

Утверждаю  
Начальник управления образования  
Администрации муниципального образования  
Северский район  
Л. В. Мазько



Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ № 43 станицы Северской  
МО Северский район  
имени Героя Советского Союза С.Г. Соболева  
Г.С. Николаенко



Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ № 59 станицы Северской  
МО Северский район  
имени Героя Советского Союза С.Е. Войтенко  
Е.А. Сорокина



МБОУ СОШ № 43 станицы Северской  
МО Северский район имени Героя Советского Союза С.Г. Соболева,  
МБОУ СОШ № 59 станицы Северской  
МО Северский район имени Героя Советского Союза Войтенко Стефана Ефимовича

**Единое осенне-зимнее 10 дневное перспективное цикличное меню для детей  
возрастной категории с 12 лет и старше**

ст. Северской

УТВЕРЖДАЮ

\_\_\_\_\_  
 " " \_\_\_\_\_ 2024 г.

\_\_\_\_\_  
 " " \_\_\_\_\_

**ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ**

**1 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	200	6,6	8,5	33,6	214,2
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	55	7,0	12,6	15,2	252,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,0	2,2	12,6	82,7
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100	0,4	0,4	9,8	47,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,2	0,4	19,8	92,0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>575</b>	<b>19,2</b>	<b>24,1</b>	<b>91,0</b>	<b>688,6</b>
<b>Обед</b>					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ /ТОМАТЫ СВЕЖИЕ/	100	1,2	0,2	3,8	24,0
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	250	5,9	2,6	18,3	149,0
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,7	4,9	25,1	163,8
ЖАРЕНАЯ РЫБА ПОД МАРИНАДОМ	115	10,6	14,4	8,5	152,7
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ	200	0,3	0,0	26,8	110,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>935</b>	<b>28,1</b>	<b>22,8</b>	<b>124,6</b>	<b>799,5</b>
<b>Полдник</b>					
РАГУ ИЗ СУБПРОДУКТОВ ГОВЯЖЬИХ	150	11,5	9,5	8,8	157,6
СОК ФРУКТОВЫЙ /ЯБЛОЧНЫЙ/	200	1,0	0,2	19,6	83,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	9,9	46,0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>370</b>	<b>13,6</b>	<b>9,9</b>	<b>38,3</b>	<b>287,0</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>60,9</b>	<b>56,8</b>	<b>253,9</b>	<b>1 775,1</b>

**2 день**

	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
--	-------	------------------	--	--	-------------------------

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ/	100	0,8	0,2	2,5	14,0
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	200	13,8	22,3	20,0	384,0
СОК ФРУКТОВЫЙ ВИШНЕВЫЙ	200	1,4	0,4	22,1	98,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>21,1</b>	<b>23,4</b>	<b>77,4</b>	<b>652,8</b>
<b>Обед</b>					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ /ТОМАТЫ СВЕЖИЕ/	100	1,2	0,2	3,8	24,0
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	250	3,8	5,9	15,5	134,0
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	13,1	20,2	41,8	438,9
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК / КЕФИР/	180	5,2	4,5	7,2	95,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830</b>	<b>30,4</b>	<b>31,5</b>	<b>114,6</b>	<b>912,7</b>
<b>Полдник</b>					
ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 170/30	200	7,9	13,6	35,6	311,9
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,2	0,0	7,5	32,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	9,9	46,0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>9,2</b>	<b>13,8</b>	<b>53,0</b>	<b>390,0</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>60,7</b>	<b>68,6</b>	<b>245,0</b>	<b>1 955,5</b>

**3 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ/	100	0,8	0,2	2,5	14,0
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	180	5,7	6,4	23,4	221,9
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	120	12,8	11,6	18,3	195,1
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	7,7	31,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>22,8</b>	<b>18,5</b>	<b>74,6</b>	<b>570,6</b>
<b>Обед</b>					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	120	0,5	0,5	11,8	56,4

СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПНОЙ	250	1,8	4,1	10,0	93,1
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3,4	11,0	18,8	195,5
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ 100/5	105	8,1	10,1	11,3	122,3
СОК ФРУКТОВЫЙ /ВИНОГРАДНЫЙ	200	0,6	0,4	31,6	135,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4
МОЛОКО 2,5% ЖИРНОСТИ ОТВОДОСТОК ТИП ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	200	5,6	4,9	9,3	104,8
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1105</b>	<b>23,8</b>	<b>31,3</b>	<b>117,9</b>	<b>826,3</b>
<b>Полдник</b>					
ОТВАРНАЯ КОТЛЕТКА КУРИЦА СО СЛЕДЯЩИМИ СОСТАВНЫМИ КОМПОНЕНТАМИ	170	13,0	13,2	37,9	321,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,0	2,2	15,2	93,1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>16,0</b>	<b>15,4</b>	<b>53,1</b>	<b>414,8</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>62,6</b>	<b>65,2</b>	<b>245,6</b>	<b>1 811,7</b>

