 | 8,6 | 9,5 | 48,6 | 317,1 | | |
| Всего за день: | | 54,6 | 56,6 | 224,3 | 1 720,5 | | |

5 день 1 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ/ОГУРЦЫ/ | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,0 | 7,8 | 70 | 2017 |
| КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ | 150 | 3,4 | 5,7 | 28,6 | 178,0 | 133 | 2008 |
| ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 90 | 11,8 | 12,7 | 18,6 | 211,5 | 260 | 2017 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) | 180 | 0,1 | 0,1 | 10,2 | 43,5 | 342,1 | 2017 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 10,0 | 47,4 | ПП | 2023 |
| Итого за прием пищи: | 500 | 17,3 | 18,7 | 68,4 | 488,2 | | |
| Обед | | | | | | | |
| САЛАТ ВИТАМИННЫЙ | 60 | 0,7 | 3,1 | 5,7 | 54,0 | ТТК 2 | 2022 |

| | | | | | | | |
|---|------------|-------------|-------------|--------------|----------------|--------|------|
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ 150/50 | 200 | 7,1 | 8,7 | 6,1 | 230,1 | 99 | 2017 |
| МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ И СЫРОМ | 150 | 9,1 | 10,9 | 43,1 | 239,1 | ТТК 74 | 2023 |
| СОК ФРУКТОВЫЙ /ЯБЛОЧНЫЙ/ | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | 389 | 2017 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,1 | ПП | 2023 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,1 | 0,2 | 9,9 | 46,0 | 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: | 860 | 26,9 | 28,2 | 108,8 | 828,5 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/ | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | 339 | 2017 |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК/ СНЕЖОК/ | 180 | 4,7 | 4,1 | 6,5 | 85,9 | 386 | 2017 |
| ПИРОЖОК ПЕЧЕНЬИ С КАПУСТОЙ | 75 | 6,7 | 7,5 | 16,7 | 159,2 | 451 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 355 | 11,8 | 12,0 | 33,0 | 292,0 | | |
| Всего за день: | | 56,0 | 58,9 | 210,2 | 1 608,7 | | |

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/ЯБЛОКО/ | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | 338 | 2017 |
| ЛАГШЕВНИК С ТВОРОГОМ И СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 160/20 | 180 | 10,6 | 12,4 | 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 РЖАНОЙ | 20 | 1,1 | 0,2 | 9,9 | 46,0 | ПП | 2023 |
| Итого за прием пищи: | 520 | 18,6 | 18,6 | 73,3 | 547,4 | | |
| Обед | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ | 60 | 1,0 | 3,1 | 4,9 | 52,6 | 47 | 2017 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | 200 | 4,6 | 4,3 | 14,8 | 116,8 | 102 | 2017 |
| РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ | 150 | 5,5 | 7,2 | 17,7 | 176,3 | 143 | 2011 |
| ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ 100/50 | 150 | 6,5 | 8,9 | 25,9 | 228,7 | 278 | 2017 |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /КЕФИР/ | 180 | 5,2 | 4,5 | 7,2 | 95,4 | 386 | 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: | 810 | 27,9 | 28,6 | 103,3 | 825,7 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 150 | 2,9 | 5,7 | 17,0 | 105,0 | 125 | 2017 |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ 90/5 | 95 | 4,4 | 5,1 | 6,9 | 105,0 | 234 | 2017 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 3,4 | 2,7 | 14,2 | 95,9 | 382 | 2017 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,1 | 0,2 | 9,9 | 46,0 | ПП | 2023 |
| Итого за прием пищи: | 445 | 11,8 | 13,6 | 48,0 | 351,8 | | |
| Всего за день: | | 58,3 | 60,9 | 224,5 | 1 724,9 | | |

