

5 день		вес блюда	пищевые вещества			энергети ческая ценность	№ рецепту ры	сборник рецептур
прием пищи	наименование блюд		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы,г			
неделя 1, день 5								
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0,96	3,6	4,92	56,4	9	2021
	или САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,79	1,95	3,765	36,24	45	2017
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	90	12,08	12,07	13,5	218,7	339	2021
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	150	4,58	5	20,5	145,5	303	2017
	СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	1	0	20,4	84,8	389	2017
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	83,6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,38	10	51,5	574	2021
		565	23,66	21,37	89	640,5		
итого за прием пищи :			23,66	21,37	89	640,5		
итого за день :								

6 день		вес блюда	пищевые вещества			энергети ческая ценность	№ рецепту ры	сборник рецептур
прием пищи	наименование блюд		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы,г			
неделя 2, день 1								
ЗАВТРАК	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕННОЙ С М/С	220	6,09	10,88	47,99	315	177	2017
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,38	10	51,5	574	2021
	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	55	2,4	4,5	28,5	161,7	2	2021
	НАПИТОК КОФЕЙНЫЙ НА МОЛОКЕ	200	2,8	2,5	13,6	88	379	2017
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2017
		600	13,69	18,66	109,89	663,2		
Итого за прием пищи :			13,69	18,66	109,89	663,2		
Итого за день :								

7 день		вес блюда	пищевые вещества			энергети ческая ценность	№ рецепту ры	сборник рецептур
прием пищи	наименование блюд		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы,г			
неделя 2, день 2								
ЗАВТРАК	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,08	7,995	44,805	57,3	к/к	2011
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	170	9	8,5	36	257,3	204	2017
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	9,7	51,8	574	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,3	573	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	200	1	0	20,4	84,8	389	2017
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2017
	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	5,08	4,6	0,28	63	209	2011
	СДОБЫЕ ИЗДЕЛИЯ	40	3,2	1,12	19,12	91,28	545	2021
		675	21,68	22,555	143,125	656,5		
итого за прием пищи :			21,68	22,555	143,125	656,5		
итого за день :								

прием пищи	8 день наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергети ческая ценность	№ рецепту ры	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы,г			
неделя 2, день 3								
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	0,65	2,90	8,22	62,34	53	2017
	или ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,48	0,06	1,02	6	70/71	2017
	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	2,72	7,76	3,81	159	261\332	2017
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,06	4,8	20,4	137,3	312	2017
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	5,8	5	8	100	386	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,3	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,38	10	51,5	574	2021
		580	17,6525	21,2025	72,57	605,44		
на прием пищи :		17,6525	21,2025	72,57	605,44			
за день :								

9 день		вес блюда	пищевые вещества			энергети ческая ценность	№ рецепту ры	сборник рецептур
прием пищи	наименование блюд		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы,г			
неделя 2, день 4								
ЗАВТРАК	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,48	0,06	1,02	6	70/71	2017
	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	11,28	11,84	13,9	202	290/331	2017
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	150	4,58	5	20,5	145,5	303	2017
	КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,2	0,02	26,4	106	480	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,3	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,38	10	51,5	574	2021
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2017
		680	22,36	18,06	103,76	653,3		
на прием пищи :			22,36	18,06	103,76	653,3		
на день :								

10 день								
прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества			энергети ческая ценность	№ рецепту ры	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы,г			
неделя 2, день 5								
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	60	0,795	3,6	3,9	52,10	55	2017
	МЯСО ДУХОВОЕ (РАГУ ИЗ МЯСА)	240	16	21,2	23,6	378,4	258	2017
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	9,3	38	457	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,3	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2	0,38	10	51,5	574	2021
		570	22,415	25,64	68,94	615,295		
	итого за прием пищи :		22,415	25,64	68,94	615,295		
итого за день :								

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

итого	Пищевые вещества			энергетическая ценность , ккал
	белки, г	жиры, г	углеводы, г	
итого за весь период	205,7875	207,7825	991,365	6294,01
среднее значение за период	20,57875	20,77825	99,1365	629,401
содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	3,27	3,30	15,75	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

возраст детей	завтрак
7-11 лет ЗАВТРАК	5955

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849327

Владелец Терехова Светлана Сергеевна

Действителен с 25.08.2025 по 25.08.2026