

# МЕНЮ для детей 7–11 лет безмолочное

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер рец. | Прием пищи, наименование изделий  (блюд) | Выход,  г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал |

1. день

Завтрак

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 8/4 | Каша геркулесовая безмолочная с раст.маслом и отрубями | 200 | 4,5 | 6,4 | 26,8 | 178,4 |
| 2/1 | Горошек зеленый с яйцом | 100 | 5,0 | 7,5 | 9,0 | 115,3 |
| - | Хлеб пшеничный | 30 | 2,0 | 0,2 | 14,1 | 67,2 |
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,3 | 38,7 |
| - | Фрукты | 130 | 0,5 | 0,5 | 15,1 | 63,3 |
| 27/10 | Чай (вариант 2) | 200 | 0,1 | 0,0 | 5,0 | 19,2 |

Итого за 'Завтрак' 680 13,3 14,9 78,3 482,1

Обед

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 36/1 | Салат из отварной свеклы с яблоками и растительным маслом | 100 | 1,1 | 6,0 | 12,0 | 101,5 |
| 9/2 | Рассольник | 200 | 1,4 | 3,7 | 10,6 | 79,4 |
| 12/8 | Гуляш из мяса говядины | 100 | 14,9 | 15,7 | 5,4 | 221,2 |
| 1/3 | Картофель отварной | 150 | 2,9 | 3,3 | 23,9 | 135,5 |
| - | Хлеб пшеничный | 40 | 2,6 | 0,3 | 18,8 | 89,6 |
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,3 | 38,7 |
| - | Сок | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,6 | 86,5 |

Итого за 'Обед' 810 25,2 29,4 99,5 752,3

Итого за день 38,5 44,3 177,8 1234,5

1. день

Завтрак

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 19/1 | Салат из свежих огурцов с растительным маслом | 80 | 0,6 | 4,8 | 2,6 | 54,0 |
| 48/8 | Голубцы с мясом говядины и рисом  (ленивые) | 150 | 9,4 | 9,7 | 9,6 | 161,5 |
| 8/11 | Соус красный с луком и огурцами | 50 | 0,5 | 2,3 | 3,6 | 36,1 |
| - | Хлеб ржаной | 30 | 2,0 | 0,4 | 12,5 | 58,0 |
| - | Хлеб пшеничный | 40 | 2,6 | 0,3 | 18,8 | 89,6 |
| 34/10 | Напиток из цикория | 200 | 0,0 | 0,0 | 10,0 | 38,0 |
| - | Печенье | 20 | 1,5 | 2,0 | 15,3 | 84,5 |

Итого за 'Завтрак' 570 16,6 19,3 72,4 521,7

Обед

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 26/1 | Салат из морской капусты с соленым огурцом, морковью, репчатым луком и растительным маслом | 80 | 0,7 | 4,8 | 2,2 | 54,1 |
| 2/2 | Борщ (безмолочное меню) | 200 | 1,4 | 3,7 | 8,7 | 70,0 |
| 29/8 | Биточки (котлеты) из мяса говядины с картофелем и отрубями | 100 | 11,6 | 12,8 | 9,4 | 195,4 |
| 46/3 | Макаронные изделия отварные | 100 | 3,6 | 2,7 | 23,0 | 129,8 |
| 28/3 | Икра из кабачков | 50 | 2,6 | 0,2 | 33,8 | 126,8 |
| - | Хлеб пшеничный | 30 | 2,0 | 0,2 | 14,1 | 67,2 |
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,3 | 38,7 |
| 37/10 | Напиток из шиповника | 200 | 0,2 | 0,1 | 19,5 | 74,3 |
| - | Фрукты | 150 | 0,6 | 0,6 | 17,4 | 73,0 |

