



**Примерное циклическое меню на 10 дней  
для питания детей (1-4 классы)**

## Меню приготавливаемых блюд

**Возрастная категория: 7 - 11 лет**

| Прием пищи              | Наименование блюда                                | Вес блюда  | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|-------------------------|---------------------------------------------------|------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|
|                         |                                                   |            | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                                |             |
| 1                       | 2                                                 | 3          | 4                    | 5            | 6             | 7                              | 8           |
| <b>Неделя 1</b>         |                                                   |            |                      |              |               |                                |             |
| <b>День 1</b>           |                                                   |            |                      |              |               |                                |             |
| <b>ЗАВТРАК</b>          | Бутерброд с мясными кулинарными изделиями         | 80         | 10,05                | 6,13         | 22,8          | 187,00                         | 5           |
|                         | Каша жидкая молочная (рисовая с маслом сливочным) | 210        | 5,1                  | 10,72        | 33,42         | 251                            | 182         |
|                         | Плоды и ягоды свежие (банан)                      | 150        | 2,25                 | 0,75         | 31,5          | 144                            | 338         |
|                         | Какао с молоком                                   | 200        | 4,08                 | 3,54         | 17,58         | 118,60                         | 382         |
|                         | Хлеб пшеничный                                    | 21         | 1,66                 | 0,21         | 10,14         | 49,10                          | ПР          |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                                   | <b>661</b> | <b>23,14</b>         | <b>21,35</b> | <b>115,44</b> | <b>749,7</b>                   |             |
| <b>ОБЕД</b>             | Салат из белокачанной капусты (с морковью)        | 80         | 1,05                 | 2,6          | 5,17          | 48,32                          | 45          |
|                         | Салат из квашенной капусты (с 1 марта)            | 60         | 1,02                 | 3            | 5,07          | 51,4                           | 47          |
|                         | Суп с бобовыми                                    | 200        | 6,24                 | 3,84         | 12,57         | 136,75                         | 119         |
|                         | Мясо отварное (в суп)                             | 10         | 2,72                 | 1,95         | 0             | 28,15                          | 241         |
|                         | Котлеты, биточки, шницели (котлета)               | 100        | 13,48                | 27,82        | 14,18         | 364                            | 268         |
|                         | Картофель отварной (с маслом сливочным)           | 155        | 3,01                 | 4,13         | 20,95         | 141                            | 125         |
|                         | Плоды или ягоды свежие (яблоко)                   | 100        | 0,40                 | 0,40         | 9,80          | 47,00                          | 338         |
|                         | Компот из свежих плодов или ягод (груша)          | 200        | 0,16                 | 0,12         | 24,08         | 98,00                          | 372         |
|                         | Хлеб ржаной                                       | 48         | 3,03                 | 0,53         | 23,73         | 120,23                         | ПР          |
| <b>Итого за обед</b>    |                                                   | <b>953</b> | <b>31,11</b>         | <b>44,39</b> | <b>115,55</b> | <b>1034,85</b>                 |             |
| <b>ПОЛДНИК</b>          | Соки овощные, фруктовые и ягодные (вишневый)      | 200        | 1,4                  | 0,4          | 22,8          | 100,4                          | 389         |
|                         | Булочка молочная                                  | 100        | 9,28                 | 1,95         | 46,9          | 242                            | 434         |
| <b>Итого за полдник</b> |                                                   | <b>300</b> | <b>10,68</b>         | <b>2,35</b>  | <b>69,7</b>   | <b>342,4</b>                   |             |
| <b>Итого за день:</b>   |                                                   |            | <b>64,93</b>         | <b>68,09</b> | <b>300,69</b> | <b>2126,95</b>                 |             |

