

Согласовано
Начальник управления образования
администрации муниципального
образования Апшеронский район



Т.А. Борисенко

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 лето-осень

г. Апшеронск
2022 г.

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ЗАВТРАКА ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ ДЕТЕЙ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

1 ДЕНЬ 1 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (ГРЕЧНЕВАЯ, МАННАЯ)	220	2,5	9,0	18,5	141,1	184
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50	4,4	4,0	18,3	164,0	429
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	190	5,3	4,8	8,6	107,4	386
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	110	0,4	0,4	10,8	51,7	338
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:	650	18,4	18,8	94,0	643,8	
Всего за день:		18,4	18,8	94,0	643,8	

2 ДЕНЬ 1 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ)	100	1,1	0,2	3,8	24,0	71
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ СО СМЕТАНОЙ	200	12,0	17,9	21,0	368,7	294
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	389
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	18,9	82,2	655,7	
Всего за день:		19,9	18,9	82,2	655,7	

3 ДЕНЬ 1 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	1,9	3,0	1,1	61,0	56
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	6,1	10,9	13,5	237,9	210
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	110	0,4	0,4	10,8	51,7	338
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,8	3,6	19,8	132,2	379
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:	690	19,0	18,6	83,8	662,4	
Всего за день:		19,0	18,6	72,9	662,4	

4 ДЕНЬ 1 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,5	2,0	6,4	51,0	41
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	12,6	16,3	28,4	357,4	258
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	402
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	18,9	82,3	626,7	
Всего за день:		19,9	18,9	82,3	626,7	

5 ДЕНЬ 1 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	215	8,5	13,7	16,7	268,3	224
КАКАО С МОЛОКОМ	200	5,1	4,2	17,0	127,4	382
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	110	0,4	0,4	10,8	51,7	338
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:	605	19,8	18,9	82,3	627,0	
Всего за день:		19,8	18,9	82,3	627,0	

6 ДЕНЬ 1 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,2	0,1	19,4	84,4	41
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	7,8	14,4	14,1	294,0	311
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	180	5,0	4,5	8,1	101,7	386
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:	560	19,9	19,6	79,4	659,7	
Всего за день:		19,9	19,6	79,4	659,7	

7 ДЕНЬ 2 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ)	100	0,8	0,1	2,5	14,0	71
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	120	17,8	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	28,7	19,4	86,0	648,9	
Всего за день:		28,7	19,4	86,0	648,9	

8 ДЕНЬ 2 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,9	8,9	7,7	119,0	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	210	8,1	6,9	13,9	185,5	204
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (НЕ КРЕМОВЫЕ)	45	3,0	4,4	9,7	100,8	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	389
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	21,0	88,7	688,3	
Всего за день:		19,8	21,0	88,7	688,3	

9 ДЕНЬ 2 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,5	2,0	6,4	51,0	41
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	200	11,8	16,6	29,8	356,9	308
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ	200	1,2	0,0	12,8	56,3	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	20,3	19,2	88,8	643,8	
Всего за день:		20,3	19,2	88,8	643,8	

10 ДЕНЬ 2 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (РИСОВАЯ, ПШЕННАЯ, ПШЕНИЧНАЯ)	200	5,9	3,0	23,9	199,9	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	190	5,3	4,8	8,6	107,4	386
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	110	0,4	0,4	10,8	51,7	338
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:	603	20,5	19,8	81,2	660,7	
Всего за день:		20,5	19,8	81,2	660,7	

11 ДЕНЬ 2 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ)	100	0,8	0,1	2,5	14,0	71
ЕЖИКИ МЯСНЫЕ С РИСОМ	120	7,4	10,9	11,9	229,7	278
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	190	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:	690	18,8	19,3	92,6	645,4	
Всего за день:		18,8	19,3	92,6	645,4	

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
КНЕЛИ РЫБНЫЕ	110	6,0	10,5	5,1	95,0	271
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3,7	5,2	19,0	155,9	143
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	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:	780	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
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	243,3	232,3	1 004,7	7 777,2
Среднее значение за период	20,3	19,4	83,7	648,1

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
12-18 лет	636

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ОБЕДА ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ ДЕТЕЙ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

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)	100	0,8	0,1	2,4	13,6	71
СУП-ЛАПША "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)	60	4,4	5,7	25,9	212,7	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	389
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,3	0,4	35,1	165,8	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	
Итого за прием пищи:	920	28,8	31,5	131,4	951,4	
Всего за день:		28,8	31,5	131,4	951,4	

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 (ТОМАТЫ)	100	1,1	0,2	3,8	24,0	71
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	270	6,0	10,0	23,4	223,7	104
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	6,7	11,9	3,8	138,2	311
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	110	0,4	0,4	10,8	51,7	338
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	6,4	4,9	32,8	202,0	379
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,3	0,4	35,1	165,8	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	
Итого за прием пищи:	990	28,6	28,3	126,7	887,0	
Всего за день:		28,6	28,3	126,7	887,0	

