

"УТВЕРЖДАЮ" *Ф.И.О.*
МБОУ СОШ № 2 п.г.в. Ленинск

"1" *декабрь* 2024 г.

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД
ДЛЯ ДЕТЕЙ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ

"СОГЛАСОВАНО"
Директор МБОУ "СШ № 2 п.г.в. Ленинск"
И.Н. Клоков
"1" *декабрь* 2024 г.

1 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		
Завтрак						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	6,93	6,09	15,05	3	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5,94	6,42	22,80	324	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200	3,31	2,43	7,26	379	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	110	0,44	0,44	10,78	338	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,22	9,88		2020
Итого за прием пищи:	530	17,74	15,60	65,77		
Обед						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,72	3,12	5,70	ТТК 2	2022
УХА РОСТОВСКАЯ	200	11,04	5,19	10,33	106	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ С ПЕРЛОВОЙ КРУОЙ	150	16,35	19,24	24,25	311	2008
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК КЕФИР	225	6,53	5,63	9,00	386	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05		2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72		2020
Итого за прием пищи:	695	38,92	33,63	77,05		
Полдник						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ТЫКВОЙ	150	15,64	13,33	30,23	224	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,22	9,88		2020
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ БЕЗ САХАРА	200	0,22	0,03	1,08	377	2011
Итого за прием пищи:	370	16,98	13,58	41,19		
Всего за день:		73,64	62,81	184,01		

2 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		
Завтрак						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ ОГУРЦЫ/	60	0,48	0,06	1,02	71	2017
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	200	12,93	28,87	17,45	274	2012
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ БЕЗ САХАРА	200	0,22	0,03	1,08	377	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48		2020
Итого за прием пищи:	480	14,95	29,14	28,03		
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,85	3,65	4,97	52	201
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ / ГРЕНКИ 200/20	220	6,83	4,51	30,62	102	2017
МАКАРОНЫ/ ИЗ ТВЕРДЫХ СОРТОВ/, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150	7,41	9,45	27,02	206	2011
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЛИМОНОМ И ЯБЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200	0,25	0,03	1,19	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07		2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96		2020
Итого за прием пищи:	710	21,04	18,24	100,83		
Полдник						
ДРАНИКИ (БЕЛОРУССКОЕ НАЦИОНАЛЬНОЕ БЛЮДО)	150	3,77	7,61	30,20	159	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) БЕЗ САХАРА	200	0,16	0,16	3,80	342.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05		2020
Итого за прием пищи:	380	6,22	7,96	49,05		
Всего за день:		42,21	55,34	177,91		

3 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		
Завтрак						
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0,96	3,06	4,94	47	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,19	4,88	21,46	312	2017
КНЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ 90/30	120	13,54	6,25	8,19	271	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ БЕЗ САХАРА	200	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04		2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48		2008
Итого за прием пищи:	570	20,54	14,49	53,11		
Обед						
МОРКОВНЫЕ ПАЛОЧКИ	60	0,76	0,06	4,02	41	2012
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ / СМЕТАНА 200/5	205	1,58	4,74	10,04	82	2017
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	160	29,02	19,37	27,47	223	2017
КАКАО С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200	3,75	3,01	5,05	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07		2020
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /МАНДАРИНЫ/	150	1,20	0,30	11,25	338	2017
Итого за прием пищи:	815	39,36	27,73	77,90		
Полдник						
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	155	6,40	7,10	30,50	184	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04		2020
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200	3,31	2,43	7,26	379	2011
Итого за прием пищи:	375	11,24	9,65	47,80		
Всего за день:		71,14	51,87	178,81		

4 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		
Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ/ЯБЛОКО/	110	0,44	0,44	10,78	338	2017
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	45	2,64	11,13	29,63	1	2008
ФРИТАТА ИЗ ЯИЦ С ОВОЩАМИ	150	11,98	13,71	5,07	201	2024
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК КЕФИР	180	5,22	4,50	7,20	386	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05		2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48		2020
Итого за прием пищи:	535	23,89	30,15	76,21		
Обед						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,14	5,34	4,62	ттк	2022
СУП СЫРНЫЙ С СУХАРИКАМИ 200/20	220	7,55	9,00	25,34	172	2024
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ 150/30	180	12,36	18,12	13,29	54-3М	2022
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ БЕЗ САХАРА	200	0,22	0,03	1,08	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07		2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48		2020
Итого за прием пищи:	720	25,64	32,92	72,88		
Полдник						
ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ С КУРИЦЕЙ	150	11,94	17,44	19,08	284	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200/50	1,51	1,21	2,53	378	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,22	9,88		2020
Итого за прием пищи:	420	14,57	18,87	31,49		
Всего за день:		64,10	81,94	180,58		

