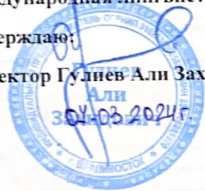


Наименование учреждения:

Международная лингвистическая школа

Утверждаю:

Директор Гулиев Али Захидович



### Меню десятидневное

Для детей с 9-часовым пребыванием в учреждении

Возрастная категория от 12 до 18 лет

Меню составлено с соответствием документа: Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020 года N 32 Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

Меню составлено на основании сборников рецептов:

1. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.
2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2011.-544с.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	250	6,50	5,75	35,01	215,67	189	2008
БАГЕТ С МАСЛОМ	50	2,30	6,00	21,50	150,00	1	2008
КАКАО	200	6,00	5,00	15,00	129,00	1	ТТК
ЙОГУРТ	140	4,06	3,50	18,20	121,10	2	ТТК
Итого за прием пищи:	640	18,86	20,25	89,71	615,77		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ, МОРКОВИ И ОГУРЦА	100	0,94	4,98	2,70	58,15	3	ТТК
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ	250	5,00	8,75	28,75	211,28	88	2011
РЫБНЫЕ ПАЛОЧКИ	120	16,80	9,12	6,00	173,00	5	ТТК
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	1,56	4,20	39,48	203,40	335	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	4,84	19,35	6	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,49	0,60	28,78	138,49	7	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,60	0,32	16,90	80,18	8	ТТК
Итого за прием пищи:	960	31,39	27,97	127,45	883,85		
<b>Полдник</b>							
ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ	200/25	9,70	10,13	33,30	263,30	165	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	5,04	20,55	9	ТТК
ФРУКТ (ГРУША)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	338	2011
Итого за прием пищи:	525	10,20	10,43	48,64	330,85		
Всего за день:		60,45	58,65	265,80	1 830,47		



14.03.24 *Григорьев*



## 1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	250	6,50	5,75	35,01	215,67	189	2008
БАГЕТ С МАСЛОМ	50	2,30	6,00	21,50	150,00	1	2008
КАКАО	200	6,00	5,00	15,00	129,00	1	ТТК
ЙОГУРТ	140	4,06	3,50	18,20	121,10	2	ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>640</b>	<b>18,86</b>	<b>20,25</b>	<b>89,71</b>	<b>615,77</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ, МОРКОВИ И ОГУРЦА	100	0,94	4,98	2,70	58,15	3	ТТК
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ	250	5,00	8,75	28,75	211,28	88	2011
РЫБНЫЕ ПАЛОЧКИ	120	16,80	9,12	6,00	173,00	5	ТТК
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	1,56	4,20	39,48	203,40	335	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	4,84	19,35	6	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,49	0,60	28,78	138,49	7	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,60	0,32	16,90	80,18	8	ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>960</b>	<b>31,39</b>	<b>27,97</b>	<b>127,45</b>	<b>883,85</b>		
<b>Полдник</b>							
ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ	200/25	9,70	10,13	33,30	263,30	165	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	5,04	20,55	9	ТТК
ФРУКТ (ГРУША)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>525</b>	<b>10,20</b>	<b>10,43</b>	<b>48,64</b>	<b>330,85</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>60,45</b>	<b>58,65</b>	<b>265,80</b>	<b>1 830,47</b>		



14.03.24 А.П.И.

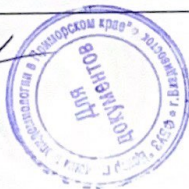


## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ОВСЯНАЯ	250	11,55	9,30	38,26	281,50	189	2008
БАГЕТ С МАСЛОМ	50	2,30	6,00	21,50	150,00	1	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,48	0,01	10,86	47,98	11	ТТК
ЙОГУРТ	140	4,06	3,50	18,20	121,10	2	ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>640</b>	<b>18,39</b>	<b>18,81</b>	<b>88,82</b>	<b>600,58</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,98	5,15	3,71	66,43	24	2011
БОРЩ ЗЕЛЕНый (ЩАВЕЛЬ, ШПИНАТ)	250	3,25	5,75	22,76	153,20	85	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	100	13,67	13,00	10,00	213,32	280	2011
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	2,88	5,52	40,80	225,00	331	2008
НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ	200	0,12	0,05	5,72	26,01	14	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,49	0,60	28,78	138,49	7	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,60	0,32	16,90	80,18	8	ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>940</b>	<b>27,99</b>	<b>30,39</b>	<b>128,67</b>	<b>902,63</b>		
<b>Полдник</b>							
СОЧЕНЬ С ТВОРОГОМ	100	9,01	10,73	36,28	276,05	15	ТТК
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,49	0,20	11,87	60,67	16	ТТК
ФРУКТ (АПЕЛЬСИН)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>10,40</b>	<b>11,13</b>	<b>56,25</b>	<b>379,72</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>56,78</b>	<b>60,33</b>	<b>273,74</b>	<b>1 882,93</b>		



