

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО "Вита Лайн"
С.А.Бочаров
" " 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

" " 2025 г.

ОСНОВНОЕ/ОРГАНИЗОВАННОЕ/ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ

сезон: зимне-весенний
возрастная категория: 7-11 лет
понедельник

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|--------------------|------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Неделя 1 день 1 | | | | | | | | |
| Завтрак | БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ | 35 | 5,2 | 7,8 | 7,4 | 121 | 64 | 2021 |
| | КАША «ДРУЖБА» | 200 | 5,07 | 6,44 | 26,93 | 185,94 | 229 | 2021 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | 38 | 457 | 2021 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,5 | 573 | 2021 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 15 | 1,2 | 0,23 | 6,02 | 30,9 | 574 | 2021 |
| | ПЕЧЕНЬЕ | 25 | 1,87 | 2,45 | 18,6 | 103,75 | 582 | 2021 |
| Итого за завтрак: | | 500 | 15,44 | 17,22 | 80,55 | 538,09 | | |
| Обед | САЛАТ ИЗ СВЁКЛЫ ОТВАРНОЙ | 60 | 0,84 | 3,66 | 4,56 | 54,64 | 26 | 2021 |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | 200 | 5,04 | 2,86 | 11,68 | 92,62 | 113 | 2021 |
| | ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ | 110 | 11,11 | 13,75 | 11,44 | 204,6 | 279 | 2011 |
| | КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ | 150 | 4,49 | 4,13 | 20,3 | 136,2 | 213 | 2021 |
| | СОКИ ФРУКТОВЫЕ (яблочный) | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | 501 | 2021 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 35 | 2,66 | 0,28 | 17,22 | 81,9 | 573 | 2021 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2,4 | 0,45 | 12,03 | 61,8 | 574 | 2021 |
| Итого за обед: | | 785 | 27,54 | 25,33 | 97,43 | 717,76 | | |
| Полдник | ПИРОГ ОТКРЫТЫЙ со свежими фруктами | 100 | 3,8 | 3,6 | 42,82 | 218,89 | 13-ттк | 2011 |
| | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК | 200 | 5,85 | 5 | 8 | 101 | 470 | 2021 |
| Итого за полдник:: | | 300 | 9,65 | 8,6 | 50,82 | 319,89 | | |
| Всего за день: | | | 52,63 | 51,15 | 228,8 | 1575,74 | | |

сезон: зимне-весенний
возрастная категория: 7-11 лет
вторник

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|--------------------|-------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Неделя 1 день 2 | | | | | | | | |
| Завтрак | ИКРА КАБАЧКОВАЯ (пром.производство) | 60 | 1,14 | 5,34 | 4,62 | 70,8 | 150 | 2021 |
| | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 110 | 8,16 | 5,22 | 11,69 | 126,43 | 315 | 2016 |
| | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 5,55 | 4,95 | 29,55 | 184,5 | 256 | 2021 |
| | СОКИ ФРУКТОВЫЕ (яблочный) | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | 501 | 2021 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,8 | 573 | 2021 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,6 | 0,3 | 8,02 | 41,2 | 574 | 2021 |
| Итого за завтрак: | | 560 | 18,97 | 16,17 | 83,92 | 555,73 | | |
| Обед | САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ | 70 | 0,56 | 4,2 | 1,82 | 47,6 | 16 | 2021 |
| | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 200 | 1,48 | 3,54 | 5,56 | 60,01 | 95 | 2021 |
| | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 220 | 14,73 | 19,22 | 33,76 | 362,95 | 328 | 2021 |
| | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,6 | 0,1 | 20,1 | 84 | 495 | 2021 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,6 | 573 | 2021 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,6 | 0,3 | 8,02 | 41,2 | 574 | 2021 |
| | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 110 | 0,44 | 0,44 | 10,78 | 48,4 | 82 | 2021 |
| Итого за обед: | | 860 | 22,45 | 28,12 | 99,72 | 737,76 | | |
| Полдник | БЛИНЧИКИ из п/ф | 90 | 3,5 | 7,27 | 24,46 | 177,76 | 3-тгк | 2024 |
| | МОЛОКО СГУЩЕННОЕ | 23 | 1,66 | 1,96 | 12,77 | 75,21 | 471 | 2021 |
| | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3,3 | 2,9 | 13,8 | 94 | 462 | 2021 |
| Итого за полдник:: | | 313 | 8,46 | 12,13 | 51,03 | 346,97 | | |
| Всего за день: | | | 49,88 | 56,42 | 234,67 | 1640,46 | | |