дс

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                            | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность (ккал) | №<br>рецептуры |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|----------------|
|                         |                                                           |              | Б                    | Ж            | У             |                                   |                |
| 1                       | 2                                                         | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                                 | 8              |
| <b>Неделя 1</b>         |                                                           |              |                      |              |               |                                   |                |
| <b>День 2</b>           |                                                           |              |                      |              |               |                                   |                |
| <b>ЗАВТРАК</b>          | Бутерброд с сыром (с маслом сливочным)                    | 50           | 6,16                 | 7,79         | 14,83         | 154                               | 3              |
|                         | Запеканка из творога (со сгущенным молоком)               | 170          | 27,69                | 23,14        | 36,08         | 463                               | 223            |
|                         | Чай с лимоном                                             | 207          | 0,3                  | 0,1          | 15,2          | 62                                | 431            |
|                         | Хлеб ржаной                                               | 24           | 1,50                 | 0,26         | 11,86         | 60,11                             | ПР             |
|                         | Хлеб пшеничный                                            | 49           | 3,87                 | 0,49         | 23,66         | 114,56                            | ПР             |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                                           | <b>500</b>   | <b>39,52</b>         | <b>31,78</b> | <b>101,63</b> | <b>853,67</b>                     |                |
| <b>ОБЕД</b>             | Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком | 60           | 1,07                 | 3,7          | 5,55          | 59,7                              | 42             |
|                         | Борщ с капустой и картофелем со сметаной                  | 260          | 3,2                  | 5,6          | 12,1          | 112                               | 76             |
|                         | Мясо отварное (в борщ)                                    | 10           | 2,72                 | 1,95         | 0             | 28,15                             | 241            |
|                         | Котлеты или биточки рыбные (котлета)                      | 100          | 13                   | 8,08         | 15,84         | 188                               | 234            |
|                         | Каша рассыпчатая (крупа перловая)                         | 160          | 4,64                 | 7,79         | 32,91         | 220                               | 171            |
|                         | Компот из свежих плодов или ягод (яблоко)                 | 200          | 0,16                 | 0,16         | 23,88         | 97,6                              | 372            |
|                         | Хлеб ржаной                                               | 24           | 1,50                 | 0,26         | 11,86         | 60,11                             | ПР             |
|                         | <b>Итого за обед</b>                                      | <b>814</b>   | <b>26,29</b>         | <b>27,54</b> | <b>102,14</b> | <b>765,56</b>                     |                |
| <b>ПОЛДНИК</b>          | Соки овощные, фруктовые и ягодные (виноградный)           | 200          | 0,6                  | 0,4          | 32,6          | 136,4                             | 389            |
|                         | Булочка школьная                                          | 100          | 8,35                 | 3,2          | 44,85         | 241,67                            | 428            |
| <b>Итого за полдник</b> |                                                           | <b>300</b>   | <b>8,95</b>          | <b>3,6</b>   | <b>77,45</b>  | <b>378,07</b>                     |                |
| <b>Итого за день:</b>   |                                                           |              | <b>74,76</b>         | <b>62,92</b> | <b>281,22</b> | <b>1997,30</b>                    |                |

