

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: 7-11 лет

1 день

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищ
			Белки, г
неделя 1, день 1			
ЗАВТРАК	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУПЫ РИСОВОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	220	6.09
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	40	3
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.3
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.42
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0.08
итого за прием пищи :		640	18.29
итого за день :			18.29

2 день

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищ
			Белки, г
неделя 1, день 2			
ЗАВТРАК	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	80	1.44
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150/15/5	9
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.7
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.42
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	200	1
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4
	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	5.08
итого за прием пищи :		655	22.04
итого за день :			22.04

3 день

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищ
			Белки, г
неделя 1, день 3			

ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	80	0.68
	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ В СОУСЕ	120	9.9
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3.06
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.42
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2
итого за прием пищи :		620	20.06
итого за день :			20.06

4 день

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищ
			Белки, г
неделя 1, день 4			
ЗАВТРАК	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЙОГУРТОМ	135/50	24.8
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.28
	ЧАЙ С САХАРОМ	210	0.2
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4
итого за прием пищи :		525	27.68
итого за день :			27.68

5 день

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищ
			Белки, г
неделя 1, день 5			
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ ИЛИ САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	80	1.28
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	90	12.08
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	150	4.58
	СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	1
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.04
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2
	итого за прием пищи :		585
итого за день :			23.98

6 день

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищ
			Белки, г

неделя 2, день 1			
ЗАВТРАК	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕННОЙ С М/С	220	6.09
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2
	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	55	2.4
	НАПИТОК КОФЕЙНЫЙ НА МОЛОКЕ	200	2.8
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4
итого за прием пищи :		600	13.69
итого за день :			13.69

7 день			
прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищ
			Белки, г
неделя 2, день 2			
ЗАВТРАК	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	80	1.44
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150/15/5	9
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.7
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.42
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	200	1
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4
	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	5.08
итого за прием пищи :		655	22.04
итого за день :			22.04

8 день			
прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищ
			Белки, г
неделя 2, день 3			
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С ЗЕЛеныМ ГОРОШКОМ	80	0.87
	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	2.72
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3.06
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	5.8
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.42
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2
итого за прием пищи :		600	17.87
итого за день :			17.87

9 день

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищ
			Белки, г
неделя 2, день 4			
ЗАВТРАК	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	80	0.64
	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	11.28
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	150	4.58
	КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.2
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.42
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.4
итого за прием пищи :		700	22.52
итого за день :			22.52

10 день

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищ
			Белки, г
неделя 2, день 5			
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	80	1.06
	МЯСО ДУХОВОЕ (РАГУ ИЗ МЯСА)	240	16
	ЧАЙ С САХАРОМ	210	0.2
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.42
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2
	итого за прием пищи :		600
итого за день :			22.68

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

итого	Пищевые веще	
	белки,г	жиру,г.
итого за весь период	210.85	221.83
среднее значение за период	21.085	22.183
содержание белков , жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	3.22	3.38

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАМ)

возраст детей	завтрак
7-11 лет ЗАВТРАК	6180

евые вещества		энергетическая ценность, ккал	№ рецепту ры	сборник рецептур
Жиры, г	Углеводы ,г			
10.88	47.99	315	177	2017
3.92	33.76	186	К/К	2011
2.9	13.8	104	462	2021
0.38	10	51.5	574	2021
0.36	22.14	95.3	573	2021
0.4	9.8	47	338	2017
7.25	0.13	66	14	2017
26.09	137.62	864.8		
26.09	137.62	864.8		

евые вещества		энергетическая ценность,	№ рецепту ры	сборник рецептур
Жиры, г	Углеводы ,г			
10.66	59.74	76.4	к/к	2011
8.5	36	257.3	204	2017
0.7	9.7	51.8	574	2021
0.36	22.14	95.3	573	2011
0	20.4	84.8	389	2017
0.4	9.8	47	338	2017
4.6	0.28	63	209	2011
25.22	158.06	675.6		
25.22	158.06	675.6		

евые вещества		энергетическая ценность,	№ рецепту ры	сборник рецептур
Жиры, г	Углеводы ,г			

4.04	2.06	47.3	21	2017
9.66	14.11	183	239	2011
4.8	20.4	137.3	312	2017
0	20.4	84.8	389	2011
0.36	22.14	95.3	573	2021
0.38	10	51.5	574	2021
19.24	89.11	599.2		
19.24	89.11	599.2		

евые вещества		энергетическая ценность,	№ рецепту ры	сборник рецептур
Жиры, г	Углеводы ,г			
17	24.5	354.9	223	2017
0.24	14.76	62.7	573	2011
0.1	9.3	38	457	2021
0.4	9.8	47	338	2017
17.74	58.36	502.6		
17.74	58.36	502.6		

евые вещества		энергетическая ценность,	№ рецепту ры	сборник рецептур
Жиры, г	Углеводы ,г			
4.8	6.56	75.2	9	2021
2.6	5.02	48.32	45	2017
12.07	13.5	218.7	339	2021
5	20.5	145.5	303	2017
0	20.4	84.8	389	2017
0.32	19.68	83.6	573	2021
0.38	10	51.5	574	2021
22.57	90.64	659.3		
22.57	90.64	659.3		

евые вещества		энергетическая ценность,	№ рецепту ры	сборник рецептур
Жиры, г	Углеводы ,г			

10.88	47.99	315	177	2017
0.38	10	51.5	574	2021
4.5	28.5	161.7	2	2021
2.5	13.6	88	379	2017
0.4	9.8	47	338	2017
18.66	109.89	663.2		
18.66	109.89	663.2		

евые вещества		энергетическая ценность,	№ рецепту ры	сборник рецептур
Жиры, г	Углеводы ,г			
10.66	59.74	76.4	к/к	2011
8.5	36	257.3	204	2017
0.7	9.7	51.8	574	2021
0.36	22.14	95.3	573	2011
0	20.4	84.8	389	2017
0.4	9.8	47	338	2017
4.6	0.28	63	209	2011
25.22	158.06	675.6		
25.22	158.06	675.6		

евые вещества		энергетическая ценность,	№ рецепту ры	сборник рецептур
Жиры, г	Углеводы ,г			
3.87	10.96	83.12	53	2017
7.76	3.81	159	261\332	2017
4.8	20.4	137.3	312	2017
5	8	100	386	2011
0.36	22.14	95.3	573	2021
0.38	10	51.5	574	2021
22.17	75.31	626.22		
22.17	75.31	626.22		

евые вещества		энергетическая ценность,	№ рецепту ры	сборник рецептур
Жиры, г	Углеводы ,г			
0.08	1.36	8	70/71	2017
11.84	13.9	202	290/331	2017
5	20.5	145.5	303	2017
0.02	26.4	106	480	2021
0.36	22.14	95.3	573	2021
0.38	10	51.5	574	2021
0.4	9.8	47	338	2017
18.08	104.1	655.3		
18.08	104.1	655.3		

евые вещества		энергетическая ценность,	№ рецепту ры	сборник рецептур
Жиры, г	Углеводы ,г			
4.8	5.2	69.46	55	2017
21.2	23.6	378.4	258	2017
0.1	9.3	38	457	2021
0.36	22.14	95.3	573	2021
0.38	10	51.5	574	2021
26.84	70.24	632.66		
26.84	70.24	632.66		

ства	энергетическая ценность, ккал
углеводы ,г	
1051.39	6554.48
105.139	655.448
16.04	

MAX)

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 359040073915316482112313993369613528402878580787

Владелец Бусова Людмила Викторовна

Действителен с 21.02.2024 по 20.02.2025