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 | 60 | 0,7 | 3,4 | 1,8 | 40,7 | ТТК75 | 2023 |
| АЗУ С ОВОЩАМИ И МЯСОМ | 180 | 11,1 | 14,5 | 29,1 | 294,7 | 260 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,0 | 0,0 | 7,7 | 31,0 | 349 | 2017 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,1 | ПП | 2023 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | ПП | 2023 |
| Итого за прием пищи: | 500 | 16,1 | 18,4 | 66,4 | 498,7 | | |
| Обед | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАВНОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ | 60 | 0,9 | 3,0 | 5,6 | 53,9 | 45 | 2017 |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 200 | 1,6 | 4,1 | 11,7 | 90,9 | 96 | 2017 |
| КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ | 150 | 3,3 | 4,5 | 30,9 | 188,9 | 181 | 2008 |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ /СОУС МОЛОЧНЫЙ 90/25 | 115 | 12,6 | 11,3 | 15,2 | 175,9 | 234 | 2017 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 200 | 1,5 | 1,2 | 12,3 | 66,6 | 378 | 2017 |
| МОЛОКО ПРОМ ПРОИЗВОДСТВА Т/Л ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ | 200 | 5,6 | 4,9 | 9,3 | 104,8 | ПП | 2023 |
| 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: | 985 | 29,7 | 29,4 | 115,0 | 821,7 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ | 150 | 8,4 | 14,2 | 13,2 | 209,5 | ТТК 11 | 2023 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,1 | 0,2 | 9,9 | 46,0 | 379 | 2017 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) ЯБЛОЧНЫЙ | 180 | 0,1 | 0,1 | 25,1 | 103,1 | 349 | 2017 |
| Итого за прием пищи: | 350 | 9,6 | 14,5 | 48,2 | 358,6 | | |
| Всего за день: | | 55,4 | 62,3 | 229,5 | 1 679,0 | | |

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 МОЛОЧНАЯ МАГНЯЯ ЖИДКАЯ | 150 | 3,1 | 4,1 | 18,9 | 122,7 | 189 | 2008 |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ | 55 | 4,8 | 8,6 | 15,1 | 173,2 | 3 | 2008 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3,8 | 3,0 | 11,8 | 90,7 | 382 | 2017 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 10,0 | 47,4 | ПП | 2023 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,1 | 0,2 | 9,9 | 46,0 | ПП | 2023 |
| МОЛОКО ПРОМ ПРОИЗВОДСТВА Т/Л ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ | 200 | 5,6 | 4,9 | 9,3 | 104,8 | ПП | 2023 |
| Итого за прием пищи: | 645 | 20,0 | 20,9 | 75,0 | 584,7 | | |

| Обед | | | | | | | |
|--|------------|-------------|-------------|--------------|----------------|--------|------|
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ | 60 | 0,7 | 0,1 | 6,8 | 31,4 | 41 | 2012 |
| СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ | 200 | 2,2 | 6,5 | 10,8 | 92,8 | 113 | 2017 |
| КАРТОФЕЛЬ ПО-ХУТОРСКИ | 150 | 5,0 | 8,4 | 19,5 | 177,2 | ТТК 15 | 2022 |
| КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ "КАЗАЧОК" | 90 | 6,5 | 7,2 | 12,0 | 160,1 | ТТК 16 | 2023 |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /КЕФИР/ | 180 | 5,2 | 4,5 | 7,2 | 95,4 | 386 | 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 |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ / ЯБЛОКО / | 150 | 2,0 | 1,5 | 13,2 | 66,3 | ТТК 23 | 2023 |
| Итого за прием пищи: | 900 | 26,7 | 28,8 | 102,3 | 779,1 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ТЫКВОЙ / ПОВИДЛО 150/10 | 160 | 9,1 | 9,8 | 14,8 | 249,1 | 274 | 2012 |
| КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ | 180 | 0,2 | 0,0 | 26,5 | 136,1 | 354 | 2017 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,1 | 0,2 | 9,9 | 46,0 | ПП | 2023 |
| Итого за прием пищи: | 360 | 10,4 | 10,1 | 51,2 | 431,2 | | |
| Всего за день: | | 57,1 | 59,7 | 228,5 | 1 795,0 | | |

