

**Составлено согласно САНПИН 2.3/2.4.3590-20 с рекомендуемой
массой порций (в граммах) для детей различного возраста и
суточной потребностью на 1 ребенка**

Прием пищи	наименование блюда	выход блюда		пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
		7-11 лет	12 и старше	Б	Ж	У			
День1									
Завтрак	омлет с сыром	100/10	120/15	9,24/11,08	9,82/11,8	2,97/3,6	137/164	0.29	№3 6/44
	масло сливочное\пор.	10	10	0	8.2	0.1	75		№1/ 14
	кокао на молоке	200	200	6.2	6.4	22.36	169.82	1.08	№1 20
	Йогурт в стаканчике	115	115	8	3	28.6	180		
	батон	40	40	3.75	1.45	25.7	131		
	суммарный объем	475	500						
Итого за завтрак				27,2/29	28,9/30,9	79,7/80,4	692,82/719,8	1.37	
Обед	Суп с макар. изд. на курином бул.	250/20	300/20	0,325/0,39	0,025/0,03	1,875/2,25	8,75/10,5	1,85/2,22	№4 9/11 1
	Куры отварные	90	110	19,45/23,77	12,41/15,17	0	202,72/248,27	1,17/1,43	№1 10
	Рис отварной	150	200	3,72/4,96	3,54/4,72	37,62/50,16	201/268	8,47/11,3	№1 69
	помидор свежий	50	50	0.5	0.2	1.15	10.5	2.5	№1 0
	Компот из сухофруктов	200	200	1.04	0	26.96	107.44	0.8	№1 26
	Хлеб пшен/ржаной	20/40	30/50	6.14	2.14	41.86	214.43		
	суммарный объем	820	960						
Итого за обед				31,17/36,8	18,31/22,26	109,46/122,38	744,84/859,14	14,79/18,25	
Полдник	Выпечка	70	70	5.36	8.88	49.2	296.8		
	Сок фруктовый	200	200	0.2	1	20.2	92		
	банан	150	150	2.25	0.5	20.25	107.5		
	суммарный объем	420	420						
Итого за полд.				7.81	10.38	89.65	496.3		
Ужин 1	Шницель	90	100	16,2/18	13,12/14,5	13,05/14,5	236,25/262,5	1/1,12	№9 0
	Овощное рагу	200	230	5/5,75	6,78/7,8	19,26/22,15	168,42/193,68	11,24/12,93	№5 9
	Чай с лимоном	200	200	4.51	1.14	7.71	57.33	3.67	№4 4- 377
	Хлеб пшен/ржаной	20/40	30/50	6.14	2.14	41.86	214.43		
	суммарный объем	550	610						

Ужин 2	Кефир	150	180	3,75/5,22	3,75/4,5	6/7,2	79,5/95,4		№4 6- 966
	печенье	30	30	2.7	3.8	22.8	121.8		
	суммарный объем	180	210						
Итого за ужин				38,3/42,32	29.2	110,68/ 116,22	877,73/ 945,14	15,91/ 17,72	
Итого за 1 день				104,5/115,9	86,8/92,7	389,5/4 08.6	2811,7/ 3020	32,1/3 7.3	
ДЕНЬ 2									
Завтрак	Каша манная молочная	200	250	8,16/10,2	10,24/12,8	33,84/4 2,3	260/325	0,92/1, 15	№1 82
	Масло сливочное/п	10	10	0	8.2	0.1	75		№1/ 14
	Сыр твердых сортов/пор	10	15	2,32/3,48	2,95/4,43	0	36,4/54, 6	0,07/0, 11	№2- 15
	Кофейный нап.на молоке	200	200	2.9	2.8	14.9	94	105.9	№2 72
	Батон	40	40	3.75	1.45	25.7	131		
	суммарный объем	460	515						
Итого за завтрак				17,13/20,33	25,64/29,6 8	74,54/8 3	596,4/6 79,6	1,51/1 78	
Обед	Щи на м/к бульоне со сметаной	250/25	300/25	1/1,2	0,175/0,21	7,55/9,0 6	34,1/40, 92	9,5/11, 4	№8 8
	Гуляш	90	100	26,28/29,2	26,82/29,8	4,23/4,7	363,6/4 04	1,23/1, 37	№9 7
	Пюре гороховое	150	200	0		0	0		№1 61
	Компот из свежих.яблок	200	200	0.2	0.1	17.2	68	1.6	№2 79
	Хлеб пшен./ржаной	20/40	30/50	6.14	2.14	41.86	214.43		
	суммарный объем	775	905						
Итого за обед				33,62/36,74	29,23/32,2 5	70,84/7 2,82	680,13/ 727,35	12,33/ 14,37	
Полдник	Выпечка	75	75	5.36	8.88	49.2	296.8		
	Сок фруктовый	200	200	1	0.2	20.2	92		
	Фрукты яблоко	200	200	1	1	24.5	117.5		
	суммарный объем	475	475						
Итого за полдник				7.36	10.08	93.9	503.3		
Ужин 1	Котлета рыбная	100	110	22,35/24,58	3,11/3,42	5,96/6,5 5	136,63/ 150,29	0,62/0, 68	№8 8
	Картофельное пюре	200	230	4,34/4,99	6,24/7,18	10,72/1 2,33	165,2/1 89,97	4,18/4, 8	№5 8
	Огурец свежий	70	70	0.5	0.2	1.15	10.5		№1 0
	Чай с лимоном	200	200	4.51	1.14	7.71	57.33	3.67	№4 4-
	Хлеб пшен./ржаной	20/40	30/50	6.14	2.14	41.86	214.43		