сезон: зимне-весенний
возрастная категория: 7-11 лет
среда

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|--------------------|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Неделя 1 день 3 | | | | | | | | |
| Завтрак | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 150 | 10,15 | 13,04 | 13,73 | 212,86 | 224-ттк | 2008 |
| | МОЛОКО СГУЩЕННОЕ | 25 | 1,8 | 2,13 | 13,88 | 81,75 | 471 | 2021 |
| | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 2,8 | 2,5 | 13,6 | 88 | 465 | 2021 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,2 | 573 | 2021 |
| | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко) | 110 | 0,44 | 0,44 | 10,78 | 48,4 | 82 | 2021 |
| Итого за завтрак: | | 515 | 17,47 | 18,35 | 66,75 | 501,21 | | |
| Обед | ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)(кукуруза) | 65 | 1,88 | 2,59 | 3,92 | 46,44 | 157 | 2021 |
| | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 200 | 2,1 | 4,08 | 10,6 | 87,6 | 100 | 2021 |
| | КОТЛЕТЫ КИЕВСКИЕ | 100 | 10,2 | 11,6 | 10,9 | 188,8 | 25-ттк | 2011 |
| | КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ | 150 | 3,93 | 3,25 | 23,09 | 137,09 | 223 | 2021 |
| | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД | 200 | 0,1 | 0,1 | 11,1 | 46 | 486 | 2021 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117 | 573 | 2021 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2,4 | 0,45 | 12,03 | 61,8 | 574 | 2021 |
| | ВАФЛИ | 20 | 0,56 | 0,66 | 15,46 | 70,8 | 580 | 2021 |
| Итого за обед: | | 815 | 24,97 | 23,13 | 111,7 | 755,53 | | |
| Полдник | МАННИК | 100 | 5,53 | 5,92 | 27,98 | 187,31 | 550 | 2021 |
| | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК | 200 | 5,85 | 5 | 8 | 101 | 470 | 2021 |
| Итого за полдник:: | | 300 | 11,38 | 10,92 | 35,98 | 288,31 | | |
| Всего за день: | | | 53,82 | 52,4 | 214,43 | 1545,05 | | |

сезон: зимне-весенний
возрастная категория: 7-11 лет
четверг

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|--------------------|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Неделя 1 день 4 | | | | | | | | |
| Завтрак | САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ | 60 | 0,87 | 3,61 | 5,05 | 56,52 | 1 | 2021 |
| | НАГГЕТСЫ КУРИНЫЕ | 100 | 10,8 | 10,2 | 13,62 | 189,48 | 326-ттк | 2016 |
| | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 4,05 | 6 | 8,7 | 105,03 | 377 | 2021 |
| | ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКОМ И АПЕЛЬСИНОМ | 200 | 0,19 | 0,04 | 15,94 | 65,36 | 32-ттк | 2020 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,2 | 573 | 2021 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,6 | 0,3 | 8,02 | 41,2 | 574 | 2021 |
| Итого за завтрак: | | 560 | 19,79 | 20,39 | 66,09 | 527,79 | | |
| Обед | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 80 | 1,52 | 4,88 | 4,64 | 68,87 | 25 | 2021 |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 220 | 8,56 | 8,12 | 15,71 | 170,39 | 104 | 2011 |
| | РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ | 100 | 10,99 | 5,86 | 5,74 | 120,72 | 229 | 2011 |
| | КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ | 150 | 2,33 | 3,04 | 24,2 | 133,57 | 218 | 2021 |
| | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,6 | 0,1 | 20,1 | 84 | 495 | 2021 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 35 | 2,66 | 0,28 | 17,22 | 81,9 | 573 | 2021 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,6 | 0,3 | 8,02 | 41,2 | 574 | 2021 |
| Итого за обед: | | 805 | 28,26 | 22,58 | 95,63 | 700,65 | | |
| Полдник | ОЛАДЬИ С ТВОРОГОМ | 150 | 10,25 | 10,35 | 37,43 | 283,8 | 404 | 2011 |
| | МОЛОКО СГУЩЕННОЕ | 10 | 0,72 | 0,85 | 5,55 | 32,7 | 471 | 2021 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | 38 | 457 | 2021 |
| Итого за полдник:: | | 360 | 11,17 | 11,3 | 52,28 | 354,5 | | |
| Всего за день: | | | 59,22 | 54,27 | 214 | 1582,94 | | |
| | | | | | | | | |