Итого за 'Обед' 930 24,0 25,3 136,4 829,4

Итого за день 40,6 44,6 208,8 1351,0

1. день

Завтрак

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 17/4 | Каша безмолочная ассорти (рис, пшено) с маслом растит и отрубями | 200 | 2,5 | 4,9 | 23,1 | 144,0 |
| 41/1 | Салат из отварного картофеля с соленым огурцом, репчатым луком и растительным маслом | 100 | 1,4 | 6,1 | 10,4 | 101,0 |
| - | Хлеб пшеничный | 30 | 2,0 | 0,2 | 14,1 | 67,2 |
| - | Хлеб ржаной | 30 | 2,0 | 0,4 | 12,5 | 58,0 |
| - | Фрукты | 150 | 0,6 | 0,6 | 17,4 | 73,0 |
| 27/10 | Чай | 200 | 0,1 | 0,0 | 9,8 | 37,8 |

Итого за 'Завтрак' 710 8,5 12,2 87,3 481,0

Обед

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 18/1 | Салат из моркови с изюмом и растительным маслом | 80 | 1,0 | 4,8 | 17,0 | 108,8 |
| 35/2 | Уха с крупой перловой (безлактозное меню) | 200 | 7,9 | 4,5 | 13,0 | 122,8 |
| 3/9 | Рагу из мяса кур | 200 | 17,7 | 18,8 | 21,3 | 323,2 |
| - | Хлеб пшеничный | 40 | 2,6 | 0,3 | 18,8 | 89,6 |
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,3 | 38,7 |
| 6/10 | Компот из сухофруктов | 200 | 1,0 | 0,1 | 23,2 | 87,6 |

Итого за 'Обед' 740 31,6 28,6 101,6 770,6

Итого за день 40,1 40,8 188,9 1251,7

1. день

Завтрак

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 15/4 | Каша ячневая безмолочная с маслом растит и отрубями | 200 | 4,1 | 4,0 | 31,3 | 171,8 |
| 1/6 | Яйцо отварное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 62,8 |
| 23/3 | Свекла, тушенная с яблоками | 100 | 1,3 | 6,2 | 12,8 | 107,5 |
| - | Хлеб пшеничный | 30 | 2,0 | 0,2 | 14,1 | 67,2 |
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,3 | 38,7 |
| - | Фрукты | 150 | 0,4 | 0,4 | 12,2 | 51,1 |
| 29/10 | Чай с лимоном | 200/5 | 0,1 | 0,0 | 10,1 | 39,6 |

Итого за 'Завтрак' 745 14,3 15,7 89,0 538,7

Обед

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 49/1 | | Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом | 100 | | 1,4 | | | 6,1 | | | 10,5 | | | 100,0 | | | |
| 51/1 | | Сельдь | 30 | | 5,0 | | | 2,5 | | | 0,0 | | | 42,5 | | | |
| 22/2 | | Суп-лапша на курином бульоне | 200 | | 1,9 | | | 2,8 | | | 12,1 | | | 79,6 | | | |
| - | | Колбаски из мяса говядины | 80 | | 21,3 | | | 15,4 | | | 3,5 | | | 237,7 | | | |
| 13/3 | | Капуста тушеная с фасолью | 150 | | 3,2 | | | 3,5 | | | 11,7 | | | 83,8 | | | |
| - | | Хлеб пшеничный | 20 | | 1,3 | | | 0,1 | | | 9,4 | | | 44,8 | | | |
| - | | Хлеб ржаной | 30 | | 2,0 | | | 0,4 | | | 12,5 | | | 58,0 | | | |
| - | | Яблоки | 100 | | 0,4 | | | 0,4 | | | 11,6 | | | 48,7 | | | |
|  | | Кисель из черной смородины | 200 | | 0,2 | | | 0,1 | | | 24,1 | | | 94,3 | | | |
| Итого за 'Обед'    Итого за день | | | 910 | |  | 36,6  50,9 | |  | 31,2  46,9 | |  | 95,5  184,5 | |  | 789,3  1328,0 |
|  | | |  | |  |  | |  |  | |  |  | |  |  |

