

# 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  | Выполнение, откло нение в г  | Откл онение 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  | Выполнение, откло нение в г  | Откл онение 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  |