



ФЕДЕРАЛЬНОЕ ЦЕНТРОМ НАУКИ И ТЕХНИКИ
ДИРЕКТОР ООО "ВИТА ДЖАЙН"
И.И. КЛОКО
ПРИМЕРНОЕ 12-ТИ ДНЕВНОЕ ПЕРСОНАЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ КАТЕГОРИИ ДЕТЕЙ 12-18 ЛЕТ, ВКЛЮЧАЯ КАТЕГОРИЮ ДЕТЕЙ ОБЗ НА
ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5,9	7,8	26,7	204,9	189	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	61,3	209	2011
МАСЛО (ТОПЛИНЫМ)	10	0,1	7,3	0,1	74,8	13	2008
СЫР (ТОПЛИНЫМ)	20	4,6	5,9	0,0	72,5	14	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	5,0	4,1	14,1	113,3	382	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	620	24,7	30,3	76,1	692,2		
Итого за прием пищи:							
Обед							
ИГРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	0,0	8,1	33,5	75,4	56	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,8	5,4	19,1	148,1	102	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	22,8	18,3	50,1	647,2	311	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	6,8	27,1	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	3,6	0,5	23,3	112,2		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	855	36,0	32,6	157,9	1128,4		
Итого за прием пищи:							
Полдник							
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	3,8	2,7	26,9	47,0	422	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/7	0,5	0,0	7,8	32,6	376	2011
Итого за прием пищи:	357	4,7	3,1	44,5	126,6		
Всего за день:							
		65,4	66,0	278,5	1 947,2		

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СТУЩЕННЫМ	200	31,7	19,0	44,0	490,1	224	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	7,3	0,1	74,8	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,6	5,9	0,0	72,5	14	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,9	3,7	16,9	120,6	379	2011
Итого за прием пищи:	560	43,9	36,5	85,9	876,0		
Обед							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ)	100	0,8	0,1	2,5	14,0	71	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,2	5,8	13,2	116,1	82	2011
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	120	6,0	6,1	50,4	175,2	255	2012
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ №349	30	0,4	2,2	2,3	33,7	349	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	5,8	25,8	175,4	312	2011
КИСЕЛЬ	200	0,0	0,0	25,3	101,2	411	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3,6	0,5	23,3	112,2		2008
Итого за прием пищи:	985	20,6	20,8	167,9	846,2		
Полдник							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,1	0,1	8,9	37,1	394	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,1	14,5	0,2	149,6	13	2008
Итого за прием пищи:	350	2,9	15,2	34,0	304,7		
Всего за день:		67,4	72,6	287,8	2 026,9		

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в.г			
Завтрак							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1.5	5.1	9.3	89.9	35	2008
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ МЯСНЫЕ	100	9.9	22.8	15.9	288.8	288	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331	30	0.5	1.1	2.5	25.5	331	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	230	8.7	6.3	56.2	322.6	209	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/7	0.5	0.0	7.8	32.6	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2		2008
Итого за прием пищи:	727	25.4	35.8	119.5	891.6		
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ)	250	3.0	3.0	18.8	115.2	101	2011
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	170/0/30	26.0	21.0	63.1	473.0	225	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	6.8	27.1	349	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3.6	0.5	23.3	112.2		2008
Итого за прием пищи:	855	36.8	25.2	146.9	892.9		
Полдник							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	338	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7/7	0.6	0.0	8.0	34.9	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0		2008
СЫР (ПОРЦИЙНЫМ)	20	4.6	6.0	0.0	73.0	14	2008
Итого за прием пищи:	364	7.9	6.6	32.9	225.9		
Всего за день:		70.2	67.6	299.2	2 010.5		

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ТОМАТЫ)	100	1,1	0,2	3,8	24,0	71	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	120	17,5	13,1	50,2	364,5	229	2011
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	180	4,0	5,3	28,9	150,1	124	2008
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ	200/7	0,5	0,0	8,5	35,8	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2		2008
Итого за прием пищи:	667	27,5	19,1	119,2	706,6		
Обед							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	1,7	7,7	8,7	227,9	73	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,9	5,1	9,3	90,8	88	2011
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	120	22,0	22,5	3,3	300,5	290	2011
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	3,8	4,9	39,8	222,7	323	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,1	0,1	8,9	37,1	394	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,6	0,6	29,7	142,8		2008
Итого за прием пищи:	960	37,2	41,1	119,8	1116,5		
Полдник							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2011
КИСЕЛЬ	200	0,0	0,0	25,3	101,2	411	2008
МАСЛО (ТОПЛИВНОЕ)	10	0,1	7,3	0,1	74,8	14	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7		2008
Итого за прием пищи:	350	3,6	7,9	55,3	317,7		
Всего за день:		68,3	68,1	294,3	2140,8		