1. день

Завтрак

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 12/7 | Биточки (котлеты) из рыбы | 100 | 17,0 | 5,9 | 8,0 | 153,2 |
| 1/3 | Картофель отварной | 150 | 2,9 | 3,3 | 23,9 | 135,5 |
|  | Масло подсолнечное | 10 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 4,0 |
| 27/3 | Кабачки тушеные | 50 | 0,4 | 3,0 | 2,9 | 38,9 |
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,3 | 38,7 |
| - | Хлеб пшеничный | 40 | 2,6 | 0,3 | 18,8 | 89,6 |
| 27/10 | Чай (вариант 2) | 200 | 0,1 | 0,0 | 5,0 | 19,2 |

Итого за 'Завтрак' 570 24,3 13,1 66,9 479,1

Обед

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Итого за 'Обед'    Итого за день | 820 |  | 38,5  62,8 |  | 23,1  36,1 |  | 128,7  195,6 |  | 849,9  1329,0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 день |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 14/1 | Салат из белокочанной капусты с отварной свеклой, морковью, яблоками и растительным маслом | 80 | 1,0 | 4,8 | 6,3 | 69,4 |
| 18/8 | Биточки (котлеты) из мяса говядины с крупой (рис) | 100 | 14,8 | 12,4 | 6,0 | 194,4 |
| 46/3 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,3 | 3,0 | 34,1 | 183,9 |
|  | Масло подсолнечное | 5 | 0,0 | 3,7 | 0,0 | 33,0 |
| - | Хлеб пшеничный | 25 | 1,7 | 0,2 | 11,7 | 56,0 |
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,3 | 38,7 |
| - | Чай с лимон | 200/5 | 0,1 | 0,0 | 9,3 | 36,6 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Итого за 'Завтрак' |  | 585 |  | 24,1 |  | 24,3 |  | 75,7 |  | 612,0 |
| Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Огурец свежий | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,9 | 8,8 |
| 38/2 | Суп крестьянский с крупой  (безмолочное меню) | 200 | 1,8 | 4,1 | 12,2 | 90,2 |
| 9/8-1 | Печень (безмолочное меню) | 100 | 23,5 | 17,5 | 0,0 | 251,7 |
| 4/3 | Картофельное пюре (без молока) | 80 | 1,4 | 2,2 | 11,4 | 70,0 |
| 11/3 | Капуста тушеная | 70 | 1,6 | 1,3 | 8,1 | 47,2 |
| - | Хлеб пшеничный | 45 | 3,0 | 0,3 | 21,1 | 100,8 |
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,3 | 38,7 |
| 37/10 | Напиток из шиповника | 200 | 0,2 | 0,1 | 14,6 | 55,7 |
| - | Яблоки | 100 | 0,4 | 0,4 | 11,6 | 48,7 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Огурец свежий | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,9 | 8,8 |
| 14/2 | Суп картофельный с крупой | 200 | 2,7 | 4,4 | 18,3 | 121,0 |
| 1/9 | Мясо кур отварное (порц., без кости) | 80 | 15,9 | 11,6 | 0,3 | 169,0 |
| 48/3 | Горошница с морковью | 180 | 11,0 | 3,3 | 33,7 | 196,9 |
| - | Хлеб пшеничный | 30 | 2,0 | 0,2 | 14,1 | 67,2 |
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,3 | 38,7 |
| 10/12 | Сдоба обыкновенная с куркумой | 50 | 4,2 | 3,2 | 28,9 | 160,2 |
| 16/10 | Компот из сухофруктов и шиповника | 200 | 0,9 | 0,1 | 23,3 | 88,3 |

Итого за 'Обед' 875 33,7 26,2 89,2 711,7

Итого за день 57,8 50,5 165,0 1323,7

7 день

Завтрак

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 23/8 | Биточки (котлеты) из мяса говядины с картофелем | 100 | 11,1 | 12,7 | 7,7 | 188,5 |
| 39/3 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 6,6 | 1,7 | 34,5 | 170,9 |
| - | Хлеб пшеничный | 30 | 2,0 | 0,2 | 14,1 | 67,2 |
| 29/10 | Чай с лимоном | 200 | 0,1 | 0,0 | 9,8 | 38,7 |
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,3 | 38,7 |

