



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>день 2</b>							
Завтрак	Масло сливочное порционно	10	0.1	8.1	0.1	72.6	№22
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2.2	0.2	14.6	70.8	
	Каша молочная манная жидкая	180	4.6	2.6	20.5	124.2	№31
	Какао с молоком	200	5.3	4.3	22.9	151.8	№100
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>420</b>	<b>12.2</b>	<b>15.2</b>	<b>58.1</b>	<b>419.4</b>	
Второй завтрак	Кисломолочный напиток	100	2.6	2.4	10.5	76.6	
Обед:	Фрикадельки из птицы (наполнитель к первому блюду)	30	6.5	1.7	0.2	41.8	№35
	Суп картофельный	170	1.7	1.9	13.2	76.9	№9
	Тефтели рыбные под овощным соусом	80	13.4	6	10.8	150.6	№261
	Картофельное пюре	130	3	4.4	17	120.2	№78
	Компот из кураги, изюма и чернослива с витамином С	200	0.7		19.2	80.8	№91
	Хлеб ржаной	30	1.9	0.3	13	59.9	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>640</b>	<b>27.2</b>	<b>14.3</b>	<b>73.4</b>	<b>530.2</b>	
Полдник:	Пудинг из творога запеченный	150	22.6	15.4	26.1	335.5	№54
	Чай с сахаром	200	0.1		8.6	34.9	№96
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2.2	8.1	14.6	70.8	
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>380</b>	<b>24.9</b>	<b>6.4</b>	<b>49.3</b>	<b>441.2</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1540</b>	<b>66.9</b>	<b>38.3</b>	<b>191.3</b>	<b>1467.4</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>день 3</b>							

Завтрак	Масло сливочное порционно	10	0.1	8.1	0.1	72.6	№22
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2.2	8.1	14.6	70.8	
	Вермишель отварная в молоке	200	4.3	7.7	12	135.6	№58
	Кофейный напиток на молоке	200	4.7	3.7	19.4	130.3	№98
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>440</b>	<b>11.3</b>	<b>27.6</b>	<b>46.1</b>	<b>409.3</b>	
Второй завтрак	Фрукт	100	0.4	0.4	9.8	47	
Обед:	Рассольник ленинградский с говядиной и сметаной	180/15/5	4.5	5.1	12.3	114.7	№8
	Котлета рубленая из птицы	80	12.6	6.2	2.7	117.7	№97
	Капуста тушеная	150	3.6	6	15.4	132.1	№82
	Напиток из кураги с витамином с	200	0.8		17.4	73.3	№91
	Хлеб ржаной	35	2.2	0.4	15.1	69.9	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>665</b>	<b>23.7</b>	<b>17.7</b>	<b>62.9</b>	<b>507.7</b>	
Полдник:	Омлет натуральный	180	18.2	23.6	3.5	298.9	№43
	Чай с сахаром	200	0.1		8.6	34.9	№96
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2.6	0.2	17.1	80.4	
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>415</b>	<b>20.9</b>	<b>6.4</b>	<b>29.2</b>	<b>414.2</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1620</b>	<b>56.3</b>	<b>52.1</b>	<b>148</b>	<b>1378.2</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>день 4</b>							
Завтрак	Масло сливочное порционно	10	0.1	8.1	0.1	72.6	№22
	Сыр порционно	20	4.7	5.1	0.1	64.9	№2
	Каша молочная из хлопьев овсяных "геркулес" жидкая	180	4.9	3.5	19	128.3	№34
	Какао с молоком	200	5.3	4.3	22.9	151.8	№100
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2.6	0.2	17.1	80.4	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>445</b>	<b>17.6</b>	<b>21.2</b>	<b>59.2</b>	<b>498</b>	
Второй завтрак	Сок яблочный	100	0.5	0.1	9.8	44.6	
Обед:	Щи из свежей капусты с картофелем, с говядиной и сметаной	180/15/5	4	4.9	6.5	89.1	№7

