

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 1)

Рацион: основной

День: понедельник

Возраст: 7-11 лет

Неделя: 1

| Прием пищи              | Наименование блюда                   | Вес блюда  | Пищевые вещества (г) |           |            | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--------------------------------------|------------|----------------------|-----------|------------|-------------------------|-------------|
|                         |                                      |            | Б                    | Ж         | У          |                         |             |
| 1                       | 2                                    | 3          | 4                    | 5         | 6          | 7                       |             |
| Завтрак                 |                                      |            |                      |           |            |                         |             |
|                         |                                      |            |                      |           |            |                         |             |
|                         |                                      |            |                      |           |            |                         |             |
|                         |                                      |            |                      |           |            |                         |             |
|                         |                                      |            |                      |           |            |                         |             |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                      | <b>0</b>   | <b>0</b>             | <b>0</b>  | <b>0</b>   |                         |             |
| Обед                    | Суп с рыбными консервами             | 250        | 10                   | 5         | 18         | 155                     | 87 (5)      |
|                         | Макаронные изделия отварные с маслом | 180        | 6                    | 6         | 38         | 250                     | 203 (2)     |
|                         | Мясо птицы отварное                  | 90         | 18                   | 11        | 0          | 140                     | 487(1)      |
|                         | Капуста тушеная (закуска)            | 60         | 3                    | 5         | 15         | 40                      | 321 (3)     |
|                         | Компот из смеси сухофруктов          | 200        | 1                    | 0         | 23         | 93                      | 349 (3)     |
|                         | Хлеб пшеничный                       | 30         | 3                    | 0         | 17         | 95                      | т/н         |
|                         | Хлеб ржаной                          | 30         | 0                    | 0         | 10         | 82                      | т/н         |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                      | <b>840</b> | <b>41</b>            | <b>28</b> | <b>120</b> | <b>855</b>              |             |
| <b>Итого за День</b>    |                                      | <b>840</b> | <b>41</b>            | <b>28</b> | <b>120</b> | <b>855</b>              |             |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 1)

Рацион: основной

День: вторник

Возраст: 7-11 лет

Неделя: 1

| Прием пищи              | Наименование блюда                        | Вес блюда  | Пищевые вещества (г) |           |           | Энергетическая ценность | № рецептуры      |
|-------------------------|---|------------|----------------------|-----------|-----------|-------------------------|------------------|
|                         |   |            | Б                    | Ж         | У         |                         |                  |
| 1                       | 2   | 3          | 4                    | 5         | 6         | 7                       |                  |
| Завтрак                 |   |            |                      |           |           |                         |                  |
|                         |   |            |                      |           |           |                         |                  |
|                         |   |            |                      |           |           |                         |                  |
|                         |   |            |                      |           |           |                         |                  |
|                         |   |            |                      |           |           |                         |                  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | <b>0</b>   | <b>0</b>             | <b>0</b>  | <b>0</b>  |                         |                  |
| Обед                    | Рассольник ленинградский с мясом курицы и | 200        | 6                    | 6         | 16        | 144                     | 132 (1) /107 (1) |
|                         | Рис отварной с маслом                     | 180        | 4                    | 5         | 45        | 256                     | 304 (3)          |
|                         | Гуляш из говядины                         | 100        | 17                   | 14        | 4         | 212                     | 260 (3)          |
|                         | Чай черный байховый с сахаром             | 200        | 0                    | 0         | 7         | 26                      | 685 (1)          |
|                         | Хлеб пшеничный                            | 30         | 3                    | 0         | 17        | 95                      | т/н              |
|                         | Хлеб ржаной                               | 30         | 0                    | 0         | 10        | 82                      | т/н              |
|                         | <b>Итого за Обед</b>                      |            | <b>740</b>           | <b>30</b> | <b>26</b> | <b>99</b>               | <b>814</b>       |
| <b>Итого за День</b>    |   | <b>740</b> | <b>30</b>            | <b>26</b> | <b>99</b> | <b>814</b>              |                  |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 1)