Итого за 'Завтрак' 500 21,1 14,9 74,5 504,0

Обед

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Итого за 'Обед'    Итого за день | 900 |  | 35,7  56,9 |  | 29,1  44,0 |  | 88,9  163,4 |  | 749,1  1253,0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 день |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 16/4 | Каша пшеничная безмолочная с маслом растит и отрубями | 200 | 4,6 | 4,7 | 30,2 | 179,2 |
| 50/3 | Биточки (котлеты) картофельные запеченные | 150 | 4,4 | 5,0 | 30,2 | 181,6 |
|  | Масло подсолнечное | 10 | 0,0 | 7,3 | 0,0 | 65,9 |
| - | Хлеб пшеничный | 20 | 1,3 | 0,1 | 9,4 | 44,8 |
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,3 | 38,7 |
| 27/10 | Чай | 200 | 0,1 | 0,0 | 9,8 | 37,8 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Итого за 'Завтрак' |  | 600 |  | 11,8 |  | 17,4 |  | 87,9 |  | 548,0 |
| Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 35/1 | Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом | 80 | 1,0 | 4,8 | 6,4 | 69,0 |
| 6/2 | Щи из свежей капусты безмолочное меню | 200 | 1,4 | 1,9 | 7,3 | 49,1 |
| - | Мясо говядины отварное | 80 | 21,5 | 15,4 | 0,7 | 226,9 |
| 41/3 | Каша перловая с овощами | 150 | 4,9 | 4,4 | 37,2 | 200,2 |
| - | Хлеб пшеничный | 30 | 2,0 | 0,2 | 14,1 | 67,2 |
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,3 | 38,7 |
|  | Кисель из черной смородины | 200 | 0,2 | 0,1 | 24,1 | 94,3 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 27/1 | Салат из морской капусты с припущенной морковью и растительным маслом | 80 | 0,8 | 4,8 | 3,4 | 58,3 |
| 1/6 | Яйцо отварное | 20 | 2,5 | 2,3 | 0,1 | 31,4 |
| 35/2 | Уха с крупой перловой | 200 | 6,7 | 2,0 | 11,9 | 91,6 |
| 1/9 | Мясо кур отварное (порц., без кости) | 80 | 18,1 | 15,2 | 0,3 | 210,5 |
| 34/3 | Рагу из овощей с крупой | 150 | 2,9 | 3,7 | 20,5 | 124,1 |
| - | Хлеб пшеничный | 30 | 2,0 | 0,2 | 14,1 | 67,2 |
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,3 | 38,7 |
| - | Фрукты | 120 | 0,3 | 0,3 | 9,7 | 40,9 |
| - | Сок | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,6 | 86,5 |

Итого за 'Обед' 760 32,3 26,9 98,1 745,3

Итого за день 44,1 44,3 186,0 1293,3

1. день

Завтрак

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 15/4 | Каша ячневая безмолочная с маслом растит и отрубями | 200 | 4,1 | 4,0 | 31,3 | 171,8 |
|  | Сухофрукты порционно | 15 | 0,3 | 0,1 | 7,7 | 30,6 |
| 17/1 | Салат из моркови с яблоками и растительным маслом | 80 | 0,8 | 4,8 | 9,4 | 80,1 |
| - | Хлеб пшеничный | 30 | 2,0 | 0,2 | 14,1 | 67,2 |
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,3 | 38,7 |
| 27/10 | Чай | 200 | 0,0 | 0,0 | 9,8 | 37,2 |
| - | Яблоки | 120 | 0,5 | 0,5 | 13,9 | 58,4 |