	Горошек зеленый отварной	40	1.2	0.1	2.5	15.5	
	Суфле рыбное (паровое)	80	13.2	10.6	2.9	159.9	№79
	Картофель отварной	80	1.5	0.3	12.2	57.9	№77
	Напиток из плодов шиповника с витамином с	200	0.7	0.3	14.8	76.7	№113
	Хлеб ржаной	30	1.9	0.3	13	59.9	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>630</b>	<b>21</b>	<b>15.9</b>	<b>39.7</b>	<b>459</b>	
Полдник:	Булочка российская	100	7.2	8.2	59.6	341.6	№464
	Чай с сахаром и лимоном	180	0	0	9.8	39.7	№96
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>280</b>	<b>7.2</b>	<b>6.4</b>	<b>69.4</b>	<b>381.3</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1455</b>	<b>46.3</b>	<b>43.6</b>	<b>178.1</b>	<b>1382.9</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>день 5</b>							
Завтрак	Масло сливочное порционнo	10	0.1	8.1	0.1	72.6	№22
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2.2	0.2	14.6	68.9	
	Каша молочная жидкая "Дружба"	200	6.2	3.2	33.9	190	№38
	Кофейный напиток на молоке	200	4.7	3.7	19.4	130.3	№98
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>440</b>	<b>13.2</b>	<b>15.2</b>	<b>68</b>	<b>461.8</b>	
Второй завтрак	Кисломолочный напиток	100	2.6	2.4	10.5	76.6	
Обед:	Суп картофельный с яйцом, со сметаной	200	2.9	4.9	14.4	113.3	№14
	Котлета "Мозаика"	60	12	15.4	11.1	232.5	№83
	Соус красный основной	40	0.3	0.7	2.6	18.4	№84
	Каша гречневая рассыпчатая	90	5	3.9	22.9	146.9	№74
	Компот из смеси сухофруктов с витамином с	200	0.3	0	10.7	44.9	№91
	Хлеб ржаной	35	2.2	0.4	15.1	69.9	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>625</b>	<b>17.7</b>	<b>21.4</b>	<b>53.9</b>	<b>625.9</b>	
Полдник:	Голубцы ленивые с говядиной	150	10.1	11.1	6.2	168	№306

	Чай с сахаром	150	0.1	0	5.7	23.1	№96
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2.6	0.2	17.1	80.4	
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>335</b>	<b>12.8</b>	<b>6.4</b>	<b>29</b>	<b>271.5</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1500</b>	<b>46.3</b>	<b>45.4</b>	<b>161.4</b>	<b>1435.8</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>день 6</b>							
Завтрак	Масло сливочное порционно	5	0.1	4	0.1	36.3	№22
	Печенье сахарное	15	1.1	1.5	10.9	60.7	
	Каша молочная пшеничная	200	5.2	2.9	21.1	132	№35
	Какао с молоком	200	5.3	4.3	22.9	151.8	№100
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>420</b>	<b>11.7</b>	<b>12.7</b>	<b>55</b>	<b>380.8</b>	
Второй завтрак	Кисломолочный напиток	100	2.6	2.4	10.5	76.6	
Обед:	Борщ с капустой, с картофелем, с говядиной и сметаной	200	4.9	5.8	12.9	126.1	№6
	"Ёжики" мясные с молочным соусом	100/50	13.9	17.3	14.6	273.7	№64,ТТК
	Кисель ягодный с витамином с	200	0.1	0	22.6	88.1	№92
	Хлеб ржаной	35	2.2	0.4	15.1	69.9	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>585</b>	<b>21.1</b>	<b>23.5</b>	<b>65.2</b>	<b>557.8</b>	
Полдник:	Булочка домашняя	100	6.6	12.4	55.8	360	№467
	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.7	23.1	№96
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>300</b>	<b>6.7</b>	<b>6.4</b>	<b>61.5</b>	<b>383.1</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1405</b>	<b>42.1</b>	<b>45</b>	<b>192.2</b>	<b>1398.3</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

<b>Неделя 2 день 7</b>							
Завтрак	Масло сливочное порционно	10	0.1	8.1	0.1	72.6	№22
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2.2	0.2	14.6	68.9	
	Запеканка из творога	130	23.2	14.5	21.4	313.3	№46
	Кофейный напиток на молоке	200	4.7	3.7	19.4	130.3	№98
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>370</b>	<b>30.2</b>	<b>26.5</b>	<b>55.5</b>	<b>585.1</b>	
Второй завтрак	Сок яблочный	100	0.5	0.1	10.1	43	
Обед:	Суп картофельный с горохом лущеным, с говядиной и сметаной, с гренками из пшеничного хлеба	200	8.7	5.3	24.9	183	№12
	тефтели мясные	40/40	4.5	6	9.4	107.2	№63
	Макаронные изделия отварные	130	4.8	4.3	30.3	178.3	№287
	Компот из смеси сухофруктов с витамином с	200	0.5	0.1	14.1	59.5	№91
	Хлеб ржаной	30	1.9	0.3	13	59.9	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>640</b>	<b>15.9</b>	<b>10</b>	<b>82.3</b>	<b>586</b>	
Полдник:	Жаркое по-домашнему	150	10.7	15.2	16.5	248.9	№57
	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.7	23.1	№96
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2.2	8.1	14.6	70.8	
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>380</b>	<b>13</b>	<b>6.4</b>	<b>36.8</b>	<b>342.8</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1490</b>	<b>59.6</b>	<b>43</b>	<b>184.7</b>	<b>1556.9</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 день 8</b>							
Завтрак	Масло сливочное порционно	10	0.1	8.1	0.1	72.6	№22
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2.2	0.2	14.6	68.9	
	Каша молочная гречневая вязкая	160	7	7.3	27.7	205	№40
	Какао с молоком	200	5.3	4.3	22.9	151.8	№100
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>400</b>	<b>14.6</b>	<b>19.9</b>	<b>65.3</b>	<b>498.3</b>	
Второй завтрак	Кисломолочный напиток	100	2.6	2.4	10.5	76.6	
Обед:	Суп молочный рисовый	200	4.8	5.1	16.5	132.1	№23