Рацион: основной

День: среда

Возраст: 7-11 лет

Неделя: 1

| Прием пищи              | Наименование блюда                        | Вес блюда  | Пищевые вещества (г) |           |            | Энергетическая ценность | № рецептуры     |
|-------------------------|---|------------|----------------------|-----------|------------|-------------------------|-----------------|
|                         |   |            | Б                    | Ж         | У          |                         |                 |
| 1                       | 2   | 3          | 4                    | 5         | 6          | 7                       |                 |
| Завтрак                 |   |            |                      |           |            |                         |                 |
|                         |   |            |                      |           |            |                         |                 |
|                         |   |            |                      |           |            |                         |                 |
|                         |   |            |                      |           |            |                         |                 |
|                         |   |            |                      |           |            |                         |                 |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | <b>0</b>   | <b>0</b>             | <b>0</b>  | <b>0</b>   |                         |                 |
| Обед                    |   |            |                      |           |            |                         |                 |
|                         | Суп картофельный с крупой, мясом курицы и | 250        | 8                    | 5         | 20         | 168                     | 138(1) / 107(1) |
|                         | Картофельное пюре                         | 180        | 4                    | 7         | 28         | 190                     | 128 (3)         |
|                         | Рыба тушеная в томате с овощами           | 100        | 1                    | 0         | 3          | 93                      | 229 (6)         |
|                         | Компот из смеси сухофруктов               | 200        | 1                    | 0         | 23         | 93                      | 349 (3)         |
|                         | Хлеб пшеничный                            | 30         | 3                    | 0         | 17         | 95                      | т/н             |
| Хлеб ржаной             | 30  | 0          | 0                    | 10        | 82         | т/н                     |                 |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | <b>790</b> | <b>16</b>            | <b>12</b> | <b>101</b> | <b>720</b>              |                 |
| <b>Итого за День</b>    |   | <b>790</b> | <b>16</b>            | <b>12</b> | <b>101</b> | <b>720</b>              |                 |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 1)

Рацион: основной

День: четверг

Возраст: 7-11 лет

Неделя: 1

| Прием пищи              | Наименование блюда                        | Вес блюда  | Пищевые вещества (г) |           |           | Энергетическая ценность | № рецептуры     |
|-------------------------|---|------------|----------------------|-----------|-----------|-------------------------|-----------------|
|                         |   |            | Б                    | Ж         | У         |                         |                 |
| 1                       | 2   | 3          | 4                    | 5         | 6         | 7                       |                 |
| Завтрак                 |   |            |                      |           |           |                         |                 |
|                         |   |            |                      |           |           |                         |                 |
|                         |   |            |                      |           |           |                         |                 |
|                         |   |            |                      |           |           |                         |                 |
|                         |   |            |                      |           |           |                         |                 |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | <b>0</b>   | <b>0</b>             | <b>0</b>  | <b>0</b>  |                         |                 |
| Обед                    |   |            |                      |           |           |                         |                 |
|                         | Суп с макаронными изделиями, картофелем и | 250        | 8                    | 8         | 13        | 220                     | 143(1) / 107(1) |
|                         | Плов из птицы                             | 200        | 28                   | 8         | 34        | 340                     | 291(2)          |
|                         | Сок фруктовый (яблочный)                  | 200        | 1                    | 0         | 20        | 85                      | 389(3)          |
|                         | Хлеб пшеничный                            | 30         | 3                    | 0         | 17        | 95                      | т/н             |
|                         | Хлеб ржаной                               | 30         | 0                    | 0         | 10        | 82                      | т/н             |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | <b>710</b> | <b>40</b>            | <b>16</b> | <b>94</b> | <b>822</b>              |                 |
| <b>Итого за День</b>    |   | <b>710</b> | <b>40</b>            | <b>16</b> | <b>94</b> | <b>822</b>              |                 |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 1)

