

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным пятиразовым питанием обучающихся 12-18 лет

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1 день						
Завтрак						
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ	1шт					Сборник рецептур
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	250					Сборник рецептур
КАКАО С МОЛОКОМ	200					Сборник рецептур
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70					
Итого за прием пищи:	565	21,3	17,5	100,6	648,0	
II Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200					Сборник рецептур
Итого за прием пищи:	200	0,8	0,8	19,0	91,2	
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста)	100					Сборник рецептур
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250					Сборник рецептур
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100/30					Сборник рецептур
РИС ОТВАРНОЙ	180					Сборник рецептур
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200					Сборник рецептур
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70					
Итого за прием пищи:	980	39,8	30,5	151,6	970,1	
Полдник						
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	150					Сборник рецептур
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200					Сборник рецептур
Итого за прием пищи:	350	9,4	4,4	111,2	524,7	
Ужин						
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	100/30					Сборник рецептур
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ)	200					Сборник рецептур
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200					Сборник рецептур или ГТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70					
Итого за прием пищи:	600	30,7	26,3	113,5	780,4	
Всего за день:		102,0	91,8	495,9	3 014,4	

2 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	250					Сборник рецептур
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10/10					Сборник рецептур
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200					Сборник рецептур
БАТОН	60					
Итого за прием пищи:	560	18,3	22,7	124,8	777,0	
II Завтрак						
ПЛЮШКА (СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ)	50					Сборник рецептур
СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)	180					Сборник рецептур
Итого за прием пищи:	230	4,7	2,4	45,2	229,3	
Обед						
КОНСЕРВЫ ОВОЩНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ (ИКРА КАБАЧКОВАЯ)	100					Сборник рецептур
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250					Сборник рецептур
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100					Сборник рецептур
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ	180					Сборник рецептур
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200					Сборник рецептур
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70					
Итого за прием пищи:	950	32,1	41,8	140,3	1 021,4	
Полдник						
КЕКС СТОЛИЧНЫЙ	150					Сборник рецептур
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					Сборник рецептур
Итого за прием пищи:	350	9,4	29,2	104,1	721,6	
Ужин						
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	250/50					Сборник рецептур
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/5					Сборник рецептур или ГТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80					
Итого за прием пищи:	600	29,3	16,7	116,6	736,8	

Всего за день:	93,8	112,8	531,0	3 486,1		
3 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	250					Сборник рецептур
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	40/10/50					Сборник рецептур
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ (МОЛОКО)	200					Сборник рецептур
Итого за прием пищи:	550	14,5	19,0	121,9	709,9	
II Завтрак						
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЬ С КАРТОФЕЛЕМ	50					Сборник рецептур
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200					Сборник рецептур
Итого за прием пищи:	250	3,6	3,3	38,3	207,8	
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста)	100					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250					Сборник рецептур
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ С КАПУСТОЙ	100					Сборник рецептур
РАГУ ОВОЩНОЕ	180					Сборник рецептур
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200					Сборник рецептур
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70					
Итого за прием пищи:	950	31,5	34,1	129,7	808,3	
Полдник						
ПЛОУШКА (СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ)	150					Сборник рецептур
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200					Сборник рецептур
Итого за прием пищи:	350	12,5	7,2	105,5	546,5	
Ужин						
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	100					Сборник рецептур
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (рисовая)	200					Сборник рецептур
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200					Сборник рецептур
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	30					
Итого за прием пищи:	600	23,6	16,2	128,2	747,9	
Дополнительное питание (к одному из приёмов пищи)						
Фрукты или Овощи или Напитки (соки, нектары, компоты) или	200					Сборник рецептур
Всего за день:	90,8	91,8	525,9	3 132,1		