	Котлеты рыбные любительские	80	10.3	4.1	5.2	100.2	№72
	Картофельное пюре	130	2.9	4	10.1	110.5	№78
	Компот из кураги, изюма и чернослива с витамином с	200	0.7		15.7	66.6	№91
	Хлеб ржаной	30	1.9	0.3	13	59.9	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>790</b>	<b>17.7</b>	<b>9.5</b>	<b>50.4</b>	<b>469.3</b>	
Полдник:	Пудинг пшеничный	130	7.3	11.1	40	289.4	№54
	Соус абрикосовый	40	0.1	0	12.8	51.5	№354
	Чай черный байховый	200	0.1	0.1	0.1	1.4	№96
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2.6	0.2	17.1	80.4	
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>205</b>	<b>10</b>	<b>6.4</b>	<b>70</b>	<b>422.7</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1495</b>	<b>44.9</b>	<b>38.2</b>	<b>196.2</b>	<b>1466.9</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>день 9</b>							
Завтрак	Масло сливочное порционно	10	0.1	8.1	0.1	72.6	№22
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2.2	0.2	14.6	68.9	
	Каша молочная рисовая жидкая	150	3.6	2.1	20.7	117	№33
	Кофейный напиток на молоке	200	4.7	3.7	19.4	130.3	№99
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>390</b>	<b>10.6</b>	<b>14.1</b>	<b>54.8</b>	<b>388.8</b>	
Второй завтрак	Фрукт	100	0.4	0.4	9.8	47	
Обед:	Гренки из пшеничного хлеба	30	3.6	0.3	23.4	110.3	№31
	Бульон из кур	200	12.2	2.6	0.5	74.9	№355
	Шницель натуральный рубленый	60	11.9	13.8	4.9	193.2	№271
	Капуста тушеная	150	3.5	4.2	15.1	114.2	№82
	Напиток из кураги с витамином с	200	1	0.1	14.8	64.4	№110
	Хлеб ржаной	30	1.9	0.3	13	59.9	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>790</b>	<b>18.7</b>	<b>3.3</b>	<b>51.7</b>	<b>616.9</b>	
Полдник:	Коржики молочные	90	6.1	11.3	59.5	364.3	№483
	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	9.8	39.7	№96
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>290</b>	<b>6.1</b>	<b>6.4</b>	<b>69.3</b>	<b>404</b>	

<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1570</b>	<b>35.8</b>	<b>24.2</b>	<b>185.6</b>	<b>1456.7</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 день 10</b>							
Завтрак	Масло сливочное порционно	10	0.1	8.1	0.1	72.6	№22
	Сыр порционно	20	4.7	5.1	0.1	64.9	№2
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2.2	0.2	14.6	68.9	
	Вермишель отварная в молоке	180	3.9	3.3	10.8	89.2	№58
	Какао с молоком	200	5.3	4.3	22.9	151.8	№100
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>440</b>	<b>16.2</b>	<b>21</b>	<b>48.5</b>	<b>447.4</b>	
Второй завтрак	Сок яблочный	100	0.5	0.1	10.1	43	
Обед:	Суп картофельный с рыбой	200	4.9	3.2	14.5	106.6	№9,№18
	Биточки из курицы припущенные	80	13	4.3	8	122	№98
	Соус красный основной	40	0.3	1.4	2.6	25.2	№83
	Рис отварной	130	3.1	3.7	25.2	169	
	Напиток из плодов шиповника с витамином С	200	0.7	0.3	14.3	74.5	№113
	Хлеб ржаной	30	1.9	0.3	13	59.9	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>680</b>	<b>23.9</b>	<b>13.2</b>	<b>77.6</b>	<b>557.2</b>	
Полдник:	Горошек зеленый отварной	40	1.2	0.6	2.5	19.9	
	Омлет натуральный	150	15.1	18.1	2.9	248	№43
	Чай с сахаром	200	0.1		5.7	23.1	№96
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2.6	0.2	17.1	80.4	
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>190</b>	<b>16.3</b>	<b>6.4</b>	<b>5.4</b>	<b>371.4</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1410</b>	<b>56.9</b>	<b>40.7</b>	<b>141.6</b>	<b>1419</b>	

Разработано с помощью методических рекомендаций "Питание детей в образовательных организациях" /Иерусалимцева О.В., Яланузян И.Ю - Ярославль, ГАУ ДПО ЯО ИРО,2010;2021