2008  
сметаны  
10 г

дс



| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                         | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность (ккал) | №<br>рецептуры |
|-------------------------|--------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|----------------|
|                         |                                                        |              | Б                    | Ж            | У             |                                   |                |
| 1                       | 2                                                      | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                                 | 8              |
| <b>Неделя 1</b>         |                                                        |              |                      |              |               |                                   |                |
| <b>День 3</b>           |                                                        |              |                      |              |               |                                   |                |
| <b>ЗАВТРАК</b>          | Кукуруза отварная                                      | 60           | 1,77                 | 0,7          | 3,34          | 21,20                             | 133            |
|                         | Омлет натуральный                                      | 150          | 15,14                | 16,9         | 3,2           | 223,58                            | 210            |
|                         | Плоды или ягоды свежие (груша)                         | 100          | 0,4                  | 0,3          | 10,3          | 47                                | 338            |
|                         | Чай с сахаром, вареньем, джемом, мёдом, повидлом       | 200          | 0,2                  | 0,1          | 15            | 60                                | 430            |
|                         | Хлеб пшеничный                                         | 40           | 3,16                 | 0,4          | 19,32         | 93,52                             | ПР             |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                                        | <b>550</b>   | <b>20,67</b>         | <b>18,4</b>  | <b>51,16</b>  | <b>445,3</b>                      |                |
| <b>ОБЕД</b>             | Салат из свеклы отварной                               | 100          | 1,41                 | 6,01         | 8,26          | 92,8                              | 52             |
|                         | Суп картофельный                                       | 200          | 1,87                 | 2,26         | 13,5          | 91,2                              | 97             |
|                         | Птица или кролик отварные (в суп)                      | 15           | 3,51                 | 1,07         | 0,05          | 39,3                              | 288            |
|                         | Котлеты, биточки, шницели (биточек)                    | 100          | 13,48                | 16,94        | 14,18         | 364                               | 268            |
|                         | Капуста тушеная                                        | 150          | 3,1                  | 4,86         | 14,14         | 112,65                            | 321            |
|                         | Компот из плодов или ягод сушеных (курага)             | 200          | 0,44                 | 0,02         | 27,77         | 113                               | 376            |
|                         | Хлеб пшеничный                                         | 22           | 1,74                 | 0,22         | 10,62         | 51,44                             | ПР             |
|                         | Хлеб ржаной                                            | 48           | 3,03                 | 0,53         | 23,73         | 120,23                            | ПР             |
| <b>Итого за обед</b>    |                                                        | <b>835</b>   | <b>28,58</b>         | <b>31,91</b> | <b>112,25</b> | <b>984,62</b>                     |                |
| <b>ПОЛДНИК</b>          | Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран (кефир) | 200          | 5,8                  | 5            | 8             | 100                               | 386            |
|                         | Булочка домашняя                                       | 100          | 7,28                 | 12,52        | 43,92         | 318                               | 424            |
| <b>Итого за полдник</b> |                                                        | <b>300</b>   | <b>13,08</b>         | <b>17,52</b> | <b>51,92</b>  | <b>418,00</b>                     |                |
| <b>Итого за день:</b>   |                                                        |              | <b>62,33</b>         | <b>67,83</b> | <b>215,33</b> | <b>1847,92</b>                    |                |

2008

дс

| 1                       | Прим пищи, наименование блюда                     | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|-------------------------|---------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|
|                         |                                                   |              | Б                    | Ж            | У             |                                |             |
| 2                       | 3                                                 | 4            | 5                    | 6            | 7             | 8                              |             |
| <b>Неделя I</b>         |                                                   |              |                      |              |               |                                |             |
| <b>День 4</b>           |                                                   |              |                      |              |               |                                |             |
| <b>ЗАВТРАК</b>          | Бутерброд с сыром (без масла сливочного)          | 45           | 6,12                 | 4,16         | 14,76         | 121                            | 3           |
|                         | Каша жидкая молочная (пшённая с маслом сливочным) | 205          | 7,47                 | 8,09         | 36,98         | 252                            | 210         |
|                         | Кофейный напиток с молоком стуженным              | 200          | 2,94                 | 1,99         | 20,9          | 113,4                          | 380         |
|                         | Плоды или ягоды свежие (яблоко)                   | 100          | 0,40                 | 0,40         | 9,80          | 47,00                          | 338         |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                                   | <b>550</b>   | <b>16,93</b>         | <b>14,64</b> | <b>82,44</b>  | <b>533,40</b>                  |             |
| <b>ОБЕД</b>             | Винегрет овощной                                  | 100          | 1,4                  | 10,04        | 7,29          | 125,1                          | 67          |
|                         | Щи из свежей капусты с картофелем                 | 250          | 2,80                 | 4,10         | 7,60          | 80,00                          | 84          |
|                         | Птица или кролик отварные (в щи)                  | 15           | 3,51                 | 1,07         | 0,05          | 39,3                           | 288         |
|                         | Котлеты или биточки рыбные (биточек)              | 100          | 13                   | 8,08         | 15,84         | 188                            | 234         |
|                         | Пюре картофельное                                 | 150          | 3,06                 | 4,8          | 20,4          | 137,25                         | 312         |
|                         | Соки овощные, фруктовые и ягодные (вишневый)      | 200          | 1                    | 0            | 20,2          | 84,8                           | 389         |
|                         | Хлеб пшеничный                                    | 37           | 2,92                 | 0,37         | 17,87         | 86,51                          | ПР          |
|                         | Хлеб ржаной                                       | 48           | 3,03                 | 0,53         | 23,73         | 120,23                         | ПР          |
| <b>Итого за обед</b>    |                                                   | <b>900</b>   | <b>30,72</b>         | <b>28,99</b> | <b>112,98</b> | <b>861,19</b>                  |             |
| <b>ПОЛДНИК</b>          | Молоко                                            | 200          | 5,8                  | 5            | 9,6           | 107                            | 385         |
|                         | Зефир                                             | 20           | 0,13                 | 0            | 16            | 64,51                          | ПР          |
|                         | Булочка "Творожная"                               | 100          | 13,08                | 6,06         | 38,68         | 262                            | 440         |
| <b>Итого за полдник</b> |                                                   | <b>320</b>   | <b>18,88</b>         | <b>11,06</b> | <b>48,28</b>  | <b>369</b>                     |             |
| <b>Итого за день:</b>   |                                                   |              | <b>66,53</b>         | <b>54,69</b> | <b>243,70</b> | <b>1763,59</b>                 |             |

