

Согласовано
Начальник управления образования
администрации муниципального
образования Апшеронский район

 Т.А. Борисенко

«29» 08 _____ 2022 г.

(экспертное заключение
от 26 августа 2022 года № 237/23,
выдано ФБУЗ «Центр гигиены и
эпидемиологии Краснодарского края»)

Разработано и утверждено
ООО «ВИТА ЛАЙН»
директор Н.Н. Клоков



Н.Н. Клоков

_____ 2022г.

Циклическое меню завтраков, обедов, полдников
для учащихся общеобразовательных организаций
муниципального образования Апшеронский район
возрастной категории 12 лет и старше сезон зима-весна

г. Апшеронск
2022 г.

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ЗАВТРАКА ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ ДЕТЕЙ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ
НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

1 ДЕНЬ 1 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (ГРЕЧНЕВАЯ)	220	2,5	9,0	19,6	141,1	195
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50	4,4	4,0	19,3	194,0	429
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ИОГУРТ)	190	5,3	4,8	9,6	107,4	399
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	110	0,4	0,4	10,9	51,7	339
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	119,4	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	
Итого за прием пищи:	650	19,4	19,8	93,9	643,8	
Всего за день:		19,4	19,8	93,9	643,8	

2 ДЕНЬ 1 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ)	100	1,1	0,0	2,4	14,0	79
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ СО СМЕТАНОЙ	200	12,0	17,9	21,0	399,7	294
СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)	200	1,0	0,2	19,9	93,4	399
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	119,4	
Итого за прием пищи:	580	19,9	19,7	80,8	645,7	
Всего за день:		19,9	19,7	80,8	645,7	

3 ДЕНЬ 1 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	1,9	3,0	1,1	61,0	59
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	6,1	10,9	13,5	237,9	210
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (МАНДАРИН)	110	0,9	0,2	9,3	41,9	340
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,9	3,9	19,9	132,2	379
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	119,4	
Итого за прием пищи:	690	19,5	19,4	80,4	652,5	
Всего за день:		19,5	19,4	80,4	652,5	

4 ДЕНЬ 1 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	3,1	9,2	99,7	47
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	12,9	19,3	29,4	357,4	259
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	39,7	402
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	119,4	
Итого за прием пищи:	580	20,0	20,0	84,2	645,3	
Всего за день:		20,0	20,0	84,2	645,3	

5 ДЕНЬ 1 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	215	9,5	13,7	16,7	299,3	224
КАКАО С МОЛОКОМ	200	5,1	4,2	17,0	127,4	392
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	110	0,4	0,4	10,9	51,7	339
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	119,4	
Итого за прием пищи:	605	19,8	19,9	82,3	627,0	
Всего за день:		19,8	19,9	82,3	627,0	

6 ДЕНЬ 1 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
САЛАТ ИЗ СОЛЕНИИ	100	1,2	3,1	16,9	45,7	21
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	7,9	14,4	14,1	294,0	311
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ)	180	5,0	4,5	8,1	101,7	366
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	
Итого за прием пищи:	580	19,9	22,6	76,9	621,0	
Всего за день:		19,9	22,6	76,9	621,0	

7 ДЕНЬ 2 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ)	100	0,8	0,1	1,7	13,0	80
ФРИКАДЕЛКИ РЫБНЫЕ	120	7,8	12,9	17,5	188,2	240
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	5,7	25,7	175,5	312
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА С САХАРОМ	200	0,5	0,1	2,5	91,6	359
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	
Итого за прием пищи:	680	18,7	19,4	85,2	647,9	
Всего за день:		18,7	19,4	85,2	647,9	

8 ДЕНЬ 2 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	1,9	8,9	7,7	119,0	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	210	8,1	8,8	13,9	185,5	204
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (НЕ КРЕМОВЫЕ)	45	3,0	4,4	9,7	100,8	
СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)	200	1,0	0,2	19,6	83,4	369
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	
Итого за прием пищи:	635	19,8	21,6	88,8	668,3	
Всего за день:		19,8	21,6	88,8	668,3	

9 ДЕНЬ 2 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	3,1	8,2	69,7	47
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	200	10,6	18,6	20,8	326,9	308
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	10,1	42,2	377
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	
Итого за прием пищи:	580	18,2	20,3	76,9	618,4	
Всего за день:		18,2	20,3	76,9	618,4	

