



**ОСНОВНОЕ (РАЦИОННОЕ) МЕНЮ ПРИ ГОТОВЛЕНИИ БЛЮД ДЛЯ 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			
<b>Завтрак</b>							
КАША вязкая молочная пшеничная	200	7,9	8,7	36,7	243,7	175	2017
БУТЕРБРОД с сыром и маслом	65	6,9	11,3	17,8	203,4	3	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК с молоком	180	3,0	2,2	12,6	82,7	379	2017
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ /яблоко/	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2017
ХЛЕБ ржаной	40	2,7	0,4	17,0	81,6	ПП	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>585</b>	<b>20,9</b>	<b>23,0</b>	<b>93,9</b>	<b>658,4</b>		
<b>Обед</b>							
ЗАКУСКА из кабачковой икры и вареного яйца 60/40	100	3,2	7,7	4,6	112,0	ПП	2023
СУП с макаронными изделиями	250	3,3	2,9	22,0	127,1	116	2017
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ с картофелем по-русски	200	12,3	16,1	17,7	244,1	235	2008
КИСЕЛЬ из яблок сушеных	200	0,4	0,0	29,1	119,8	354	2017
МОЛОКО пром. производства Т/П для	200	5,6	4,9	9,3	104,8	ПП	2023
ХЛЕБ пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	ПП	2023
ХЛЕБ ржаной	40	2,7	0,4	17,0	81,6	ПП	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1040</b>	<b>31,3</b>	<b>32,3</b>	<b>124,8</b>	<b>907,8</b>		
<b>Полдник</b>							
ЗАПЕКАНКА из печени с рисом/ соус томатный с овощами 200/20	220	10,7	10,1	25,9	283,5	ТТК	2023
СОК ФРУКТОВЫЙ /яблочный/	200	1,0	0,2	19,6	83,4	389	2017
ХЛЕБ пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4	ПП	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>440</b>	<b>13,2</b>	<b>10,4</b>	<b>55,5</b>	<b>414,3</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>65,4</b>	<b>65,7</b>	<b>274,2</b>	<b>1 980,5</b>		

2 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
САЛАТ из свеклы отварной	100	1,5	6,1	8,5	94,5	52	2017
МЯСО тушеное с капустой	200	13,2	15,6	21,6	299,5	ТТК 71	2023
СОК ФРУКТОВЫЙ /вишневый/	200	1,4	0,4	22,8	100,4	389	2017
ХЛЕБ пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	ПП	2023
ХЛЕБ ржаной	30	2,0	0,3	12,7	61,2	ПП	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>21,9</b>	<b>22,7</b>	<b>90,7</b>	<b>674,0</b>		
<b>Обед</b>							
ОВОЩИ натуральные соленые/огурцы/	100	0,8	0,1	1,7	13,0	70	2017
СУП картофельный с бобовыми	250	5,0	5,3	16,5	148,3	102	2017
СУФЛЕ творожное 200/20	220	11,6	19,3	42,1	405,1	227	2008
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК/ кефир/	220	6,4	5,5	8,8	116,6	386	2017
ХЛЕБ пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	ПП	2023
ХЛЕБ ржаной	40	2,7	0,4	17,0	81,6	ПП	2023
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ /яблоко	150	2,0	1,5	13,2	66,3	ТТК 23	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1030</b>	<b>32,3</b>	<b>32,4</b>	<b>124,4</b>	<b>949,3</b>		
<b>Полдник</b>							
ТЫКВА, ПРИПУЩЕННАЯ с яблоками	200	7,5	13,1	21,7	204,7	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>9,1</b>	<b>13,2</b>	<b>39,1</b>	<b>283,3</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>63,3</b>	<b>68,2</b>	<b>254,2</b>	<b>1 906,6</b>		

