

День: 1
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний

№ Рец.	Прием пищи Наименование блюда	Возрастная категория: с 7 до 11 лет						Возрастная категория: 12 лет и старше					
		Масса порции (в гр)	Пищевые Вещества (г)			Вит С	Энергети ческая ценность (ккал)	Масса порции (в гр)	Пищевые Вещества (г)			Вит С	Энергетическ ая ценность (ккал)
			Б	Ж	У				Б	Ж	У		
ЗАВТРАК													
390	Каша манная	150-200	2,1	13,1	25,7		279,7	200-250	2,1	3,9	15,7		232,7
1	Хлеб	25	1,9	0,2	12,25	-	51,50	50	3,8	0,4	24,5		113
41	масло	10	10,14	7,2	0,09	-	6,61	10	1,14	7,2	0,09		6,61
945	Чай с молоком	200	2,67	--	14,31		89,0	200	2,67	--	14,31		89,0 61
12	фрукты	100			20,00		50				30,00		50
	Всего за завтрак		19,01	15,5	72,22		476,81		20,71	18,7	84,6		552,31
ОБЕД													
170	Суп харчо	200/250	6,18	1,94	11,76	--	175,41	250/300	7,18	3,30	14,65		216,33
33	Спагетти с фрикадельками	100/150	31,5	4,36	7,45	-	265,45	150/200	63,5	17,95	9,32	-	367,27
286	Компот	200	0,6	0,6	31,4	0,60	124,0	200	1,6	0,6	117,0	0,70	124,0
1	хлеб	25	1,6	1,2	12,25	-	56,50	50	3,8	0,4	24,5		113
23	Салат из моркови	50	7,7	2,3	4,9	--	43,1	70	2,73	7,06	12,55		52,7
	Всего за обед		25,92	21,8	92,1		612,46		29,51	30,31	115,020		873,3
	ВСЕГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ		44,93	39,3	179,32		1189,27		48,22	48,10	199,62		1475,61

День: 2
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний

№ Рец.	Прием пищи Наименование блюда	Возрастная категория: с 7 до 11 лет						Возрастная категория: 12 лет и старше					
		Масса порции (в гр)	Пищевые Вещества (г)			Вит С	Энергетич еская ценность (ккал)	Масса порции (в гр)	Пищевые Вещества (г)			Вит С	Энергети ческая ценность (ккал)
			Б	Ж	У				Б	Ж	У		
ЗАВТРАК													
168	Каша рисовая	150-200	8,3	8,9	37,35	-	195,4	200-250	11,1	11,9	21,8	-	268,7
945	Чай с молоком	200	2,67	--	14,31	-	89,0	200	2,67	--	14,31	-	89,61
41	Хлеб с маслом	30 15	1,9 3,3	1,2 6,2	12,5 6,09	- -	56,5 166	50 30	3,8 2,6	0,4 6,8	14,5 30,4	- -	113 73
	Всего за завтрак		16,17	16,3	70,25		506,9		20,17	19,1	80,10		544,31
ОБЕД													
307	Суп с макаронами	200/250	8,85	10,27	47,69	-	173,3	250/300	9,67	12,16	51,44	-	276,2
694	Карг. пюре	160/90	3,09	4,85	20,6	-	128,3	160/90	4,12	6,4	27,4	-	235,3
170	тефтели	100	18,5	6,36	7,45	-	109,8	100	13,2	7,95	9,32	-	137,2
18	Салат из свеклы	50	1,4	7,04	7,29	-	76,1	80	1,4	6,04	7,29	-	76,1
11	Кисель	200	0,4	0,018	25,24	0,60	102,72	200	0,4	0,018	25,24	0,70	102,72
1	Хлеб	30	1,3	1,2	0,09	-	56,5	50	3,8	0,4	24,5	-	113
	Всего за обед		22,24	22,53	108,27		703,12		28,79	32,06	120,69		940,52
	ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ДЕНЬ		38,41	39,83	172,52		1210,02		48,96	51,16	200,79		1484,83