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)	100	0,8	0,1	2,4	13,6	71
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	5,6	25,7	174,7	312
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	110	0,4	0,4	10,8	51,7	338
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	389
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,3	0,4	35,1	165,8	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	
Итого за прием пищи:	1075	29,7	27,6	126,3	934,9	
Всего за день:		29,7	27,6	126,3	934,9	

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	4,9	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	109,2	15
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	110	0,4	0,4	10,8	51,7	338
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	5,6	5,0	9,0	113,0	386
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:	910	31,4	31,7	130,8	938,9	
Всего за день:		31,4	31,7	130,8	938,9	

5 ДЕНЬ 1 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ТОМАТЫ)	100	1,1	0,2	3,8	24,0	71
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	4,9	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	165,8	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	
Итого за прием пищи:	960	30,8	30,2	134,0	942,1	
Всего за день:		30,8	30,2	134,0	942,1	

6 ДЕНЬ 1 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, 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	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	81,6	
Итого за прием пищи:	1055	28,4	31,6	130,9	950,5	
Всего за день:		28,4	31,6	130,9	950,5	

7 ДЕНЬ 2 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	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	180	3,0	3,5	29,1	164,4	166
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	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:	975	28,6	29,0	115,6	845,0	
Всего за день:		28,6	29,0	115,6	845,0	

8 ДЕНЬ 2 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)	100	0,8	0,1	2,4	13,6	71
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,7	4,3	16,8	117,0	91
КНЕЛИ РЫБНЫЕ	120	6,6	11,4	5,6	103,6	271
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	180	3,3	7,1	12,7	205,3	133
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	110	0,4	0,4	10,8	51,7	338
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	6,4	4,9	30,3	191,8	378
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6,1	0,5	40,1	189,5	
Итого за прием пищи:	1070	28,3	29,0	131,5	933,7	
Всего за день:		28,3	29,0	131,5	933,7	

9 ДЕНЬ 2 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ТОМАТЫ)	100	1,1	0,2	3,8	24,0	71
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	255	2,0	5,3	12,4	108,8	82
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	120	10,8	15,8	4,8	161,5	261
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,4	5,3	25,9	174,4	181
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	110	0,4	0,4	10,8	51,7	338
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	389
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	
Итого за прием пищи:	1065	27,0	28,0	124,3	827,5	
Всего за день:		27,0	28,0	124,3	827,5	

10 ДЕНЬ 2 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, 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	6,8	10,9	16,0	223,7	258
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50	4,4	3,5	8,5	164,2	429
КАКАО С МОЛОКОМ	200	6,5	5,4	29,0	132,6	382
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,3	0,4	35,1	165,8	
Итого за прием пищи:	915	30,5	29,5	131,0	951,4	
Всего за день:		30,5	29,5	131,0	951,4	

11 ДЕНЬ 2 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	6,3	4,9	24,4	167,6	99
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	4,9	1,5	25,6	131,3	298
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,1	10,3	0,2	149,6	14
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	7,0	8,9	0,0	109,2	15
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	110	0,4	0,4	10,8	51,7	338
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	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	31,5	31,8	116,2	942,8	
Всего за день:		31,5	31,8	116,2	942,8	

12 ДЕНЬ 2 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,2	0,1	19,4	84,4	41
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	4,9	5,7	144,2	209
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	81,6	
Итого за прием пищи:	960	29,7	29,9	130,2	924,1	
Всего за день:		29,7	29,9	130,2	924,1	

ООО "ВИТА ЛАЙН"

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	319,6	358,1	1 528,9	11 029,3
Среднее значение за период	26,6	29,8	127,4	919,1

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
12-18 лет	985

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ПОЛДНИКА ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ ДЕТЕЙ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

1 ДЕНЬ 1 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Полдник						
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	60	10,6	11,6	22,8	196,6	11
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
ЧАЙ 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,	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Полдник						
БЛИНЫ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	210	7,5	7,6	35,9	171,2	396
КОФЕЙНЫЙ 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,	№ 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,	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Полдник						
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	100	5,2	4,2	30,1	136,9	464
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	5,6	5,0	9,0	113,0	386
Итого за прием пищи:	400	11,2	9,6	48,9	296,9	
Всего за день:		11,2	9,6	48,9	296,9	

5 ДЕНЬ 1 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Полдник						
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ НЕ КРЕМОВЫЕ	60	9,7	11,2	40,2	184,2	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
ЧАЙ 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,	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Полдник						
БИТОЧКИ РИСОВЫЕ С ПОВИДЛОМ	200	10,3	10,6	44,5	238,2	206
ЧАЙ 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,	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Полдник						
БЛИНЫ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	210	7,5	7,6	35,9	171,2	396
КОФЕЙНЫЙ 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,	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Полдник						
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	60	10,6	11,6	22,8	196,6	11
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338

ЧАЙ 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	

9 ДЕНЬ 2 НЕДЕЛЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ 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,	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Полдник						
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	100	9,5	9,2	28,1	167,3	434
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
СОК ФРУКТОВЫЙ	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
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	115,0	114,7	516,7	2 928,3
Среднее значение за период	11,5	11,5	51,7	292,8

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Полдник
12-18 лет	390