10 ДЕНЬ 2 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (ПШЕННАЯ)	220	3,2	3,3	22,4	144,8	184
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	7,3	0,1	74,8	14
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	13	3,0	3,8	0,0	47,3	15
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ)	180	5,3	4,8	8,8	107,4	386
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (МАНДАРИН)	110	0,9	0,2	8,3	41,8	340
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	
Итого за прием пищи:	623	18,3	18,8	77,1	585,7	
Всего за день:		18,3	18,8	77,1	585,7	

11 ДЕНЬ 2 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ)	100	0,8	0,1	1,7	13,0	80
ЕЖИКИ МЯСНЫЕ С РИСОМ	120	7,4	10,4	0,8	229,7	278
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4,8	7,7	30,7	183,4	312
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	402
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	
Итого за прием пищи:	680	18,8	18,8	80,7	644,4	
Всего за день:		18,8	18,8	80,7	644,4	

12 ДЕНЬ 2 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	1,9	3,0	1,1	61,0	56
КЮЛЕТИ РЫБНЫЕ	120	6,0	10,5	5,1	95,0	271
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3,7	5,2	19,0	155,9	143
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	110	0,4	0,4	10,8	51,7	338
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА С САХАРОМ	200	0,5	0,1	2,5	91,6	359
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	
Итого за прием пищи:	790	18,3	19,9	76,3	634,8	
Всего за день:		18,3	19,9	76,3	634,8	

ООО "ВИТА ЛАЙН"

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества				
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, РЕТ.ЭВ, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Se, мг	F, мг		
Итого за весь период	229,6	236,5	963,5	7 644,8	193,2	4,0	4,4	2582,0	30,0	3828,0	3188,0	720,0	51,8	3312,0	0,3	0,1	10,1		
Среднее значение за период	19,1	19,7	82,0	637,1	16,1	0,3	0,4	216,0	2,5	302,3	264,0	60,0	4,3	276,0	0,03	0,01	0,8		

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
12-18 лет	638

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ОБЕДА ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ ДЕТЕЙ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ
НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

1 ДЕНЬ 1 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ)	100	0,8	0,1	1,7	13,0	80
СУП-ПАПША "ДОМАШНЯЯ"	250	2,9	4,3	13,9	110,5	106
МЯСО ТУШЕННОЕ С КАПУСТОЙ	200	11,8	20,4	17,5	283,8	262
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (НЕ КРЕМОВЫЕ)	80	4,4	5,7	25,9	212,7	
СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ) (ЯБЛОЧНЫЙ)	200	1,0	0,2	18,8	83,4	389
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,3	0,4	35,1	185,8	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	
Итого за прием пищи:	820	28,8	31,5	130,7	850,8	
Всего за день:		28,8	31,5	130,7	850,8	

2 ДЕНЬ 1 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ТОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ)	100	1,1	0,0	2,4	14,0	79
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	270	8,0	11,1	23,4	223,7	104
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	8,7	11,8	3,8	138,2	311
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	110	0,4	0,4	10,8	51,7	338
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	8,4	4,9	32,8	202,0	379
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,3	0,4	35,1	185,8	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	
Итого за прием пищи:	880	28,8	29,1	125,3	877,0	
Всего за день:		28,8	29,1	125,3	877,0	

3 ДЕНЬ 1 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ)	100	0,8	0,1	1,7	13,0	80
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	255	2,0	5,3	12,4	108,8	82
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	120	13,7	15,1	3,3	255,3	241
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	5,8	26,7	174,7	312
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (МАНДАРИН)	110	0,9	0,2	8,3	41,8	340
СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ) (ЯБЛОЧНЫЙ)	200	1,0	0,2	18,8	83,4	389
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,3	0,4	35,1	185,8	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	
Итого за прием пищи:	1075	30,2	27,4	123,0	824,4	
Всего за день:		30,2	27,4	123,0	824,4	

4 ДЕНЬ 1 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С ГРЕНКАМИ	260	6,9	5,0	27,9	184,1	99
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	4,8	1,5	40,8	131,3	298
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,1	10,3	0,2	149,6	14
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	7,0	8,9	0,0	108,2	15
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	110	0,4	0,4	10,8	51,7	338
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ)	200	5,8	5,0	8,0	113,0	388
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	
Итого за прием пищи:	810	31,4	31,7	130,8	938,8	
Всего за день:		31,4	31,7	130,8	938,8	