Итого за 'Завтрак' 665 8,9 9,9 94,5 484,0

Обед

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 22/1 | Салат из зеленой редьки с яйцом и растительным маслом | 80 | 2,8 | 6,3 | 5,5 | 86,1 |
| 18/2 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2,6 | 2,0 | 18,9 | 101,9 |
| 1/7 | Рыба отварная | 100 | 21,8 | 5,8 | 0,0 | 139,1 |
| 4/3 | Картофельное пюре (без молока) | 100 | 1,7 | 2,7 | 14,2 | 87,5 |
| 11/3 | Капуста тушеная | 70 | 1,6 | 1,3 | 8,1 | 47,2 |
| - | Хлеб пшеничный | 30 | 2,0 | 0,2 | 14,1 | 67,2 |
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,3 | 38,7 |
| 15/12 | Булочка с маком | 60 | 5,1 | 0,9 | 33,8 | 163,1 |
| - | Сок | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,6 | 86,5 |

Итого за 'Обед' 860 39,8 19,6 123,5 817,2

Итого за день 48,7 29,5 218,0 1301,2

1. день

Завтрак

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 8/4 | Каша геркулесовая безмолочная с раст.маслом и отрубями | 200 | 4,5 | 6,4 | 26,8 | 178,4 |
| 2/1 | Горошек зеленый с яйцом | 100 | 5,0 | 7,5 | 9,0 | 115,3 |
| - | Хлеб пшеничный | 40 | 2,6 | 0,3 | 18,8 | 89,6 |
| - | Хлеб ржаной | 30 | 2,0 | 0,4 | 12,5 | 58,0 |
| 27/10 | Чай | 200 | 0,1 | 0,0 | 9,8 | 37,8 |
| - | Яблоки | 120 | 0,5 | 0,5 | 13,9 | 58,4 |

Итого за 'Завтрак' 690 14,6 15,0 90,8 537,6

Обед

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 18/1 | Салат из моркови с изюмом и растительным маслом | 80 | 1,0 | 4,8 | 17,0 | 108,8 |
| 16/2 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 4,4 | 4,5 | 19,5 | 131,2 |
| 48/8 | Голубцы с мясом говядины и рисом  (ленивые) | 150 | 9,4 | 9,7 | 9,6 | 161,5 |
| 8/11 | Соус красный с луком и огурцами | 50 | 0,5 | 2,3 | 3,6 | 36,1 |
| - | Хлеб пшеничный | 30 | 2,0 | 0,2 | 14,1 | 67,2 |
| - | Хлеб ржаной | 30 | 2,0 | 0,4 | 12,5 | 58,0 |
| 3/10 | Компот из яблок и черной смородины | 200 | 0,2 | 0,1 | 26,1 | 100,3 |
| 30/12 | Пирожки печеные из дрожжевого теста с изюмом | 50 | 3,2 | 1,9 | 25,6 | 128,8 |

Итого за 'Обед' 790 22,6 23,7 127,9 791,9

Итого за день 37,3 38,7 218,8 1329,4

1. день

Завтрак

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 16/4 | Каша пшеничная безмолочная с маслом растит и отрубями | 200 | 4,6 | 4,7 | 30,2 | 179,2 |
| 19/1 | Салат из свежих огурцов с растительным маслом | 100 | 0,7 | 6,0 | 3,2 | 67,5 |
| - | Хлеб пшеничный | 35 | 2,3 | 0,2 | 16,4 | 78,4 |
| - | Хлеб ржаной | 30 | 2,0 | 0,4 | 12,5 | 58,0 |
| - | Фрукты | 100 | 0,4 | 0,4 | 11,6 | 48,7 |
| 27/10 | Чай | 200 | 0,1 | 0,0 | 9,8 | 37,8 |

Итого за 'Завтрак' 665 10,1 11,7 83,8 469,6

Обед

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 10/1 | Салат из белокочанной капусты с яблоками и растительным маслом | 80 | 0,9 | 4,8 | 7,9 | 75,7 |
| 9/2 | Рассольник | 200 | 1,4 | 3,7 | 10,6 | 79,4 |
| 23/8 | Биточки (котлеты) из мяса говядины с картофелем | 100 | 11,1 | 12,7 | 7,7 | 188,5 |
| 46/3 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,3 | 3,0 | 34,1 | 183,9 |
| - | Хлеб пшеничный | 35 | 2,3 | 0,2 | 16,4 | 78,4 |
| - | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,3 | 38,7 |
| 37/10 | Напиток из шиповника | 200 | 0,2 | 0,1 | 19,5 | 74,3 |