2008

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                          | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность (ккал) | №<br>рецептуры |
|-------------------------|---------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|----------------|
|                         |                                                         |              | Б                    | Ж            | У             |                                   |                |
| 1                       | 2                                                       | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                                 | 8              |
| <b>Неделя 1</b>         |                                                         |              |                      |              |               |                                   |                |
| <b>День 5</b>           |                                                         |              |                      |              |               |                                   |                |
| <b>ЗАВТРАК</b>          | Бутерброд с колбасой                                    | 45           | 4,57                 | 6,27         | 14,74         | 133,79                            | 6              |
|                         | Печень по-строгановски                                  | 110          | 15,75                | 12,89        | 3,52          | 213,25                            | 255            |
|                         | Макаронные изделия отварные                             | 150          | 5,52                 | 4,52         | 25,33         | 168,45                            | 309            |
|                         | Чай с лимоном                                           | 207          | 0,3                  | 0,1          | 15,2          | 62                                | 431            |
|                         | Хлеб пшеничный                                          | 40           | 3,16                 | 0,4          | 19,32         | 93,52                             | ПР             |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                                         | <b>552</b>   | <b>29,3</b>          | <b>24,18</b> | <b>78,11</b>  | <b>671,01</b>                     |                |
| <b>ОБЕД</b>             | Салат из свеклы с курагом и изюмом                      | 100          | 1,41                 | 6,01         | 8,26          | 92,8                              | 51             |
|                         | Суп с рыбными консервами                                | 200          | 6,88                 | 6,72         | 11,46         | 133,8                             | 87             |
|                         | Котлеты, биточки, шницели (котлета)                     | 100          | 13,48                | 16,94        | 14,18         | 364                               | 268            |
|                         | Рагу из овощей                                          | 155          | 2,63                 | 14,67        | 12,86         | 196,5                             | 143            |
|                         | Компот из свежих плодов или ягод (груша)                | 200          | 0,16                 | 0,12         | 24,08         | 98,00                             | 372            |
|                         | Хлеб пшеничный                                          | 32           | 2,53                 | 0,32         | 15,45         | 74,82                             | ПР             |
|                         | Хлеб ржаной                                             | 48           | 3,03                 | 0,53         | 23,73         | 120,23                            | ПР             |
| <b>Итого за обед</b>    |                                                         | <b>835</b>   | <b>30,12</b>         | <b>45,31</b> | <b>110,02</b> | <b>1080,15</b>                    |                |
| <b>ПОЛДНИК</b>          | Кефир,ацидофилин, простокваша, ряженка, айран (ряженка) | 200          | 5,8                  | 5            | 8,4           | 102                               | 386            |
|                         | Булочка школьная                                        | 100          | 8,35                 | 3,2          | 44,85         | 241,67                            | 428            |
| <b>Итого за полдник</b> |                                                         | <b>300</b>   | <b>14,15</b>         | <b>8,2</b>   | <b>53,25</b>  | <b>343,67</b>                     |                |
| <b>Итого за день :</b>  |                                                         |              | <b>73,57</b>         | <b>77,69</b> | <b>241,38</b> | <b>2094,83</b>                    |                |

