



ОСНОВНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ. РАЗНООБРАЗНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ДЛЯ МНОГОДЕТНЫХ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ ДЕТЕЙ 12-18 ЛЕТ НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

1 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	5,9	6,5	27,5	197,6	324	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	39,9	376	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	9,9	46,0		2020
Итого за прием пищи:	370	7,1	6,7	47,3	283,5		
Обед							
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	3,3	2,9	22,0	127,1	111	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	39,9	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7		2020
Итого за прием пищи:	490	6,5	3,1	52,0	261,7		
Всего за день:		13,6	9,8	99,3	545,2		

2 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
МЯСО ТУШЕНОЕ С КАПУСТОЙ	100	7,8	16,3	7,1	207,1	103	2023
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	39,9	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		2020
Итого за прием пищи:	330	10,2	16,5	32,1	254,1		
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,8	5,4	18,5	146,2	102	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	39,9	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7		2020
Итого за прием пищи:	490	9,0	5,6	52,1	294,9		
Всего за день:		19,2	22,1	84,2	549,0		

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	50	0,8	2,5	4,1	43,8	47	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2,1	3,3	14,3	98,5	312	2017
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	7,0	27,9	349	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,3	0,2	15,1	71,0		2020
Итого за прием пищи:	360	5,2	6,0	40,5	241,2		
Обед							
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	1,8	5,1	10,0	93,1	98	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	39,9	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7		2020
Итого за прием пищи:	490	5,0	5,3	40,0	227,7		
Всего за день:		10,2	11,3	80,5	468,9		

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							
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ (100/20)	120	16,6	12,7	17,4	260,3	240	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	39,9	376	2011
Итого за прием пищи:	320	16,7	12,7	27,3	300,2		
Обед							
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	250	3,8	5,9	15,5	134,2	84	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	39,9	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7		2020
Итого за прием пищи:	490	7,0	6,1	45,5	268,8		
Всего за день:		23,7	18,8	72,8	569,0		

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 СОЛЕННЫЕ/ОГУРЦЫ/	50	0,4	0,1	0,9	6,5	70	2011
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ	100	2,1	2,6	15,7	96,5	133	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	39,9	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		2020
Итого за прием пищи:	380	4,9	2,9	41,6	213,9		
Обед							
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ 180/70	250	13,5	30,9	7,9	364,3	99	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	39,9	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7		2008
Итого за прием пищи:	490	16,7	31,1	37,9	498,9		
Всего за день:		21,6	34,0	79,5	712,8		

6 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
АЗУ С ПТИЦЕЙ И ПШЕНИЧНОЙ КРУПОЙ	100	7,7	10,6	14,4	186,9	ТТК 85	2023
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	39,9	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		2020
Итого за прием пищи:	330	10,1	10,8	39,4	297,8		
Обед							
СУП С КРУПОЙ И ТОМАТОМ	250	1,8	4,4	16,0	113,3	116	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	39,9	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7		2008
Итого за прием пищи:	480	5,0	4,6	46,0	247,9		
Всего за день:		15,1	15,4	85,4	545,7		

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							
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ /МОЛОКО СГУЩЕННОЕ (100/20)	120	10,6	8,2	25,5	223,6	212	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		2020
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	39,9	376	2011
Итого за прием пищи:	350	13,0	8,4	50,5	334,5		
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,8	5,4	18,5	146,2	102	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	39,9	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7		2020
Итого за прием пищи:	490	9,0	5,6	48,5	280,8		
Всего за день:		22,0	14,0	99,0	615,3		

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							
АЗУ С ОВОЩАМИ И МЯСОМ	100	7,3	17,0	10,6	226,8	260	2008
КОМПЮТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	7,7	31,0	349	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		2020
Итого за прием пищи:	330	9,6	17,2	33,4	328,6		
Обед							
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,0	5,2	14,7	113,8	96	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	39,9	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7		2008
Итого за прием пищи:	490	5,2	5,4	44,7	248,4		
Всего за день:		14,8	22,6	78,1	577,0		

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							
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	5,1	6,2	22,8	171,0	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	39,9	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		2020
Итого за прием пищи:	380	7,5	6,4	47,8	281,9		
Обед							
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	2,7	5,7	13,6	116,1	113	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	39,9	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7		2020
Итого за прием пищи:	490	5,9	5,9	43,6	250,7		
Всего за день:		13,4	12,3	91,4	532,6		

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							
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ С ОВОЩАМИ И ЯЙЦОМ	120	6,5	8,0	18,6	174,6	ТТК	2023
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	39,9	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		2020
Итого за прием пищи:	350	8,9	8,2	43,6	285,5		
Обед							
БОРЩ ПО-КУБАНСКИ	250	2,7	5,1	16,2	123,1	ТТК	2023
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	39,9	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7		2020
Итого за прием пищи:	490	5,9	5,3	46,2	257,7		
Всего за день:		14,8	13,5	89,8	543,2		

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							
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	120	10,4	18,5	21,5	239,9	291	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	39,9	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		2020
Итого за прием пищи:	350	12,8	18,7	46,5	350,8		
Обед							
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1,8	4,4	10,8	93,0	99	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	39,9	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7		2020
Итого за прием пищи:	490	5,0	4,6	40,8	227,6		
Всего за день:		17,8	23,3	87,3	578,4		

6 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
МАКАРОНЫ В МОЛОКЕ	150	4,5	3,9	14,3	112,0	120	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	39,9	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4		2020
Итого за прием пищи:	370	6,1	4,0	34,2	199,3		
Обед							
СУП С КЛЕЦКАМИ	250	2,4	3,7	11,9	94,3	118,2	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	39,9	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7		2020
Итого за прием пищи:	490	5,6	3,9	41,9	228,9		
Всего за день:		11,7	7,9	76,1	428,2		

ООО "ВИТА ЛАЙН"

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	220,1	223,6	1 079,1	7 270,4
Среднее значение за период	14,7	14,9	71,9	484,7

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет	383	490