Итого за 'Обед' 785 22,6 24,8 104,5 718,9

Итого за день 32,7 36,6 188,3 1188,5

1. день

Завтрак

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4/4 | Каша кукурузная безмолочная с маслом растительным и отрубями | 200 | 1,6 | 4,6 | 18,7 | 120,8 |
| - | Хлеб пшеничный | 30 | 2,0 | 0,2 | 14,1 | 67,2 |
| 27/10 | Чай (вариант 2) | 200 | 0,1 | 0,0 | 5,0 | 19,2 |
| 1/6 | Яйцо отварное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 62,8 |
| - | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 37/12 | Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом (джемом) | 60 | 3,5 | 3,0 | 37,4 | 186,2 |

Итого за 'Завтрак' 540 12,3 19,7 75,5 522,2

Обед

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 55/1 | Сельдь с картофелем и растительным маслом | 100 | 4,8 | 7,8 | 11,9 | 136,4 |
| 2/2 | Борщ (безмолочное меню) | 200 | 1,4 | 3,7 | 8,7 | 70,0 |
| 16/8 | Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые | 80 | 11,5 | 9,5 | 5,1 | 152,0 |
| 32/3 | Рагу из овощей | 150 | 2,5 | 4,0 | 17,4 | 110,4 |
| - | Хлеб пшеничный | 30 | 2,0 | 0,2 | 14,1 | 67,2 |
| - | Хлеб ржаной | 30 | 2,0 | 0,4 | 12,5 | 58,0 |
| 6/10 | Компот из сухофруктов | 200 | 1,0 | 0,1 | 23,2 | 87,6 |
| - | Яблоки | 100 | 0,4 | 0,4 | 11,6 | 48,7 |

Итого за 'Обед' 890 25,6 25,9 104,4 730,3

Итого за день 37,9 45,7 179,9 1252,6

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА по массе нетто для детей 7-11 лет, безмолочное меню (СанПиН 2.3/2.4.3590-20).

