



Циклическое десятидневное меню для питания учащихся Краевого государственного общеобразовательного учреждения "Раздольненская специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат"

Возрастная категория: 7-11 лет

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	4,7	5,6	21,4	163,9	0,50	189	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,00	14	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,6	5,9	0,0	72,8	0,10	15	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	14,8	102,4	0,50	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,3	0,4	35,1	165,8	0,00	ТТК №1	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>18,6</b>	<b>24,2</b>	<b>71,4</b>	<b>579,7</b>	<b>1,10</b>		
<b>II Завтрак</b>								
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	20,2	86,0	4,00	389	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>86,0</b>	<b>4,00</b>		
<b>Обед</b>								
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ	100	3,4	7,6	3,0	96,2	18,80	43	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПой С ПТИЦЕЙ	200	4,3	4,4	15,3	118,0	5,40	101	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	240	23,3	20,5	25,4	378,9	12,80	258	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	39,7	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	ТТК №1	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,8	0,4	17,0	81,6	0,00	ТТК №2	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>	<b>36,7</b>	<b>33,1</b>	<b>90,5</b>	<b>808,1</b>	<b>37,00</b>		
<b>Полдник</b>								
МОЛОКО	200	5,9	5,1	9,8	110,5	1,10	385	2011
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	60	5,9	1,2	33,8	168,5	0,10	434	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	185	0,7	0,7	18,1	87,0	18,50	338	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>445</b>	<b>12,6</b>	<b>7,0</b>	<b>61,7</b>	<b>366,0</b>	<b>19,70</b>		
<b>Ужин</b>								
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60	0,7	0,1	2,3	14,4	15,00	71	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,3	6,4	34,3	215,4	0,00	203	2011
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90	12,2	8,9	3,2	170,4	9,20	255	2011
НАПИТОК ИЗ ЦИТРУСОВЫХ	200	0,2	0,0	11,3	47,0	4,80	ТТК № 172	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00	ТТК №2	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>21,7</b>	<b>16,8</b>	<b>72,3</b>	<b>549,2</b>	<b>29,00</b>		
<b>Ужин 2</b>								
КЕФИР	180	5,2	4,5	7,2	95,4	1,30	388	2011
СУШКИ	30	1,9	3,0	14,0	89,8	0,00	П/Т	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>210</b>	<b>7,1</b>	<b>7,5</b>	<b>21,2</b>	<b>185,2</b>	<b>1,30</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>97,6</b>	<b>88,8</b>	<b>337,3</b>	<b>2 574,2</b>	<b>92,10</b>		

22,5

3,3

31,4

14,2

21,3

7,2

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	4,20	57	2012
ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ	200	16,9	19,4	7,0	271,4	1,30	ТТК № 218	2008/2022
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	180	6,1	0,0	8,9	36,0	0,00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,00	ТТК №1	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>22,7</b>	<b>25,1</b>	<b>50,6</b>	<b>520,9</b>	<b>5,50</b>		
<b>II Завтрак</b>								
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,6	0,0	33,0	136,0	12,00	389	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,0</b>	<b>33,0</b>	<b>136,0</b>	<b>12,00</b>		
<b>Обед</b>								
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,9	3,7	4,9	66,1	2,30	33	2012