## 3 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,1	8,2	87,6	47	2017
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,7	6,2	24,5	164,7	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	
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>630</b>	<b>23,0</b>	<b>23,6</b>	<b>97,6</b>	<b>673,4</b>		
<b>Обед</b>							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,9	8,9	7,7	119,0	ПП	2022
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	1,5	4,9	15,0	76,3	98	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,3	5,5	27,7	247,2	323	2008
ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	13,8	11,5	2,8	155,2	290	2017
СОК ФРУКТОВЫЙ /ВИНОГРАДНЫЙ/	200	0,6	0,4	32,6	136,4	389	2017
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ /ЯБЛОКО/	120	0,5	0,5	11,8	56,4	338	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6,2	0,6	40,2	189,4	ПП	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1030</b>	<b>28,8</b>	<b>32,3</b>	<b>137,8</b>	<b>979,9</b>		
<b>Полдник</b>							
ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ С КУРИЦЕЙ	200	9,7	12,0	24,8	280,3	ТТК 72	2023
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,0	2,2	12,6	82,7	379	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	378	2017
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>14,2</b>	<b>14,3</b>	<b>47,4</b>	<b>410,4</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>66,0</b>	<b>70,2</b>	<b>282,8</b>	<b>2 063,6</b>		

## 4 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ /ЯБЛОКО/	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2017
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ И ПОВИДЛОМ	236	12,5	16,5	50,4	384,7	240	2012
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /КЕФИР/	200	5,8	5,0	8,0	106,0	386	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	ПП	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	ПП	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>596</b>	<b>23,0</b>	<b>22,4</b>	<b>96,0</b>	<b>669,9</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	100	1,4	1,5	4,0	39,2	ТТК 67	2023
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	250	3,8	5,9	16,1	134,1	84	2017
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220	14,1	17,9	18,5	269,1	259	2017
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,9	3,5	17,6	118,6	382	2017
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ/ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ/	55	2,1	3,4	23,3	109,4	ПП	2033
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	ПП	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	ПП	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>895</b>	<b>30,8</b>	<b>32,9</b>	<b>121,6</b>	<b>870,4</b>		
<b>Полдник</b>							
КАША "ЯНТАРНАЯ" ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ С ЯБЛОКАМИ	200	8,1	8,1	29,5	253,3	140	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,4	1,2	14,3	72,9	ПП	2023
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	349	2017
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>11,0</b>	<b>9,4</b>	<b>53,8</b>	<b>373,6</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>64,8</b>	<b>64,7</b>	<b>271,4</b>	<b>1 913,9</b>		

## 5 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ/ОГУРЦЫ/	100	0,8	0,1	1,7	13,0	70	2017
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ	180	3,8	4,7	28,4	173,7	133	2008
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	15,1	16,1	4,7	224,4	260	2017
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	180	0,1	0,1	25,1	103,1	342.1	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	ПП	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>22,9</b>	<b>21,3</b>	<b>80,0</b>	<b>608,9</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,2	5,2	9,5	73,4	ТТК 2	2022
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ 180/70	250	8,9	9,4	7,6	237,6	99	2017
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ И СЫРОМ	200	9,1	11,9	40,1	239,1	ТТК 74	2023
СОК ФРУКТОВЫЙ / ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,4	0,4	22,8	100,4	389	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	ПП	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	ПП	2023
МОЛОКО ПРОМ ПРОИЗВОДСТВА Т/П ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	200	5,6	4,9	9,3	104,8	ПП	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1040</b>	<b>32,7</b>	<b>32,5</b>	<b>131,4</b>	<b>955,3</b>		
<b>Полдник</b>							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКИ/	100	0,4	0,4	9,8	47,0	339	2017
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	75	6,7	7,5	14,7	159,2	451	2008
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /СНЕЖОК/	180	4,7	4,1	6,5	85,9	386	2017
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>355</b>	<b>11,8</b>	<b>12,0</b>	<b>31,0</b>	<b>292,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>67,4</b>	<b>65,8</b>	<b>242,3</b>	<b>1 856,2</b>		

## 6 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ЯБЛОКИ ПЕЧЕННЫЕ С ИЗЮМОМ	100	0,4	0,4	23,1	165,7	372	2017
АЗУ С ПТИЦЕЙ И ПШЕНИЧНОЙ КРУПОЙ	200	15,4	17,6	18,6	225,7	ТТК 85	2023
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО С	200	0,4	0,1	27,1	110,2	359	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	ПП	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	ПП	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>20,5</b>	<b>18,6</b>	<b>96,6</b>	<b>633,8</b>		
<b>Обед</b>							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ/ТОМАТЫ/	100	1,1	0,0	2,4	14,0	70	2017
СУП С КРУПОЙ И ТОМАТОМ	250	1,8	4,4	16,0	113,4	111	2011
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С МАКАРОНАМИ	200	17,9	21,7	50,9	393,4		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,4	1,2	14,3	72,9	378	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	ПП	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	ПП	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>	<b>28,7</b>	<b>28,0</b>	<b>125,7</b>	<b>793,7</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>49,2</b>	<b>46,6</b>	<b>222,3</b>	<b>1 427,4</b>		