Режим питания: двухразовое

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование группы пищевой продукции | Норма продукции  , г | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | Факт. за 12 дн. | Среднее в день | Выпол  нение, откло нение в г | Откл онен  ие от норм ы, % |
| Хлеб ржаной | 80 | 40 | 50 | 50 | 50 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 60 | 50 | 30 | 530 | 44,2 | -35,8 | -44,8 |
| Хлеб пшеничный | 150 | 72 | 73 | 72 | 52 | 85 | 70 | 60 | 52 | 62 | 72 | 72 | 74,1 | 816,1 | 68 | -82 | -50 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Мука пшеничная | 15 | 5 | 5,2 | 3,2 | 6,8 | 38 | 1,4 | 3 | 7,5 | 48,3 | 26,7 |  | 28 | 173,1 | 14,4 | -0,6 |  |
| Крупы, бобовые | 45 | 49,3 | 5,8 | 32 | 40 | 66 | 17 | 67,6 | 85 | 40 | 71,1 | 40 | 20 | 533,7 | 44,5 | -0,5 | -1,2 |
| Макаронные изделия | 15 |  | 34,4 |  | 16 |  | 51 |  |  | 12 |  | 51 |  | 164,4 | 13,7 | -1,3 | -8,7 |
| Картофель | 187 | 198,8 | 61 | 208,8 | 40,2 | 210,8 | 92 | 129 | 176 | 146 | 50 | 89 | 145,5 | 1547,1 | 128,9 | -58,1 | -31,1 |
| Овощи (свежие, мороженные), включая соленые и квашеные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень | 280 | 128,5 | 374,9 | 143,6 | 322,9 | 171,4 | 252 | 177,3 | 224,5 | 228,6 | 165,8 | 200 | 158,9 | 2548,4 | 212,4 | -67,6 | -24,2 |
| Фрукты свежие, ягоды | 185 | 151 | 150 | 150 | 254,7 |  | 121 | 88,9 | 18 | 133,6 | 142,6 | 120,8 | 100 | 1430,6 | 119,2 | -65,8 | -35,6 |
| Сухофрукты | 15 |  |  | 36 |  | 20 |  |  |  | 12,8 | 31,7 |  | 20 | 120,5 | 10 | -5 | -33,1 |
| Соки плодоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные | 200 | 200 |  |  |  |  |  | 200 |  | 200 |  |  |  | 600 | 50 | -150 | -75 |
| Мясо 1-й категории | 70 | 80 | 104,2 |  | 106,4 |  | 80 | 58 | 128 |  | 46,2 | 58 | 60,1 | 720,9 | 60,1 | -9,9 | -14,2 |
| Субпродукты (печень, язык, сердце) | 30 |  |  |  |  |  | 138,3 |  |  |  |  |  |  | 138,3 | 11,5 | -18,5 | -61,6 |
| Птица 1-й категории  (куры потрошенные, | 35 |  |  | 110,4 |  | 110,4 |  | 110,4 |  |  |  |  |  | 331,2 | 27,6 | -7,4 | -21,1 |
| Наименование группы пищевой продукции | Норма продукции  , г | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | Факт. за 12 дн. | Среднее в день | Выпол  нение, откло нение в г | Откл онен  ие от норм ы, % |
| цыплята-бройлеры, индейка порошенная) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Рыба-филе, в т.ч.  филе слабо- и малосоленое | 58 |  |  | 36 | 30 | 75 |  | 36 |  | 122 |  |  | 20 | 319 | 26,6 | -31,4 | -54,2 |
| Молоко | 300 |  |  |  |  | 20 |  |  |  |  | 5,7 |  | 6,9 | 32,6 | 2,7 | -297,3 | -99,1 |
| Кисломолочная пищевая продукция | 150 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | -150 |  |
| Творог (5%-9% м.д.ж.) | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | -50 |  |
| Сыр | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | -10 |  |
| Сметана | 10 |  | 14,4 |  | 2,7 | 2,5 |  | 7,5 |  |  | 14,4 |  |  | 41,5 | 3,5 | -6,5 | -65,4 |
| Масло сливочное | 30 | 8,8 | 6,5 |  | 4 | 7,9 | 9 | 6,2 | 10,6 |  | 4,1 | 3,8 | 15 | 75,9 | 6,3 | -23,7 | -78,9 |
| Масло растительное | 15 | 20 | 22,1 | 29,3 | 22,1 | 9,6 | 30,5 | 9,8 | 22,3 | 19,3 | 23,1 | 23,8 | 20,5 | 252,4 | 21 | 6 | 40,2 |
| Яйца | 40 | 20 |  |  | 56 | 7,6 |  | 20 | 6 | 12,8 | 23,7 |  | 44,3 | 190,4 | 15,9 | -24,1 | -60,3 |
| Сахар (в том числе для приготовления блюд и напитков) | 30 | 12 | 25,7 | 25,8 | 34 | 18,7 | 21,4 | 9,8 | 32 | 20,7 | 41 | 31,4 | 20,7 | 293,2 | 24,4 | -5,6 | -35 |
| Кондитерские изделия | 10 |  | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 20 | 1,7 | -8,3 |
| Чай | 1 | 0,4 |  | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,2 | 0,4 | 0,4 |  | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 3,8 | 0,3 | -0,7 | -68,3 |
| Какао-порошок | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | -1 |  |
| Кофейный напиток | 2 |  | 3,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 3,2 | 0,3 | -1,7 | -86,7 |
| Крахмал | 3 |  |  |  | 10 |  |  |  | 10 |  |  |  |  | 30 | 1,7 | -1,3 | -43,6 |
| Соль пищевая поваренная йодированная | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 24 | 2 |  | -33 |
| Специи | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 12 | 1 |  | -50 |