День: 3
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний

№ Рец.	Прием пищи Наименование блюда	Возрастная категория: с 7 до 11 лет						Возрастная категория: 12 лет и старше					
		Масса порции (в гр)	Пищевые Вещества (г)			Вит С	Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции (в гр)	Пищевые Вещества (г)			Вит С	Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У				Б	Ж	У		
ЗАВТРАК													
168	Каша пшеничная	150-200	8,6	9,8	38,24	-	229,4	200-250	10,76	16	47,8		390,7
41	Хлеб с маслом	30 10	1,9 4,3	0,2 6,2	12,5 10,09	-	56,5 166	50 15	3,8 2,6	0,4 0,8	4,5 30,4		113 70
945	Чай с молоком	200	1,9	2,5	4,7		61	200	2,9	4,5	4,7		61
	Всего за завтрак		16,7	18,7	65,51		513,8		20,06	21,7	87,4		634,7
ОБЕД													
307	Борщ со свежей капустой	200/250	8,85	20,27	47,69	-	276,2	250/300	8,85	18,27	42,19		229,45
694, 608	Макаронны с гуляшом	150/206 60/70	10,59	6,47	4,17	-	338,14	200/250	10,59	6,47	4,17		352,54
868	Салат из моркови Сок нат.	50 200	5,7 -	3,3 -	6,9 23,0	- 0,60	43,1 92	70 200	8,73 -	7,06 -	9,55 27,88	0,70	52,7 184
1	хлеб	30	1,3	6,2	1,09		56,5	50	3,8	0,4	14,5		113
	Всего за обед		25,14	24,04	109,76		749,44		29,17	30,8	129,29		818,69
	ИТОГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ		41,84	42,74	175,27		1263,24		49,23	51,78	216,69		1453,39

День: 4

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

№ Рец.	Прием пищи Наименование блюда	Возрастная категория: с 7 до 11 лет						Возрастная категория: 12 лет и старше					
		Масса порции (в гр)		Пищевые вещества (г)		Вит С	Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции (в гр)	Пищевые вещества (г)		Вит С	Энергетическая ценность (ккал)	
		Б	Ж	У	Б				Ж	У			
ЗАВТРАК													
94	Суп молочный	200-250	8,24	11,33	33,09	-	276,24	250-300	8,59	11,54	36,16		279,48
	Чай с сахаром	200	4,0	-	15,0	0,3	110	200	1,0	1,0	15,0	0,3	160
41	Хлеб с маслом	50	-	-	24,5	-	163	50	2,8	0,4	34,5		213
	Всего за завтрак		17,2	16,73	72,59		549,24		21,39	21,94	85,66		652,48
ОБЕД													
	Суп домашний с вермишелью	200/250	1,7	4,82	6,68	-	220,35	200/300	2,32	19,83	63,01		107,1
170	Фрикадельки с рисом	100/80	8,5	6,36	7,45	-	309,8	100/80	23,2	7,95	9,32		107,2
	Компот из сухофруктов	200	0,4	13,65	25,24	0,50	102,72	200	0,4	0,018	25,24	0,60	102,72
608	хлеб	50	2,8	0,4	24,5	-	113	50	3,8	0,4	24,5		113
1	Яблоко	100	0,4	0,4	39,8	10	47	100	0,4	0,4	9,8	10	47
945	Всего за обед		23,8	25,65	103,67		792,87		30,12	28,59	133,87		861,02
	ИТОГО ЗА ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ		41,00	42,38	176,26		1342,11		51,51	50,53	219,53		1513,5

День: 5

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

№ Рец.	Прием пищи Наименование блюда	Возрастная категория: с 7 до 11 лет						Возрастная категория: 12 лет и старше					
		Масса порции (в гр)		Пищевые вещества (г)		Вит С	Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции (в гр)	Пищевые вещества (г)		Вит С	Энергетическая ценность (ккал)	
		Б	Ж	У	Б				Ж	У			
ЗАВТРАК													
390	Каша овсяная	150-200	2,1	3,1	15,7		279,7	200-250	2,1	3,1	15,7		399,7
	Хлеб	50	3,8	0,4	24,5	-	113	50	3,8	0,4	24,5		113
	Масло	10	0,14	7,2	0,09		6,61	10	1,14	7,2	10,09		33
41	Компот	200	72,6	7,0	32,95	0,60	136	200	2,6	9,0	32,95	0,70	114,6
868	Чай с молоком	200	0,36	0,09	0,072	0,6	2,54	200	1,36	0,09	1,72	-	2,54
868	Всего за завтрак		18,64	17,7	74,24	--	535,31	--	20,64	19,7	83,24		660,3
ОБЕД													
	Рассольник	200/250	8,85	20,27	47,31	-	276,2	250/300	8,85	20,27	47,31		229,45
168	Гречка	100/150	8,3	8,9	25,35	-	462,5	150/200	11,1	11,9	37,8	-	350
	Котлеты	100	8,5	6,36	7,45	-	109,8	100	13,2	7,95	9,32	-	237,2
868	Чай	200	0,36	0,09	0,072	0,6	2,54	200	0,33	0,09	0,072	-	2,54
608	Салат овощной	80/100	1,09	11,04	3,77		173,9	100/150	1,09	11,04	3,77		273,9
	Всего за обед		26,25	26,39	108,64		748,74		30,75	30,98	122,96		863,64
	ИТОГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ		44,89	44,09	182,88		1284,05		51,39	50,68	206,20		1523,94