5 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		
Завтрак						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ ТОМАТЫ/	80	0,88	0,00	1,92	71	2017
МАКАРОНИК / ИЗ ТВЕРДЫХ СОРТОВ /С СУБПРОДУКТАМИ	150	17,10	10,88	27,46	285	2011
СОУС СМЕТАННЫЙ	50	0,65	2,18	2,87	372	2016
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА БЕЗ САХАРА	200	0,66	0,27	9,37	388	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04		2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48		2020
Итого за прием пищи:	520	22,14	13,63	60,14		
Обед						
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0,96	3,06	4,94	47	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	200	2,14	4,16	15,19	98	2008
ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ С МАСЛОМ	150	15,96	6,10	33,37	199	2011
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ ПОД СЫРНЫМ СОУСОМ	90	17,06	12,60	1,47	211	2023
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ БЕЗ САХАРА	200	0,44	0,02	18,27	350	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48		2020
Итого за прием пищи:	770	41,70	26,43	106,81		
Полдник						
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ НЕФЕДОВ	75	0,05	0,07	0,22	451	2008
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК / КЕФИР/	180	5,22	4,50	7,20	386	2017
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКИ/	110	0,44	0,44	10,78	339	2017
Итого за прием пищи:	365	5,71	5,01	18,20		
Всего за день:		69,55	45,07	185,15		

1 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод- ы, г		
Завтрак						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	45	2,64	11,13	29,63	1	2008
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	155	4,01	5,19	21,49	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200	3,75	3,01	5,05	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07		2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96		2020
Итого за прием пищи:	480	16,10	19,93	93,20		
Обед						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ ОГУРЦЫ/	60	0,48	0,06	1,02	71	2017
ЩИ НОВГОРОДСКИЕ	200	1,46	4,98	6,39	287	2022
КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ОВОЩАМИ	150	3,32	4,39	23,13	ТТК 181	2023
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ 100/20/СВИНИНА/	120	12,85	29,78	14,45	278	2017
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ БЕЗ САХАРА	200	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07		2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72		2020
Итого за прием пищи:	800	23,15	39,72	77,78		
Полдник						
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,65	3,90	14,19	321	2017
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ 90/5	95	12,09	12,88	13,29	234	2017
ЧАЙ С ЛИМОНОМ БЕЗ САХАРА	200/0/7	0,16	0,01	0,40	377	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48		2020
Итого за прием пищи:	472	17,22	16,97	36,36		
Всего за день:		56,47	76,62	207,34		

2 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		
Завтрак						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУКУРУЗОЙ КОНСЕРВИРОВАННОЙ	60	1,07	3,07	3,74	40	2012
АЗУ С КАРТОФЕЛЕМ И ГОВЯДИНОЙ	180	17,11	17,22	22,24	260	2008
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК КЕФИР	180	5,22	4,50	7,20	386	2017
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ/ЯБЛОКО/	110	0,44	0,44	10,78	338	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07		2008
Итого за прием пищи:	570	26,89	25,48	64,03		
Обед						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ ТОМАТЫ/	80	0,88	0,00	1,92	71	2017
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,61	4,23	17,56	111	2017
РЫБА АППЕТИТНАЯ ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ	200	17,54	15,94	21,11	385	2004
ЧАЙ С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200/50	1,51	1,21	2,53	378	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07		2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72		2020
Итого за прием пищи:	800	27,58	21,89	75,91		
Полдник						
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	150	11,47	24,86	13,11	274	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) БЕЗ САХАРА	200	0,16	0,16	3,80	342.1	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,22	9,88		2020
Итого за прием пищи:	370	12,75	25,24	26,79		
Всего за день:		67,22	72,61	166,73		