5 ДЕНЬ 1 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ТОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ)	100	1,1	0,0	2,4	14,0	79
УХА РОСТОВСКАЯ	250	11,3	2,8	9,5	116,3	106
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	120	3,9	21,4	11,8	200,8	288
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	5,3	4,8	5,7	144,2	209
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА С САХАРОМ	200	1,0	0,2	51,1	209,4	359
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,3	0,4	35,1	185,8	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	
Итого за прием пищи:	868	30,6	30,0	132,8	832,1	
Всего за день:		30,6	30,0	132,8	832,1	

8 ДЕНЬ 1 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	1,9	3,0	0,8	81,2	56
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	255	1,8	5,4	10,2	99,7	99
ПТИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ	100	11,1	16,6	10,1	209,1	293
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,4	5,3	25,9	174,4	181
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,8	0,0	21,0	87,0	376
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	110	0,4	0,4	10,8	51,7	338
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,3	0,4	35,1	165,8	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,8	
Итого за прием пищи:	1053	28,4	31,8	130,9	950,9	
Всего за день:		28,4	31,8	130,9	950,9	

7 ДЕНЬ 2 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	1,9	8,9	7,7	119,0	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	255	2,0	4,4	9,2	91,7	88
ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120	6,4	6,3	4,3	89,1	312
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РИСОВАЯ)	180	3,0	3,5	29,1	184,4	186
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ)	200	5,6	5,0	9,0	113,0	386
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,3	0,4	35,1	165,8	
Итого за прием пищи:	973	27,8	29,0	115,6	845,9	
Всего за день:		27,8	29,0	115,6	845,9	

8 ДЕНЬ 2 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ)	100	0,8	0,1	1,7	13,0	80
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	260	2,7	4,3	16,8	117,0	91
ЮЕЛИ РЫБНЫЕ	120	6,6	11,4	5,6	103,8	271
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ	180	3,3	7,1	12,7	206,3	133
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (МАНДАРИН)	110	0,9	0,2	8,3	41,8	340
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	6,4	4,8	30,3	191,8	379
ХЛЕБ РЖАНОЙ	200	2,0	0,3	12,7	61,2	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6,1	0,5	40,1	189,5	
Итого за прием пищи:	1070	28,8	28,8	128,2	923,2	
Всего за день:		28,8	28,8	128,2	923,2	

9 ДЕНЬ 2 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ)	100	1,1	0,0	2,4	14,0	78
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	255	2,0	5,3	12,4	108,8	82
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	120	10,8	15,8	4,8	181,5	281
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,4	5,3	25,9	174,4	181
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	110	0,4	0,4	10,8	51,7	338
СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ) (ЯБЛОЧНЫЙ)	200	1,0	0,2	19,6	93,4	389
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,8	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6,6	0,4	30,1	142,1	
Итого за прием пищи:	1085	27,8	27,8	122,8	817,5	
Всего за день:		27,8	27,8	122,8	817,5	

10 ДЕНЬ 2 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	100	3,0	3,5	15,2	83,8	50
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	255	1,8	5,4	10,2	99,7	99
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	7,6	8,3	6,7	223,7	258
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50	4,4	4,0	18,3	184,2	428
КАКАО С МОЛОКОМ	200	6,5	5,4	29,0	132,8	382
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,8	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,3	0,4	35,1	165,8	
Итого за прием пищи:	915	31,3	27,4	133,5	951,4	
Всего за день:		31,3	27,4	133,5	951,4	

11 ДЕНЬ 2 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С ГРЕНКАМИ	260	6,3	4,9	24,4	167,6	98
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	4,9	1,6	40,8	131,3	288
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,1	10,3	0,2	148,8	14
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	7,0	8,9	0,0	109,2	15
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (МАНДАРИН)	110	0,9	0,2	8,3	41,8	340
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ)	200	5,6	5,0	9,0	113,0	386
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	
Итого за прием пищи:	920	31,9	31,5	128,9	932,9	
Всего за день:		31,9	31,5	128,9	932,9	

12 ДЕНЬ 2 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	1,9	8,9	7,7	119,0	43
УХА РОСТОВСКАЯ	250	11,3	2,8	9,5	118,3	106
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	120	3,9	21,4	11,8	200,8	288
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	5,3	4,9	5,7	144,2	269
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	31,7	131,0	402
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,3	0,4	35,1	165,8	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,8	
Итого за прием пищи:	980	30,3	29,9	118,5	954,7	
Всего за день:		30,3	29,9	118,5	954,7	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины														Минеральные вещества			
	Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, рет. экв	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	Se, мг	F, мг				
Итого за весь период	354,2	355,8	1532,4	10 967,8	294,0	55,0	6,3	3 672,0	39,6	5 040,0	4 877,7	1 118,1	71,3	4 464,8	0,4	0,2	16,8					
Среднее значение за	29,5	29,6	127,7	914,0	24,5	4,6	0,5	306,0	3,3	420,0	406,5	93,0	5,9	372,1	0,0	0,0	1,4					