День: 6
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний

№ Рец.	Прием пищи Наименование блюда	Возрастная категория: с 7 до 11 лет						Возрастная категория: 12 лет и старше					
		Масса порции (в гр)		Пищевые вещества (г)		Вит С	Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции (в гр)		Пищевые вещества (г)		Вит С	Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	Б			Ж	У				
ЗАВТРАК													
93	Каша ячневая	200-250	9,24	11,24	36,16		276,24	250-300	9,68	11,33	43,09		279,48
943	Чай с сахаром	200	2,0	--	15,0	0,3	60	200	2,0	2,0	15,0	0,3	60
41	Хлеб	50	3,8	5,4	24,5		143	50	3,8	5,4	24,5		213
	Всего за завтрак		15,04	16,64	75,66		479,24		20,48	18,73	82,59		652,48
ОБЕД													
694	Щи	100/200	12,44	9,24	12,56	-	193,0	100/200	11,44	9,24	12,56	-	193,0
694 608	Карт. пюре с рыбными биточками	100/200 60	12,44 2,98	7,24 11,72	12,56 12,12	-	393,0	100/200 80	12,44 2,59	9,24 7,47	13,0 26,47	-	393,0
874	Кисель ягод.	200	2,6	--	32,95	0,60	236	200	2,6	--	22,25	0,70	368,0
41	Хлеб с маслом	50	1,18	3,74	7,44		68	50	1,18	3,74	7,44	-	68
18	Салат	80/100	4,31	3,24	36,46		70,04	100/150	1,31	8,24	36,46		60,04
	Всего за обед		26,51	25,94	114,53		767,040		30,60	28,69	130,58		889,04
	Итого за шестой день		41,55	42,58	190,19		1246,28		51,080	47,42	213,17		1541,52

День: 7

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

№ Рец.	Прием пищи Наименование блюда	Возрастная категория: с 7 до 11 лет						Возрастная категория: 12 лет и старше					
		Масса порции (в гр)	Пищевые Вещества (г)			Вит С	Энергети ческая ценность (ккал)	Масса порции (в гр)	Пищевые Вещества (г)			Вит С	Энергети ческая ценность (ккал)
			Б	Ж	У				Б	Ж	У		
ЗАВТРАК													
390	Каша манная	150-200	8,1	13,1	15,7		179,7	200-250	9,1	3,1	25,7		299,7
1107	Баранки	50	3,5	0,6	26		165		3,5	3,6	26		165
41	Хлеб	50	3,8	0,4	24,5		113	50	3,8	0,4	24,5		113
945	Чай с молоком	200	2,9	2,5	2,7		61	200	2,9	3,5	4,7		61
	Всего за завтрак		18,3	16,6	68,9		518,7	---	19,3	20,6	80,9		638,7
ОБЕД													
170	Суп гороховый	200/250	7,18	12,94	11,76	--	375,41	250/300	2,18	16,30	64,65		216,33
168	Жаркое по домашнему	150/100	8,5	11,36	7,45		109,8	150/100	23,2	7,95	9,32		137,2
868	Компот	200	2,6	--	2,95	0,60	136	200	2,6	--	12,95	0,70	368,0
1	хлеб	50	2,8	0,4	24,5		113	50	0,8	3,4	24,5		113
40	Пряники	80/100	1,31	3,24	6,46		60,04	100/150	1,31	3,24	6,46		60,04
	Всего за обед		22,39	27,94	113,12		794,25	---	30,09	30,89	127,88		894,57
	ИТОГО ЗА СЕДЬМОЙ ДЕНЬ		40,69	44,54	182,02		1312,95		49,39	51,49	208,78		1533,27