3 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	масса	Пищевые вещества			№	Сборник рецептур
	порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г	рецеп-туры	
Завтрак						
САЛАТ ИЗ ТЫКВЫ С ЯБЛОКАМИ И АПЕЛЬСИНОВЫМ СОКОМ	60	0,31	0,09	4,32	43	2023
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯГОДАМИ И ЯБЛОЧНЫМ СОУСОМ 150/20	170	21,16	15,88	25,04	240	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200/50	1,51	1,21	2,53	378	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07		2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72		2020
Итого за прием пищи:	550	28,02	17,69	64,68		
Обед						
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,51	3,06	1,56	21	2011
БОРЩ ПО-КУБАНСКИ СО СМЕТАНОЙ 200/5	205	2,30	5,06	13,11	ТТК	2023
БИТОЧКИ ОСОБЫЕ /ИЗ ГОВЯЖЬЕГО СЕРДЦА/	90	16,01	7,80	9,69	269	2011
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,60	4,60	37,70	323	2008
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЛИМОНОМ И ЯБЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200	0,25	0,03	1,19	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07		2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72		2020
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКИ/	110	0,44	0,44	10,78	338	2017
Итого за прием пищи:	885	28,15	21,50	106,82		
Полдник						
МАКАРОНЫ, ИЗ ТВЕРДЫХ СОРТОВ ПШЕНИЦЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150	7,05	11,84	24,63	206	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ БЕЗ САХАРА	200	0,26	0,01	12,94	354	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48		2020
Итого за прием пищи:	370	8,63	12,03	46,05		
Всего за день:		64,80	51,22	217,55		

4 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		
Завтрак						
МОРКОВНЫЕ ПАЛОЧКИ	60	0,76	0,06	4,02	41	2012
ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ И КАРТОФЕЛЯ	150	10,38	6,31	26,81	200	2011
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	90	11,69	4,77	5,76	241	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,60	2,23	3,63	366	2016
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ БЕЗ САХАРА	200	0,22	0,03	1,08	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04		2020
Итого за прием пищи:	570	25,18	13,52	51,34		
Обед						
ЗАКУСКА ИЗ КАБАЧКОВОЙ ИКРЫ И ВАРЕНОГО ЯЙЦА 30/40	70	5,53	7,16	2,58	ТТК 111	2022
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,57	4,14	11,74	96	2017
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,60	4,60	37,70	323	2008
ЕЖИКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ 90/30	120	10,17	21,72	10,92	278	2011
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК / КЕФИР/	225	6,24	5,38	8,60	386	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07		2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96		2020
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /МАНДАРИНЫ/	150	1,20	0,30	11,25	338	2017
Итого за прием пищи:	995	34,01	43,90	119,82		
Полдник						
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ ПП	100	0,07	0,05	0,52	422	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,48	4,43	0,00	15	2011
КАКАО С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200	3,75	3,01	5,05	382	2011
Итого за прием пищи:	315	7,30	7,49	5,57		
Всего за день:		66,49	64,91	176,73		

5 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			№	Сборник
	порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	рецептуры	
Завтрак						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ ОГУРЦЫ/	60	0,48	0,06	1,02	71	2017
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ С ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ	200	18,29	18,39	32,60	291	2017
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) БЕЗ САХАРА	200	0,16	0,16	3,80	342.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05		2020
Итого за прием пищи:	490	21,22	18,80	52,47		
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,85	3,65	4,97	52	201
СУП С КЛЕЦКАМИ	200	3,06	3,96	17,58	118.2	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С ГОВЯДИНОЙ	170	16,81	18,20	13,72	259	2017
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЛИМОНОМ И ЯБЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200	0,25	0,03	1,19	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48		2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКИ/	120	0,48	0,48	11,76	338	2017
Итого за прием пищи:	810	25,82	26,75	77,77		
Полдник						
ЗАПЕКАНКА ИЗ СУБПРОДУКТОВ / СЕРДЦЕ ГОВЯЖЬЕ/С ЯЧНЕВОЙ КРУПОЙ/ СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ 150/20	170	12,88	9,33	23,62	ТТК	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48		2020
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ БЕЗ САХАРА	200	0,00	0,00	0,00	349	2011
Итого за прием пищи:	390	14,20	9,51	32,10		
Всего за день:		61,24	55,06	162,34		