2008

дс 2011

дс 2011



| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                 | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность (ккал) | №<br>рецептуры |
|-------------------------|------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|----------------|
|                         |                                                |              | Б                    | Ж            | У             |                                   |                |
| 1                       | 2                                              | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                                 | 8              |
| <b>Неделя 2</b>         |                                                |              |                      |              |               |                                   |                |
| <b>День 6</b>           |                                                |              |                      |              |               |                                   |                |
| <b>ЗАВТРАК</b>          | Бутерброд с сыром (с маслом сливочным)         | 50           | 6,16                 | 7,79         | 14,83         | 154                               | 3              |
|                         | Омлет натуральный (с маслом сливочным)         | 155          | 15,18                | 20,53        | 3,27          | 256,58                            | 210            |
|                         | Плоды или ягоды свежие (банан)                 | 100          | 1,5                  | 0,5          | 21            | 96                                | 338            |
|                         | Какао с молоком                                | 200          | 4,08                 | 3,54         | 17,58         | 118,60                            | 382            |
|                         | Хлеб пшеничный                                 | 32           | 2,53                 | 0,32         | 15,45         | 74,82                             | ПР             |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                                | <b>537</b>   | <b>29,45</b>         | <b>32,68</b> | <b>72,13</b>  | <b>700</b>                        |                |
| <b>ОБЕД</b>             | Овощи натуральные свежие (огурец)              | 60           | 0,42                 | 0,06         | 1,14          | 7,2                               | 71             |
|                         | Борщ с капустой и картофелем                   | 250          | 2,9                  | 4,1          | 11,7          | 95                                | 76             |
|                         | Мясо отварное (в борщ)                         | 10           | 2,72                 | 1,95         | 0             | 28,15                             | 241            |
|                         | Картофель отварной (с маслом сливочным)        | 155          | 3,01                 | 4,13         | 20,95         | 141                               | 125            |
|                         | Котлеты или биточки рыбные (котлета)           | 100          | 13                   | 8,08         | 15,84         | 188                               | 234            |
|                         | Плоды или ягоды свежие (груша)                 | 100          | 0,4                  | 0,3          | 10,3          | 47                                | 338            |
|                         | Компот из свежих плодов или ягод (яблоко)      | 200          | 0,16                 | 0,16         | 23,88         | 97,6                              | 372            |
|                         | Хлеб ржаной                                    | 48           | 3,03                 | 0,53         | 23,73         | 120,23                            | ПР             |
| <b>Итого за обед</b>    |                                                | <b>923</b>   | <b>25,64</b>         | <b>19,31</b> | <b>107,54</b> | <b>724,18</b>                     |                |
| <b>ПОЛДНИК</b>          | Молоко                                         | 200          | 5,8                  | 5            | 9,6           | 107                               | 385            |
|                         | Зефир                                          | 40           | 0,26                 | 0            | 32            | 129,02                            | ПР             |
|                         | Йогурт 1.5% жирности (индивидуальная упаковка) | 125          | 5,13                 | 1,88         | 7,38          | 66,88                             | ПР             |
| <b>Итого за полдник</b> |                                                | <b>365</b>   | <b>10,93</b>         | <b>6,88</b>  | <b>16,98</b>  | <b>173,88</b>                     |                |
| <b>Итого за день :</b>  |                                                |              | <b>66,02</b>         | <b>58,87</b> | <b>196,65</b> | <b>1598,06</b>                    |                |