14.03.2012



## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ОВСЯНАЯ	250	11,55	9,30	38,26	281,50	189	2008
БАГЕТ С МАСЛОМ	50	2,30	6,00	21,50	150,00	1	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,48	0,01	10,86	47,98	11	ТТК
ЙОГУРТ	140	4,06	3,50	18,20	121,10	2	ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>640</b>	<b>18,39</b>	<b>18,81</b>	<b>88,82</b>	<b>600,58</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,98	5,15	3,71	66,43	24	2011
БОРЩ ЗЕЛЕНый (ЩАВЕЛЬ, ШПИНАТ)	250	3,25	5,75	22,76	153,20	85	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	100	13,67	13,00	10,00	213,32	280	2011
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	2,88	5,52	40,80	225,00	331	2008
НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ	200	0,12	0,05	5,72	26,01	14	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,49	0,60	28,78	138,49	7	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,60	0,32	16,90	80,18	8	ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>940</b>	<b>27,99</b>	<b>30,39</b>	<b>128,67</b>	<b>902,63</b>		
<b>Полдник</b>							
СОЧЕНЬ С ТВОРОГОМ	100	9,01	10,73	36,28	276,05	15	ТТК
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,49	0,20	11,87	60,67	16	ТТК
ФРУКТ (АПЕЛЬСИН)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>10,40</b>	<b>11,13</b>	<b>56,25</b>	<b>379,72</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>56,78</b>	<b>60,33</b>	<b>273,74</b>	<b>1 882,93</b>		



2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ОВСЯНАЯ	250	11,55	9,30	38,26	281,50	189	2008
БАГЕТ С МАСЛОМ	50	2,30	6,00	21,50	150,00	1	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,48	0,01	10,86	47,98	11	ТТК
ЙОГУРТ	140	4,06	3,50	18,20	121,10	2	ТТК
Итого за прием пищи:	640	18,39	18,81	88,82	600,58		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,98	5,15	3,71	66,43	24	2011
БОРЩ ЗЕЛЕНЬИЙ (ЩАВЕЛЬ, ШПИНАТ)	250	3,25	5,75	22,76	153,20	85	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	100	13,67	13,00	10,00	213,32	280	2011
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	2,88	5,52	40,80	225,00	331	2008
НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ	200	0,12	0,05	5,72	26,01	14	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,49	0,60	28,78	138,49	7	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,60	0,32	16,90	80,18	8	ТТК
Итого за прием пищи:	940	27,99	30,39	128,67	902,63		
<b>Полдник</b>							
СОЧЕНЬ С ТВОРОГОМ	100	9,01	10,73	36,28	276,05	15	ТТК
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,49	0,20	11,87	60,67	16	ТТК
ФРУКТ (АПЕЛЬСИН)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	338	2011
Итого за прием пищи:	400	10,40	11,13	56,25	379,72		
Всего за день:		56,78	60,33	273,74	1 882,93		



14.03.24 г. [Signature]

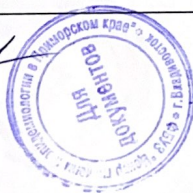


## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ОВСЯНАЯ	250	11,55	9,30	38,26	281,50	189	2008
БАГЕТ С МАСЛОМ	50	2,30	6,00	21,50	150,00	1	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,48	0,01	10,86	47,98	11	ТТК
ЙОГУРТ	140	4,06	3,50	18,20	121,10	2	ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>640</b>	<b>18,39</b>	<b>18,81</b>	<b>88,82</b>	<b>600,58</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,98	5,15	3,71	66,43	24	2011
БОРЩ ЗЕЛЕНый (ЩАВЕЛЬ, ШПИНАТ)	250	3,25	5,75	22,76	153,20	85	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	100	13,67	13,00	10,00	213,32	280	2011
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	2,88	5,52	40,80	225,00	331	2008
НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ	200	0,12	0,05	5,72	26,01	14	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,49	0,60	28,78	138,49	7	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,60	0,32	16,90	80,18	8	ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>940</b>	<b>27,99</b>	<b>30,39</b>	<b>128,67</b>	<b>902,63</b>		
<b>Полдник</b>							
СОЧЕНЬ С ТВОРОГОМ	100	9,01	10,73	36,28	276,05	15	ТТК
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,49	0,20	11,87	60,67	16	ТТК
ФРУКТ (АПЕЛЬСИН)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>10,40</b>	<b>11,13</b>	<b>56,25</b>	<b>379,72</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>56,78</b>	<b>60,33</b>	<b>273,74</b>	<b>1 882,93</b>		



