

сезон: зимне-весенний
 возрастная категория: 7-11 лет
 вторник

Прием пищи		Наименование блюда				Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г								
Неделя 2												
День 2												
завтрак		ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ со сгущенным молоком ттк				150	15,5	8	37,2	294,1	236	2012
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порция)п				10	0,1	7,3	0,1	66,1	79	2021
		ЧАЙ С ЛИМОНОМ п				200	0,3	0,1	9,5	40	459	2021
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п				30	2,3	0,2	14,8	70,2	573	2021
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)п*				110	0,4	0,4	10,8	48,4	82	2021
Итого за завтрак:						500	18,6	16	72,4	518,8		
обед		ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ) помидоры п**				60	0,5	0,1	1	6,6	149	2021
		БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ п				200	1,5	3,5	5,6	60	95	2021
		КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ-ттк				100	14,9	18	30,5	299,8	294-ттк	2011
		МАКРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ п				150	5,6	5	29,6	184,5	256	2021
		КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ п				200	0,2	0,2	23,8	98	476	2021
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п				40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021
		ХЛЕБ РЖАНОЙ п				25	2	0,4	10	51,5	574	2021
Итого за обед:						775	27,7	27,5	120,2	794		
Итого за день:						1275	46,3	43,5	192,6	1312,8		

** - допускается выдачи иных овощей

сезон: зимне-весенний

возрастная категория: 7-11 лет

среда

Сборник рецептов											
Прием пищи	Наименование блюда				Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
						Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 2											
День 3											
завтрак	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (пром.производство)п				60	1,1	5,3	4,6	70,8	150	2021
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙп-тгк				150	13,5	11,6	3,5	201,2	268-тгк	2021
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ п				200	1	0,2	20,2	86	501	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п				20	1,5	0,2	9,8	46,8	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п				20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)п*				100	0,4	0,4	9,8	44	82	2021
	ПРЯНИКИ п***				20	1,1	0,9	14,8	73,2	581	2021
Итого за завтрак:					570	20,2	18,9	70,7	563,2		
обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОТВАРНОЙ п				60	0,8	3,7	4,6	54,6	26	2021
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ п				200	5	2,9	11,7	92,6	113	2021
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ				110	11,1	13,8	11,4	204,6	279	2011
	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗАЯ п				155	4,2	4	25,8	156,6	225	2021
	ЧАЙ С САХАРОМ п				200	0,2	0,1	9,3	38	457	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п				40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п				40	3,2	0,6	16	82,4	574	2021
Итого за обед:					805	27,5	25,4	98,5	722,4		
Итого за день:					1375	47,7	44,3	169,2	1285,6		

* - допускается выдачи иных фруктов

*** - допускается выдачи иных кондитерских изделий

сезон: зимне-весенний
 возрастная категория: 7-11 лет

четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 2								
День 4								
завтрак	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ п	60	0,5	3,6	1,6	40,8	16	2021
	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	110	9,5	9	12	166,5	239	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ п	150	4,1	6	8,7	105	377	2021
	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА п	200	0,7	0,3	18,3	78	496	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п	25	1,9	0,2	15,3	58,5	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п	20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021
Итого за завтрак:		565	18,3	19,4	63,9	490		
	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКочанной п	70	1	4,2	5,9	65,9	1	2021
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ п	200	2,1	4,1	10,6	87,6	100	2021
	ГУЛЯШ	100	10,6	14,9	2,9	309	260	2011
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	155	2,3	4,6	26,4	155,2	324	2008
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД п	200	0,1	0,1	11,1	46	486	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п	50	3,8	0,4	24,6	117	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п	40	3,2	0,6	16	82,4	574	2021
Итого за обед:		815	23,1	28,9	97,5	863,1		
Итого за день:		1380	41,4	48,3	161,4	1353,1		

сезон: зимне-весенний
 возрастная категория: 7-11 лет
 пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Неделя 2								
День 5								
завтрак	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ) огуры п**	60	0,4	0,1	1,1	6,6	148	2021
	НАГЕТЕСЫ КУРИНЫЕ	100	10,8	10,2	13,6	276,6	326	2016
	МАКРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ п	150	5,6	5	29,6	184,5	256	2021
	СОУС ТОМАТНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮп-тк	25	0,2	0,8	1,2	13	419-тк	2021
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД замороженных п	200	0,1	0,1	10,9	45	492	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п	20	1,5	0,2	9,8	46,8	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п	20	1,6	0,3	8	41,2	574	2021
	Итого за завтрак:	575	20,2	16,7	74,2	613,7		
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК п	60	0,6	3,7	4,5	53,4	22	2021
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ п	200	1,5	3,5	5,6	60	95	2021
обед	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ п-тк	100	12,8	4,1	5,9	112,6	308-тк	2021
	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	180	3,9	11,8	29,4	239,9	142	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ п	200	1	0,2	20,2	86	501	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ п	40	3	0,3	19,7	93,6	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ п	30	2,4	0,5	12	61,8	574	2021
Итого за обед:		810	25,2	24,1	97,3	707,3		
Итого за день:		1385	45,4	40,8	171,5	1321		