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОСЛЕОТДЕЛИТЕЛЬНЫМИ ПЛОДАМИ	100	0,8	0,2	7,5	38,0
АУТЕНТИЧНЫЙ ЧОКОЛАТ С МОЛОКАМИ И ПОПЫТКАМИ	200	13,8	17,1	52,1	376,4
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК/КЕФИР 2,5 %/	200	5,8	5,0	8,0	106,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>24,7</b>	<b>22,8</b>	<b>95,4</b>	<b>652,6</b>
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,5	6,1	8,5	94,5
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	3,3	2,9	12,0	127,1
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	11,7	17,7	16,1	270,6
КАКАО С МОЛОКОМ	200	5,2	4,2	17,1	128,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ /ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ/	45	4,1	5,4	30,9	129,4
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>895</b>	<b>32,9</b>	<b>37,0</b>	<b>130,9</b>	<b>970,5</b>
<b>Полдник</b>					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ОВОЩЕЙ И ПШЕНИЧНОЙ КРУПЫ С ЛЕВОНАМИ И СЫРОМ МОЛОКОМ 1,5%	200	9,0	9,7	41,1	322,9
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,0	9,1	37,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	9,9	46,0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>10,3</b>	<b>9,9</b>	<b>60,1</b>	<b>405,9</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>67,9</b>	<b>69,7</b>	<b>286,4</b>	<b>2 029,0</b>



## 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ/	100	0,8	0,2	2,5	14,0
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,7	4,9	25,1	163,8
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	13,6	13,8	16,9	217,3
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	180	0,1	0,1	13,4	56,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>21,3</b>	<b>19,2</b>	<b>78,0</b>	<b>546,1</b>
<b>Обед</b>					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ / МАЖИРА ИЛИ ГОТИ	150	1,4	0,3	12,0	1,5
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ 200/50	250	8,3	10,2	8,1	217,8
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ И СЫРОМ	200	9,9	16,3	34,0	323,1
СОК ФРУКТОВЫЙ /ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0
МОЛОКО 2,5% ЖИРОМ (ГОТОВОГО ПРОИЗВОДСТВА) ПИТЬЕВОГО НАЗНАЧЕНИЯ	200	5,6	4,9	9,3	104,8
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1100</b>	<b>33,3</b>	<b>32,6</b>	<b>129,3</b>	<b>951,0</b>
<b>Полдник</b>					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКИ/	100	0,4	0,4	9,8	47,0
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	75	4,5	5,0	22,1	124,5
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК / ЙОГУРТ 2,5 %/	180	5,0	4,5	8,1	101,7
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>355</b>	<b>9,9</b>	<b>9,9</b>	<b>40,0</b>	<b>273,2</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>64,5</b>	<b>61,7</b>	<b>247,3</b>	<b>1 770,3</b>

## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100	0,4	0,4	9,8	47,0
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ТВОРОГОМ И С УЩЕДЛИВЫМ МОЛОКОМ	200	10,2	14,2	37,3	313,1
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,0	2,4	14,7	93,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>18,7</b>	<b>17,5</b>	<b>94,6</b>	<b>609,2</b>

Обед					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	100	1,4	5,0	7,0	79,2
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,8	5,4	18,5	146,2
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3,4	9,0	18,8	195,5
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 100/20	120	9,8	13,9	23,0	233,6
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /КЕФИР 2,5 %/	180	5,2	4,5	7,2	95,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>920</b>	<b>32,0</b>	<b>38,5</b>	<b>116,6</b>	<b>949,9</b>
Полдник					
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,5	6,7	28,0	193,5
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ 100/5	105	8,1	10,1	11,3	122,3
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,4	2,7	12,6	89,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>495</b>	<b>17,0</b>	<b>19,8</b>	<b>64,6</b>	<b>466,4</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>67,7</b>	<b>75,8</b>	<b>275,8</b>	<b>2 025,5</b>