10

	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг.ценность, ккал
Итого за весь период	637,52	617,45	1 838,59	15 748,50
Среднее значение за период	42,50	41,16	122,57	1 049,90
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	16,2	35,3	48,5	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
7-11 лет	530	733	383

"УТВЕРЖДАЮ"



2024 Г"

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ ДЕТЕЙ 12-18 ЛЕТ НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ДЕТЕЙ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ

1 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	6,93	6,09	15,05	143,85	3	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,17	7,93	29,13	222,79	324	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200	3,31	2,43	7,26	64,80	379	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	110	0,44	0,44	10,78	51,70	338	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05		2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,22	9,88	45,98		2020
Итого за прием пищи:	610	21,26	17,30	87,15	600,17		
Обед							
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,20	5,21	9,51	90,09	ТТК 2	2022
УХА РОСТОВСКАЯ	250	13,80	6,98	12,93	170,17	106	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ С ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ	200	21,80	23,71	32,37	430,20	311	2008
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК КЕФИР	225	6,53	5,63	9,00	119,25	386	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,58	0,37	30,11	142,09		2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		2020
Итого за прием пищи:	875	50,56	42,25	110,88	1 033,38		
Полдник							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ТЫКВОЙ	200	20,86	17,77	40,34	416,61	224	2017
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ БЕЗ САХАРА	200	0,22	0,03	1,08	5,60	377	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,22	9,88	45,98		2020
Итого за прием пищи:	420	22,20	18,02	51,30	468,19		
Всего за день:		94,02	77,57	249,33	2 101,74		

2 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал		
Завтрак							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ ОГУРЦЫ/	100	0,80	0,10	1,70	13,00	71	2017
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	200	14,12	32,06	15,87	409,32	274	2012
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ БЕЗ САХАРА	200	0,22	0,03	1,08	5,60	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05		2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79		2020
Итого за прием пищи:	550	18,75	32,56	42,18	539,76		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,41	6,09	8,28	93,46	52	201
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ / ГРЕНКИ	270	8,01	4,61	34,35	211,47	102	2017
МАКАРОНЫ, / ИЗ ТВЕРДЫХ СОРТОВ ПШЕНИЦЫ/ ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	200	9,85	18,18	35,62	359,14	206	2011
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЛИМОНОМ И ЯБЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200	0,25	0,03	1,19	6,92	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41		2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		2020
Итого за прием пищи:	860	25,99	29,57	121,49	870,98		
Полдник							
ДРАНИКИ (БЕЛОРУССКОЕ НАЦИОНАЛЬНОЕ БЛЮДО)	200	5,03	10,28	40,29	274,19	159	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) БЕЗ САХАРА	200	0,16	0,16	3,80	18,24	342.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05		2020
Итого за прием пищи:	430	7,48	10,63	59,14	363,48		
Всего за день:		52,22	72,76	222,81	1 774,22		

3 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая	№	Сборник
	порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ценность, ккал	рецеп- туры	
Завтрак							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,60	5,10	6,24	79,65	47	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,83	5,87	25,76	177,34	312	2017
КНЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ 100/30	100	18,55	11,14	8,78	217,73	271	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ БЕЗ САХАРА	200	0,00	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05		2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79		2008
Итого за прием пищи:	630	27,59	22,48	64,31	586,56		
Обед							
МОРКОВНЫЕ ПАЛОЧКИ	100	1,26	0,10	6,69	33,95	41	2012
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ / СМЕТАНА 250/5	255	2,26	4,81	14,51	113,29	82	2017
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	210	37,68	24,92	34,57	531,08	223	2017
КАКАО С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200	3,75	3,01	5,05	63,59	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41		2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		2020
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /МАНДАРИНЫ/	150	1,20	0,30	11,25	57,00	338	2017
Итого за прием пищи:	1005	52,62	33,80	114,12	998,90		
Полдник							
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	200	8,25	9,16	39,34	273,43	184	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200	3,31	2,43	7,26	64,80	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36		2020
Итого за прием пищи:	420	13,09	11,71	56,64	385,59		
Всего за день:		93,30	67,99	235,07	1 971,05		