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
12-18 лет	986

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ПОЛДНИКА ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ ДЕТЕЙ
12 ЛЕТ И СТАРШЕ НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

1 ДЕНЬ 1 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Полдник						
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИИ С СЫРОМ	60	10,6	11,6	22,8	196,6	11
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	340
ЧАИ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	376
Итого за прием пищи:	360	11,1	12,0	42,4	283,2	
Всего за день:		11,1	12,0	42,4	283,2	

2 ДЕНЬ 1 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Полдник						
БЛИНЫ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	210	7,5	7,6	35,9	171,2	396
КОФЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,7	3,6	19,3	129,7	379
Итого за прием пищи:	410	12,2	11,2	55,2	300,9	
Всего за день:		12,2	11,2	55,2	300,9	

3 ДЕНЬ 1 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Полдник						
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	200	13,1	13,8	42,4	295,2	212
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	6,8	27,1	402
Итого за прием пищи:	400	13,1	13,8	49,2	322,3	
Всего за день:		13,1	13,8	49,2	322,3	

4 ДЕНЬ 1 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Полдник						
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	100	5,2	4,2	30,1	136,9	464
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (МАНДАРИН)	100	0,8	0,2	7,5	38,0	342
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	5,6	5,0	9,0	113,0	386
Итого за прием пищи:	400	11,6	9,4	46,6	287,9	
Всего за день:		11,6	9,4	46,6	287,9	

5 ДЕНЬ 1 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Полдник						
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ НЕ КРЕМОВЫЕ	60	9,7	11,2	40,2	184,2	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	340
ЧАИ ФРУКТОВЫЙ	200	0,5	0,0	5,4	47,9	377
Итого за прием пищи:	360	10,7	11,6	55,4	279,1	
Всего за день:		10,7	11,6	55,4	279,1	

6 ДЕНЬ 2 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Полдник						
БИТОЧКИ РИСОВЫЕ С ПОВИДЛОМ	200	10,3	10,6	44,5	238,2	206
ЧАИ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	376
Итого за прием пищи:	400	10,4	10,6	54,4	277,8	
Всего за день:		10,4	10,6	54,4	277,8	

7 ДЕНЬ 2 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Полдник						
БЛИНЫ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180/0/30	7,5	7,6	35,9	171,2	396
КОФЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,7	3,6	19,3	129,7	379
Итого за прием пищи:	410	12,2	11,2	55,2	300,9	
Всего за день:		12,2	11,2	55,2	300,9	

8 ДЕНЬ 2 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Полдник						
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	60	10,6	11,6	22,8	196,6	11
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (МАНДАРИН)	100	0,8	0,2	7,5	38,0	342
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	376
Итого за прием пищи:	360	11,5	11,8	40,1	274,2	
Всего за день:		11,5	11,8	40,1	274,2	

9 ДЕНЬ 2 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Полдник						
ЯБЛОКИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ТВОРОГОМ	200	11,2	12,6	25,0	146,0	390
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА С САХАРОМ	200	0,9	0,2	30,9	140,1	359
Итого за прием пищи:	400	12,1	12,8	55,9	286,1	
Всего за день:		12,1	12,8	55,9	286,1	

10 ДЕНЬ 2 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Полдник						
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	100	9,5	9,2	28,1	167,3	434
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	340
СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)	200	1,0	0,2	19,6	83,4	389
Итого за прием пищи:	400	10,9	9,8	57,5	297,7	
Всего за день:		10,9	9,8	57,5	297,7	

ООО "ВИТА ЛАЙН"

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, рет.экв	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	115,8	114,3	512,1	2 910,3	105,0	1,7	2,0	1 260,0	11,0	1 560,3	1 680,0	360,0	23,4	1 333,3	0,1	0,1	5,2
Среднее значение за период	11,6	11,4	51,2	291,0	10,5	0,2	0,2	126,0	1,1	156,0	168,0	36,0	2,3	133,3	0,0	0,0	0,5

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Полдник
12-18 лет	390