Рацион: основной

День: пятница

Возраст: 7-11 лет

Неделя: 1

| Прием пищи              | Наименование блюда                       | Вес блюда  | Пищевые вещества (г) |           |           | Энергетическая ценность | № рецептуры       |
|-------------------------|--|------------|----------------------|-----------|-----------|-------------------------|-------------------|
|                         |  |            | Б                    | Ж         | У         |                         |                   |
| 1                       | 2  | 3          | 4                    | 5         | 6         | 7                       |                   |
| Завтрак                 |  |            |                      |           |           |                         |                   |
|                         |  |            |                      |           |           |                         |                   |
|                         |  |            |                      |           |           |                         |                   |
|                         |  |            |                      |           |           |                         |                   |
|                         |  |            |                      |           |           |                         |                   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | <b>0</b>   | <b>0</b>             | <b>0</b>  | <b>0</b>  | <b>0</b>                |                   |
| Обед                    |  |            |                      |           |           |                         |                   |
|                         | Щи из свежей капусты с картофелем, мясом | 200        | 4                    | 6         | 6         | 94                      | 124(1)            |
|                         | Каша гречневая рассыпчатая               | 180        | 9                    | 7         | 52        | 315                     | 302 (3)           |
|                         | Филе птицы тушеное в соусе с овощами     | 100        | 12                   | 12        | 3         | 162                     | 302 (4) / 587 (1) |
|                         | Чай черный байховый с сахаром            | 200        | 0                    | 0         | 7         | 26                      | 685 (1)           |
|                         | Хлеб пшеничный                           | 30         | 3                    | 0         | 17        | 95                      | т/н               |
| Хлеб ржаной             | 30                                       | 0          | 0                    | 10        | 82        | т/н                     |                   |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | <b>740</b> | <b>28</b>            | <b>25</b> | <b>95</b> | <b>774</b>              |                   |
| <b>Итого за День</b>    |  | <b>740</b> | <b>28</b>            | <b>25</b> | <b>95</b> | <b>774</b>              |                   |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 1)

Рацион: основной

День: понедельник

Возраст: 7-11 лет

Неделя: 2

| Прием пищи              | Наименование блюда                   | Вес блюда  | Пищевые вещества (г) |           |            | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--------------------------------------|------------|----------------------|-----------|------------|-------------------------|-------------|
|                         |                                      |            | Б                    | Ж         | У          |                         |             |
| 1                       | 2                                    | 3          | 4                    | 5         | 6          | 7                       |             |
| Завтрак                 |                                      |            |                      |           |            |                         |             |
|                         |                                      |            |                      |           |            |                         |             |
|                         |                                      |            |                      |           |            |                         |             |
|                         |                                      |            |                      |           |            |                         |             |
|                         |                                      |            |                      |           |            |                         |             |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                      | <b>0</b>   | <b>0</b>             | <b>0</b>  | <b>0</b>   | <b>0</b>                |             |
| Обед                    |                                      |            |                      |           |            |                         |             |
|                         | Суп с рыбными консервами             | 250        | 10                   | 5         | 18         | 155                     | 87 (5)      |
|                         | Макаронные изделия отварные с маслом | 180        | 6                    | 6         | 38         | 250                     | 203 (2)     |
|                         | Котлеты из курицы                    | 100        | 19                   | 5         | 13         | 171                     | 295 (3)     |
|                         | Компот из смеси сухофруктов          | 200        | 1                    | 0         | 23         | 93                      | 349 (3)     |
|                         | Хлеб пшеничный                       | 30         | 3                    | 0         | 17         | 95                      | т/н         |
| Хлеб ржаной             | 30                                   | 0          | 0                    | 10        | 82         | т/н                     |             |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                      | <b>790</b> | <b>39</b>            | <b>16</b> | <b>118</b> | <b>846</b>              |             |
| <b>Итого за День</b>    |                                      | <b>790</b> | <b>39</b>            | <b>16</b> | <b>118</b> | <b>846</b>              |             |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 1)