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 ПО СЕЗОНУ/ЯБЛОКО/	110	0,44	0,44	10,78	51,70	338	2017
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	45	2,64	11,13	29,63	242,81	1	2008
ФРИТАТА ИЗ ЯИЦ С ОВОЩАМИ	200	13,53	16,09	6,62	231,92	201	2024
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК КЕФИР	200	5,80	5,00	8,00	106,00	386	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05		2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79		2020
Итого за прием пищи:	605	26,02	33,03	78,56	744,27		
Обед							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,14	5,34	4,62	71,40	ТТК	2022
СУП СЫРНЫЙ С СУХАРИКАМИ 250/20	250	9,44	12,31	30,87	273,87	172	2024
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ 200/30	230	21,15	27,23	17,33	407,30	54-3М	2022
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ БЕЗ САХАРА	200	0,22	0,03	1,08	5,60	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,58	0,37	30,11	142,09		2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		2020
Итого за прием пищи:	840	39,18	45,63	100,97	981,84		
Полдник							
ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ С КУРИЦЕЙ	200	15,93	23,24	25,42	381,49	284	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200/50	1,51	1,21	2,53	27,39	378	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,22	9,88	45,98		2020
Итого за прием пищи:	470	18,56	24,67	37,83	454,86		
Всего за день:		83,76	103,33	217,36	2 180,97		

5 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая	№	Сборник рецептов
	порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	рецептуры	
Завтрак							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ ТОМАТЫ	100	1,10	0,00	2,40	14,00	71	2017
МАКАРОННИК С СУБПРОДУКТАМИ /ГОВЯЖЬЕ СЕРДЦЕ/	200	22,80	14,51	36,62	375,12	285	2011
СОУС СМЕТАННЫЙ	50	0,65	2,18	2,87	33,97	372	2016
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА БЕЗ САХАРА	200	0,66	0,27	9,37	55,10	388	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36		2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79		2020
Итого за прием пищи:	590	28,06	17,26	69,78	566,34		
Обед							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,60	5,10	6,24	79,65	47	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	250	2,26	4,21	20,32	128,65	98	2008
ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ С МАСЛОМ	180	19,16	7,31	40,05	310,23	199	2011
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ ПОД СЫРНЫМ СОУСОМ	100	20,11	14,51	1,65	221,17	211	2023
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ БЕЗ САХАРА	200	0,44	0,02	18,27	76,41	350	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		2020
Итого за прием пищи:	920	50,04	31,81	128,58	1 016,10		
Полдник							
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ НЕФЕДОВ	75	0,05	0,07	0,22	1,76	451	2008
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК / КЕФИР/	180	5,22	4,50	7,20	95,40	386	2017
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКИ/	110	0,44	0,44	10,78	51,70	339	2017
Итого за прием пищи:	365	5,71	5,01	18,20	148,86		
Всего за день:		83,81	54,08	216,56	1 731,30		

6 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал		
Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	5,13	9,92	8,44	149,34	3	2008
РАГУ ИЗ ЦЫПЛЕНКА-БРОЙЛЕРА	220	17,14	17,33	18,67	299,83	289	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ БЕЗ САХАРА	200	0,00	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73		2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		2020
Итого за прием пищи:	540	27,97	27,85	64,14	625,48		
Обед							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,90	8,90	7,70	119,00	ТТК	2022
СУП С КЛЕЦКАМИ	250	3,64	4,90	20,39	142,30	118.2	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ИЗ ТВЕРДЫХ СОРТОВ ПШЕНИЦЫ	180	6,46	5,19	41,28	243,41	309	2011
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	15,83	9,19	9,14	183,00	235	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ СВЕЖИХ БЕЗ САХАРА	200	0,09	0,08	8,73	36,44	350	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,58	0,37	30,11	142,09		2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		2020
Итого за прием пищи:	930	35,15	28,98	134,31	947,82		
Всего за день:		63,12	56,83	198,45	1 573,30		