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ ПИЩЕВОЙ ЦЕННОСТИ

для детей 7–11 лет, безмолочное меню (СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пищевая ценность | Норма | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | Факт. за 12 дн. | Среднее в день | Выполнение,% от дн.нормы |
| Белки, г | 77 | 39 | 41 | 40 | 51 | 63 | 58 | 57 | 44 | 49 | 37 | 33 | 38 | 548 | 46 | 59 |
| в т.ч.жив., г |  | 17 | 21 | 25 | 31 | 34 | 38 | 38 | 22 | 23 | 11 | 11 | 20 | 291 | 24 |  |
| Жиры, г | 79 | 44 | 45 | 41 | 47 | 36 | 51 | 44 | 44 | 30 | 39 | 37 | 46 | 502 | 42 | 53 |
| в т.ч. раст., г |  | 25 | 25 | 31 | 25 | 14 | 32 | 14 | 24 | 23 | 28 | 28 | 23 | 291 | 24 |  |
| Углеводы, г | 335 | 178 | 209 | 189 | 185 | 196 | 165 | 163 | 186 | 218 | 219 | 188 | 180 | 2275 | 190 | 57 |
| Моно- и дисахара, г |  | 60 | 86 | 70 | 74 | 42 | 48 | 49 | 48 | 75 | 88 | 56 | 70 | 766 | 64 |  |
| Крахмал, г |  | 99 | 97 | 100 | 90 | 134 | 102 | 98 | 121 | 123 | 109 | 116 | 94 | 1283 | 107 |  |
| Пищевые  волокна, г |  | 19 | 26 | 18 | 21 | 20 | 15 | 16 | 17 | 20 | 22 | 16 | 16 | 226 | 19 |  |
| Витамин В1, мг | 1,2 | 0,6 | 0,4 | 0,5 | 0,5 | 0,9 | 0,7 | 0,6 | 0,5 | 0,7 | 0,7 | 0,5 | 0,4 | 7 | 0,6 | 49 |
| Витамин В2, мг | 1,4 | 0,5 | 0,5 | 0,4 | 0,7 | 0,6 | 2,8 | 0,6 | 0,4 | 0,5 | 0,4 | 0,3 | 0,6 | 8,3 | 0,7 | 49 |
| Витамин С, мг | 60 | 40 | 79 | 30 | 73 | 39 | 120 | 31 | 41 | 62 | 39 | 88 | 33 | 672 | 56 | 93 |
| Витамин A, мкг |  | 398 | 877 | 1555 | 596 | 1095 | 10427 | 1161 | 1004 | 1539 | 1524 | 346 | 1255 | 21777 | 1815 |  |
| Витамин E  (ток.экв), мг |  | 12 | 16 | 17 | 14 | 9 | 18 | 7 | 12 | 14 | 14 | 13 | 13 | 159 | 13 |  |
| Ca, мг |  | 177 | 277 | 161 | 301 | 233 | 245 | 186 | 162 | 233 | 201 | 148 | 205 | 2528 | 211 |  |
| P, мг |  | 608 | 559 | 522 | 758 | 781 | 885 | 746 | 662 | 636 | 562 | 450 | 537 | 7705 | 642 |  |
| Mg, мг |  | 191 | 256 | 169 | 182 | 217 | 191 | 313 | 181 | 197 | 191 | 139 | 158 | 2384 | 199 |  |
| Fe, мг |  | 15 | 19 | 11 | 16 | 11 | 20 | 22 | 10 | 13 | 12 | 10 | 10 | 169 | 14 |  |
| Калорийность, ккал | 2350 | 1235 | 1351 | 1252 | 1328 | 1329 | 1324 | 1253 | 1293 | 1301 | 1329 | 1189 | 1253 | 15436 | 1286 | 55 |