2008

дс

| №<br>реп.                                  | Прием пищи, наименование блюда                                     | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность (ккал) | №<br>рецептуры |
|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|----------------|
|                                            |                                                                    |              | Б                    | Ж            | У             |                                   |                |
| 1                                          | 2                                                                  | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                                 | 8              |
| <b>Неделя 2</b>                            |                                                                    |              |                      |              |               |                                   |                |
| <b>День 7</b>                              |                                                                    |              |                      |              |               |                                   |                |
| <b>ЗАВТРАК</b>                             | Бутерброд с маслом                                                 | 40           | 2,36                 | 7,49         | 14,89         | 136                               | 1              |
|                                            | Каша рассыпчатая (крупа гречневая)                                 | 160          | 8,85                 | 9,55         | 39,86         | 280                               | 171            |
|                                            | Котлеты рубленые из птицы или кролика                              | 100          | 17,36                | 9,5          | 16,4          | 220                               | 294            |
|                                            | Кофейный напиток с молоком сгущенным                               | 200          | 2,94                 | 1,99         | 20,9          | 113,4                             | 380            |
|                                            | Хлеб пшеничный                                                     | 30           | 2,37                 | 0,3          | 14,49         | 70,14                             | ПР             |
| <b>Итого за завтрак</b>                    |                                                                    | <b>530</b>   | <b>33,88</b>         | <b>28,83</b> | <b>106,54</b> | <b>819,54</b>                     |                |
| <b>День: вторник, неделя: вторая, ОБЕД</b> |                                                                    |              |                      |              |               |                                   |                |
| <b>ОБЕД</b>                                | Винегрет овощной                                                   | 100          | 1,4                  | 10,04        | 7,29          | 125,1                             | 67             |
|                                            | Суп с рыбными консервами                                           | 200          | 6,88                 | 6,72         | 11,46         | 133,8                             | 87             |
|                                            | Гуляш                                                              | 100          | 10,64                | 28,19        | 2,89          | 309                               | 260            |
|                                            | Макаронные изделия отварные                                        | 150          | 5,52                 | 4,52         | 25,33         | 168,45                            | 309            |
|                                            | Соки овощные, фруктовые и ягодные (виноград)                       | 200          | 0,6                  | 0,4          | 32,6          | 136,4                             | 389            |
|                                            | Хлеб ржаной                                                        | 48           | 3,03                 | 0,53         | 23,73         | 120,23                            | ПР             |
| <b>Всего за обед</b>                       |                                                                    | <b>798</b>   | <b>28,07</b>         | <b>50,40</b> | <b>103,30</b> | <b>992,98</b>                     |                |
| <b>ПОЛДНИК</b>                             | Кефир,ацидофилин, простокваша, простокваша, ряженка, айран (кефир) | 200          | 5,8                  | 5            | 8             | 100                               | 386            |
|                                            | Булочка "Творожная"                                                | 100          | 13,08                | 6,06         | 38,68         | 262                               | 440            |
|                                            |                                                                    | <b>300</b>   | <b>18,88</b>         | <b>11,06</b> | <b>46,68</b>  | <b>362,00</b>                     |                |
| <b>Итого за полдник</b>                    |                                                                    |              | <b>80,83</b>         | <b>90,29</b> | <b>256,52</b> | <b>2174,52</b>                    |                |
| <b>Итого за день</b>                       |                                                                    |              |                      |              |               |                                   |                |