20,5

5,4



ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	3,7	9,7	7,2	133,8	9,80	88	2011	
ПТИЦА ИЛИ КРОЛИК, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	90	12,9	15,3	2,7	205,3	0,50	290	2011	
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С ОВОЩАМИ	150	3,4	4,4	31,2	179,3	1,00	ТТК №326	2008/2022	
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	25,4	103,7	1,10	352	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	ТТК №1	2022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	ТТК№2	2022	
Итого за прием пищи:	740	25,0	33,7	99,2	810,4	14,70			
<b>Полдник</b>									
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	180	0,9	0,0	25,4	107,1	0,90	ТТК № 180	2022	
ПИРОЖКИ СДОБНЫЕ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЕЖЕВОГО ТЕСТА	60	5,9	5,4	5,5	95,0	0,10	406.2	2011	
БАНАН	165	2,9	0,9	38,9	177,6	18,50	П/П	2011	
Итого за прием пищи:	425	9,6	6,3	69,8	379,7	19,50			
<b>Ужин</b>									
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	9,9	5,4	4,6	107,4	1,80	229	2011	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,2	25,7	174,9	12,50	312	2011	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,6	0,2	16,7	80,0	66,00	368	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,3	0,4	35,1	165,6	0,00	ТТК №1	2022	
Итого за прием пищи:	550	19,5	12,2	82,1	528,1	80,30			
<b>Ужин 2</b>									
СНЕЖОК	180	5,4	1,8	7,6	72,0	0,90	435	2009	
ПРЯНИКИ	30	1,8	1,4	22,8	89,8	0,00	П/П	2022	
Итого за прием пищи:	210	7,2	3,2	30,4	161,8	0,90			
Всего за день:		84,6	80,5	355,0	2 535,9	132,90			

31,9

15,0

20,8

6,4

**3 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ТОМАТЬ)	100	1,1	0,2	3,8	24,0	25,00	71	2011
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ	200	9,0	9,4	57,4	350,4	0,00	ТТК №3	2022
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	10,1	42,2	1,10	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,00	ТТК №1	2022
Итого за прием пищи:	550	14,1	9,9	96,4	535,0	26,10		
<b>II Завтрак</b>								
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	20,2	86,0	4,00	389	2011
Итого за прием пищи:	200	1,0	0,2	20,2	86,0	4,00		
<b>Обед</b>								
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	5,1	9,3	89,9	14,70	45	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	6,2	8,0	15,2	156,6	3,70	102	2011
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	100	12,1	18,1	12,2	259,5	0,60	ТТК №4	2022
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,9	4,6	23,6	148,3	12,00	333	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (ИЗЮМ)	180	0,3	0,1	17,3	71,6	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	ТТК №1	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	ТТК№2	2022
Итого за прием пищи:	790	27,3	36,4	105,6	888,1	31,00		
<b>Полдник</b>								
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,3	1,9	11,8	73,5	0,40	ТТК № 378	2011/2022
ПЕЧЕНЬЕ НАРЕЗНОЕ	40	2,7	3,3	28,6	155,0	0,00	451	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	165	0,7	0,7	18,1	87,0	18,50	335	2016
Итого за прием пищи:	405	5,7	5,9	58,3	315,5	18,90		
<b>Ужин</b>								
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60	0,7	0,1	2,3	14,4	15,00	71	2011
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	240	19,5	27,9	22,0	416,2	29,10	365	2008
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200	0,1	0,0	9,9	39,9	0,00	375	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00	ТТК№2	2022
Итого за прием пищи:	550	23,6	28,4	55,4	574,5	44,10		
<b>Ужин 2</b>								
ЙОГУРТ	180	5,0	4,5	8,1	101,7	1,30	П/П	2022
ВАФЛИ	30	0,8	1,0	23,2	109,2	0,00	П/П	2011
Итого за прием пищи:	210	5,8	5,5	31,3	207,9	1,30		

12,2

33,3

3,3

20,8

22,3

6,1

Всего за день:	77,5	86,3	367,2	2 577,0	125,40
----------------	------	------	-------	---------	--------