## 1 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ /ЯБЛОКО/	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2017
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ И СУЩЕННЫМ	200	10,6	12,8	44,8	342,7	212	2012
ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ	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 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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>22,6</b>	<b>19,4</b>	<b>96,2</b>	<b>657,3</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,1	8,2	87,6	47	2017
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,0	5,3	16,5	148,3	102	2017
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	6,8	9,9	17,9	193,0	143	2017
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ 100/50	150	6,5	8,9	25,9	228,7	278	2017
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /КЕФИР/	220	6,4	5,5	8,8	116,6	386	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	ПП	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	ПП	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>990</b>	<b>32,8</b>	<b>35,4</b>	<b>119,4</b>	<b>974,2</b>		
<b>Полдник</b>							
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	2,0	4,8	10,0	96,5	125	2017
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ 110/5	115	2,4	4,6	6,7	87,6	234	2017
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,1	3,5	8,6	88,2	382	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	ПП	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>10,5</b>	<b>13,2</b>	<b>38,0</b>	<b>333,5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>65,9</b>	<b>68,0</b>	<b>253,6</b>	<b>1 965,0</b>		

## 2 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	100	1,1	5,6	3,1	77,6	ТТК75	2023
АЗУ С ОВОЩАМИ И МЯСОМ	200	12,3	17,8	35,2	337,4	260	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,7	0,1	32,0	132,8	349	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>18,3</b>	<b>24,0</b>	<b>100,3</b>	<b>688,5</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	1,5	5,1	9,3	89,8	45	2017
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,0	5,1	11,8	107,3	96	2017
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	180	3,9	6,6	29,8	254,5	181	2008
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ /СОУС МОЛОЧНЫЙ 100/25	125	10,3	11,8	14,7	179,7	234	2017
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,4	1,2	14,3	72,9	378	2017
МОЛОКО ПРОМ ПРОИЗВОДСТВА Т/П ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	200	5,6	4,9	9,3	104,8	ПП	2023
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	ПП	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	ПП	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1125</b>	<b>31,2</b>	<b>35,4</b>	<b>131,3</b>	<b>1 009,0</b>		
<b>Полдник</b>							
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	200	9,5	12,3	17,5	208,7	ТТК 11	2023
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-БЫЙ ВАРИАНТ)	180	0,1	0,1	25,1	103,1	342,1	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	ПП	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>11,6</b>	<b>12,7</b>	<b>55,3</b>	<b>373,1</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>61,1</b>	<b>72,0</b>	<b>286,8</b>	<b>2 070,6</b>		

## 3 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	4,8	6,5	27,6	179,2	189	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ	60	4,7	11,0	15,5	199,1	1	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	11,8	90,7		2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	ПП	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	9,9	46,0		
МОЛОКО ПРОМ ПРОИЗВОДСТВА Т/П ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	200	5,6	4,9	9,3	104,8	ПП	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>710</b>	<b>22,3</b>	<b>25,8</b>	<b>89,2</b>	<b>690,8</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,2	0,2	11,3	52,3	41	2012
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	2,6	5,5	11,6	115,7	113	2017
КАРТОФЕЛЬ ПО-ХУТОРСКИ	180	7,2	11,3	25,8	236,6	ТТК 15	2022
КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ "КАЗАЧОК"	100	10,6	11,3	13,3	190,1	ТТК 16	2023
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /КЕФИР/	220	6,4	5,5	8,8	116,6		386
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ / ЯБЛОКО	150	2,0	1,5	13,2	66,3	ТТК 23	2023
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	ПП	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	ПП	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1090</b>	<b>36,5</b>	<b>36,0</b>	<b>126,8</b>	<b>977,6</b>		
<b>Полдник</b>							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ТЫКВОЙ / ПОВИДЛО 180/20	220	13,2	13,4	29,2	303,4	274	2012
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ	200	0,2	0,0	26,5	136,1	354	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	ПП	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>15,4</b>	<b>13,7</b>	<b>68,4</b>	<b>500,7</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>74,2</b>	<b>75,5</b>	<b>284,4</b>	<b>2 169,1</b>		