сезон: зимне-весенний
возрастная категория: 7-11 лет
пятница

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|--------------------|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Неделя 1 день 5 | | | | | | | | |
| Завтрак | ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)огурцы | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 6,6 | 149 | 2021 |
| | ПЛОВ из мяса | 200 | 13,93 | 16,1 | 32,96 | 332,48 | 14-тгк | 2021 |
| | СОКИ ФРУКТОВЫЕ (яблочный) | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | 501 | 2021 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,2 | 573 | 2021 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,6 | 0,3 | 8,02 | 41,2 | 574 | 2021 |
| Итого за завтрак: | | 510 | 19,29 | 16,9 | 76,96 | 536,48 | | |
| Обед | ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОТВАРНЫЕ (горошек зеленый) | 65 | 1,86 | 2,35 | 3,28 | 41,48 | 157 | 2021 |
| | СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ | 200 | 2 | 3,08 | 8,9 | 71,4 | 18-тгк | 2021 |
| | ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ | 100 | 12,57 | 15,2 | 8,11 | 219,6 | 297 | 2011 |
| | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 5,55 | 4,95 | 29,55 | 184,5 | 256 | 2021 |
| | КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ | 200 | 0,2 | 0,2 | 23,8 | 98 | 476 | 2021 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,2 | 573 | 2021 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 2 | 0,38 | 10,02 | 51,5 | 574 | 2021 |
| | ПЕЧЕНЬЕ | 20 | 1,5 | 1,96 | 14,88 | 83 | 582 | 2021 |
| Итого за обед: | | 790 | 27,96 | 28,36 | 113,3 | 819,68 | | |
| Полдник | ШАНЕЖКА С ЯБЛОКАМИ | 100 | 4,4 | 5,6 | 44,4 | 245,63 | 539 | 2021 |
| | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК | 200 | 5,85 | 5 | 8 | 101 | 470 | 2021 |
| Итого за полдник:: | | 300 | 10,25 | 10,6 | 52,4 | 346,63 | | |
| Всего за день: | | | 57,5 | 55,86 | 242,66 | 1702,79 | | |