День: 8
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний

№ Рец.	Прием пищи Наименование блюда	Возрастная категория: с 7 до 11 лет						Возрастная категория: 12 лет и старше						
		Масса порции (в гр)		Пищевые вещества (г)			Вит С	Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции (в гр)	Пищевые вещества (г)			Вит С	Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	Б	Ж				У				
ЗАВТРАК														
168	Каша перловая	150-200	8,24	14,54	36,16		279,48	200-250	11,1	11,9	49,7		250	
1	Хлеб с маслом													
1107 945	Конфета шоколадная	25	5,7	0,3	38		182	50	6,8	4,4	24,5		113	
	Чай с молоком	200	2,9	3,5	4,7		61	200	2,9	3,5	4,57		61	
	Всего за завтрак		16,84	18,34	78,86		522,48	--	20,8	19,8	78,77		658,8	
ОБЕД														
30	Суп с фрикадельками	200/250	5,0	5,09	11,98		107,3	250/300	2,4	6,1	14,38		128,8	
694, 286	Капуста тушеная с мясом	90/160 50	3,9 8,5	4,85 6,36	20,06 7,45		138,6 109,8	100/200 100	4,12 13,2	6,4 7,95	27,4 9,32		184,8 137,2	
45	Икра морков	70/100	2,9	7,4	13,6		129,5	70/100	2,9	7,4	13,6		129,5	
943	Кисель	200	2,6	--	32,95	0,60	136	200	2,6	--	32,95	0,70	244,0	
1	Хлеб	50	2,8	0,4	24,5		113	50	3,8	0,4	24,5		113	
	Всего за обед		25,7	24,1	110,54		734,2		29,02	28,25	122,15		937,3	
	ИТОГО ЗА ВОСЬМОЙ ДЕНЬ		42,54	42,44	189,4		1256,68		49,82	48,05	200,92		1596,1	

День: 9
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний

№ Рец.	Прием пищи Наименование блюда	Возрастная категория: с 7 до 11 лет						Возрастная категория: 12 лет и старше					
		Масса порции (в гр)		Пищевые вещества (г)		Вит С	Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции (в гр)	Пищевые вещества (г)		Вит С	Энергетическая ценность (ккал)	
		Б	Ж	У	Б				Ж	У			
ЗАВТРАК													
168	Каша пшениная	150-200	5,39	8,26	28,43	--	216,47	200-250	6,34	9,37	30,33	290,7	
1107	Ватрушки	50	3,51	5,96	36,79	--	186,0	50	5,51	7,96	56,79	286,0	
945	Чай с молоком	200	1,9	3,5	2,7	--	61	200	7,9	3,5	4,7	61	
	Всего за завтрак		19,8	17,72	67,92	---	463,47	---	19,75	20,83	91,82	637,7	
ОБЕД													
307	Суп -Харчо	200/250	8,85	20,27	47,69	-	226,2	250/300	8,85	4,27	37,69	279,45	
694, 608	Вермишель с курицей	100/200 60	12,44 7,83	9,04 4,72	12,56 3,12	-	183,0	100/200 80	1,44 10,59	9,24 6,47	12,56 4,17	- 183,0	
10	Компот	200	10,2	-	42	0,60	268	200	12,2	-	92	284	
14	Винегрет	80/100	1,4	10,04	7,29		125,1	100/150	1,4	10,04	7,29	125,1	
1	хлеб	50	2,8	0,4	24,5		113	50	3,8	0,4	24,5	113	
	Всего за обед		25,87	24,27	112,66	---	802,3	---	30,48	30,02	123,71	871,55	
	ИТОГО ЗА ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ		45,67	41,99	175,58		1265,77		50,23	50,23	215,53	1509,25	