Рацион: основной

День: вторник

Возраст: 7-11 лет

Неделя: 2

| Прием пищи              | Наименование блюда                         | Вес блюда  | Пищевые вещества (г) |           |            | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--|------------|----------------------|-----------|------------|-------------------------|-------------|
|                         |  |            | Б                    | Ж         | У          |                         |             |
| 1                       | 2  | 3          | 4                    | 5         | 6          | 7                       |             |
| Завтрак                 |  |            |                      |           |            |                         |             |
|                         |  |            |                      |           |            |                         |             |
|                         |  |            |                      |           |            |                         |             |
|                         |  |            |                      |           |            |                         |             |
|                         |  |            |                      |           |            |                         |             |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | <b>0</b>   | <b>0</b>             | <b>0</b>  | <b>0</b>   | <b>0</b>                |             |
| Обед                    |  |            |                      |           |            |                         |             |
|                         | Суп крестьянский с крупой, мясом тушеным и | 250        | 5                    | 5         | 15         | 125                     | 134 (1)     |
|                         | Рис отварной с маслом                      | 180        | 4                    | 5         | 45         | 256                     | 304 (3)     |
|                         | Мясо птицы отварное                        | 90         | 18                   | 11        | 0          | 140                     | 487(1)      |
|                         | Сок фруктовый (грушевый)                   | 200        | 2                    | 0         | 20         | 85                      | 389 (3)     |
|                         | Хлеб пшеничный                             | 30         | 3                    | 0         | 17         | 95                      | т/н         |
| Хлеб ржаной             | 30   | 0          | 0                    | 10        | 82         | т/н                     |             |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | <b>780</b> | <b>32</b>            | <b>22</b> | <b>107</b> | <b>782</b>              |             |
| <b>Итого за День</b>    |  | <b>780</b> | <b>32</b>            | <b>22</b> | <b>107</b> | <b>782</b>              |             |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 1)

Рацион: основной

День: среда

Возраст: 7-11 лет

Неделя: 2

| Прием пищи              | Наименование блюда                        | Вес блюда  | Пищевые вещества (г) |           |            | Энергетическая ценность | № рецептуры     |
|-------------------------|---|------------|----------------------|-----------|------------|-------------------------|-----------------|
|                         |   |            | Б                    | Ж         | У          |                         |                 |
| 1                       | 2   | 3          | 4                    | 5         | 6          | 7                       |                 |
| Завтрак                 |   |            |                      |           |            |                         |                 |
|                         |   |            |                      |           |            |                         |                 |
|                         |   |            |                      |           |            |                         |                 |
|                         |   |            |                      |           |            |                         |                 |
|                         |   |            |                      |           |            |                         |                 |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | <b>0</b>   | <b>0</b>             | <b>0</b>  | <b>0</b>   | <b>0</b>                |                 |
| Обед                    |   |            |                      |           |            |                         |                 |
|                         | Суп картофельный с горохом, мясом птицы и | 200        | 10                   | 6         | 18         | 172                     | 139(1) / 107(1) |
|                         | Картофельное пюре                         | 180        | 4                    | 7         | 28         | 190                     | 128 (3)         |
|                         | Рыба тушеная в томате с овощами           | 100        | 1                    | 0         | 3          | 93                      | 229 (6)         |
|                         | Чай черный байховый с сахаром             | 200        | 0                    | 0         | 7          | 26                      | 685 (1)         |
|                         | Хлеб пшеничный                            | 30         | 3                    | 0         | 17         | 95                      | т/н             |
|                         | Хлеб ржаной                               | 30         | 0                    | 0         | 10         | 82                      | т/н             |
| Печенье овсяное         | 30  | 2          | 1                    | 17        | 87         | т/н                     |                 |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | <b>770</b> | <b>20</b>            | <b>15</b> | <b>100</b> | <b>745</b>              |                 |
| <b>Итого за День</b>    |   | <b>770</b> | <b>20</b>            | <b>15</b> | <b>100</b> | <b>745</b>              |                 |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 1)