19.03.24 Ю. В. Зайндович

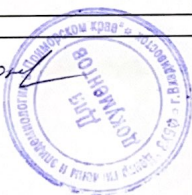


## 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	220/30	19,00	15,80	53,00	432,00	224	2008
БАГЕТ С МАСЛОМ	50	2,30	6,00	21,50	150,00	1	2008
ЧАЙ КЛУБНИЧНЫЙ	200	0,19	0,00	5,25	21,76	18	ТТК
ФРУКТ (ЯБЛОКО)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>21,89</b>	<b>22,20</b>	<b>89,55</b>	<b>650,76</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ С ОГУРЦАМИ	100	1,10	10,10	2,00	104,00	17	2008
СУП ФАСОЛЕВЫЙ	250	3,13	4,13	20,02	132,00	102	2011
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	120	14,00	8,60	16,00	196,00	234	2011
РИС С ОВОЩАМИ (МОРКОВЬ, КУКУРУЗА)	110/70	3,95	7,20	32,63	211,52	22	ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	8,64	37,59	23	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,49	0,60	28,78	138,49	7	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,60	0,32	16,90	80,18	8	ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>960</b>	<b>29,43</b>	<b>31,11</b>	<b>124,97</b>	<b>899,78</b>		
<b>Полдник</b>							
СЭНДВИЧ С СЫРОМ	100	8,30	10,20	30,00	244,00	30	ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	5,04	20,55	9	ТТК
ЙОГУРТ	140	4,06	3,50	18,20	121,10	2	ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>440</b>	<b>12,46</b>	<b>13,70</b>	<b>53,24</b>	<b>385,65</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>63,78</b>	<b>67,01</b>	<b>267,76</b>	<b>1 936,19</b>		



14.03.24



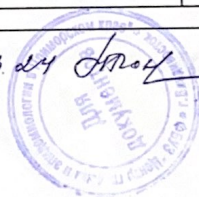


## 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША РИСОВАЯ	250	11,50	9,30	38,25	285,50	189	2008
БАГЕТ С МАСЛОМ	50	2,30	6,00	21,50	150,00	1	2008
ЦИКОРИЙ С МОЛОКОМ	200	3,41	2,43	12,62	86,63	24	ТТК
ЙОГУРТ	140	4,06	3,50	18,20	121,10	2	ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>640</b>	<b>21,27</b>	<b>21,23</b>	<b>90,57</b>	<b>643,23</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ С ЯБЛОКОМ И ИЗЮМОМ	100	1,04	5,16	12,91	105,56	25	ТТК
СУП КУРИНЫЙ С ЯЙЦОМ И СУХАРИКАМИ	250	7,50	6,25	32,50	216,28	26	ТТК
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР	120	13,34	13,30	12,67	221,00	297	2011
СОТЭ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	2,40	6,48	18,72	154,24	28	ТТК
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	200	0,12	0,05	5,72	26,01	29	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,49	0,60	28,78	138,49	7	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,60	0,32	16,90	80,18	8	ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>960</b>	<b>31,49</b>	<b>32,16</b>	<b>128,20</b>	<b>941,76</b>		
<b>Полдник</b>							
ЗАКРЫТЫЙ БУТЕРБРОД С МЯСНЫМИ КУЛИНАРНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	90	10,20	10,70	26,00	243,00	9	2011
ЧАЙ ВИШНЯ/КОРИЦА	200	0,19	0,00	5,25	21,76	31	ТТК
ФРУКТ (ГРУША)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>390</b>	<b>10,79</b>	<b>11,00</b>	<b>41,55</b>	<b>311,76</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>63,55</b>	<b>64,39</b>	<b>260,32</b>	<b>1 896,75</b>		