сезон: зимне-весенний
возрастная категория: 7-11 лет
понедельник

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|--------------------|-----------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Неделя 2 день 1 | | | | | | | | |
| Завтрак | СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 2,32 | 2,95 | 0 | 35,8 | 75 | 2021 |
| | КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 4,97 | 6,29 | 31,04 | 200,62 | 236 | 2021 |
| | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3,3 | 2,9 | 13,8 | 94 | 462 | 2021 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,8 | 573 | 2021 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 15 | 1,2 | 0,23 | 6,02 | 30,9 | 574 | 2021 |
| | БЛИНЧИКИ из п/ф | 45 | 1,76 | 3,65 | 12,23 | 88,89 | 3-тгк | |
| | МОЛОКО СГУЩЕННОЕ | 15 | 1,08 | 1,28 | 8,33 | 49,05 | 471 | 2021 |
| Итого за завтрак: | | 505 | 16,15 | 17,46 | 81,26 | 546,06 | | |
| Обед | САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ | 70 | 0,56 | 4,2 | 1,82 | 47,6 | 16 | 2021 |
| | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 200 | 1,48 | 3,54 | 5,56 | 60,01 | 95 | 2021 |
| | ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ с мясом птицы | 220 | 15,31 | 17,69 | 36,21 | 365,36 | 31-тгк | 2021 |
| | КОМПЮТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,6 | 0,1 | 20,1 | 84 | 495 | 2021 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,6 | 573 | 2021 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 2 | 0,38 | 10,03 | 51,5 | 574 | 2021 |
| | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 82 | 2021 |
| Итого за обед: | | 855 | 23,39 | 26,63 | 103,2 | 746,07 | | |
| Полдник | МАННИК | 100 | 5,53 | 5,92 | 27,98 | 187,31 | 550-п | 2021 |
| | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК | 200 | 5,85 | 5 | 8 | 101 | 470 | 2021 |
| Итого за полдник:: | | 300 | 11,38 | 10,92 | 35,98 | 288,31 | | |
| Всего за день: | | | 50,92 | 55,01 | 220,44 | 1580,44 | | |

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|

сезон: зимне-весенний
возрастная категория: 7-11 лет
вторник

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|--------------------|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Неделя 2 день 2 | | | | | | | | |
| Завтрак | ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)огурцы | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 6,6 | 149 | 2021 |
| | ЛЮЛЯ-КЕБАБ из мяса | 90 | 11,34 | 9,7 | 7,23 | 161,58 | 10-тгк | 2021 |
| | КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 150 | 3 | 5,1 | 11,4 | 103,54 | 380 | 2021 |
| | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 0,3 | 0,1 | 9,5 | 40 | 459 | 2021 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,5 | 573 | 2021 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,6 | 0,3 | 8,02 | 41,2 | 574 | 2021 |
| | ПЕЧЕНЬЕ | 20 | 1,5 | 1,96 | 14,88 | 83 | 582 | 2021 |
| Итого за завтрак: | | 565 | 20,12 | 17,42 | 64,35 | 494,42 | | |
| Обед | САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ | 60 | 0,87 | 3,6 | 5,04 | 56,43 | 102 | 2021 |
| | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 200 | 2,1 | 4,08 | 10,6 | 87,6 | 100 | 2021 |
| | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ | 90 | 12,56 | 8,51 | 6,51 | 153,42 | 9-тгк | 2021 |
| | КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ | 180 | 3,9 | 11,79 | 29,44 | 239,94 | 142 | 2015 |
| | СОКИ ФРУКТОВЫЕ (яблочный) | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | 501 | 2021 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,6 | 573 | 2021 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,6 | 0,3 | 8,02 | 41,2 | 574 | 2021 |
| Итого за обед: | | 790 | 25,07 | 28,8 | 99,49 | 758,19 | | |
| Полдник | БЛИНЧИКИ из п/ф | 90 | 3,5 | 7,27 | 24,46 | 177,76 | 3-тгк | 2024 |
| | МОЛОКО СГУЩЕННОЕ | 23 | 1,66 | 1,96 | 12,77 | 75,21 | 471 | 2021 |
| | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3,3 | 2,9 | 13,8 | 94 | 462 | 2021 |
| Итого за полдник:: | | 313 | 8,46 | 12,13 | 51,03 | 346,97 | | |
| Всего за день: | | | 53,65 | 58,35 | 214,87 | 1599,58 | | |