дс 2011



| №                | Прием пищи, наименование блюда                   | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------------|--------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|-------------|
| 1                | 2                                                | 3            | Б                    | Ж     | У      | 7                              | 8           |
| Неделя 2         |                                                  |              | 4                    | 5     | 6      |                                |             |
| День 8           |                                                  |              |                      |       |        |                                |             |
| ЗАВТРАК          | Бутерброд с мясными кулинарными изделиями        |              |                      |       |        |                                |             |
|                  | Суфле творожное со сгущенным молоком             | 80           | 10,05                | 6,13  | 22,8   | 187,00                         | 5           |
|                  | Чай с сахаром, вареньем, джемом, мёдом, повидлом | 170          | 23,20                | 12,84 | 34,64  | 352,00                         | 227         |
|                  | Хлеб ржаной                                      | 200          | 0,2                  | 0,1   | 15     | 60                             | 430         |
|                  | Хлеб пшеничный                                   | 24           | 1,50                 | 0,26  | 11,86  | 60,11                          | ПР          |
| Итого за завтрак |                                                  | 40           | 3,16                 | 0,4   | 19,32  | 93,52                          | ПР          |
| ОБЕД             | Салат из свеклы отварной                         | 514          | 38,11                | 19,73 | 103,62 | 752,63                         |             |
|                  | Рассольник ленинградский                         | 100          | 1,41                 | 6,01  | 8,26   | 92,8                           | 52          |
|                  | Котлеты рыбные любительские                      | 250          | 2,7                  | 4,3   | 16,8   | 117                            | 91          |
|                  | Пюре картофельное (с маслом сливочным)           | 100          | 16,4                 | 6,6   | 6      | 150                            | 241         |
|                  | Плоды или ягоды свежие (яблоко)                  | 155          | 3,1                  | 8,43  | 18,54  | 170,25                         | 312         |
|                  | Компот из свежих плодов или ягод (груша)         | 100          | 0,40                 | 0,40  | 9,80   | 47,00                          | 338         |
|                  | Хлеб пшеничный                                   | 200          | 0,16                 | 0,12  | 24,08  | 98,00                          | 372         |
|                  |                                                  | 40           | 3,16                 | 0,4   | 19,32  | 93,52                          | ПР          |
|                  | Хлеб ржаной                                      | 24           | 1,50                 | 0,26  | 11,86  | 60,11                          | ПР          |
| Итого за обед    |                                                  | 969          | 28,83                | 26,52 | 114,66 | 828,68                         |             |
| ПОЛДНИК          | Соки овощные, фруктовые и ягодные (вишневый)     | 200          | 1,4                  | 0,4   | 22,8   | 100,4                          | 389         |
|                  | Булочка молочная                                 | 100          | 9,28                 | 1,95  | 46,9   | 242                            | 434         |
| Итого за полдник |                                                  | 300          | 10,68                | 2,35  | 69,7   | 342,4                          | 823         |
| Итого за день :  |                                                  |              | 53,43                | 48,60 | 287,98 | 1923,71                        | 823,00      |

2008

2008

2008

дс 2011

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                                       | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) | №<br>рецептуры |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|-----------------------------------|----------------|
| 1                       | 2                                                                    | 3            | Б                    | Ж     | У      | 7                                 | 8              |
| Неделя 2                |                                                                      |              | 4                    | 5     | 6      |                                   |                |
| День 9                  |                                                                      |              |                      |       |        |                                   |                |
| <b>ЗАВТРАК</b>          | Бутерброд с сыром (с маслом сливочным)                               |              |                      |       |        |                                   |                |
|                         | Каша жидкая молочная (ячневая с маслом сливочным)                    | 50           | 6,16                 | 7,79  | 14,83  | 154                               | 3              |
|                         | Плоды или ягоды свежие (груша)                                       | 210          | 7,31                 | 10,98 | 39,2   | 286                               | 182            |
|                         | Чай с лимоном                                                        | 100          | 0,4                  | 0,3   | 10,3   | 47                                | 338            |
|                         | Хлеб пшеничный                                                       | 207          | 0,3                  | 0,1   | 15,2   | 62                                | 431            |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                                                      | 20           | 1,58                 | 0,2   | 9,66   | 46,76                             | ПР             |
| <b>ОБЕД</b>             | Салат из белокочанной капусты (с морковью)                           | 587          | 15,75                | 19,37 | 89,19  | 595,76                            |                |
|                         |                                                                      | 60           | 0,79                 | 1,95  | 3,88   | 36,24                             | 45             |
|                         | Салат из квашенной капусты (с 1 марта)                               | 60           | 1,02                 | 3     | 5,07   | 51,4                              | 47             |
|                         | Суп с бобовыми                                                       | 200          | 6,24                 | 3,84  | 12,57  | 136,75                            | 119            |
|                         | Птица или кролик отварные (в суп)                                    | 15           | 3,51                 | 1,07  | 0,05   | 39,3                              | 288            |
|                         | Рис отварной (с маслом)                                              | 155          | 3,69                 | 9     | 36,75  | 242,77                            | 342            |
|                         | Печень по-строгановски                                               | 110          | 15,75                | 12,89 | 3,52   | 213,25                            | 255            |
|                         | Компот из свежих плодов или ягод (яблоко)                            | 200          | 0,16                 | 0,16  | 23,88  | 97,6                              | 372            |
| <b>Итого за обед</b>    |                                                                      | 48           | 3,03                 | 0,53  | 23,73  | 120,23                            | ПР             |
| <b>ПОЛДНИК</b>          | Кефир,ацидофилин, простокваша, простокваша, ряженка, айран (ряженка) | 200          | 5,8                  | 5     | 8      | 100                               | 386            |
|                         | Булочка школьная                                                     | 100          | 8,35                 | 3,2   | 44,85  | 241,67                            | 428            |
| <b>Итого за полдник</b> |                                                                      | 300          | 14,15                | 8,20  | 52,85  | 341,67                            |                |
| <b>Итого за день :</b>  |                                                                      |              | 64,09                | 60,01 | 251,49 | 1874,97                           |                |