4 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	250					Сборник рецептур
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ	1штг					Сборник рецептур
КАКАО С МОЛОКОМ	200					Сборник рецептур
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70					
Итого за прием пищи:	565	21,3	17,5	100,6	648,0	
II Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	200					Сборник рецептур
Итого за прием пищи:	200	1,7	0,4	15,7	83,4	
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста)	100					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250					Сборник рецептур
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	100/30					Сборник рецептур
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180					Сборник рецептур
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200					Сборник рецептур
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70					
Итого за прием пищи:	980	35,0	30,4	134,2	918,6	
Полдник						
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА (С ИЗЮМОМ)	150					Сборник рецептур
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	200					Сборник рецептур
Итого за прием пищи:	350	11,7	8,8	113,8	588,3	
Ужин						
КОНСЕРВЫ ОВОЩНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ (ИКРА КАБАЧКОВАЯ)	100					Сборник рецептур
МАКАРОНИК С ПЕЧЕНЬЮ	200					Сборник рецептур
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					Сборник рецептур
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	30					
Итого за прием пищи:	600	29,0	32,4	117,7	857,6	

Дополнительное питание (к одному из приёмов пищи)

Фрукты или Овощи или Напитки (соки, нектары, компоты) или	200					Сборник рецептов
Всего за день:		98,7	92,0	482,0	3 095,9	

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КОНСЕРВЫ ОВОЩНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ (ИКРА КАБАЧКОВАЯ)	100					Сборник рецептов
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200					Сборник рецептов
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200					Сборник рецептов
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10					Сборник рецептов
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					
Итого за прием пищи:	580	29,4	46,1	71,9	819,7	
II Завтрак						
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50					Сборник рецептов
СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)	180					Сборник рецептов
Итого за прием пищи:	230	4,6	5,9	46,8	265,2	
Обед						
ИКРА МОРКОВНАЯ	100					Сборник рецептов
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250					Сборник рецептов
ТЕФТЕЛИ (1-й вариант) с соусом	100/30					Сборник рецептов
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	180					Сборник рецептов
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	200					Сборник рецептов
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70					
Итого за прием пищи:	980	29,1	33,4	151,8	987,7	
Полдник						
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	150					Сборник рецептов
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200					Сборник рецептов
Итого за прием пищи:	350	9,4	4,4	111,2	524,7	
Ужин						
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	280					Сборник рецептов
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ,	200					Сборник рецептов
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	60					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60					
Итого за прием пищи:	600	27,7	23,7	97,2	713,6	
Всего за день:		100,2	113,5	478,9	3 310,9	

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	250					Сборник рецептов
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10/10					Сборник рецептов
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					Сборник рецептов
БАТОН	60					
Итого за прием пищи:	560	18,9	22,7	113,3	733,2	
II Завтрак						
ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАПУСТОЙ	50					Сборник рецептов
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180					Сборник рецептов
Итого за прием пищи:	230	3,8	3,7	33,8	194,0	
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста)	100					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250					Сборник рецептов
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ С КАПУСТОЙ	100					Сборник рецептов
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	180					Сборник рецептов
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200					Сборник рецептов
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70					
Итого за прием пищи:	950	31,8	31,5	138,3	815,4	
Полдник						
ПЛЮШКА (СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ)	150					Сборник рецептов
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200					Сборник рецептов
Итого за прием пищи:	350	12,5	7,2	105,5	546,5	
Ужин						
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ С СОУСОМ	250/50					Сборник рецептов
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ (МОЛОКО)	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100					
Итого за прием пищи:	600	24,2	13,9	147,2	810,1	

Всего за день:	97,0	92,0	541,0	3 310,4
----------------	------	------	-------	---------

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГЕРКУЛЕСОВОЙ)	300					Сборник рецептур
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/10					Сборник рецептур
КАКАО С МОЛОКОМ	200					Сборник рецептур
Итого за прием пищи:	550	13,3	16,9	63,8	462,2	

II Завтрак

ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200					Сборник рецептур
Итого за прием пищи:	200	0,8	0,8	19,0	91,2	

Обед

Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста)	100					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250					Сборник рецептур
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100					Сборник рецептур
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180					Сборник рецептур
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200					Сборник рецептур
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70					
Итого за прием пищи:	950	33,7	31,2	146,9	959,0	

Полдник

КЕКС СТОЛИЧНЫЙ	150					Сборник рецептур
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200					Сборник рецептур
Итого за прием пищи:	350	9,3	29,2	105,8	730,6	

Ужин

ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100					Сборник рецептур
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200					Сборник рецептур
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					Сборник рецептур
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	30					
Итого за прием пищи:	600	24,0	31,3	112,6	829,4	
Всего за день:		91,1	109,4	448,1	3 072,4	