сезон: зимне-весенний
возрастная категория: 7-11 лет
среда

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|--------------------|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Неделя 2 день 3 | | | | | | | | |
| Завтрак | ИКРА КАБАЧКОВАЯ (пром.производство) | 60 | 1,14 | 5,34 | 4,62 | 70,8 | 150 | 2021 |
| | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 150 | 13,5 | 13,7 | 2,6 | 187,7 | 210-тгк | 2011 |
| | КИСЕЛЬ из концентрата плодового или ягодного | 200 | 0 | 0 | 23,8 | 95,2 | 484 | 2021 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,6 | 573 | 2021 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,6 | 0,3 | 8,02 | 41,2 | 574 | 2021 |
| | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 82 | 2021 |
| Итого за завтрак: | | 570 | 19,68 | 20,06 | 68,52 | 532,5 | | |
| Обед | САЛАТ «СВЕКЛОГОР» | 60 | 0,9 | 3,72 | 4,56 | 55,24 | 34-тгк | 2021 |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЁЦКАМИ | 200 | 2,12 | 2,8 | 7,48 | 63,99 | 115 | 2021 |
| | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ | 90 | 13,42 | 16,21 | 13,06 | 251,78 | 294-тгк | 2011 |
| | КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ с овощами | 150 | 2,25 | 3,19 | 22,16 | 126,58 | 218-тгк | 2021 |
| | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА | 200 | 0,67 | 0,27 | 18,3 | 78 | 496 | 2021 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 35 | 2,66 | 0,28 | 17,22 | 81,9 | 573 | 2021 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,6 | 0,3 | 8,02 | 41,2 | 574 | 2021 |
| | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 82 | 2021 |
| Итого за обед: | | 855 | 24,02 | 27,17 | 100,6 | 742,69 | | |
| Полдник | ПИРОГ ОТКРЫТЫЙ со свежими фруктами | 100 | 3,8 | 3,6 | 42,82 | 218,89 | 13-тгк | 2011 |
| | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК | 200 | 5,85 | 5 | 8 | 101 | 470 | 2021 |
| Итого за полдник:: | | 300 | 9,65 | 8,6 | 50,82 | 319,89 | | |
| Всего за день: | | | 53,35 | 55,83 | 219,94 | 1595,08 | | |

сезон: зимне-весенний
возрастная категория: 7-11 лет
четверг

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|--------------------|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Неделя 2 день 4 | | | | | | | | |
| Завтрак | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И МОРКОВИ | 60 | 0,78 | 3,66 | 4,38 | 53,44 | 279 | 2021 |
| | РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ | 90 | 9,9 | 5,33 | 5,19 | 109,08 | 229 | 2011 |
| | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 4,05 | 6 | 8,7 | 105,03 | 377 | 2021 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | 38 | 457 | 2021 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,2 | 573 | 2021 |
| | БУЛОЧКА К ЧАЮ | 50 | 2,83 | 1,94 | 25,85 | 132,18 | 442 | 2011 |
| Итого за завтрак: | | 580 | 20,04 | 17,27 | 68,18 | 507,93 | | |
| Обед | ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)помидоры | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 6,6 | 149 | 2021 |
| | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 200 | 1,48 | 3,54 | 5,56 | 60,01 | 95 | 2021 |
| | ГУЛЯШ | 110 | 11,7 | 20,01 | 3,18 | 239,61 | 260 | 2011 |
| | КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ | 160 | 4,38 | 4,15 | 26,67 | 161,45 | 225 | 2021 |
| | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,6 | 0,1 | 20,1 | 84 | 495 | 2021 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,6 | 573 | 2021 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,6 | 0,3 | 8,02 | 41,2 | 574 | 2021 |
| | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко) | 120 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 52,8 | 52 | 2021 |
| Итого за обед: | | 910 | 23,76 | 28,96 | 95,99 | 739,27 | | |
| Полдник | ОЛАДЬИ С ТВОРОГОМ | 120 | 8,2 | 8,28 | 29,94 | 227,01 | 404 | 2011 |
| | СОКИ ФРУКТОВЫЕ (яблочный) | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | 501 | 2021 |
| Итого за полдник:: | | 320 | 9,2 | 8,48 | 50,14 | 313,01 | | |
| Всего за день: | | | 53 | 54,71 | 214,31 | 1560,21 | | |