4

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. бл, г			
Завтрак							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,3	0,1	9,4	44,6	41	2012
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	100	7,5	6,9	3,5	104,0	285	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ №349	30	0,4	2,2	2,3	33,7	349	2012
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	6,9	5,7	40,5	246,7	181	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	5,0	4,1	14,1	113,3	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4		
Итого за прием пищи:	695	27,2	19,6	109,7	732,1		
Обед							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ)	100	0,8	0,1	2,5	14,0	71	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,7	5,3	17,8	129,8	96	2011
РАГУ ИЗ СУПРОДУКТОВ	250	12,3	28,4	25,3	379,7	289	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	6,8	27,1	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	75	5,0	0,7	31,8	153,0		
Итого за прием пищи:	925	24,6	34,8	109,3	822,0		
Полдник							
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА (хлеб пшеничный)	100	7,4	5,1	52,1	285,2	429	2011
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	1,4	1,7	18,7	177,0		
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110,5	385	2011
Итого за прием пищи:	350	14,7	11,9	80,6	572,7		
Итого за день:		66,5	66,3	299,6	2 126,8		

5

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 6

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	250	12,2	10,3	32,2	258,8	182	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,1	14,5	0,2	149,6	14	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,6	6,0	0,0	73,0	14	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,9	3,7	16,9	120,6	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		2008
Итого за прием пищи:	560	26,9	35,0	82,9	761,2		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	100	2,0	4,2	8,0	76,3	53	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,8	5,4	19,1	148,1	102	2011
МЯСО ДУХОВОЕ	200	18,5	16,7	66,9	517,9	258	2011
КИСЕЛЬ	200	0,0	0,0	25,3	101,2	411	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3,6	0,5	23,3	112,2		2008
Итого за прием пищи:	855	33,7	27,1	167,7	1 074,1		
Полдник							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/7	0,5	0,0	7,8	32,6	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	7,3	0,1	74,8	14	2011
Итого за прием пищи:	357	4,1	7,9	37,8	249,1		
Всего за день:		64,8	69,9	288,4	2 084,5		

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 7

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
ОМЛЕТ С СОСИСКАМИ	200	13,8	12,8	43,1	412,3	212	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	7,3	0,1	74,8	14	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,6	5,9	0,0	72,5	14	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	5,0	4,1	14,1	113,3	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		2008
Итого за прием пищи:	560	26,2	30,7	82,2	790,9		
Обед							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ТОМАТЫ)	100	1,1	0,2	3,8	24,0	71	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,4	6,5	13,4	126,1	82	2011
ФРИКАДЕЛКИ МЯСНЫЕ	100	19,5	15,0	55,0	390,4	288	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331	30	0,5	1,1	2,3	24,4	331	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	5,8	25,8	175,4	312	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,1	0,1	8,9	37,1	394	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2		
Итого за прием пищи:	990	36,5	29,7	168,2	1 059,0		
Полдник							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	6,8	27,1	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	4,6	6,0	0,0	73,0	14	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	350	7,3	6,6	31,7	218,1		
Итого за прием пищи:		70,0	67,0	282,1	2 068,0		
Всего за день:							

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 8

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. Бг, г			
Завтрак							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ)	100	0,8	0,1	2,5	14,0	71	2011
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	120	8,2	9,1	9,0	156,0	239	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ №349	30	0,4	2,2	2,3	33,7	349	2012
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	3,8	4,9	39,8	222,7	323	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/7	0,5	0,0	7,8	32,6	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2		2008
Итого за прием пищи:	717	19,5	16,9	99,2	638,6		
Обед							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	5,1	9,9	115,3	35	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУТОЙ (РЕЧНЕВОЙ)	250	3,0	3,0	18,8	115,2	101	2011
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	120	22,0	22,5	3,3	300,5	290	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	230	8,7	6,3	56,2	322,6	209	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	6,8	27,1	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		2008
Итого за прием пищи:	1000	42,3	37,6	141,3	1 101,1		
Полдник							
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	100	2,0	8,4	30,2	113,3	422	2011
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	1,4	1,7	18,7	177,0		
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110,5	385	2011
Итого за прием пищи:	350	9,3	15,2	58,7	400,8		
Всего за день:		71,1	69,7	299,2	2 140,5		