День: 10

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

№ Рец.	Прием пищи Наименование блюда	Возрастная категория: с 7 до 11 лет						Возрастная категория: 12 лет и старше					
		Масса порции (в гр)		Пищевые вещества (г)		Вит С	Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции (в гр)	Пищевые вещества (г)		Вит С	Энергетическая ценность (ккал)	
		Б	Ж	У	Б				Ж	У			
ЗАВТРАК													
39	Суп молочный	200-250	8,24	11,24	6,16		276,24	250-300	8,59	11,33	33,09		149,48
943	Какао	200	4,0	3,54	1,56		118,6	200	4,0	3,54	27,56		118,6
41	Хлеб с маслом	30	6,18	3,74	7,44		168	50	9,77	5,61	31,16		102
	Всего за завтрак		18,42	18,52	19,16		562,84		22,36	20,48	91,81		654,08
ОБЕД													
170	Борщ со свежей капустой	200/250	6,7	4,82	36,68		177,0	200/300	2,16	5,9	7,80		277,0
35	Плов	100/150	12,71	7,85	43,8		229	150/200	16,94	10,46	35,73		305,3
943	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	12,0	0,60	60	200	0,07	0,02	65,0	0,70	60
	хлеб	50	2,45	7,55	14,62		93	50	2,45	7,55	14,62		113
	Салат	80/100	1,4	7,04	10,29		125,1	100/150	8,4	8,04	7,29		125,1
	Всего		25,33	27,28	117,1	----	784,1	----	30,02	31,97	130,44		880,4
	ИТОГО ЗА ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ		43,75	45,80	136,26		1346,94		52,38	54,33	222,25		1544,48

Меню на 10 дней по дням

ЗАВТРАК:

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Каша манная Хлеб Масло Чай с Молоком фрукты	Каша рисовая Хлеб Масло Чай с молоком	Каша пшеничная Хлеб масло Чай с молоком	Суп молочный Чай сахар Хлеб масло	Каша овсяная Хлеб Масло Компот фрукт. Сахар	Каша ячневая Хлеб Чай сладкий	Каша манная Хлеб Баранки Чай с молоком	Каша перловая Хлеб маслом Конфеты шоколадные Чай молоком	Каша пшеничная Вагрушки Чай молоком	Суп молочный Какао Хлеб маслом

ОБЕД:

Суп харчо Спагетти фрикадельками Компот Хлеб Салат моркови	Суп с макаронами Карт .пюре Тефтели Салат из свеклы Кисель Хлеб	Борщ свежий капустой Макароны с гуляшем Салат из моркови	Суп домашний с вермишелью Фрикадельки с рисом Компот с сухо/ф. Хлеб Яблоко	Рассольник Гречка Котлеты Чай Салат овощной	Щи Картофель.пюре с рыбн.биточками Кисель Салат Хлеб с маслом	Суп гороховый Жаркое по домашнему Компот Хлеб Пряники	Суп с фрикадельк. Капуста тушеная мясом Икра морковью Кисель Хлеб	Суп харчо Вермишель с курицей Компот Винегрет Хлеб	Борщ свежий капустой Плов Чай сахаром Хлеб Салат
--	--	---	--	---	---	---	---	--	--

Энергетическая ценность (ккал) с 7 до 11 лет..

Итого по дням	первый день	второй день	третий день	четвертый день	пятый день	шестой день	седьмой день	восьмой день	девятый день	десятый день
За завтрак	476,81	506,9	513,8	549,24	535,31	479,24	518,7	522,48	463,47	562,84
За обед	612,46	703,12	749,44	792,87	748,74	767,04	794,25	734,2	802,3	784,1
Всего за один день	1189,27	1210,02	1263,24	1341,11	1284,05	1246,28	1312,95	1256,68	1265,77	1346,94

Энергетическая ценность (ккал) с 12 лет и старше.

Итого по дням	первый день	второй день	третий день	четвертый день	пятый день	шестой день	седьмой день	восьмой день	девятый день	десятый день
За завтрак	552,31	544,31	634,7	652,48	660,3	652,48	638,7	658,8	637,7	654,08
За обед	873,3	940,52	818,69	861,02	863,64	889,04	894,57	937,3	871,55	880,4
Всего за один день	1475,61	1484,83	1453,39	1513,5	1523,94	1541,52	1533,27	1596,1	1509,25	1544,48

Итого энергетическая ценность (ккал) в МКУ.

Итого по дням	первый день	второй день	третий день	четвертый день	пятый день	шестой день	седьмой день	восьмой день	девятый день	десятый день
с 7 до 11 лет	1289,27	1600,02	1163,24	1012,11	1084,05	1016,28	1312,95	1156,68	1215,77	1113,19
с 12 и старше	1775,61	1781,83	1653,39	1113,5	1323,94	1141,52	1733,27	1820,1	1159,25	1180,48