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6,5	9,3	25,4	216,6	0,50	189	2005
БЛИНЧИКИ ФАРШИРОВАННЫЕ ДЖЕМОМ	60	2,0	3,6	27,9	153,1	0,90	ТТК № 19	2022
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	2,4	17,0	163,5	0,50	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	ТТК №1	2022
Итого за прием пищи:	500	14,9	15,5	91,4	567,9	1,00		
<b>II Завтрак</b>								
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	20,2	86,0	4,00	389	2011
Итого за прием пищи:	200	1,0	0,2	20,2	86,0	4,00		
<b>Обед</b>								
САЛАТ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ	60	0,5	5,8	1,3	60,3	0,90	ТТК № 30	2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	5,7	6,3	18,1	152,3	5,40	108	2011
ГУЛЯШ	100	14,7	17,1	2,8	224,2	1,00	260	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,8	37,7	206,0	0,00	323	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0,0	10,2	43,9	2,60	436	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	ТТК №1	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	ТТК №2	2022
Итого за прием пищи:	770	28,9	34,3	97,9	818,9	9,90		
<b>Полдник</b>								
МОЛОКО	200	5,9	5,1	9,3	110,5	1,10	385	2011
БУЛОЧКА АЛТАЙСКАЯ	60	5,3	3,1	32,0	177,4	0,10	432	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ГРУШИ)	185	0,7	0,6	19,1	87,0	9,30	336	2016
Итого за прием пищи:	445	11,9	8,8	60,9	374,9	10,50		
<b>Ужин</b>								
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	4,9	5,0	2,3	74,8	1,90	ТТК № 76	2022
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	100	9,3	6,5	18,0	170,1	0,60	ТТК № 20	2022
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3,3	9,9	16,1	171,5	12,30	143	2011
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ	180	0,1	0,1	10,0	40,9	0,60	348	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00	ТТК №2	2022
Итого за прием пищи:	570	20,9	20,8	69,6	559,4	15,30		
<b>Ужин 2</b>								
КЕФИР	180	5,2	4,5	7,2	95,4	1,30	386	2011
СУШКИ	30	1,9	3,0	14,0	89,8	0,00	ГП1	2022
Итого за прием пищи:	210	7,1	7,5	21,2	185,2	1,30		
Всего за день:		84,7	87,1	361,2	2 592,3	42,00		

21,9

3,3

31,6

14,5

21,6

7,1

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	200	22,3	17,8	30,2	372,9	0,40	ТТК №222	2011/2022
СОУС СМЕТАННЫЙ №330	50	0,7	1,8	3,0	37,3	0,00	330	2011
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200	0,1	0,0	9,9	39,9	0,00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,00	ТТК №1	2022
Итого за прием пищи:	500	26,9	19,9	68,2	558,5	0,40		
<b>II Завтрак</b>								
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	20,2	86,0	4,00	389	2011
Итого за прием пищи:	200	1,0	0,2	20,2	86,0	4,00		
<b>Обед</b>								
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,9	3,7	4,9	66,1	2,30	52	2011
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	7,4	2,6	13,1	166,0	4,90	87	2012
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	14,4	18,9	12,3	275,8	1,00	ТТК № 314	2008
СОУС МОЛОЧНЫЙ № 368	30	0,8	3,3	3,1	45,6	0,10	368	2009
ЗАПЕЧЕННЫЕ ОВОЩИ	180	2,4	4,0	12,5	96,6	50,40	ТТК № 135	2022
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	36,7	0,00	349	2011

21,8

3,3





ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,0	94,7	0,00	ТТК №1	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	ТТК№2	2022
Итого за прием пищи:	820	31,0	33,4	88,3	774,7	58,70		
<b>Полдник</b>								
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО НАТУРАЛЬНОГО	180	0,3	0,1	33,1	133,5	0,40	358	2011
ПИРОГ ОТКРЫТЫЙ	50	3,2	1,9	30,7	151,1	2,40	414	2011
АПЕЛЬСИН	195	1,7	0,4	15,0	79,6	111,00	ПЛ	2011
Итого за прием пищи:	415	5,2	2,4	78,8	364,2	113,80		
<b>Ужин</b>								
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	110	15,1	12,1	3,9	208,2	11,20	255	2011
ЛЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,2	25,7	174,8	12,50	312	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	10,1	42,2	1,10	377	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,00	ТТК№2	2022
Итого за прием пищи:	550	23,1	18,8	65,1	547,6	24,80		
<b>Ужин 2</b>								
МОЛОКО	180	5,3	4,6	8,8	99,5	1,10	385	2011
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	30	4,1	2,4	39,4	161,9	0,00	115	2012
Итого за прием пищи:	210	9,4	7,0	40,4	261,4	1,10		
Всего за день:		96,0	81,6	388,9	2 502,4	210,80		