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 9

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	0,0	8,1	33,5	75,4	56	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	19,4	25,8	48,5	600,2	259	2011
ЧАИ С ЛИМОНОМ	200/7/7	0,6	0,0	8,0	34,9	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2		2008
Итого за прием пищи:	634	25,1	34,4	122,8	866,4		
Обед							
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,9	5,1	9,3	90,8	88	2011
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	31,7	19,0	44,0	490,1	224	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	7,3	0,1	74,8	13	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,1	0,1	8,9	37,1	394	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2		2008
Итого за прием пищи:	840	40,0	32,5	109,9	919,4		
Полдник							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2011
КИСЕЛЬ	200	0,0	0,0	25,3	101,2	411	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	2,9	0,0	36,0	14	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7		2008
Итого за прием пищи:	350	5,8	3,5	55,2	278,9		
Всего за день:		70,8	70,5	287,9	2 064,7		

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 10

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г			
Завтрак							
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	170/0/30	26,0	21,0	63,1	473,0	225	2008
ЯИЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	61,3	209	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	5,0	4,1	14,1	113,3	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7		2008
Итого за прием пищи:	580	39,4	30,2	107,4	789,3		
Обед							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ТОМАТЫ)	100	1,1	0,2	3,8	24,0	71	2011
РАССОЛЫ ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,7	5,3	17,8	129,8	96	2011
ТЕФЕЛИ РЫБНЫЕ	120	4,6	12,0	37,2	240,0	239	2011
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331	30	0,5	1,1	2,5	25,5	331	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	5,8	25,8	175,4	312	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	6,8	27,1	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,6	0,6	29,7	142,8		
Итого за прием пищи:	1000	21,1	25,3	148,7	883,0		
Полдник							
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	7,3	0,1	74,8	14	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,3	14	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,1	0,1	8,9	37,1	394	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
Итого за прием пищи:	350	5,2	11,0	33,9	266,2		2008
Всего за день:		65,7	66,5	290,0	1 938,5		

10

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 11

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. вл, г			
Завтрак							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ)	100	0,8	0,1	2,5	14,0	71	2011
РАГУ ИЗ СУБПРОДУКТОВ	250	12,3	28,4	25,3	379,7	289	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/7	0,5	0,0	7,8	32,6	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		2008
Итого за прием пищи:	632	18,9	29,1	70,2	590,8		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	100	2,0	4,2	8,0	76,3	53	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,8	2,5	20,3	118,8	100	2008
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛЫ МЯСНЫЕ	100	14,5	13,9	30,3	400,0	272	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ №349	30	0,4	2,2	2,3	33,7	349	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	9,5	5,5	48,2	247,2	323	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,1	0,1	8,9	37,1	394	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4		
Итого за прием пищи:	945	35,4	29,0	157,9	1 102,9		
Полдник							
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА (хлеб пшеничный)	50	3,7	2,6	26,1	142,6	429	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2011
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110,5	385	2011
Итого за прием пищи:	350	10,0	8,1	45,7	300,1		
Всего за день:		64,3	66,2	273,8	1 993,8		

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 12

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод б, г			
Завтрак							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	1,7	3,8	8,7	82,6	73	2011
ПТИЦА, тушенная в соусе с овощами	200	23,3	20,6	27,6	402,6	292	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,9	3,7	16,9	120,6	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		2008
Итого за прием пищи:	600	37,0	28,8	99,5	826,2		
Обед							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,3	0,1	8,9	42,7	41	2012
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,2	5,8	13,2	116,1	82	2011
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	19,0	26,8	43,4	545,6	210	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	6,8	27,1	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3,6	0,5	23,3	112,2		2008
Итого за прием пищи:	855	29,9	33,5	120,7	962,1		
Полдник							
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	3,8	4,9	37,2	208,5		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2011
КИСЕЛЬ	200	0,0	0,0	25,3	101,2	411	2008
Итого за прием пищи:	350	4,2	5,3	72,3	356,7		
Всего за день:		71,1	67,6	282,5	2 145,0		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	815,6	817,9	3 473,4	24 687,0
Среднее значение за период	62,7	62,9	267,2	1 899,0

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
12-18 лет	629	922	352