	суммарный объем	630	690						
Ужин 2	Ряженка	150	180	3,75/5,22	3,75/4,5	6/7,2	79,5/95,4		№4 6-
	суммарный объем	150	180						
Итого за ужин				41,59/45,94	17,33/18,58	73,4/76,8	662,6/717,92	8,47/9,15	
Итого за второй день				99,7/110,37	82,28/90,59	312,68/326,52	2442,43/2628,17	22,31/25,3	
День 3									
Завтрак	Суп молочный с мак.изделиями	200	250	4/5	2,96/3,7	24,26/30,3	133,64/167,5	1,14/1,42	№5 6-
	Кокао на молоке	200	200	6.2	6.4	22.36	169.82	1.08	№1 20
	Сыр твердых сортов/пор	10	15	2,32/3,48	2,95/4,43	0	36,4/54,6	0,07/0,11	№2- 15
	Масло сливочное/пор	10	10	0	8.2	0.1	75		№1/ 14
	Батон	40	40	3.75	1.45	25.7	131		
	суммарный объем	460	515						
итого за				16,27/18,43	21,96/24,1	72,42/7	545,86/	2,29/2	
Обед	Расольник на м/к бульоне о метаной	250/10	300/10	0,85/1,02	1,6/1,92	4,87/5,85	22,8/27,36	2,07/2,49	№9 6
	Азу	90	100	26,18/29,09	34,63/38,48	5,45/6,06	439,09/487,88	2,02/2,24	№6 3
	Макаронны отварные	150	200	13,15/17,54	14,02/18,7	86,90/115,86	504,76/673,02	0	№3 09
	Икра овощная	40	50	0.64	0.08	2	11.2		
	Кисель	200	200	0	0	19.6	80	30	№1 22
	Хлеб пшен/ржаной	20/40	30/50	6.14	2.14	41.86	214.43		
	суммарный объем	800	940						
Итого за обед				46,96/54,43	52,47/61,32	160,68/171,83	1272,28/1493,8	34,09/34,73	
Полдник	Занеканка творожн со сгущенным	100/25	100/25	13.66	9.04	9.92	181.33	0.27	№8 1
	Сок фруктовый	200	200	1	0.2	20.2	92		
	Фрукты груша	100	100	2.25	0.5	20.25	107.5		
	суммарный объем	425	425						

Итого за полдник				16.91	9.74	50.37	380.8	0.27	
Ужин 1	Биточки	90	100	16,2/18	13,12/14,58	13,05/14,5	236,25/262,5	1/1,12	№99
	капуста тушенная	200	230	4,24/4,87	8,96/10,3	9,3/10,69	159,6/183,54	22,6/26	№50
	Помидор свежий	50	50	0.5	0.2	1.15	10.5	2.5	№10
	Чай с лимоном	200	200	4.51	1.14	7.71	57.33	3.67	№4
	Хлеб пшен/ржаной	20/40	30/50	6.14	2.14	41.86	214.43		
	суммарный объем	600	660						
Ужин 2	Снежок	150	180	3,75/5,22	3,75/4,5	6/7,2	79,5/95,		№4
	Выпечка	60	60	5.36	8.88	49.2	296.8		
	суммарный объем	210	240						
Итого за ужин				40,7/44,6	38,19/41,74	128,27/132,31	1054,41/1120,5	29,77/33,29	
Итого за з день				120,84/134,37	122,36/136,98	414,74/432,97	3253,35/3593,11	66,42/70,9	
День 4									
Завтрак	Каша молочная Дружба	200	250	6,32/7,9	8,96/11,2	34,08/42,6	241,6/302	0,54/0,67	№187
	Масло сливочное/пор	10	10	0	8.2	0.1	75		№1/14
	Сыр твердых сортов/пор	10	15	2,32/3,48	2,95/4,43	0	36,4/54,6	0,07/0,11	№2-15
	Кофейный нап. на мол.	200	200	2.9	2.8	14.9	94	0.52	№272
	Батон	40	40	3.75	1.45	25.7	131		
	суммарный объем	460	515						
Итого за завтрак				15,29/18,03	24,36/28,08	74,78/83,3	578/656,6	1,13/1,3	
Обед	Суп с клецками на курин.бульоне	250/20	300/20	0,35/0,42	2,7/3,24	1,95/2,34	33,1/39,72	1,92/2,31	№54/108
	Плов из птицы	200	250	19,33/24,4	16,19/20,43	34/42,89	359,05/453,12	0,96/1,21	№23-
	Помидор свежий	50	50	0.5	0.2	1.15	10.5	2.5	№1
	Компот из сухофруктов	200	200	1.04	0	26.96	107.44	0.8	№126
	Хлеб пшен/ржаной	20/40	30/50	6.14	2.14	41.86	214.43		
	суммарный объем	780	900						