* - допускается выдачи иных фруктов
 ** - допускается выдачи иных овощей

ИТОГО ЗАВТРАК 20-25% ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)					
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	
итого завтраки за 5 дней (первая неделя) в среднем фактически:	561	19	19,06	74,88	551,68
СанПиН 100 % суточной нормы:		77	79	335	2350
норма по СанПиН 20 % от суточной нормы:		15,4	15,8	67	470
норма по СанПиН 25 % от суточной нормы:		19,25	19,75	83,75	587,5
выход норм в % соотношении за 5 дней		24,68	24,13	22,35	23,48

ИТОГО ОБЕД 30-35% ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)					
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	
итого обеды за 5 дней (первая неделя) в среднем фактически:	826	24,92	25,56	102,54	771,68
СанПиН 100 % суточной нормы:		77	79	335	2350
норма по СанПиН 30 % от суточной нормы:		23,1	23,7	100,5	705
норма по СанПиН 35 % от суточной нормы:		26,95	27,65	117,25	822,5
выход норм в % соотношении за 5 дней		32,36	32,35	30,61	32,84

ИТОГО ЗАВТРАК + ОБЕД =50-60% ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)					
	Масса порции	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	
итого за 5 дней (первая неделя) в среднем фактически:	1387	43,92	44,62	177,42	1323,36
СанПиН 100 % суточной нормы:		77	79	335	2350
норма по СанПиН 50 % от суточной нормы:		38,5	39,5	167,5	1175
норма по СанПиН 60 % от суточной нормы:		46,2	47,2	201	1410
выход норм в % соотношении за 5 дней		57,04	56,48	52,96	56,31

ИТОГО ЗАВТРАК 20-25% ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)					
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	
итого завтраки за 5 дней (вторая неделя) в среднем фактически:	550	19,12	17,68	69,86	559,7
СанПиН 100 % суточной нормы:		77	79	335	2350
норма по СанПиН 20 % от суточной нормы:		15,4	15,8	67	470
норма по СанПиН 25 % от суточной нормы:		19,25	19,75	83,75	587,5

выход норм и % соотношении за 5 дней		25	22,38	20,85	23,82
--------------------------------------	--	----	-------	-------	-------

ИТОГО ОБЕД 30-35% ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)					
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	
итого обеды за 5 дней (вторая неделя) в среднем фактически:	807	25,18	26,6	102,94	774,58
СанПиН 100 % суточной нормы:		77	79	335	2350
норма по СанПиН 30 % от суточной нормы:		23,1	23,7	100,5	705
норма по СанПиН 35 % от суточной нормы:		26,95	27,65	117,25	822,5
выход норм и % соотношении за 5 дней		32,70	33,67	30,73	32,96

ИТОГО ЗАВТРАК + ОБЕД =50-60% ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ (5 ДНЕЙ)					
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	
итого за 5 дней (вторую неделю) в среднем фактически:	1357	44,3	44,28	172,8	1334,28
СанПиН 100 % суточной нормы:		77	79	335	2350
норма по СанПиН 50 % от суточной нормы:		38,5	39,5	167,5	1175
норма по СанПиН 60 % от суточной нормы:		46,2	47,2	201	1410
выход норм и % соотношении за 5 дней		57,53	56,05	51,58	56,78

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ЗАВТРАК) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ	суммарный вес блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	
1 ДЕНЬ	500	16,8	16,6	79,2	535,7
2 ДЕНЬ	585	19,3	18,7	84,3	584,3
3 ДЕНЬ	540	19,9	20,6	68,8	584
4 ДЕНЬ	600	18,8	18,7	66,1	489,2
5 ДЕНЬ	580	20,2	20,7	76	565,2
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 5 ДНЕЙ:	561	19	19,06	74,88	551,68
6 ДЕНЬ	540	18,3	17,4	68,1	612,8
7 ДЕНЬ	500	18,6	16	72,4	518,8
8 ДЕНЬ	570	20,2	18,9	70,7	563,2
9 ДЕНЬ	565	18,3	19,4	63,9	490
10 ДЕНЬ	575	20,2	16,7	74,2	613,7
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕЙ:	550	19,12	17,68	69,86	559,7
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ЗАВТРАК):	555,5	19,06	18,37	72,37	555,69

ДНИ ПРИЕМА ПИЩИ (ОБЕДЫ) ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ		суммарный вес блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	
1 ДЕНЬ		890	25,5	23,8	109,3	741,1
2 ДЕНЬ		795	26,9	27,5	95,5	730,2
3 ДЕНЬ		745	22,4	23,5	113,1	858,4
4 ДЕНЬ		905	23,5	27,3	97,5	808,7
5 ДЕНЬ		795	26,3	25,7	97,3	720
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРВЫЕ 5 ДНЕЙ:		826	24,92	25,56	102,54	771,68
6 ДЕНЬ		830	22,4	27,1	101,2	786,1
7 ДЕНЬ		775	27,7	27,5	120,2	794
8 ДЕНЬ		805	27,5	25,4	98,5	722,4
9 ДЕНЬ		815	23,1	28,9	97,5	863,1
10 ДЕНЬ		810	25,2	24,1	97,3	707,3
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВТОРЫЕ 5 ДНЕЙ:		807	25,18	26,6	102,94	774,58
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (ОБЕДЫ):		816,5	25,05	26,08	102,74	773,13