## 4 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ /ЯБЛОКО/	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2017
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ С ОВОЩАМИ И ЯЙЦОМ	180	6,1	9,6	24,6	246,4	ТТК	2023
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	130	10,3	9,4	6,7	182,5	241	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ /ЯБЛОЧНЫЙ/	200	1,0	0,0	20,2	84,8	389	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	ПП	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	9,9	46,0		2020
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>680</b>	<b>22,7</b>	<b>19,9</b>	<b>96,3</b>	<b>725,1</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ "КУБАНОЧКА"	100	1,2	4,2	12,3	86,5	ТТК 13	2022
БОРЩ ПО-КУБАНСКИ	250	2,8	5,1	16,1	110,5	ТТК 14	2023
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА / МОЛОКО СГУЩ 200/20	220	15,1	16,0	38,1	380,0	223	2017
УЗВАР ИЗ СУХОФРУКТОВ И ПЛОДОВ	200	0,3	0,1	22,4	99,4	ТТК 17	2023
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	ПП	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	ПП	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>860</b>	<b>25,9</b>	<b>26,1</b>	<b>131,0</b>	<b>876,4</b>		
<b>Полдник</b>							
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ ПП	100	6,6	6,9	20,7	165,2	ПП	2023
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,6	3,9	0,1	72,0	15	2017
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,7	0,1	27,7	132,8	349	
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	30	1,3	2,9	16,3	85,0		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>13,2</b>	<b>13,8</b>	<b>64,8</b>	<b>455,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>61,8</b>	<b>59,8</b>	<b>292,1</b>	<b>2 056,5</b>		

## 5 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	100	1,8	5,1	6,2	78,8	40	2012
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	10,8	13,0	39,0	329,4	291	2017
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /СНЕЖОК/	200	5,2	4,6	7,2	95,4	386	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	ПП	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	ПП	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>22,1</b>	<b>23,2</b>	<b>80,2</b>	<b>635,8</b>		
<b>Обед</b>							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,9	8,9	7,7	119,0	ПП	2022
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1,6	5,0	9,1	95,3	99	2017
РАГУ ИЗ СУБПРОДУКТОВ	200	15,6	11,7	38,1	236,3	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	0,3	25,1	118,4	ПП	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	ПП	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>990</b>	<b>28,2</b>	<b>28,3</b>	<b>141,8</b>	<b>852,7</b>		
<b>Полдник</b>							
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	200	10,5	13,4	23,1	258,3	206	2017
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	180	0,1	0,1	25,1	103,1	342,1	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	9,9	46,0	ПП	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>11,7</b>	<b>13,7</b>	<b>58,1</b>	<b>407,4</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>62,0</b>	<b>65,2</b>	<b>280,1</b>	<b>1 895,9</b>		

## 6 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
МАКАРОНЫ В МОЛОКЕ	250	7,7	9,4	35,8	172,2	120	2017
ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ С КАПУСТОЙ	100	8,9	10,0	30,6	287,4	451	2008
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК/ СНЕЖОК/	180	4,7	4,1	6,5	85,9	386	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	ПП	2023
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	ПП	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>24,8</b>	<b>23,8</b>	<b>95,6</b>	<b>654,1</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,1	8,2	87,6	47	2017
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ /ЯБЛОКО/	100	0,4	0,4	9,8	47,0	118,2	2017
СУП С КЛЕЦКАМИ	250	2,4	3,7	11,9	94,3	35	2023
СТОЖКИ КУРИНЫЕ С ОВОЩАМИ	200	20,0	22,2	26,9	389,0		
КИСЕЛЬ С СУХОФРУКТАМИ НА ЯБЛОЧНОМ СОКЕ	200	0,6	0,1	32,0	132,8	338	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	ПП	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	ПП	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>940</b>	<b>31,5</b>	<b>31,9</b>	<b>130,9</b>	<b>950,7</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>56,3</b>	<b>55,7</b>	<b>226,5</b>	<b>1 604,8</b>		

**ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<i>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД</i>		757,4	777,4	3 170,7	22 910,0		
<i>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</i>		63,1	64,8	264,2	1 909,2		
<i>СОДЕРЖАНИЕ БЕЛКОВ ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ В</i>		1,0	1,0	4,0			

**СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В**

**ГРАММАХ)**

<i>ВОЗРАСТ ДЕТЕЙ</i>		<i>ЗАВТРАК</i>	<i>ОБЕД</i>	<i>ПОЛДНИК</i>
<i>7-11 ЛЕТ</i>		602,6	987,5	165,0