Рацион: основной

День: четверг

Возраст: 7-11 лет

Неделя: 2

| Прием пищи              | Наименование блюда                          | Вес блюда  | Пищевые вещества (г) |           |            | Энергетическая ценность | № рецептуры       |
|-------------------------|---|------------|----------------------|-----------|------------|-------------------------|-------------------|
|                         |   |            | Б                    | Ж         | У          |                         |                   |
| 1                       | 2   | 3          | 4                    | 5         | 6          | 7                       |                   |
| Завтрак                 |   |            |                      |           |            |                         |                   |
|                         |   |            |                      |           |            |                         |                   |
|                         |   |            |                      |           |            |                         |                   |
|                         |   |            |                      |           |            |                         |                   |
|                         |   |            |                      |           |            |                         |                   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | <b>0</b>   | <b>0</b>             | <b>0</b>  | <b>0</b>   | <b>0</b>                |                   |
| Обед                    |   |            |                      |           |            |                         |                   |
|                         | Суп картофельный вермишелевый с мясом птицы | 250        | 3                    | 3         | 18         | 113                     | 140(1) / 107(1)   |
|                         | Макаронные изделия отварные с маслом        | 180        | 6                    | 6         | 38         | 250                     | 203 (2)           |
|                         | Филе птицы тушеное в соусе с овощами        | 100        | 12                   | 12        | 3          | 162                     | 302 (4) / 587 (1) |
|                         | Компот из смеси сухофруктов                 | 200        | 1                    | 0         | 23         | 93                      | 349 (3)           |
|                         | Хлеб пшеничный                              | 30         | 3                    | 0         | 17         | 95                      | т/н               |
|                         | Хлеб ржаной                                 | 30         | 0                    | 0         | 10         | 82                      | т/н               |
| Икра свекольная         | 60  | 2          | 52                   | 76        | 82         | 78 (1)                  |                   |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | <b>850</b> | <b>26</b>            | <b>72</b> | <b>184</b> | <b>877</b>              |                   |
| <b>Итого за День</b>    |   | <b>850</b> | <b>26</b>            | <b>72</b> | <b>184</b> | <b>877</b>              |                   |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 1)

Рацион: основной

День: пятница

Возраст: 7-11 лет

Неделя: 2

| Прием пищи              | Наименование блюда                         | Вес блюда  | Пищевые вещества (г) |           |           | Энергетическая ценность | № рецептуры     |
|-------------------------|--|------------|----------------------|-----------|-----------|-------------------------|-----------------|
|                         |  |            | Б                    | Ж         | У         |                         |                 |
| 1                       | 2  | 3          | 4                    | 5         | 6         | 7                       |                 |
| Завтрак                 |  |            |                      |           |           |                         |                 |
|                         |  |            |                      |           |           |                         |                 |
|                         |  |            |                      |           |           |                         |                 |
|                         |  |            |                      |           |           |                         |                 |
|                         |  |            |                      |           |           |                         |                 |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | <b>0</b>   | <b>0</b>             | <b>0</b>  | <b>0</b>  | <b>0</b>                |                 |
| Обед                    |  |            |                      |           |           |                         |                 |
|                         | Борщ с капустой, картофелем, мясом птицы и | 200        | 6                    | 6         | 11        | 122                     | 110(1) / 107(1) |
|                         | Жаркое по-домашнему                        | 200        | 20                   | 16        | 21        | 306                     | 259 (3)         |
|                         | Чай черный байховый с сахаром              | 200        | 0                    | 0         | 7         | 26                      | 685 (1)         |
|                         | Хлеб пшеничный                             | 30         | 3                    | 0         | 17        | 95                      | т/н             |
|                         | Хлеб ржаной                                | 30         | 0                    | 0         | 10        | 82                      | т/н             |
| Салат из капусты        | 100  | 2          | 5                    | 9         | 88        | 43 (1)                  |                 |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | <b>760</b> | <b>31</b>            | <b>28</b> | <b>74</b> | <b>719</b>              |                 |
| <b>Итого за День</b>    |  | <b>760</b> | <b>31</b>            | <b>28</b> | <b>74</b> | <b>719</b>              |                 |