Итого за обед				27,36/32,5	21,23/26,0 1	105,92/ 115,2	724,52/ 825,21	6,18/6 ,82	
Полдник	Выпечка	70	70	5.36	8.88	49.2	296.8		
	Сок фруктовый	200	200	0.2	1	20.2	92		
	Фрукт банан	150	150	1	1	24.5	117.5		
суммарный объем		420	420						
Итого за полдник				6.56	10.88	93.9	506.3		
Ужин 1	Рыба тушеная в томате с овощами	100	120	7,88/9,45	4,14/4,97	3,74/4,4 9	82,78/9 9,34	2,36/2, 83	№1 1- 229
	Картофель отварной с маслом	200	230	3,92/4,5	5,56/6,39	27,82/3 2	180/207	1,72/1, 98	№1 29
	Зеленый горошек консервированный	30	30	0.64	0.08	2	11.2		
	Чай с лимоном	200	200	4.51	1.14	7.71	57.33	3.67	№4 4-
	Хлеб пшен/ржаной	20/40	30/50	6.14	2.14	41.86	214.43		
суммарный объем		590	660						
Ужин 2	Йогурт	150	180	8	3	28.6	180		
	Печенье	30	30	2.7	3.8	16.7	113		
суммарный объем		180	210						
Итого за ужин				33,79/35,94	19,86/21,5 2	128,43/ 133,36	838,74/ 882,3	7,75/8 ,48	
Итого за день				83/93,03	76,33/86,4 9	403,03/ 425,76	2647,56 /2870,4 1	15,06/ 16,6	
День 5									
Завтрак	Омлет	100	120	8,9/10,6	13/15,6	1,53/1,8 4	158,7/1 90,4	0.02	№2 09
	Сыр твердых сортов/пор	10	15	2,32/3,48	2,95/4,43	0	36,4/54, 6	0,07/0, 11	№2- 15
	Масло сливочное/пор	10	10	0	8.2	0.1	75		№1/ 14
	Йогурт в стаканчике	115	115	8	3	28.6	180		
	Какао на молоке	200	200	6.2	6.4	22.36	169.82	1.08	№1
	Батон	40	40	3.75	1.45	25.7	131		
суммарный объем		475	500						
Итого за завтрак				29,2/32	35/39	78,4/78, 61	750,9/8 00,8	1.17	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250/10	300/10	0,75/0,9	0,05/0,06	5,3/6,36	23,57/2 8,29	12,9/1 5,48	№8 2
	Гуляш	90	100	26,28/29,2	26,82/29,8	4,23/4,7	363,6/4 04	1,23/1, 37	№5 1-92

	Макароны отварные	150	200	13,15/17,54	14,02/18,7	86,90/15,86	504,76/673,02	0	№3 09
	Икра овощная	50	50	0.64	0.08	2	11.2		
	Компот из сухофруктов (курага)	200	200	0.6	0.2	26.6	110	0.8	№1 26
	Хлеб пшен/ржаной	20/40	30/50	6.14	2.14	41.86	214.43		
суммарный объем		810	940						
Итого за обед				47,56/55,02	43,31/50,98	166,89/197,38	1227,56/1440,94	14,93/17,65	
Полдник	Творожок	100	100	4.5	4.5	18.3	132		
	Сок фруктовый	200	200	1	0.2	20.2	92		
	Фрукты апельсин	150	150	2.25	0.5	20.25	107.5		
суммарный объем		450	450						
Итого за полдник				7.75	5.2	18.3	132		
Ужин 1	Жаркое по домашнему	240	250	12,74/13,27	13,03/13,57	23,28/24,25	292,48/304,67	4,92/5,125	№9 6
	Свекла отварная	70	80	1/1,14	4,25/4,87	5,85/6,68	65,738/75,12	6,65/7,6	№5 0
	Чай с лимоном	200	200	4.51	1.14	7.71	57.33	3.67	№4
	Хлеб пшен/ржаной	20/40	30/50	6.14	2.14	41.86	214.43		
суммарный объем		570	610						
Ужин 2	Кефир	150	180	3,75/5,22	3,75/4,5	6/7,2	79,5/95,		№4
	выпечка	60	60	5.36	8.88	49.2	296.8		
суммарный объем		210	240						
Итого за ужин				33,5/35,64	33,19/35,1	133,9/136,9	1006,27/1043,74	15,24/16,39	
Итого за 5 день				118/130,4	116,7/130,3	397,5/431	3116,7/3417,5	31,34/35,21	
День 6									
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	250	8,16/10,2	9,84/12,3	35,6/44,5	264/330	0,5/0,62	№1 74
	Масло сливочное/пор	10	10	0	8.2	0.1	75		№1/ 14

