



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод		
<b>Неделя 1 день 2</b>							
Завтрак	Масло сливочное порционно	10	0.1	8.1	0.1	72.6	№22
	Хлеб пшеничный	20	0.2	0	1.6	47.2	
	Каша молочная манная	140	3.6	2	16	96.6	№31
	Какао с молоком	180	4.7	3.8	20.7	136.6	№100
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>350</b>	<b>8.6</b>	<b>13.9</b>	<b>38.4</b>	<b>353</b>	
Второй завтрак	Кисломолочный напиток	90	2.3	2.2	9.4	69	
Обед:	Фрикадельки из птицы (наполнитель к первому	20	4.4	1.1	0.2	27.8	№35
	Суп картофельный	160	1.6	1.9	12.2	72.3	№9
	Тефтели рыбные под овощным соусом	50	8.4	3.8	6.7	93.8	№261
	Картофельное пюре	110	2.5	3.7	14.5	101.7	№78
	Компот из кураги,изюма и чернослива с витамином с	180	0.5	0	17.2	72.6	№91
	Хлеб ржаной	30	1.9	0.3	13	59.9	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>550</b>	<b>19.3</b>	<b>10.8</b>	<b>63.8</b>	<b>428.1</b>	
Полдник:	Пудинг из творога	130	19.6	13.2	22.4	290.8	№54
	Чай с сахаром	180	0.1	0	5.1	20.6	№96
	Хлеб пшеничный	20	0.2	0	1.6	47.2	
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>330</b>	<b>19.9</b>	<b>6.4</b>	<b>29.1</b>	<b>358.6</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1320</b>	<b>50.1</b>	<b>33.3</b>	<b>140.7</b>	<b>1208.7</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод		
<b>Неделя 1 день 3</b>							
Завтрак	Масло сливочное порционно	10	0.1	8.1	0.1	72.6	№22

	Хлеб пшеничный	20	0.2	0	1.6	47.2	
	Вермишель отварная в молоке с маслом сливочным	150	3.2	5.2	9	96.2	№58
	Кофейный напиток на молоке	150	3.5	2.7	14.6	97.6	№98
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>330</b>	<b>7</b>	<b>16</b>	<b>25.3</b>	<b>313.6</b>	
Второй завтрак	Фрукт	100	0.4	0.4	9.8	47	
Обед:	Рассольник ленинградский с говядиной и сметаной	180	3.9	4.6	11.5	104.5	№8
	Котлета рубленая из птицы	50	8	3.9	1.7	73.3	№97
	Капуста тушеная	120	2.8	4.8	12.4	105.7	№82
	Напиток из кураги с витамином С	180	0.7	0	15.6	66	№91
	Хлеб ржаной	30	1.9	0.3	13	59.9	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>665</b>	<b>17.3</b>	<b>13.6</b>	<b>54.2</b>	<b>409.4</b>	
Полдник:	Омлет натуральный	130	13.1	17.1	2.6	215.8	№43
	Чай с сахаром	180	0.1	0	5.1	20.6	№96
	Хлеб пшеничный	30	2.2	0.2	14.6	68.9	
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>340</b>	<b>15.4</b>	<b>6.4</b>	<b>22.3</b>	<b>305.3</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1435</b>	<b>40.1</b>	<b>36.4</b>	<b>111.6</b>	<b>1075.3</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод		
<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	150	4	2.9	15.8	106.8	№34
	Какао с молоком	180	4.7	3.8	20.7	136.6	№100
	Хлеб пшеничный	30	2.2	0.2	14.6	68.9	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>390</b>	<b>15.7</b>	<b>20.1</b>	<b>51.3</b>	<b>449.8</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	160/15/5	3.8	4.5	6.1	80.1	№7
	Горошек зеленый отварной	30	0.9	0.5	1.9	15.1	
	Суфле рыбное (паровое)	50	8.2	6.6	1.7	98.8	№79
	Картофель отварной	60	1.2	0.2	9.2	43.7	№77
	Напиток из плодов шиповника с витамином с	180	0.6	0.3	13.3	69	№113
	Хлеб ржаной	30	1.9	0.3	13	59.9	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>530</b>	<b>15.4</b>	<b>11.9</b>	<b>36</b>	<b>366.6</b>	
Полдник:	Картофель тушеный	120	4.7	9.4	17.2	171.6	№464
	Чай с сахаром и лимоном	150	0	0	9.8	33.7	№96
	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.1	10	47.7	
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>290</b>	<b>6.2</b>	<b>9.5</b>	<b>37</b>	<b>253</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1310</b>	<b>37.8</b>	<b>41.6</b>	<b>134.1</b>	<b>1114</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод		
<b>Неделя 1</b>							
<b>день 5</b>							
Завтрак	Масло сливочное порционно	5	0.1	4	0.1	36.3	№22
	Хлеб пшеничный	30	2.2	0.2	14.6	68.9	
	Каша молочная жидкая "Дружба"	150	4.6	2.4	25.4	142.4	№38
	Кофейный напиток на молоке	150	3.5	2.7	14.6	97.6	№98
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>335</b>	<b>10.4</b>	<b>9.3</b>	<b>54.7</b>	<b>345.2</b>	
Второй завтрак	Кисломолочный напиток	90	2.3	2.2	9.4	69	
Обед:	Суп картофельный с яйцом, со сметаной	180	2.7	4.7	13.2	105.5	№14
	Котлета "Мозаика"	50	10.1	12.8	9.4	193.9	№83

