

LIBRARY

№1»



2025г.

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше
(весна)

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория : от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 1 День 1 ЗАВТРАК		250	3.72	4.48	7.69	89	121	2011
	СУП МОЛОЧНЫЙ С ГРЕЧЕВОЙ КРУПКОЙ	180	10.7	10.0	42.3	300.2	204	2011
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	0.2	0.1	9.3	21.6	376	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	30	2.28	0.24	14.76	70.2	СРБ	2020
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	660	16.90	14.82	74.05	481.0		
Итого за прием пищи:			16.90	14.82	74.05	481.0		
Зсего за день:								

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 1								
День 2								
	СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПНОЙ	200	2.97	3.5	6.1	71.2	121	2011
ЗАВТРАК	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОЧНЫМ СОУСОМ	100/35	18.4	12.5	23.7	285.4	223	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.1	9.3	21.6	376	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.28	0.24	14.76	70.2	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.6	0.31	8.0	41.2	СРБ	2020
Итого за прием пищи:		585	25.45	16.65	61.86	489.6		
Всего за день:			25.45	16.65	61.86	489.6		

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 1 День 3								
ЗАВТРАК	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	210	8.64	11.06	44.32	312.0	173	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ	200	1.0	0.0	20.4	84.8	389	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.52	0.16	9.84	46.8	CP5	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	20	1.6	0.31	8.0	41.2	CP5	2020
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	1.5	2.0	14.45	83.4	CP5	2020
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	44.0	338	2011
Итого за прием пищи:		570	14.66	13.93	106.81	612.2		
Всего за день:			14.66	13.93	106.81	612.2		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 1 День 4								
ЗАВТРАК	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	1.1	0.2	3.8	22.0	70/71	2011
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	106/10	10.78	19.2	10.04	264.0	210	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.5	2.2	15.1	79.2	379	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.28	0.24	14.76	70.2	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	25	2.0	0.37	10.0	51.5	СРБ	2020
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	338	2011
Итого за прием пищи:		551	19.06	22.61	63.5	533.9		
Всего за день:			19.06	22.61	63.5	533.9		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 1 День 5								
Итого за прием пищи:	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С М/СЛ	100/5	11.7	14.3	14.1	232.9	234	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ С М/СЛ	180/5	10.0	10.3	44.5	169.86	302	2011
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0.68	0.28	20.76	88.2	388	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.04	0.32	19.68	93.6	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	20	1.6	0.31	8.0	41.2	СРБ	2020
Всего за День:		550	27.02	25.51	107.04	625.86		
			27.02	25.51	107.04	625.86		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 2 День 6								
ЗАВТРАК	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	210	6.0	10.85	42.95	294.0	174	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.5	2.2	15.1	79.2	379	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.04	0.32	19.68	93.6	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	20	1.6	0.31	8.0	41.2	СРБ	2020
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	44.0	338	2011
Итого за прием пищи:		550	13.54	14.08	95.53	552.0		
Всего за день:			13.54	14.08	95.53	552.0		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 2 День 7								
ЗАВТРАК	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	110	10.66	14.85	10.71	210.7	278	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С М/СЛ	180/5	6.7	9.4	41.8	275.5	309	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0.12	0.0	14.5	21.6	377	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.28	0.24	14.76	70.2	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	30	2.4	0.47	12.0	61.8	СРБ	2020
		555	22.16	24.96	93.77	639.8		
Итого за прием пищи:			22.16	24.96	93.77	639.8		
Всего за день:								

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 2 День 8	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С М/СЛ	100/5	16.7	21.8	14.8	322.4	295	2011
	РИС ОТВАРНОЙ С М/СЛ	180/5	4.5	6.6	45.2	258.6	304	2011
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.4	0	30.9	126.3	349	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.04	0.32	19.68	93.6	СРБ	2020
	ХЛЕБ	20	1.6	0.31	8.0	41.2	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	550	26.24	29.03	118.58	842.1		
	Итого за прием пищи:		26.24	29.03	118.58	842.1		
Всего за день:			26.24	29.03	118.58	842.1		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 2 День 9								
Итого за прием пищи:								
Всего за день:								
	ОЛАДЫ С ПОВИДЛОМ	225/30	17.9	17.7	110.2	672.3	401	2011
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0.68	0.28	20.76	88.2	388	2011
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	44.0	338	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.28	0.24	14.76	70.2	СРБ	2020
		585	21.26	18.62	155.52	874.7		
			21.26	18.62	155.52	874.7		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 2 День 10								
	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ С М/СЛ	210	6.11	10.72	32.38	251.0	181	2011
	БУЛОЧКА «ДОМАШНЯЯ»	100	7.3	12.5	43.9	318.0	424	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0.12	0.0	14.5	21.6	377	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.04	0.32	19.68	93.6	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ	20	1.6	0.31	8.0	41.2	СРБ	2020
		570	18.17	23.85	118.46	725.4		
	Итого за прием пищи:							
	Всего за День:		18.17	23.85	118.46	725.4		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	203.46	204.06	995.12	6376.56
Среднее значение за период	20.3	20.4	99.5	637.6
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	87.6	87.8	100.3	95.2

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
12-18 лет ЗАВТРАК	572.6