	Сыр твердых сортов/пор	10	15	2,32/3,48	2,95/4,43	0	36,4/54,6	0,07/0,11	№2-15
	Кофейный нап.на молоке	200	200	2.9	2.8	14.9	94	0.52	№272
	Батон	40	40	3.75	1.45	25.7	131		
суммарный день		460	515						
Итого за завтрак				17,2/20,3	25,2/29,2	76,3/85,2	600,4/684,6	1,09/1,25	
Обед	Щи на м/к бульоне со сметаной	250/10	300/10	1/1,2	0,17/0,21	7,55/9,06	34,1/40,92	9,5/11,4	№88
	Котлета мясная	90	100	16,2/18	13,12/14,5	13,05/1	236,25/	1/1,12	№9
	Макароны отварные	150	200	13,15/17,54	14,02/18,7	86,90/15,86	504,76/673,02	0	№309
	Помидор свежий	50	50	0.5	0.2	1.15	10.5	2.5	№1
	Кисель	200	200	0	0	19.6	80	30	№1
	Хлеб пшен/ржаной	20/40	30/50	6.14	2.14	41.86	214.43		
суммарный день		810	940						
Итого за обед				36,99/43,38	29,65/35,83	170,11/202,03	1080/1475,9	43/45,02	
Полдник	Сок натуральный	200	200	0.2	1	20.2	92		
	Фрукты банан	150	150	1	1	24.5	117.5		
	Конфеты шоколадные	30	30	0.42	2.46	20.8	107.7		
суммарный день		380	380						
Итого за полдник				1.62	4.46	65.6	307.2		
Ужин 1	Курица тушенная	100	100	22.06	18.23	5.88	276.25	0.03	№3
	Рис отварной	150	200	3,72/4,96	3,54/4,72	37,62/5	201/268	8,47/1	№1
	Кукуруза консервир.	30	30	0.88	0.16	3.04	19.2		
	Чай с лимоном	200	200	4.51	1.14	7.71	57.33	3.67	№4
	Хлеб пшен/ржаной	20/40	30/50	6.14	2.14	41.86	214.43		
суммарный день		540	610						
Ужин 2	Ряженка	150	180	3,75/5,22	3,75/4,5	6/7,2	79,5/95,		№4
	Выпечка	70	70	5.36	8.88	49.2	296.8		
суммарный день		220	250						
Итого за ужин				46,42/49,13	37,84/39,77	151,31/165,05	1144,5/1227,4	12,17/15	

Итого за 6 день				102,2/114,4	97,2/109,3	463,3/5 17,9	3132,1/ 3695	56,26/ 61,27	
День 7									
Завтрак	Каша молочная рисовая	200	250	7,36/9,2	10,24/12,8	35,44/4 4,3	263,2/3 29	0,94/1, 2	№1 84
	Масло сливочное/пор	10	10	0	8.2	0.1	75		№1/ 14
	Сыр твердых сортов/пор	10	15	2,32/3,48	2,95/4,43	0	36,4/54, 6	0,07/0, 11	№2- 15
	Какао на молоке	200	200	6.2	6.4	22.36	169.82	1.08	№1
	Батон	40	40	3.75	1.45	25.7	131		
суммарный день		460	515						
Итого за завтрак				19,6/22,6	29,2/33,3	83,6/92, 46	675,5/7 59,4	2/3	
Обед	Суп с фрикадельками	225/25	275/25	2,1/2,52	2,15/2,58	16,57/1 9,89	87,5/10 8	20/24	№5 2/10
	Азу	90	100	26,18/29,09	34,63/38,4 8	5,45/6,0 6	439,1/4 87,88	2,02/2, 24	№6 3
	Гречка отварная	150	200	8,4/11,2	5,22/6,96	34,74/4	223,2/2		№1
	Зеленый горошек	30	30	0.88	0.16	3.04	19.2		
	Компот из сухофруктов	200	200	1.04	0	26.96	107.44	0.8	№1 26
	Хлеб пшен/ржаной	20/40	30/50	6.14	2.14	41.86	214.43		
суммарный день		780	910						
Итого за обед				44,74/50,87	44,3/50,32	128,62/	1090,9/	22,8/2	
Полдник	Запеканка творожная со сгущ.	95/5	95/5	13.66	9.04	9.92	181.33	0.27	№8 1
	Витам нап.Витошка	200	200	0	0	19	75	0	№2
	Груша	150	150	2.25	0.5	20.25	107.5		
суммарный день		450	450						
Итого за полдник				15.91	9.54	49.17	363.8	0.27	
Ужин 1	Биточки	90	100	16,2/18	13,12/14,5 8	13,05/1 4.5	236,25/ 262.5	1/1,12	№9 9
	Капуста тушенная	200	230	4,24/4,87	8,96/10,3	9,3/10,6 9	159,6/1 83,54	22,6/2 6	№5 0-33
	Помидор свежий	50	50	0.5	0.2	1.15	10.5	2.5	№1
	Чай с лимоном	200	200	4.51	1.14	7.71	57.33	3.67	№4
	Хлеб пшен/ржаной	20/40	30/50	6.14	2.14	41.86	214.43		