29,8

14,0

21,0

**6 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ	60	6,2	5,6	0,4	76,1	0,00	209	2011
ЗАКРЫТЫЙ БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	5,8	8,7	15,1	163,0	0,10	ТТК №9	2008/2022
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ	200	7,0	10,9	36,1	271,0	0,50	182	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	14,8	102,4	0,50	382	2011
Итого за прием пищи:	500	22,8	28,2	66,4	612,5	1,10		
<b>II Завтрак</b>								
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,0	25,4	110,0	8,00	389	2011
Итого за прием пищи:	200	1,0	0,0	25,4	110,0	8,00		
<b>Обед</b>								
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	100	0,8	0,1	2,6	14,0	10,00	71	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200	4,5	6,4	10,1	118,3	7,80	82	2011
ПЕЛЬМЕНИ ДОМАШНИЕ	240	17,3	30,7	60,3	603,5	0,00	ТТК №392	2011/2022
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	180	0,9	0,0	25,4	107,1	0,90	ТТК № 180	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	ТТК №1	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	ТТК№2	2022
Итого за прием пищи:	780	27,8	37,7	128,1	975,1	18,70		
<b>Полдник</b>								
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,5	0,2	16,7	80,0	66,00	388	2011
БУЛОЧКА С КОРИЦЕЙ	60	5,0	3,3	30,1	166,6	0,00	438	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ГРУШИ)	185	0,7	0,6	19,1	67,0	9,30	338	2016
Итого за прием пищи:	445	6,2	4,1	65,9	336,6	75,30		
<b>Ужин</b>								
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	120	19,3	17,3	4,7	250,9	0,90	268	2012
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,5	5,6	28,4	178,0	14,40	333	2008
ЧАЙ С ЯБЛОКОМ	200	0,1	0,0	10,6	43,1	0,30	377	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00	ТТК№2	2022
Итого за прием пищи:	550	26,2	23,3	64,9	574,0	15,60		
<b>Ужин 2</b>								
ЙОГУРТ	180	5,0	4,5	8,1	101,7	1,30	ПЛ	2022
ВАФЛИ	30	0,8	1,0	23,2	106,2	0,00	ПЛ	2022
Итого за прием пищи:	210	5,8	5,5	31,3	207,9	1,30		
Всего за день:		89,6	98,8	380,0	2 816,1	120,00		

21,7

3,9

34,6

12,0

20,4

7,4

**7 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								



ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ТОМАТЫ)	80	0,9	0,2	3,0	19,2	20,00	71	2011
КАША ПО-КУПЕЧЕСКИ	200	16,6	20,1	38,0	399,2	1,00	ТТК№13	2022
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	10,1	42,2	1,10	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	ТТК№1	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>20,8</b>	<b>20,5</b>	<b>71,2</b>	<b>555,3</b>	<b>22,10</b>		
<b>II Завтрак</b>								
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (ПЕРСИКОВЫЙ)	200	0,6	0,0	32,0	131,9	4,80	389	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,0</b>	<b>32,0</b>	<b>131,9</b>	<b>4,80</b>		
<b>Обед</b>								
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	100	2,1	4,2	6,2	70,8	2,80	ТТК№18	2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,2	4,2	18,2	120,3	5,40	103	2011
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	280	21,8	25,0	23,0	402,8	8,80	235	2008
НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,2	0,1	11,2	47,2	16,00	437	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	ТТК№1	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	ТТК№2	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>860</b>	<b>34,0</b>	<b>34,1</b>	<b>93,7</b>	<b>817,4</b>	<b>33,10</b>		
<b>Полдник</b>								
МОЛОКО	200	5,9	5,1	9,8	110,5	1,10	385	2011
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	60	5,3	3,2	20,7	132,6	0,00	479	2008
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	185	0,7	0,7	18,1	87,0	18,50	338	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>445</b>	<b>11,9</b>	<b>9,0</b>	<b>48,6</b>	<b>330,1</b>	<b>19,60</b>		
<b>Ужин</b>								
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,0	2,4	4,9	46,2	3,20	53	2011
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	90	11,0	16,3	11,0	233,4	0,60	ТТК №4	2022
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,6	4,4	15,4	117,3	32,20	321	2011
НАПИТОК ИЗ ЦИТРУСОВЫХ	180	0,2	0,0	10,2	42,3	4,30	ТТК № 172	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	ТТК№2	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>18,4</b>	<b>23,8</b>	<b>58,5</b>	<b>520,8</b>	<b>40,30</b>		
<b>Ужин 2</b>								
КЕФИР	180	5,2	4,5	7,2	95,4	1,30	386	2011
ПРЯНИКИ	30	1,8	1,4	22,8	89,8	0,00	ГЛП	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>210</b>	<b>7,0</b>	<b>5,9</b>	<b>30,0</b>	<b>185,2</b>	<b>1,30</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>92,7</b>	<b>93,0</b>	<b>334,0</b>	<b>2 540,7</b>	<b>121,20</b>		