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ	1штг					Сборник рецептур
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С	250					Сборник рецептур
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200					Сборник рецептур
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70					
Итого за прием пищи:	565	19,7	16,2	103,4	638,4	

II Завтрак

ПЛОШКА (СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ)	50					Сборник рецептур
СОК ФРУКТОВЫЙ (МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ)	180					Сборник рецептур
Итого за прием пищи:	230	4,3	2,2	56,3	267,7	

Обед

Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста)	100					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250					Сборник рецептур
ГЕФТЕЛИ (1-й вариант) с соусом	100/30					Сборник рецептур
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ)	200					
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	200					Сборник рецептур
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70					
Итого за прием пищи:	1000	34,7	26,1	173,5	1 028,5	

Полдник

ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	150					Сборник рецептур
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200					Сборник рецептур
Итого за прием пищи:	350	9,4	4,5	108,7	514,4	

Ужин

ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ ОТВАРНЫЕ	250					Сборник рецептур
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50					Сборник рецептур
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200					Сборник рецептур или ТГК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100					
Итого за прием пищи:	600	47,9	22,2	109,1	838,2	
Всего за день:		109,9	92,0	507,2	3 130,2	

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	300					Сборник рецептов
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30/5/20					Сборник рецептов
КАКАО С МОЛОКОМ	200					Сборник рецептов
Итого за прием пищи:	555	13,0	12,4	77,0	471,4	
II Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200					Сборник рецептов
Итого за прием пищи:	200	0,8	0,8	19,0	91,2	
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста)	100					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250					Сборник рецептов
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	100/30					Сборник рецептов
РИС ОТВАРНОЙ	180					Сборник рецептов
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200					Сборник рецептов
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70					
Итого за прием пищи:	980	34,0	38,3	151,0	1 054,8	
Полдник						
БУЛОЧКА ВЕСУШКА (С ИЗЮМОМ)	150					Сборник рецептов
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200					Сборник рецептов
Итого за прием пищи:	350	12,0	8,9	107,1	566,5	
Ужин						
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100					Сборник рецептов
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	100					Сборник рецептов
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	180					Сборник рецептов
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70					
Итого за прием пищи:	650	22,6	23,3	105,7	718,9	
Всего за день:		89,4	91,8	459,8	2 902,8	

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	250					Сборник рецептов
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10/10					Сборник рецептов
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/8					Сборник рецептов
БАТОН	40					
Итого за прием пищи:	563	15,0	20,9	91,7	617,1	
II Завтрак						
ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	50					Сборник рецептов
СОК ФРУКТОВЫЙ (АНАНАСОВЫЙ)	180					Сборник рецептов
Итого за прием пищи:	230	3,5	3,3	40,2	209,6	
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста)	100					
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250					Сборник рецептов
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200					Сборник рецептов
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200					Сборник рецептов
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70					
Итого за прием пищи:	870	26,2	27,4	130,6	875,0	
Полдник						
ПЛОШКА (СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ)	150					Сборник рецептов
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					Сборник рецептов
Итого за прием пищи:	350	12,3	7,1	99,0	518,5	
Ужин						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	250					Сборник рецептов
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50					Сборник рецептов
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100					
Итого за прием пищи:	600	38,5	28,3	130,1	934,0	
Всего за день:		101,3	92,0	502,8	3 198,4	

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						

КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	250					Сборник рецептов
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	40/10/50					Сборник рецептов
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200					Сборник рецептов
Итого за прием пищи:	550	15,1	19,0	130,5	746,7	

II Завтрак

ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	200					Сборник рецептов
Итого за прием пищи:	200	1,7	0,4	15,7	83,4	

Обед

ИКРА МОРКОВНАЯ	100					Сборник рецептов
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250					Сборник рецептов
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100/30					Сборник рецептов
РИС ОТВАРНОЙ	180					Сборник рецептов
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	200					Сборник рецептов
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70					
Итого за прием пищи:	1050	37,5	36,5	164,1	1 064,3	

Полдник

БУЛОЧКА ВЕСНУШКА (С ИЗЮМОМ)	150					Сборник рецептов
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200					Сборник рецептов
Итого за прием пищи:	350	11,7	8,8	102,3	547,5	