	Соус красный основной	30	0.2	0.6	1.9	13.8	№84
	Каша гречневая рассыпчатая	80	4.4	3.4	20.3	130	№74
	Компот из смеси сухофруктов с витамином с	150	0.2	0	8.1	33.9	№91
	Хлеб ржаной	30	1.9	0.3	13	59.9	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>520</b>	<b>15.1</b>	<b>18.4</b>	<b>45.6</b>	<b>537</b>	
Полдник:	Голубцы ленивые с говядиной	120	10.1	11.1	6.2	134	№306
	Чай с сахаром	150	0.1	6.9	0	27.8	№96
	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.1	10	47.4	
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>290</b>	<b>11.7</b>	<b>6.4</b>	<b>16.2</b>	<b>209.2</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1235</b>	<b>39.5</b>	<b>36.3</b>	<b>125.9</b>	<b>1160.4</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод		
<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	150	3.8	2.1	16.6	101	№35
	Какао с молоком	150	3.9	3.2	17.7	113.9	№100
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>320</b>	<b>8.9</b>	<b>10.8</b>	<b>45.3</b>	<b>311.9</b>	
Второй завтрак	Кисломолочный напиток	100	2.6	2.4	10.5	76.6	
Обед:	Борщ с капустой, с картофелем, с говядиной и	175	3.1	4.1	8	80.7	№6
	"Ёжики" мясные с молочным соусом	80/40	11.1	13.7	11.7	219.2	№64,ТТК
	Кисель ягодный с витамином	150	0.1	0	17.3	67.8	№92
	Хлеб ржаной	30	1.9	0.3	13	59.9	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>475</b>	<b>16.2</b>	<b>18.1</b>	<b>50</b>	<b>427.6</b>	
Полдник:	Каша манная вязкая с маслом сливочным	150	5.3	6.1	27.6	186.2	№467
	Чай с сахаром	180	0.1	0	5.1	20.6	№96