	суммарный день	600	660						
Ужин2	Снежок	150	180	3,75/5,22	3,75/4,5	6/7,2	79,5/95,		№4
	Выпечка	70	70	5.36	8.88	49.2	296.8		
	суммарный день	220	250						
Итого за ужин				40,7/44,6	38,19/41,74	128,27/132,31	1054,4/1120,5	29,77/33,29	
Итого за 7 день				120,9/133,9	121,2/134,9	389,7/402,5	3184,6/3334,6	54,8/63,5	
День 8									
Завтрак	Каша молочная пшеничная	200	250	7,44/9,3	8,8/11	35,2/44	249,6/312	0,54/0,67	№185
	Масло сливочное/пор	10	10	0	8.2	0.1	75		№1/14
	Сыр твердых сортов/пор	10	15	2,32/3,48	2,95/4,43	0	36,4/54,6	0,07/0,11	№2-15
	Кофейный нап.на молоке	200	200	2.9	2.8	14.9	94	0.52	№272
	Батон	40	40	3.75	1.45	25.7	131		
	суммарный день	460	515						
Итого за завтрак				16,41/19,43	24,2/27,88	75,9/84,7	586/666,6	1,13/1,3	
Обед	Суп рыбный	250	300	15,9/19,1	0,75/0,9	11,5/13,83	131,8/158,2	7,4/8,8	№43
	Шницель	90	100	16,2/18	13,12/14,58	13,05/14,5	236,25/262,5	1/1,12	№99
	Макароны отварн.	150	200	13,15/17,54	14,02/18,7	86,90/115,86	504,76/673,02	0	№309
	Кукуруза консервир.	30	30	0.88	0.16	3.04	19.2		
	Кисель	200	200	0	0	19.6	80	30	№1
	Хлеб пшен/ржаной	20/40	30/50	6.14	2.14	41.86	214.43		
	суммарный день	780	910						
Итого за обед				52,27/61,66	30,19/36,48	175,95/208,69	1186,4/1407,4	32,4/39,92	
Полдник	Выпечка	70	70	5.36	8.88	49.2	296.8		
	Сок натуральный	200	200	0.2	1	20.2	92		
	Фрукт яблоко	150	150	1	1	24.5	117.5		

суммарный день		420	420						
Итого за полдник				6.56	10.88	93.9	506.3		
Ужин 1	Котлета рыбная	100	110	22,35/24,58	3,11/3,42	5,96/6,55	136,63/150,29	0,62/0,68	№8 8
	Картофельное пюре	200	230	4,34/4,99	6,24/7,18	10,72/12,33	165,2/189,97	4,18/4,8	№5 8
	Огурец свежий	50	50	0.5	0.2	1.15	10.5	2.5	№1
	Чай с лимоном	200	200	4.51	1.14	7.71	57.33	3.67	№4
	Хлеб пшен/ржаной	20/40	30/50	6.14	2.14	41.86	214.43		
суммарный день		610	670						
ужин 2	Кефир	150	180	3,75/5,22	3,75/4,5	6/7,2	79,5/95,4		№4 6-
суммарный день		150	180						
Итого заужин				41,59/45,94	17,33/18,58	73,4/76,8	662,6/717,92	8,47/9,15	
Итого за 8 день				116,83/133,59	82,6/93,82	419,15/464,09	2941,3/3298,22	42/50,37	
День 9									
Завтрак	Омлет с сыром	100/10	120/15	9,24/11,08	9,82/11,8	2,97/3,6	137/164	0.29	№3 6/44
	Масло сливочное/пор	10	10	0	8.2	0.1	75		№1/ 14
	Какао на молоке	200	200	6.2	6.4	22.36	169.82	1.08	№1
	Батон	40	40	3.75	1.45	25.7	131		
	Йогурт в стаканчике	115	115	8	3	28.6	180		
суммарный день		475	500						
Итого за завтрак				27,2/29	28,9/30,9	79,7/80,4	692,82/719,8	1.37	
Обед	Супт Харчо на м/к бульоне	230/20	280/20	7,85/9,42	15,8/18,96	3,75/4,5	233,8/280,6	5,4/6,5	№6 32
	Гречка отварная	150	200	8,4/11,2	5,22/6,96	34,74/4	223,2/2		№1
	Печень тушенная в соусе	90	100	10,28/11,43	14,18/15,75	2,26/2,51	177,3/197	17,98/19,98	№2 9-
	Помидор свежий	50	50	0.5	0.2	1.15	10.5	2.5	№1
	Компот из яблок	200	200	0.2	0.1	17.2	72	1.6	№2
	Хлеб пшен/ржаной	20/40	30/50	6.14	2.14	41.86	214.43		
суммарный день		800	930						
Итого за обед				33,37/38,89	37,64/44,1	100,96/	931,23/	27,48/	
Полдник	Выпечка	70	70	5.36	8.88	49.2	296.8		

	Сок натуральный	200	200	0.2	1	20.2	92		
	Фрукт яблоко	150	150	1	1	24.5	117.5		
	суммарный день	420	420						
Итого за полдник				6.56	10.88	93.9	506.3		
Ужин1	Овощное рагу	200	230	5/5,75	6,78/7,8	19,26/2 2.15	168,42/ 193.68	11,24/ 12.93	№5 9
	Котлета мясная	90	100	16,2/18	13,12/14,5 8	13,05/1 4,5	236,25/ 262,5	1/1,12	№9 9
	Зеленый горошек консервированный	30	30	0.64	0.08	2	11.2		
	Чай с лимоном	200	200	4.51	1.14	7.71	57.33	3.67	№4 4-
	Хлеб пшен/ржаной	20/40	30/50	6.14	2.14	41.86	214.43		
	суммарный день	580	640						
ужин 2	Йогурт	150	180	8	3	28.6	180		
	печенье	30	30	2.7	3.8	22.8	121.8		
	суммарный день	180	210						
Итого за ужин				43,19/45,74	30,06/32,5 4	135,28/ 139,62	989,4/1 040,9	15,91/ 17,72	
Итого за 9 день				110,3/120	107,5/118, 3	409,8/4 16,8	3119,7/ 3198,2	44,85/ 49,76	
День10									
Завтрак	Каша молочная рисовая	200	250	7,36/9,2	10,24/12,8	35,44/4 4,3	263,2/3 29	0,94/1, 2	№1 84
	Масло сливочное/пор	10	10	0	8.2	0.1	75		№1/ 14
	Сыр твердых сортов/пор	10	15	2,32/3,48	2,95/4,43	0	36,4/54, 6	0,07/0, 11	№2- 15
	Кофейный напиток на молоке	200	200	2.9	2.8	14.9	94	0.52	№2 72
	Батон	40	40	3.75	1.45	25.7	131		
	суммарный объем	460	515						