21,9  
5,2  
32,2  
13,0  
20,5  
7,3

**8 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	50	6,2	5,6	0,4	76,1	0,00	209	2011
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ	200	3,6	4,3	15,1	114,5	0,20	121	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,00	14	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	2,4	17,0	103,5	0,50	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,00	ТТК №1	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>17,8</b>	<b>21,0</b>	<b>62,7</b>	<b>511,0</b>	<b>0,70</b>		
<b>II Завтрак</b>								
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	1,60	389	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>83,4</b>	<b>1,60</b>		
<b>Обед</b>								
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	5,1	9,3	89,9	14,70	45	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	6,2	8,0	15,2	156,6	3,70	102	2011
АЗУ	250	22,2	25,0	22,1	401,9	6,74	260	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	ТТК №1	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00	ТТК№2	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>840</b>	<b>36,3</b>	<b>38,7</b>	<b>97,6</b>	<b>883,8</b>	<b>27,14</b>		
<b>Полдник</b>								
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ ОЛИВКАМИ	180	2,3	1,9	11,6	73,5	0,40	ТТК № 378	2011/2022
ВАФЛИ	30	0,8	1,0	23,2	106,2	0,00		2008
БАНАН	185	2,8	0,9	38,9	177,6	18,50		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>395</b>	<b>5,9</b>	<b>3,8</b>	<b>73,7</b>	<b>357,3</b>	<b>18,90</b>		

18,8  
32,5  
13,1



Ужин								
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0,5	3,1	4,5	49,5	1,60	40	2012
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	205	18,4	14,9	43,4	386,1	0,10	212	2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №327	50	0,9	2,4	6,7	62,6	0,10	327	2011
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200	0,1	0,0	9,9	39,9	0,00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	ТТК №1	2022
Итого за прием пищи:	565	23,0	20,6	84,6	623,0	1,80		
Ужин 2								
РЯЖЕНКА	180	5,2	4,5	7,6	97,2	1,40	386	2011
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	30	4,2	2,4	30,7	162,7	0,00	115	2012
Итого за прием пищи:	210	9,4	6,9	38,3	259,9	1,40		
Всего за день:		93,4	91,2	376,6	2 718,4	51,54		