14.03.24



5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ОМЛЕТ С ПОМИДОРАМИ	200	18,20	15,90	29,30	332,00	37	ТТК
БАГЕТ С МАСЛОМ	50	2,30	6,00	21,50	150,00	1	2008
ЧАЙ ЯБЛОКО/КОРИЦА	200	0,19	0,00	5,25	21,76	32	ТТК
ФРУКТ (БАНАН)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>22,19</b>	<b>22,40</b>	<b>77,05</b>	<b>599,76</b>		
<b>Обед</b>							
ОВОЩНОЙ СТАКАН (МОРКОВЬ, ОГУРЕЦ, ПЕРЕЦ БОЛГАРСКИЙ)	100	1,07	0,07	4,40	23,18	34	ТТК
СУП С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	5,00	8,75	17,51	168,80	104	2011
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	100	13,00	12,40	14,40	216,00	268	2011
МАКАРОНЫ С ОВОЩАМИ (МОРКОВЬ, КУКУРУЗА)	110/70	4,00	6,00	35,00	210,00	42	ТТК
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,00	0,00	4,84	19,35	12	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,49	0,60	28,78	138,49	7	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,60	0,32	16,90	80,18	8	ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>940</b>	<b>30,16</b>	<b>28,14</b>	<b>121,83</b>	<b>856,00</b>		
<b>Полдник</b>							
ПЕЧЕНЬЕ	50	2,67	4,83	37,00	201,67	36	ТТК
МОЛОКО	200	5,94	5,12	9,82	110,52	385	2011
ФРУКТ (ЯБЛОКО)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>9,01</b>	<b>10,35</b>	<b>56,62</b>	<b>359,19</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>61,36</b>	<b>60,89</b>	<b>255,50</b>	<b>1 814,95</b>		



14.03.24 *Андрей*

## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ОВСЯНАЯ	250	11,55	9,30	38,26	281,50	189	2008
БАГЕТ С МАСЛОМ	50	2,30	6,00	21,50	150,00	1	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	5,04	20,55	9	ТТК
ЙОГУРТ	140	4,06	3,50	18,20	121,10	2	ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>640</b>	<b>18,01</b>	<b>18,80</b>	<b>83,00</b>	<b>573,15</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,98	5,15	3,71	66,43	24	2011
БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАЛУСТОЙ С МЯСОМ	250	5,89	6,58	25,88	190,05	82	2011
БЕФСТРОГАНОВ	100	15,50	12,20	10,00	212,00	250	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	1,56	4,20	39,48	203,40	335	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	4,84	19,35	6	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,49	0,60	28,78	138,49	7	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,60	0,32	16,90	80,18	8	ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>940</b>	<b>31,02</b>	<b>29,05</b>	<b>129,59</b>	<b>909,90</b>		
<b>Полдник</b>							
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	90	9,50	12,00	23,00	238,00	11	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,49	0,20	11,87	60,67	16	ТТК
ФРУКТ (ГРУША)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>390</b>	<b>10,39</b>	<b>12,50</b>	<b>45,17</b>	<b>345,67</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>59,42</b>	<b>60,35</b>	<b>257,76</b>	<b>1 828,72</b>		



## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША МАННАЯ	250	6,38	6,25	33,76	216,29	189	2008
БАГЕТ С МАСЛОМ	50	2,30	6,00	21,50	150,00	1	2008
КАКАО	200	6,00	5,00	15,00	129,00	1	ТТК
ЙОГУРТ	140	4,06	3,50	18,20	121,10	2	ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>640</b>	<b>18,74</b>	<b>20,75</b>	<b>88,46</b>	<b>616,39</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ГОРОШКОМ И ОГУРЦОМ	100	1,61	5,11	4,44	70,75	38	ТТК
СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЮ	250	5,63	11,25	27,50	233,79	112	2011
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ	280	17,00	12,59	49,40	382,00	46	ТТК
НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ	200	0,12	0,05	5,72	26,01	14	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,49	0,60	28,78	138,49	7	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,60	0,32	16,90	80,18	8	ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>940</b>	<b>31,45</b>	<b>29,92</b>	<b>132,74</b>	<b>931,22</b>		
<b>Полдник</b>							
КРУАССАН С МАСЛОМ И ДЖЕМОМ	100/10/10	6,40	10,00	35,00	256,00	39	ТТК
ЦИКОРИЙ С МОЛОКОМ	200	3,41	2,43	12,62	86,63	24	ТТК
ФРУКТ (ЯБЛОКО)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>10,21</b>	<b>12,83</b>	<b>57,42</b>	<b>389,63</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>60,40</b>	<b>63,50</b>	<b>278,62</b>	<b>1 937,24</b>		