Итого за завтрак				16,33/19,33	25,64/29,68	76,14/85	599,6/683,6	1,53/1,83	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250/10	300/10	0,75/0,9	0,05/0,06	5,3/6,36	23,57/28,29	12,9/15,48	№8 2
	Жаркое по домашнему	230	250	12,51/13,27	12,49/13,57	22,31/24,25	280,3/304,7	4,7/5,1	№9 6
	Сельдь с луком	30/15	30/15	3.7	3.6	0.6	49.7		
	Кисель	200	200	0	0	19.6	80	30	№1
	Хлеб пшен/ржаной	20/40	30/50	6.14	2.14	41.86	214.43		
суммарный объем		795	885						
Итого за обед				23,1/24,01	18,28/19,37	89,67/92,67	648/677,1	47,6/50,6	
Полдник	Сок натуральный	200	200	0.2	1	20.2	92		
	Фрукт банан	150	150	1	1	24.5	117.5		
	Конфеты шоколадные	30	30	0.42	2.46	20.8	107.7		
суммарный объем		380	380						
Итого за полдник				1.62	4.46	73	317.2		
Ужин 1	Курица тушенная	100	100	22.06	18.23	5.88	276.25	0.03	№3
	Вермишель отварная	150	200	13,15/17,54	14,02/18,7	86,90/115,86	504,76/673,02	0	№3 09
	Икра овощная	50	50	0.64	0.08	2	11.2		
	Чай с лимоном	200	200	4.51	1.14	7.71	57.33	3.67	№4
	Хлеб пшен/ржаной	20/40	30/50	6.14	2.14	41.86	214.43		
суммарный объем		560	610						
Ужин 2	Ряженка	150	180	3,75/5,22	3,75/4,5	6/7,2	79,5/95,		№4
	Выпечка	60	60	5.36	8.88	49.2	296.8		
суммарный объем		210	210						
Итого за ужин				55,61/61,47	48,24/53,6	199,55/	1440,3/	3.7	
Итого за 10 день				96,66/106,43	96,62/107,18	438,36/480,4	3005/3303,2	52,8/56,1	
День 11									
Завтрак	Омлет с сыром	100/10	120/15	9,24/11,08	9,82/11,8	2,97/3,6	137/164	0.29	№3 6/44

	Масло сливочное/пор	10	10	0	8.2	0.1	75		№1/14
	Йогурт в стаканчике	115	115	8	3	28.6	180		
	Какао на молоке	200	200	6.2	6.4	22.36	169.82	1.08	№120
	Батон	40	40	3.75	1.45	25.7	131		
	суммарный объем	475	500						
Итого за завтрак				27,2/29	28,9/30,9	79,7/80,4	692,82/719,8	1.37	
Обед	Суп картофельный с бобов. на м/ к бул.	250	300	5,49/6,59	5,28/6,33	16,33/19,96	134,75/161,7	5,81/6,9	№4/206
	Картофельное пюре	150	200	3,25/4,34	4,68/6,24	8,04/10,72	123,9/165,2	3,13/4,18	№58
	Рыба тушеная в томате с овощами	100	120	7,88/9,45	4,14/4,97	3,74/4,49	82,78/99,34	2,36/2,83	№11-
	Компот из сухофруктов	200	200	1.04	0	26.96	107.44	0.8	№126
	Хлеб пшен/ржаной	20/40	30/50	6.14	2.14	41.86	214.43		
	суммарный объем	760	800						
Итого за обед				23,8/27,56	16,24/19,68	96,93/104	663,3/748,11	12,1/14,71	
Полдник	Запеканка творожная со сгущен	75/25	75/25	13.66	9.04	9.92	181.33	0.27	№81
	Сок фруктовый	200	200	0.2	1	20.2	92		
	Фрукты яблоко	150	150	1	1	24.5	117.5		
	суммарный объем	450	450						
Итого за полдник				14.86	11.04	54.62	390.83	0.27	
Ужин 1	Печень тушеная в соусе	90	100	10,28/11,43	14,18/15,75	2,26/2,51	177,3/197	17,98/19,98	№29-261
	Гречка отварная	200	230	11,2/12,88	6,96/8	46,32/5	297,6/3		№1
	Секла отварная	70	80	1/1,14	4,25/4,87	5,85/6,6	65,738/	6,65/7,	№5
	Чай с лимоном	200	200	4.51	1.14	7.71	57.33	3.67	№4
	Хлеб пшен/ржаной	20/40	30/50	6.14	2.14	41.86	214.43		
	суммарный объем	620	690						
Ужин 2	Кефир	150	180	3,75/5,22	3,75/4,5	6/7,2	79,5/95,		№4
	Выпечка	60	60	5.36	8.88	49.2	296.8		
	суммарный объем	210	240						
Итого за ужин				42,24/46,68	41,3/45,28	159,2/168,43	1188,69/1278,3	28,3/31,25	