1 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Сборник рецептур
	порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал		
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	45	2,64	11,13	29,63	242,81	1	2008
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	205	5,25	6,80	27,89	198,94	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200	3,75	3,01	5,05	63,59	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73		2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		2020
Итого за прием пищи:	530	17,34	21,54	99,60	681,65		
Обед							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ ОГУРЦЫ	100	0,80	0,10	1,70	13,00	71	2017
ЩИ НОВГОРОДСКИЕ	250	1,79	5,01	7,95	85,10	287	2022
КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ОВОЩАМИ	180	3,99	5,27	27,75	176,07	ТТК 181	2023
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ 100/50/СВИНИНА/	150	14,27	33,23	16,56	427,83	278	2017
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ БЕЗ САХАРА	200	0,00	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,58	0,37	30,11	142,09		2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		2020
Итого за прием пищи:	980	28,08	44,33	101,03	925,67		
Полдник							
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,38	4,68	17,06	136,12	321	2017
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ 100/5	105	14,51	9,14	14,77	203,99	234	2017
ЧАЙ С ЛИМОНОМ БЕЗ САХАРА	200/0/7	0,16	0,01	0,40	3,51	377	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79		2020
Итого за прием пищи:	512	20,37	14,01	40,71	384,41		
Всего за день:		65,79	79,88	241,34	1 991,73		

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 МОРКОВИ С КУКУРУЗОЙ КОНСЕРВИРОВАННОЙ	100	1,78	5,12	6,23	78,82	40	2012
АЗУ С КАРТОФЕЛЕМ И МЯСОМ	200	17,45	17,81	24,70	331,22	260	2008
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК КЕФИР	200	5,80	5,00	8,00	106,00	386	2017
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ/ЯБЛОКО/	110	0,44	0,44	10,78	51,70	338	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73		2008
Итого за прием пищи:	650	28,52	28,62	69,78	662,47		
Обед							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ ТОМАТЫ	100	1,10	0,00	2,40	14,00	71	2017
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	3,26	4,32	21,95	140,16	111	2017
РЫБА АППЕТИТНАЯ ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ	200	17,54	15,94	21,11	305,57	385	2004
ЧАЙ С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200/50	1,51	1,21	2,53	27,39	378	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,58	0,37	30,11	142,09		2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		2020
Итого за прием пищи:	900	30,64	22,19	95,06	710,79		
Полдник							
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	200	15,29	33,20	17,47	434,71	274	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) БЕЗ САХАРА	200	0,16	0,16	3,80	18,24	342.1	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,22	9,88	45,98		2020
Итого за прием пищи:	420	16,57	33,58	31,15	498,93		
Всего за день:		75,73	84,39	195,99	1 872,19		

3 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая	№	Сборник
	порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ценность, ккал	рецеп- туры	
Завтрак							
САЛАТ ИЗ ТЫКВЫ С ЯБЛОКАМИ И АПЕЛЬСИНОВЫМ СОКОМ	100	0,51	0,15	7,20	34,44	43	2023
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯГОДАМИ И ЯБЛОЧНЫМ СОУСОМ 200/20	220	29,22	20,99	29,77	442,55	240	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200/50	1,51	1,21	2,53	27,39	378	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05		2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79		2020
Итого за прием пищи:	620	34,85	22,72	63,03	616,22		
Обед							
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0,86	5,11	2,61	61,63	21	2011
БОРЩ ПО-КУБАНСКИ СО СМЕТАНОЙ 250/5	255	3,37	5,18	19,74	140,52	ТТК	2023
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,32	5,52	45,24	247,20	323	2008
БИТОЧКИ ОСОБЫЕ /ИЗ ГОВЯЖЬЕГО СЕРДЦА/	100	17,79	8,68	10,75	194,61	269	2011
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЛИМОНОМ И ЯБЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200	0,25	0,03	1,19	6,92	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,58	0,37	30,11	142,09		2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39		2020
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКИ/	110	0,44	0,44	10,78	51,70	338	2017
Итого за прием пищи:	1040	33,93	25,64	135,26	916,06		
Полдник							
МАКАРОНЫ, / ИЗ ТВЕРДЫХ СОРТОВ ПШЕНИЦЫ/ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	200	9,45	15,82	33,18	322,12	206	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ БЕЗ САХАРА	200	0,26	0,01	12,94	53,74	354	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79		2020
Итого за прием пищи:	420	11,03	16,01	54,60	416,65		
Всего за день:		79,81	64,37	252,89	1 948,93		