сезон: зимне-весенний
возрастная категория: 7-11 лет
пятница

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|--------------------|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Неделя 2 день 5 | | | | | | | | |
| Завтрак | ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)огурцы | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 6,6 | 149 | 2021 |
| | ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ | 100 | 10,5 | 15,4 | 4,5 | 198,6 | 290 | 2011 |
| | КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ | 150 | 4,49 | 4,13 | 20,3 | 136,2 | 213 | 2021 |
| | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 0,3 | 0,1 | 9,5 | 40 | 459 | 2021 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,2 | 573 | 2021 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,6 | 0,3 | 8,02 | 41,2 | 574 | 2021 |
| | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 82 | 2021 |
| Итого за завтрак: | | 660 | 20,05 | 20,63 | 67,9 | 536,8 | | |
| Обед | САЛАТ «ПО-РУССКИ» | 70 | 0,91 | 2,46 | 4,63 | 44,26 | 33-гтк | 2021 |
| | СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ | 200 | 2 | 3,1 | 8,9 | 71,4 | 18-гтк | 2021 |
| | ВОК ИЗ МЯСА | 200 | 13,92 | 16,1 | 32,92 | 332,12 | 26-гтк | 2021 |
| | СОКИ ФРУКТОВЫЕ (яблочный) | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | 501 | 2021 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117 | 573 | 2021 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 3,2 | 0,6 | 16,04 | 82,4 | 574 | 2021 |
| | Итого за обед: | 760 | 24,83 | 22,82 | 107,29 | 733,18 | | |
| Полдник | ШАНЕЖКА С ЯБЛОКАМИ | 100 | 4,4 | 5,6 | 44,4 | 245,63 | 539-гтк | 2021 |
| | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК | 200 | 5,85 | 5 | 8 | 101 | 470 | 2021 |
| Итого за полдник:: | | 300 | 10,25 | 10,6 | 52,4 | 346,63 | | |
| Всего за день: | | | 55,13 | 54,05 | 227,59 | 1616,61 | | |

| ИТОГО ЗАВТРАК 20-25 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ) | | | | | |
|--|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|
| | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
| | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| итого завтраки за 5 дней (первая неделя) в среднем фактически: | 529,0 | 18,2 | 17,8 | 74,9 | 531,9 |
| СанПин 100% суточной нормы: | | 77 | 79 | 335 | 2350 |
| норма по СанПин 20% от суточной нормы: | | 15,4 | 15,8 | 67 | 470 |
| норма по СанПин 25% от суточной нормы: | | 19,25 | 19,75 | 83,75 | 587,5 |
| выход норм в % соотношении за 5 дней | | 23,6 | 22,5 | 22,3 | 22,6 |

| ИТОГО ОБЕД 30-35 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ) | | | | | |
|--|-----------|------------------|--------|----------|-------------------------|
| | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
| | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| итого обеды за 5 дней(первая неделя) в среднем фактически: | 811 | 26,236 | 25,504 | 103,556 | 746,276 |
| СанПин 100% суточной нормы: | | 77 | 79 | 335 | 2350 |
| норма по СанПин 30 % от суточной нормы: | | 23,1 | 23,7 | 100,5 | 705 |
| норма по СанПин 35 % от суточной нормы: | | 26,95 | 27,65 | 117,25 | 822,5 |
| выход норм в % соотношении за 5 дней | | 34,1 | 32,3 | 30,9 | 31,8 |

| ИТОГО ПОЛДНИК 10-15 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ) | | | | | |
|---|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|
| | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
| | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| итого полдники за 5 дней(первая неделя) в среднем фактически: | 314,6 | 10,18 | 10,71 | 48,50 | 331,26 |
| СанПин 100% суточной нормы: | | 77 | 79 | 335 | 2350 |
| норма по СанПин 10 % от суточной нормы: | | 7,7 | 7,9 | 33,5 | 235 |
| норма по СанПин 15 % от суточной нормы: | | 11,55 | 11,85 | 50,25 | 352,5 |
| выход норм в % соотношении за 5 дней | | 13,2 | 13,6 | 14,5 | 14,1 |