Итого за 11 день				108,1/118	97,5/106,9	390,5/407,5	2935,6/3136,7	42,13/47,69	
День 12									
завтрак	Каша молочная манная	200	250	8,16/10,2	10,24/12,8	33,84/42,3	260/325	0,92/1,15	№182
	Масло сливочное/пор	10	10	0	8.2	0.1	75		№1/14
	Сыр твердых сортов/пор	10	15	2,32/3,48	2,95/4,43	0	36,4/54,6	0,07/0,11	№2-15
	Кофейный напиток на молоке	200	200	2.9	2.8	14.9	94	0.52	№272
	Батон	40	40	3.75	1.45	25.7	131		
	суммарный объем	460	515						
Итого за завтрак				17,1/20,3	25,6/29,7	74,5/83	596,4/679,6	1,44/1,67	
Обед	Суп с макар. изд. на курином бул.	250	300	0,325/0,39	0,025/0,03	1,88/2,25	8,75/10,5	1,85/2,22	№49/111
	Куры отварные	90	110	19,45/23,77	12,41/15,17	0	202,72/248,27	1,17/1,43	№110
	Рис отварной	150	200	3,72/4,96	3,54/4,72	37,62/50,16	201/268	8,47/11,3	№169
	Компот из сухофруктов (курага)	200	200	1.04	0	26.96	107.44	0.8	№126
	Хлеб пшен/ржаной	20/40	30/50	6.14	2.14	41.86	214.43		
	суммарный объем	750	890						
Итого за обед				30,67/36,3	18,11/22,06	108,32/121,23	734,3/848,6	12,29/15,75	
Полдник	Выпечка	60	60	5.36	8.88	49.2	296.8		
	Сок фруктовый	200	200	0.2	1	20.2	92		
	яблоко	150	150	1	1	24.5	117.5		
	суммарный объем	410	410						
Итого за полдник				6.56	10.88	93.9	506.3		
Ужин 1	Котлета мясная	90	100	16,2/18	13,12/14,58	13,05/14,5	236,25/262,5	1/1,12	№99
	Картофель отварной с маслом	200	230	3,92/4,5	5,56/6,39	27,82/32	180/207	1,72/1,98	№129
	Помидор свежий	70	70	0.5	0.2	1.15	10.5	2.5	№1

	Чай с лимоном	200	200	4.51	1.14	7.71	57.33	3.67	№4
	Хлеб пшен/ржаной	20/40	30/50	6.14	2.14	41.86	214.43		
	суммарный объем	620	680						
Ужин 2	Ряженка	150	180	3,75/5,22	3,75/4,5	6/7,2	79,5/95,		№9
	Вафли	30	30	2.7	3.8	16.7	113		
	суммарный объем	180	210						
Итого за ужин				37,72/41,57	19,71/32,75	114,29/121,12	1085,5/1154,7	8,89/9,27	
Итого за 12 день				92/104,7	74,3/95,4	391/419	2922,5/3188,5	22,62/26,69	
День 13									
Завтрак	Каша молочная пшеничная	200	250	7,44/9,3	8,8/11	35,2/44	249,6/312	0,54/0,67	№185
	Масло сливочное/пор	10	10	0	8.2	0.1	75		№1/14
	Сыр твердых сортов/пор	10	15	2,32/3,48	2,95/4,43	0	36,4/54,6	0,07/0,11	№2-15
	Какао на молоке	200	200	6.2	6.4	22.36	169.82	1.08	№120
	Батон	40	40	3.75	1.45	25.7	131		
	суммарный объем	460	515						
Итого за завтрак				19,71/22,73	27,8/31,48	83,36/92,16	661,8/742,4	1,69/1,86	
Обед	Суп с фрикадельками	225/25	275/25	2,1/2,52	2,15/2,58	16,57/19,89	87,5/108	20/24	№52/10
	Зразы	60/40	80/40	51,22/61,46	35,62/42,74	11,7/14,04	574,6/689,52	1,04/1,25	№34/10
	Гречка отварная	150	200	8,4/11,2	5,22/6,96	34,74/46,32	223,2/297,6		№165
	Кисель	200	200	0	0	19.6	80	30	№122
	Хлеб пшен/ржаной	20/40	30/50	6.14	2.14	41.86	214.43		
	суммарный объем	760	900						
Итого заобед				67,86/81,32	45,13/54,42	124,47/141,71	1179,7/1389,6	51,04/55,25	
Полдник	Творожок	100	100	4.5	4.5	18.3	132		
	Витам.нап.Витошка	200	200	0	0	19	75	0	№2
	Фрукты банан	150	150	2.25	0.5	20.25	107.5		
	суммарный объем	450	450						
Итого заполдник				6.75	5	57.5	354.5		