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							
МОРКОВНЫЕ ПАЛОЧКИ	100	1,26	0,10	6,69	33,95	41	2012
ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ И КАРТОФЕЛЯ	150	10,38	6,31	26,81	212,00	200	2011
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	120	19,47	5,63	6,40	154,87	241	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,60	2,23	3,63	39,95	366	2016
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ БЕЗ САХАРА	200	0,22	0,03	1,08	5,60	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36		2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79		2020
Итого за прием пищи:	660	34,78	14,60	63,13	534,52		
Обед							
ЗАКУСКА ИЗ КАБАЧКОВОЙ ИКРЫ И ВАРЕНОГО ЯЙЦА 60/40	100	6,10	9,83	4,89	132,70	ТТК 111	2022
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	1,97	4,21	14,70	105,05	96	2017
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,32	5,52	45,24	247,20	323	2003
ЕЖИКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ 100/30	130	11,58	24,73	11,85	319,17	278	2011
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК / КЕФИР /	215	6,24	5,38	8,60	113,95	386	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,58	0,37	30,11	142,09		2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98		2020
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /МАНДАРИНЫ/	150	1,20	0,30	11,25	57,00	338	2017
Итого за прием пищи:	1135	39,30	50,78	147,84	1 219,14		
Полдник							
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ ПП	150	0,07	0,05	0,52	2,85	422	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,48	4,43	0,00	54,60	15	2011
КАКАО С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200	3,75	3,01	5,05	63,59	382	2011
Итого за прием пищи:	365	7,30	7,49	5,57	121,04		
Всего за день:		81,38	72,87	216,54	1 874,70		

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							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ ОГУРЦЫ	100	0,80	0,10	1,70	13,00	71	2017
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ С ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ	200	18,30	20,50	32,62	391,33	291	2017
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) БЕЗ САХАРА	200	0,16	0,16	3,80	18,24	342.1	2011
СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,60	2,23	3,63	39,95	366	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36		2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,22	9,88	45,98		2020
Итого за прием пищи:	590	22,51	23,33	61,67	555,86		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,41	6,09	8,28	93,46	52	201
СУП С КЛЕЦКАМИ	250	3,64	4,90	20,39	142,30	118.2	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С ГОВЯДИНОЙ	200	19,75	21,32	16,11	335,54	259	2017
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЛИМОНОМ И ЯБЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200	0,25	0,03	1,19	6,92	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,58	0,37	30,11	142,09		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКИ/	120	0,48	0,48	11,76	56,40	338	2017
Итого за прием пищи:	970	32,76	33,54	104,80	858,29		
Полдник							
ЗАПЕКАНКА ИЗ СУБПРОДУКТОВ / СЕРДЦЕ ГОВЯЖЬЕ/С ЯЧНЕВОЙ КРУПОЙ/ СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ 200/20	220	17,33	16,20	33,97	356,67	ТТК	2023
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ БЕЗ САХАРА	200	0,00	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79		2020
Итого за прием пищи:	440	18,65	16,38	42,45	397,46		
Всего за день:		73,92	73,25	208,92	1 811,61		

6 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая	№	Сборник рецептур
	порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	рецептуры	
Завтрак							
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,55	7,74	33,87	223,16	424	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	15	2011
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	210	6,60	7,53	33,98	236,29	189	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ БЕЗ САХАРА	200/0/7	0,16	0,01	0,40	3,51	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41		2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,33	14,82	68,97		2020
Итого за прием пищи:	567	19,13	18,87	108,16	686,74		
Обед							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ ОГУРЦЫ	100	0,80	0,10	1,70	13,00	71	2017
СУП-ЛАПША	250	2,93	4,06	19,08	129,01	113	2011
КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ С СЕРДЦЕМ ГОВЯЖЬИМ	200	14,52	21,29	21,70	337,64	142	2024
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /КЕФИР/	200	5,40	5,00	21,60	158,00	386	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		2020
Итого за прием пищи:	840	30,12	31,11	106,13	837,64		
Всего за день:		49,25	49,98	214,29	1 524,38		

ООО "ВИТА ЛАЙН"

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал
Итого за весь период	896,11	857,30	2 669,55	22 356,12
Среднее значение за период	59,74	57,15	177,97	1 490,41
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	16,0	34,5	49,5	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
12-18 лет	595	941	387