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод		
<b>Неделя 2 день 8</b>							
Завтрак	Масло сливочное порционно	10	0.1	8.1	0.1	72.6	№22
	Хлеб пшеничный	30	2.2	0.2	14.6	68.9	
	Каша молочная гречневая вязкая	140	6	2.7	23.3	141.4	№40
	Какао с молоком	150	3.9	3.2	17.1	113.9	№100
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>330</b>	<b>12.2</b>	<b>14.2</b>	<b>55.1</b>	<b>396.8</b>	
Второй завтрак	Кисломолочный напиток	100	2.6	2.4	10.5	76.6	
Обед:	Суп молочный рисовый	150	3.5	3.8	12.4	98.8	№23
	Котлеты рыбные	60	8	3.2	3.8	75.3	№72
	Картофельное пюре	110	2.4	3.4	8.6	93.5	№80
	Компот из кураги, изюма и чернослива с витамином с	160	0.5		12.5	53.2	№91
	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	8.6	40	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>790</b>	<b>13.3</b>	<b>7.2</b>	<b>37.3</b>	<b>360.8</b>	
Полдник:	Пудинг пшеничный	120	6.9	10.4	36.8	267.3	№54
	Соус абрикосовый	30	0.1	0	9.6	38.6	№359
	Чай черный байховый	150	0.1	0.1	0.1	1.1	№96
	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.1	10	47.7	
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>170</b>	<b>8.5</b>	<b>6.4</b>	<b>56.5</b>	<b>354.7</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1390</b>	<b>36.6</b>	<b>30.2</b>	<b>159.4</b>	<b>1188.9</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод		
<b>Неделя 2 день 9</b>							
Завтрак	Масло сливочное порционно	10	0.1	8.1	0.1	72.6	№22
	Хлеб пшеничный	30	2.2	0.2	14.6	68.9	
	Каша молочная рисовая	150	3.8	2.2	20.9	118.5	№33

	Кофейный напиток на молоке	180	4.2	3.3	17.4	117.1	№99
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>350</b>	<b>10.3</b>	<b>13.8</b>	<b>53</b>	<b>377.1</b>	
Второй завтрак	Фрукт	100	0.4	0.4	9.8	47	
Обед:	Гренки из пшеничного хлеба	20	2.3	0.2	15.6	73.5	№31
	Бульон из кур	150	9.2	1.9	0.4	56.2	№355
	Шницель натуральный	50	9.9	11.5	4.1	160.4	№271
	Капуста тушеная	120	2.8	3.3	12.1	91	№82
	Напиток из кураги с	150	0.8	0	11.2	48.5	№110
	Хлеб ржаной	25	1.6	0.3	10.9	50	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>790</b>	<b>13.9</b>	<b>2.4</b>	<b>38.1</b>	<b>479.6</b>	
Полдник:	Каша молочная ячневая жидкая	150	4.2	2.55	16.9	108	№483
	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	9.8	39.7	№96
	Хлеб пшеничный	30	2.2	0.2	14.6	68.9	
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>380</b>	<b>6.4</b>	<b>2.75</b>	<b>41.3</b>	<b>216.6</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1620</b>	<b>31</b>	<b>19.35</b>	<b>142.2</b>	<b>1120.3</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод		
<b>Неделя 2</b>							
<b>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	30	2.2	0.2	14.6	68.9	
	Вермишель отварная в	130	2.8	2.4	7.7	64.2	№58
	Какао с молоком	150	3.9	3.2	17.1	113.9	№100
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>340</b>	<b>13.7</b>	<b>19</b>	<b>39.6</b>	<b>384.5</b>	
Второй завтрак	Сок яблочный	100	0.5	0.1	10.1	43	
Обед:	Суп картофельный с рыбой	165	3.9	2.7	12.3	89.5	№9,№18
	Биточки из курицы	60	9.7	3.2	5.9	91.5	№98
	Соус красный основной	30	0.2	1	2	18.9	№84
	Рис отварной	100	2.4	2.9	19.4	130	№83

	Напиток из плодов шиповника с витамином С	150	0.5	0.2	10.7	56	№113
	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	8.6	40	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>525</b>	<b>18</b>	<b>10.2</b>	<b>58.9</b>	<b>425.9</b>	
Полдник:	Горошек зеленый отварной	30	0.9	0.5	1.9	15.1	
	Омлет натуральный	120	12.1	15.8	2.2	199	№43
	Чай с сахаром	180	0.1		5.1	20.6	№96
	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.1	10	47.1	
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>150</b>	<b>13</b>	<b>6.4</b>	<b>4.1</b>	<b>281.8</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1115</b>	<b>45.2</b>	<b>35.7</b>	<b>112.7</b>	<b>1135.2</b>	

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