17.03.24



## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША РИСОВАЯ	250	11,50	9,30	38,25	285,50	189	2008
БАГЕТ С МАСЛОМ	50	2,30	6,00	21,50	150,00	1	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,48	0,01	10,86	47,98	11	ТТК
ЙОГУРТ	140	4,06	3,50	18,20	121,10	2	ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>640</b>	<b>18,34</b>	<b>18,81</b>	<b>88,81</b>	<b>604,58</b>		
<b>Обед</b>							
ОВОЩНОЕ ТРИО (ОГУРЕЦ, МОРКОВЬ, ДАЙКОН)	100	1,05	0,10	4,00	21,61	40	ТТК
РАССОЛЬНИК С МЯСОМ	250	6,50	8,00	23,01	188,17	96	2011
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	120	12,70	16,80	6,40	234,00	290	2011
МАКАРОНЫ С ОВОЩАМИ (МОРКОВЬ, КУКУРУЗА)	110/70	4,00	6,00	35,00	210,00	42	ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	8,64	37,59	23	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,49	0,60	28,78	138,49	7	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,60	0,32	16,90	80,18	8	ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>960</b>	<b>31,50</b>	<b>31,98</b>	<b>122,73</b>	<b>910,04</b>		
<b>Полдник</b>							
ЗАКРЫТЫЙ БУТЕРБРОД С МЯСНЫМИ КУЛИНАРНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	90	10,20	10,70	26,00	243,00	9	2011
ЧАЙ ОБЛЕПИХА/АПЕЛЬСИН	200	0,19	0,00	5,25	21,76	43	ТТК
ФРУКТ (ГРУША)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>390</b>	<b>10,79</b>	<b>11,00</b>	<b>41,55</b>	<b>311,76</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>60,63</b>	<b>61,79</b>	<b>253,09</b>	<b>1 826,38</b>		



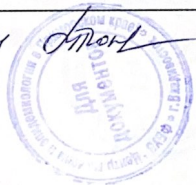
14.03.24

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ОМЛЕТ С ПОМИДОРАМИ	200	18,20	15,90	29,30	332,00	37	ТТК
БАГЕТ С МАСЛОМ	50	2,30	6,00	21,50	150,00	1	2008
ЧАЙ КЛУБНИЧНЫЙ	200	0,19	0,00	5,25	21,76	18	ТТК
ФРУКТ (БАНАН)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>22,19</b>	<b>22,40</b>	<b>77,05</b>	<b>599,76</b>		
<b>Обед</b>							
ЗЕЛЕНЫЙ САЛАТ, ОГУРЕЦ, ЧЕРРИ	100	1,08	0,17	2,81	18,10	44	ТТК
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ С КУРИЦЕЙ	250	5,00	5,50	22,50	160,00	101	2011
ГУЛЯШ	100	13,67	16,11	3,33	216,67	260	2011
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,44	7,11	46,58	268,08	304	2011
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	200	0,12	0,05	5,72	26,01	29	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,49	0,60	28,78	138,49	7	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,60	0,32	16,90	80,18	8	ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>940</b>	<b>31,40</b>	<b>29,86</b>	<b>126,62</b>	<b>907,53</b>		
<b>Полдник</b>							
СЭНДВИЧ С СЫРОМ	100	8,30	10,20	30,00	244,00	30	ТТК
ЧАЙ ВИШНЯКОРИЦА	200	0,19	0,00	5,25	21,76	31	ТТК
ЙОГУРТ	140	4,06	3,50	18,20	121,10	2	ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>440</b>	<b>12,55</b>	<b>13,70</b>	<b>53,45</b>	<b>386,86</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>66,14</b>	<b>65,96</b>	<b>257,12</b>	<b>1 894,15</b>		



14.03.24



## 10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	220/30	19,00	15,80	53,00	432,00	224	2008
БАГЕТ С МАСЛОМ	50	2,30	6,00	21,50	150,00	1	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,48	0,01	10,86	47,98	11	ТТК
ФРУКТ (ЯБЛОКО)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	19	ТТК
Итого за прием пищи:	600	22,18	22,21	95,16	676,98		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	100	1,24	5,17	11,30	98,04	46	2011
СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ	250	5,50	8,40	23,30	189,80	47	ТТК
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	120	13,30	9,00	8,40	165,00	48	ТТК
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	1,56	4,20	39,48	203,40	335	2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,00	0,00	4,84	19,35	12	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,49	0,60	28,78	138,49	7	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,60	0,32	16,90	80,18	8	ТТК
Итого за прием пищи:	960	28,69	27,69	133,00	894,26		
<b>Полдник</b>							
ПЕЧЕНЬЕ	30	1,60	2,90	22,20	121,00	36	ТТК
МОЛОКО	200	5,94	5,12	9,82	110,52	385	2011
ЙОГУРТ	140	4,06	3,50	18,20	121,10	2	ТТК
Итого за прием пищи:	370	11,60	11,52	50,22	352,62		
Всего за день:		62,47	61,42	278,38	1 923,86		



ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	614,98	624,29	2 648,09	18 771,64
Среднее значение за период	61,50	62,43	264,81	1 877,16
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.1	29.9	57.0	



СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
12-18	614	950	412