Ужин

Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста)	100					
ЖАРКОЕ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ	200					Сборник рецептов
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					Сборник рецептов
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	30					
Итого за прием пищи:	600	23,2	30,6	93,1	690,4	

Дополнительное питание (к одному из приёмов пищи)

Фрукты или Овощи или Напитки (соки, нектары, компоты) или	200					Сборник рецептов
Всего за день:		90,2	95,3	505,7	3 132,3	

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГЕРКУЛЕСОВОЙ)	300					Сборник рецептов
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30/10/20					Сборник рецептов
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ (МОЛОКО)	200					Сборник рецептов
Итого за прием пищи:	560	10,5	15,0	64,2	430,6	

II Завтрак

БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50					Сборник рецептов
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ,	200					Сборник рецептов
Итого за прием пищи:	250	3,9	5,7	44,1	245,4	

Обед

Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста)	100					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250					Сборник рецептов
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	100/30					Сборник рецептов
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	180					Сборник рецептов
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200					Сборник рецептов
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70					
Итого за прием пищи:	980	33,0	29,8	132,8	900,6	

Полдник

КЕКС СТОЛИЧНЫЙ	150					Сборник рецептов
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	200					Сборник рецептов
Итого за прием пищи:	350	9,3	29,2	117,3	771,4	

Ужин

ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ	250					Сборник рецептов
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50					Сборник рецептов
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200					Сборник рецептов
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100					
Итого за прием пищи:	600	22,6	12,6	146,6	792,9	

Дополнительное питание (к одному из приёмов пищи)

Фрукты или Овощи или Напитки (соки, нектары, компоты) или	200					Сборник рецептов
Всего за день:		90,0	100,4	502,2	3 230,9	

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						

КОНСЕРВЫ ОВОЩНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ (ИКРА КАБАЧКОВАЯ)	100					Сборник рецептов
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200					Сборник рецептов
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/10					Сборник рецептов
КАКАО С МОЛОКОМ	200					Сборник рецептов
Итого за прием пищи:	550	28,7	47,6	55,9	768,4	

II Завтрак

ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200					Сборник рецептов
Итого за прием пищи:	200	0,8	0,8	19,0	91,2	

Обед

Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста)	100					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250					Сборник рецептов
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100					Сборник рецептов
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ)	180					Сборник рецептов
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200					Сборник рецептов
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70					
Итого за прием пищи:	950	38,5	32,6	163,0	1 054,5	

Полдник

ПЛОШКА (СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ)	150					Сборник рецептов
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200					Сборник рецептов
Итого за прием пищи:	350	12,5	7,2	105,5	546,5	

Ужин

ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100					Сборник рецептов
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	200					Сборник рецептов
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ,	200					Сборник рецептов
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	30					
Итого за прием пищи:	600	31,5	34,8	107,8	871,7	
Всего за день:		112,0	123,0	451,2	3 332,3	

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С	250					Сборник рецептов
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10/10					Сборник рецептов
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200					Сборник рецептов
БАТОН	60					
Итого за прием пищи:	560	18,4	23,2	113,9	737,3	

II Завтрак

ПИРОЖОК ПЕЧЕНЬИ С КАПУСТОЙ	50					Сборник рецептов
СОК ФРУКТОВЫЙ (АНАНАСОВЫЙ)	180					Сборник рецептов
Итого за прием пищи:	230	3,8	3,7	37,7	204,8	

Обед

Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста)	100					
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250					Сборник рецептов
ТЕФТЕЛИ (1-й вариант) с соусом	100/30					Сборник рецептов
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180					Сборник рецептов
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	200					Сборник рецептов
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70					
Итого за прием пищи:	980	28,6	25,6	144,2	882,7	

Полдник

ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	150					Сборник рецептов
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					Сборник рецептов
Итого за прием пищи:	350	9,5	4,4	109,5	515,7	

Ужин

ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	250/50					Сборник рецептов
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ (МОЛОКО)	200					Сборник рецептов
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100					
Итого за прием пищи:	600	32,3	18,1	128,5	807,3	
Всего за день:		92,6	92,0	533,8	3 147,8	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	1 359,0	1 389,8	6 965,5	44 496,9
Среднее значение за период	97,1	99,3	497,5	3 178,4