2008

дс



| №<br>реп.              | Прием пищи, наименование блюда                             | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность (ккал) | №<br>рецептуры |
|------------------------|------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|----------------|
|                        |                                                            |              | Б                    | Ж            | У             |                                   |                |
| 1                      | 2                                                          | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                                 | 8              |
| <b>Неделя 2</b>        |                                                            |              |                      |              |               |                                   |                |
| <b>День 10</b>         |                                                            |              |                      |              |               |                                   |                |
| <b>ЗАВТРАК</b>         | Овощи натуральные свежие (огурец)                          | 60           | 0,42                 | 0,06         | 1,14          | 7,2                               | 71             |
|                        | Омлет натуральный (с маслом сливочным)                     | 155          | 15,18                | 20,53        | 3,27          | 256,58                            | 210            |
|                        | Сосиски, сардельки отварные                                | 50           | 5,71                 | 11,92        | 0,18          | 131                               | 243            |
|                        | Чай с сахаром, вареньем, джемом, мёдом, повидлом           | 200          | 0,2                  | 0,1          | 15            | 60                                | 430            |
|                        | Хлеб пшеничный                                             | 40           | 3,16                 | 0,4          | 19,32         | 93,52                             | ПР             |
|                        | <b>Итого за завтрак</b>                                    | <b>505</b>   | <b>24,67</b>         | <b>33,01</b> | <b>38,91</b>  | <b>548,3</b>                      |                |
| <b>ОБЕД</b>            | Салат картофельный с соленными огурцами и зеленым горошком | 60           | 1,07                 | 3,7          | 5,55          | 59,7                              | 42             |
|                        | Суп молочный с макаронными изделиями                       | 250          | 5,47                 | 4,75         | 17,96         | 150                               | 120            |
|                        | Котлеты рубленые из птицы или кролика                      | 100          | 17,36                | 9,5          | 16,4          | 220                               | 294            |
|                        | Капуста тушеная                                            | 150          | 3,1                  | 4,86         | 14,14         | 112,65                            | 321            |
|                        | Компот из плодов или ягод сушеных (курага)                 | 200          | 0,44                 | 0,02         | 27,77         | 113                               | 376            |
|                        | Хлеб пшеничный                                             | 20           | 1,58                 | 0,2          | 9,66          | 46,76                             | ПР             |
|                        | Хлеб ржаной                                                | 48           | 3,03                 | 0,5          | 23,73         | 120,23                            | ПР             |
|                        | <b>Итого за обед</b>                                       | <b>828</b>   | <b>32,05</b>         | <b>23,56</b> | <b>115,21</b> | <b>822,34</b>                     |                |
| <b>ПОЛДНИК</b>         | Соки овощные, фруктовые и ягодные (виноград)               | 200          | 0,6                  | 0,4          | 32,6          | 136,4                             | 389            |
|                        | Булочка домашняя                                           | 100          | 7,28                 | 12,52        | 43,92         | 318                               | 424            |
|                        | <b>Итого за полдник</b>                                    | <b>300</b>   | <b>7,88</b>          | <b>12,92</b> | <b>76,52</b>  | <b>454,40</b>                     |                |
| <b>Итого за день :</b> |                                                            |              | <b>64,60</b>         | <b>69,49</b> | <b>230,64</b> | <b>1825,04</b>                    |                |

2008

ДС