4 день 2 неделя

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/ | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | 338 | 2017 |
| КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ С ОВОЩАМИ И ЯЙЦОМ | 150 | 4,7 | 8,0 | 20,5 | 205,3 | ТТК | 2023 |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ С МАСЛОМ 90/5 | 95 | 9,7 | 8,3 | 5,8 | 149,3 | 241 | 2008 |
| СОК ФРУКТОВЫЙ /ЯБЛОЧНЫЙ/ | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | 389 | 2017 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,3 | 20,1 | 94,7 | ПП | 2023 |
| Итого за прием пищи: | 585 | 18,9 | 17,2 | 75,8 | 579,7 | | |
| Обед | | | | | | | |
| САЛАТ "КУБАНОЧКА" | 60 | 0,7 | 2,5 | 7,4 | 51,9 | ТТК 13 | 2022 |
| БОРЩ ПО-КУБАНСКИ | 200 | 2,2 | 4,1 | 12,9 | 88,4 | ТТК 14 | 2023 |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА / МОЛОКО СГУЩ 160/20 | 180 | 16,4 | 16,5 | 40,4 | 367,0 | 223 | 2017 |
| УЗВАР ИЗ СУХОФРУКТОВ И ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 180 | 0,3 | 0,1 | 20,2 | 89,5 | ТТК 17 | 2023 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,3 | 20,1 | 94,7 | ПП | 2023 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,7 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | ПП | 2023 |
| Итого за прием пищи: | 700 | 25,4 | 23,9 | 118,0 | 773,1 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ ПП | 100 | 6,6 | 6,9 | 29,7 | 205,2 | ПП | 2023 |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 15 | 3,5 | 4,4 | 0,1 | 54,0 | 15 | 2017 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,7 | 0,1 | 32,0 | 132,8 | 342.1 | 2017 |
| Итого за прием пищи: | 315 | 10,8 | 11,4 | 61,8 | 392,0 | | |
| Всего за день: | | 55,1 | 52,5 | 255,6 | 1 744,8 | | |

5 день 2 неделя

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА | 60 | 1,1 | 3,1 | 3,7 | 47,3 | 40 | 2012 |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 200 | 9,2 | 11,7 | 30,9 | 259,9 | 291 | 2017 |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /СНЕЖОК/ | 180 | 4,9 | 4,5 | 19,4 | 142,2 | 386 | 2017 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | ПП | 2023 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,1 | ПП | 2023 |
| Итого за прием пищи: | 500 | 19,5 | 19,8 | 81,8 | 581,7 | | |
| Обед | | | | | | | |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 60 | 1,5 | 7,3 | 4,6 | 71,4 | ПП | 2022 |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ | 200 | 1,3 | 4,0 | 7,3 | 76,2 | 99 | 2017 |
| РАГУ ИЗ СУБПРОДУКТОВ | 150 | 12,6 | 10,1 | 24,7 | 222,2 | 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 | 0,4 | 25,1 | 118,4 | ПП | 2033 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,1 | 0,2 | 9,9 | 46,0 | ПП | 2023 |
| Итого за прием пищи: | 830 | 22,9 | 23,9 | 116,4 | 736,3 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ | 150 | 7,9 | 12,3 | 25,1 | 257,6 | 206 | 2017 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) ЯБЛОЧНЫЙ | 180 | 0,1 | 0,1 | 25,1 | 103,1 | 342.1 | 2017 |
| Итого за прием пищи: | 330 | 8,0 | 12,4 | 50,2 | 360,7 | | |
| Всего за день: | | 50,4 | 56,1 | 248,4 | 1 678,7 | | |

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|--------------|----------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД | | 545,4 | 575,3 | 2 298,3 | 16 926,7 | | |
| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД | | 54,5 | 57,5 | 229,8 | 1 692,7 | | |
| СОДЕРЖАНИЕ БЕЛКОВ ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ В % | | 1,0 | 1,0 | 4,0 | | | |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| ВОЗРАСТ ДЕТЕЙ | ЗАВТРАК | ОБЕД | ПОЛДНИК |
|---------------|---------|-------|---------|
| 7-11 ЛЕТ | 532,5 | 835,5 | 328,5 |