22,9

9,6

## 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
КАША "ЯНТАРНАЯ"	200	6,8	7,7	38,6	254,7	1,30	187	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,6	5,9	0,0	72,8	0,10	15	2011
БЛИНЧИКИ ФАРШИРОВАННЫЕ ДЖЕМОМ	60	2,0	3,6	27,9	153,1	0,00	ТТК №19	2022
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200	0,1	0,0	9,9	39,9	0,00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,00	ТТК №1	2022
Итого за прием пищи:	530	17,3	17,6	101,5	638,9	1,40		
II Завтрак								
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	1,60	389	2011
Итого за прием пищи:	200	1,0	0,2	19,6	83,4	1,60		
Обед								
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ	60	1,1	4,4	6,6	70,8	3,30	54	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	4,3	6,6	13,2	130,1	5,50	96	2011
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	90	11,5	17,7	11,0	248,9	0,60	ТТК №4	2022
ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ С МАСЛОМ	150	15,9	6,8	33,4	258,6	0,00	199	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	12,1	51,2	1,40	394	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	ТТК №1	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	ТТК №2	2022
Итого за прием пищи:	740	37,2	36,1	104,1	891,6	10,80		
Полдник								
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,5	0,2	15,0	72,0	59,40	388	2011
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	70	6,2	12,9	14,2	197,1	0,10	ТТК № 219	2011/2022
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)	185	0,7	0,6	19,1	87,0	9,30	338	2016
Итого за прием пищи:	435	7,4	13,7	48,3	356,1	68,80		
Ужин								
САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ	100	1,1	6,1	3,9	75,7	19,20	29	2011
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	240	17,6	22,7	24,9	376,0	12,20	309	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	10,1	42,2	1,10	377	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,8	0,4	17,0	81,6	0,00	ТТК №2	2022
Итого за прием пищи:	580	21,6	29,2	55,9	574,5	32,50		
Ужин 2								
СНЕЖОК	180	5,4	1,8	7,6	72,0	0,90	435	2008
СУШИ	30	1,9	3,0	14,0	89,8	0,00	П/П	2022
Итого за прием пищи:	210	7,3	4,8	21,6	161,8	0,90		
Всего за день:		91,7	101,6	361,0	2 708,5	116,00		

23,6

3,1

33,0

13,2

21,2

6,0

## 10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ТОМАТЫ)	60	0,7	0,1	2,3	14,4	15,00	71	2011
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	22,6	26,0	3,7	339,9	0,30	210	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	14,8	102,4	0,60	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,00	ТТК №1	2022



Итого за прием пищи:	510	30,9	29,4	45,9	574,1	15,80		
<b>II Завтрак</b>								
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (АБРИКОСОВЫЙ)	200	1,0	0,0	25,4	110,0	8,00	389	2011
Итого за прием пищи:	200	1,0	0,0	25,4	110,0	8,00		
<b>Обед</b>								
САЛАТ ИЗ ДАЙКОНА С ОВОЩАМИ	100	1,6	10,1	5,9	121,0	22,00	34	2008
СВЕКОЛЬНИК	200	5,4	8,3	13,4	151,7	5,00	95	2018
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	100	9,6	10,4	5,3	154,1	0,00	ТТК№22	2022
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,9	4,6	23,8	148,3	12,00	333	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (ИЗЮМ)	180	0,3	0,1	17,3	71,6	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	ТТК №1	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	ТТК№2	2022
Итого за прием пищи:	790	24,1	34,0	93,5	778,9	40,00		
<b>Полдник</b>								
МОЛОКО	200	5,9	5,1	9,6	110,5	1,10	385	2011
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЕЖЕВОГО ТЕСТА	60	9,0	6,3	28,0	181,0	0,10	453	2008
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	185	0,7	0,7	18,1	87,0	18,50	338	2016
Итого за прием пищи:	445	15,6	12,1	55,9	378,5	19,70		
<b>Ужин</b>								
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	100	0,6	0,1	2,5	14,0	10,00	71	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	100	9,3	6,5	18,0	170,1	0,50	ТТК № 20	2022
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,8	5,4	38,6	229,0	0,00	181	2008
ЧАЙ С ЯБЛОКОМ	200	0,1	0,0	10,6	43,1	0,30	377	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	ТТК№2	2022
Итого за прием пищи:	590	19,4	12,4	86,6	537,8	10,80		
<b>Ужин 2</b>								
ЙОГУРТ	180	5,0	4,5	8,1	101,7	1,30	ПП	2022
ВАФЛИ	30	0,8	1,0	23,2	108,2	0,00	ПП	2022
Итого за прием пищи:	210	5,8	5,5	31,3	209,9	1,30		
Всего за день:		86,8	93,4	338,6	2 587,2	95,60		

30,1

14,6

20,8

8,0

При составлении меню была использована литература:

САНПИН 2.3/2.4.3590-20 "САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с."

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: Дели принт, 2011.-544с."

Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд, кулинарных изделий. А.Я. Перевалов, Л.С. Коровка, Н.В. Тапешкина, А.Г. Лебедева. Изд-е 5-е, доп. - Пермь 2018.-385 с.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: Дели принт, 2016.-544с."