| ИТОГО : ЗАВТРАК+ОБЕД+ПОЛДНИК= 60-75 % ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ) | | | | | |
|---|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|
| | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
| | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| итого за 5 дней(первая неделя) в среднем фактически: | 0,00 | 54,61 | 54,02 | 226,91 | 1609,40 |
| СанПин 100% суточной нормы: | | 77 | 79 | 335 | 2350 |
| норма по СанПин 60% от суточной нормы: | | 46,2 | 47,4 | 201 | 1410 |
| норма по СанПин 75% от суточной нормы: | | 57,75 | 59,25 | 251,25 | 1762,5 |
| выход норм в % соотношении за 5 дней | | 70,9 | 68,4 | 67,7 | 68,5 |

| ИТОГО ЗАВТРАК 20-25 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ) | | | | | |
|--|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|
| | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
| | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| итого завтраки за 5 дней (вторая неделя) в среднем фактически: | 576,0 | 19,2 | 18,6 | 70,0 | 523,5 |
| СанПин 100% суточной нормы: | | 77 | 79 | 335 | 2350 |
| норма по СанПин 20% от суточной нормы: | | 15,4 | 15,8 | 67 | 470 |
| норма по СанПин 25% от суточной нормы: | | 19,25 | 19,75 | 83,75 | 587,5 |
| выход норм в % соотношении за 5 дней | | 24,9 | 23,5 | 20,9 | 22,3 |

| ИТОГО ОБЕД 30-35 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ) | | | | | |
|---|-----------|------------------|--------|----------|-------------------------|
| | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
| | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| итого обеды за 5 дней (вторая неделя) в среднем фактически: | 834 | 24,21 | 26,876 | 101,31 | 743,88 |
| СанПин 100% суточной нормы: | | 77 | 79 | 335 | 2350 |
| норма по СанПин 30 % от суточной нормы: | | 23,1 | 23,7 | 100,5 | 705 |
| норма по СанПин 35 % от суточной нормы: | | 26,95 | 27,65 | 117,25 | 822,5 |
| выход норм в % соотношении за 5 дней | | 31,4 | 34,0 | 30,2 | 31,7 |

| ИТОГО ПОЛДНИК 10-15 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ) | | | | | |
|---|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|
| | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
| | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| итого полдники за 5 дней(первая неделя) в среднем фактически: | 306,6 | 9,79 | 10,15 | 48,07 | 322,96 |
| СанПин 100% суточной нормы: | | 77 | 79 | 335 | 2350 |
| норма по СанПин 10 % от суточной нормы: | | 7,7 | 7,9 | 33,5 | 235 |
| норма по СанПин 15 % от суточной нормы: | | 11,55 | 11,85 | 50,25 | 352,5 |
| выход норм в % соотношении за 5 дней | | 13 | 13 | 14,4 | 13,7 |

| ИТОГО : ЗАВТРАК+ОБЕД+ПОЛДНИК = 60-75 % ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ) | | | | | |
|--|--------------|------------------|-------|----------|----------------------------|
| | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
| итого за 5 дней (вторая неделя) в среднем фактически: | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| СанПин 100% суточной нормы: | | 53,21 | 55,59 | 219,43 | 1590,38 |
| норма по СанПин 60% от суточной нормы: | | 77 | 79 | 335 | 2350 |
| норма по СанПин 75% от суточной нормы: | | 46,2 | 47,4 | 201 | 1410 |
| выход норм в % соотношении за 5 дней | | 57,75 | 59,25 | 251,25 | 1762,5 |
| | | 69,1 | 70,4 | 65,5 | 67,7 |

| ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ЗАВТРАК) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ | суммарн ый вес блюл | Пищевые вещества | | | Энергетичес кая ценность |
|--|---------------------------|------------------|--------|----------|-----------------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| 1 ДЕНЬ | 500 | 15 | 17 | 81 | 538 |
| 2 ДЕНЬ | 560 | 18,97 | 16,17 | 83,92 | 555,73 |
| 3 ДЕНЬ | 515 | 17,47 | 18,35 | 66,75 | 501,21 |
| 4 ДЕНЬ | 560 | 19,79 | 20,39 | 66,09 | 527,79 |
| 5 ДЕНЬ | 510 | 19 | 17 | 77 | 536 |
| ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 5 ДНЕЙ: | 529,00 | 18,19 | 17,81 | 74,85 | 531,86 |
| 6 ДЕНЬ | 505 | 16,15 | 17,46 | 81,26 | 546,06 |
| 7 ДЕНЬ | 565 | 20,12 | 17,42 | 64,35 | 494,42 |
| 8 ДЕНЬ | 570 | 19,68 | 20,06 | 68,52 | 532,5 |
| 9 ДЕНЬ | 580 | 20,04 | 17,27 | 68,18 | 507,93 |
| 10 ДЕНЬ | 660 | 20,05 | 20,63 | 67,9 | 536,8 |
| ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕЙ: | 576,00 | 19,21 | 18,57 | 70,04 | 523,54 |
| ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ЗАВТРАК) | 552,5 | 18,7 | 18,187 | 72,448 | 527,701 |
| | | | | | |

| ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ОБЕДЫ) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ | суммарн ый вес блюд | Пищевые вещества | | | Энергетичес кая ценность |
|--|---------------------------|------------------|-------|----------|-----------------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| 1 ДЕНЬ | 785 | 28 | 25 | 97 | 718 |
| 2 ДЕНЬ | 860 | 22,45 | 28,12 | 99,72 | 737,76 |
| 3 ДЕНЬ | 815 | 24,97 | 23,13 | 111,7 | 755,53 |
| 4 ДЕНЬ | 805 | 28,26 | 22,58 | 95,63 | 700,65 |
| 5 ДЕНЬ | 790 | 27,96 | 28,36 | 113,3 | 819,68 |
| ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 5 ДНЕЙ: | 811,00 | 26,24 | 25,50 | 103,56 | 746,28 |
| 6 ДЕНЬ | 855 | 23,39 | 26,63 | 103,2 | 746,07 |
| 7 ДЕНЬ | 790 | 25,07 | 28,8 | 99,49 | 758,19 |
| 8 ДЕНЬ | 855 | 24,02 | 27,17 | 100,6 | 742,69 |
| 9 ДЕНЬ | 910 | 23,76 | 28,96 | 95,99 | 739,27 |
| 10 ДЕНЬ | 760 | 24,83 | 22,82 | 107,29 | 733,18 |
| ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕЙ: | 834,00 | 24,21 | 26,88 | 101,31 | 743,88 |
| ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ОБЕД) | 822,5 | 25,23 | 26,19 | 102,44 | 745,08 |

| ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ПОЛДНИКИ) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ | суммарн ый вес блюд | Пищевые вещества | | | Энергетичес кая ценность |
|---|---------------------------|------------------|-------|----------|-----------------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| 1 ДЕНЬ | 300 | 10 | 9 | 51 | 320 |
| 2 ДЕНЬ | 313 | 8,46 | 12,13 | 51,03 | 346,97 |
| 3 ДЕНЬ | 300 | 11,38 | 10,92 | 35,98 | 288,31 |
| 4 ДЕНЬ | 360 | 11,17 | 11,3 | 52,28 | 354,5 |
| 5 ДЕНЬ | 300 | 10,25 | 10,6 | 52,4 | 346,63 |
| ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 5 ДНЕЙ: | 314,60 | 10,18 | 10,71 | 48,50 | 331,26 |
| 6 ДЕНЬ | 300 | 11,38 | 10,92 | 35,98 | 288,31 |
| 7 ДЕНЬ | 313 | 8,46 | 12,13 | 51,03 | 346,97 |
| 8 ДЕНЬ | 300 | 9,65 | 8,6 | 50,82 | 319,89 |
| 9 ДЕНЬ | 320 | 9,2 | 8,48 | 50,14 | 313,01 |
| 10 ДЕНЬ | 300 | 10,25 | 10,6 | 52,4 | 346,63 |
| ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕЙ: | 306,60 | 9,79 | 10,15 | 48,07 | 322,96 |
| ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ПОЛДНИК) | 310,6 | 9,99 | 10,43 | 48,29 | 327,11 |