Ужин 1	Шницель	90	100	16,2/18	13,12/14,58	13,05/14,5	236,25/262,5	1/1,12	№99
	Рагу овощное	200	230	5/5,75	6,78/7,8	19,26/22,15	168,42/193,68	11,24/12,93	№59
	Зеленый горошек	30	30	0.88	0.16	3.04	19.2		
	Чай с лимоном	200	200	4.51	1.14	7.71	57.33	3.67	№44
	Хлеб пшен/ржаной	20/40	30/50	6.14	2.14	41.86	214.43		
	суммарный объем	580	640						
Ужин 2	Снежок	150	180	3,75/5,22	3,75/4,5	6/7,2	79,5/95,		№966
	Выпечка	60	60	5.36	8.88	49.2	296.8		
	суммарный объем	210	240						
Итого за ужин				41,84/45,86	35,97/39,2	140,12/145,66	1071,9/1139,3	15,91/17,72	
Итого за 13 день				136,16/156,66	113,9/130,1	405,45/437,03	3267,9/3625,8	68,64/74,83	
День 14									
Завтрак	Каша молочная" Дружба"	200	250	6,32/7,9	8,96/11,2	34,08/42,6	241,6/302	0,54/0,67	№187
	Масло	10	10	0	8.2	0.1	75		№1/
	Кофейный напиток на молоке	200	200	2.9	2.8	14.9	94	0.52	№272
	Сыр твердых сортов/поп	10	15	2,32/3,48	2,95/4,43	0	36,4/54,6	0,07/0,11	№2-15
	Батон	40	40	3.75	1.45	25.7	131		
	суммарный объем	460	515						
Итого за завтрак				15,3/18	24,4/28,1	74,8/83,3	578/656,6	1,06/1,19	
Обед	Щи на м\к бульоне	225/25	275/25	1/1,2	0,175/0,21	7,55/9,06	34,1/40,92	9,5/11,4	№88
	Жаркое по домашнем.	230	250	12,51/13,27	12,49/13,57	22,31/24,25	280,3/304,7	4,7/5,1	№96
	Кукуруза консервир.	30	30	0.88	0.16	3.04	19.2		
	Компот из сухофруктов	200	200	1.04	0	26.96	107.44	0.8	№126
	Хлеб пшен/ржаной	20/40	30/50	6.14	2.14	41.86	214.43		
	суммарный объем	770	860						
Итого за обед				21,6/22,5	15/16	101,7/105,2	655,5/686,7	15/17,3	
Полдник	Пироги	70	70	8.86	4.57	78.71	390	0.04	№2

	Сок фруктовый	200	200	0.2	1	20.2	92		
	груша	150	150	2.25	0.5	20.25	107.5		
	суммарный объем	420	420						
Итого за полдник				10.86	6.07	119.16	589.5	0.04	
Ужин 1	Котлеты рыбные	100	110	22,35/24,58	3,11/3,42	5,96/6,55	136,63/150,29	0,62/0,68	№88
	Рис отварной	150	200	3,72/4,96	3,54/4,72	37,62/50,16	201/268	8,47/11,3	№169
	Огурец свежий	50	50	0.5	0.2	1.15	10.5	2.5	№10
	Чай с лимоном	200	200	4.51	1.14	7.71	57.33	3.67	№44-
	Хлеб пшен/ржаной	20/40	30/50	6.14	2.14	41.86	214.43		
	суммарный объем	550	640						
Ужин 2	Йогурт	150	180	8	3	28.6	180		
	печенье	30	30	2.7	3.8	22.8	121.8		
	суммарный объем	180	210						
Итого за ужин				47,92/51,39	16,93/18,42	145,7/364,03	921,69/1002,35	15,26/18,15	
Итого за 14 день				95,7/102,7	62,4/68,6	441,4/671,8	2744,7/2934,8	31,36/36,68	
Итого за весь период				1504,89/1692,45	1337,69/1501,54	5666,11/6241,7	41525,0/6/45243	582/69/652,	
Среднее значение за период				107/120	96/107	404/446	2966/3231,7	41/46	
Содержание белков ,жиров,углеводов в меню за период в %				1	1	4			
от калорийности									

УТВЕРЖДАЮ

Директор МУДО "ДООЦ Восход"



_____ Маркина Т.В.
"31" мая 2023г



ПРИМЕРНОЕ ЧЕТЫРНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

МУДО "ДООЦ " Восход" " 2023г

Саратов,
2023



Прием пищи	наименован	выход блюда		пищевые вещества			Энергитичес	Вита мин С
		7-10 лет	11-17 лет	Б	Ж	У		
ДЕНЬ 2								
Завтрак	Каша манная молочная	220	250	10.2	12.8	42.3	325	
	Масло сливочное	10	10	0.067	8.2	0.06	74.6	
	Колбаса вареная т.о.	30	30	5.16	4.68	0.06	62.7	
	Кофейный напиток на молоке	200	200	2.9	2.8	14.9	94	
	Батон	50	50	3.75	1.45	25.7	94	
	Итого за завтрак				22.7	29.93	83.02	687.3
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями на курин. Бульоне	250/25	350/25	3.7	3.5	26.3	156.3	
	Куры отварные	110	130	55.9	47.6	0.52	64.61	
	Рис отварной	150	200	6.2	5.9	62.7	335	
	Свеж. Помидор	70	80	0.88	0.16	3.04	19.2	
	Компот из свежих.я блок	200	200	0.6	0.2	26.6	110	