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ /ТОМАТЫ СВЕЖИЕ/	100	1,2	0,2	3,8	24,0
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	13,1	20,2	41,8	438,9
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	7,7	31,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>18,7</b>	<b>20,8</b>	<b>81,9</b>	<b>629,4</b>
Обед					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /МАНДАРИНЫ ИЛИ АПРЕЛЬСКИЕ/	150	1,4	0,3	12,0	1,5
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,0	5,2	14,7	113,8
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА / МОЛОКО СГУЩ 200/20	220	20,1	23,5	48,3	495,1
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,6	1,2	12,4	67,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>910</b>	<b>31,5</b>	<b>30,9</b>	<b>129,5</b>	<b>877,7</b>
Полдник					
БУТЕРБРОДЫ С КОТЛЕТОЙ МЯСНОЙ И СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ 200/20	170	13,2	15,0	33,0	312,2

Компот из свежих плодов (сметанная заправка)	180	0,1	0,1	13,9	58,2
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>13,3</b>	<b>15,1</b>	<b>46,9</b>	<b>370,4</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>63,5</b>	<b>66,8</b>	<b>258,3</b>	<b>1 877,5</b>

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	6,0	3,7	31,8	185,9
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ	60	6,3	12,7	16,5	216,2
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	14,7	102,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8
МОЛОКО 2,2% жирности (производства п/д для детского питания)	200	5,6	4,9	9,3	104,8
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>710</b>	<b>25,3</b>	<b>24,7</b>	<b>95,9</b>	<b>721,0</b>
<b>Обед</b>					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ/ЯБЛОКИ/	120	0,5	0,5	11,8	56,4
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	2,7	9,7	13,6	116,1
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	180	7,0	5,9	21,3	232,6
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ /СОУС МОЛОЧНЫЙ 100/25	125	13,9	10,7	16,6	223,2
СОК ФРУКТОВЫЙ/ВИНОГРАДНЫЙ/	200	0,6	0,4	31,6	135,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>955</b>	<b>30,5</b>	<b>27,8</b>	<b>132,7</b>	<b>943,7</b>
<b>Полдник</b>					
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ 115/20	135	12,4	12,2	10,2	233,0
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ	200	0,3	0,0	22,6	92,4
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ/ ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ/	15	1,1	1,5	11,2	62,6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>13,8</b>	<b>13,7</b>	<b>44,0</b>	<b>388,0</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>69,6</b>	<b>66,2</b>	<b>272,6</b>	<b>2 052,7</b>

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100	0,4	0,4	9,8	47,0
АЗУ С ОВОЩАМИ И МЯСОМ	200	12,3	17,8	25,7	349,4

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /ЙОГУРТ 2,5 %/	180	5,0	4,5	8,1	101,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>22,8</b>	<b>23,2</b>	<b>77,2</b>	<b>657,3</b>
<b>Обед</b>					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ/	100	0,8	0,2	2,5	14,0
БОРЩ ПО-КУБАНСКИ	250	2,7	5,1	16,2	123,1
КАРТОФЕЛЬ ПО-СТАНИЧНОМУ	180	7,5	11,2	21,7	183,6
КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ "КАЗАЧОК"	100	13,2	10,1	14,0	183,9
УЗВАР ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ И ЯГОД	180	0,5	0,2	30,6	136,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>890</b>	<b>30,5</b>	<b>27,4</b>	<b>122,8</b>	<b>820,3</b>
<b>Полдник</b>					
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ ПП	100	6,5	5,1	17,5	122,9
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,6	5,9	0,0	72,8
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	7,7	31,0
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ/ ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ/	30	2,3	2,9	22,3	125,1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>13,4</b>	<b>13,9</b>	<b>47,5</b>	<b>351,8</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>66,7</b>	<b>64,5</b>	<b>247,5</b>	<b>1 829,4</b>

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	100	1,8	5,1	6,2	78,8
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ С ОВОЩАМИ И ЯЙЦОМ	180	6,7	11,0	27,9	202,4
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	130	8,9	6,3	8,4	163,1
СОК ФРУКТОВЫЙ /ЯБЛОЧНЫЙ/	200	1,0	0,2	19,6	83,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>22,7</b>	<b>23,1</b>	<b>89,9</b>	<b>659,9</b>
<b>Обед</b>					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ /ТОМАТЫ СВЕЖИЕ/	100	1,2	0,2	3,8	24,0
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1,8	4,4	10,8	93,0
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ С ОВОЩАМИ	200	13,6	13,7	35,0	273,1
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	25	0,3	3,7	2,3	44,0
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /КЕФИР/	180	5,2	4,5	7,2	95,4



ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
МОЛОКО 2,5% ЖИРНОСТИ ПРОИЗВОДСТВА ПИДЖИ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	200	5,6	4,9	9,3	104,8
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1035</b>	<b>33,5</b>	<b>32,0</b>	<b>106,2</b>	<b>813,9</b>
<b>Полдник</b>					
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150	8,8	13,4	24,9	262,1
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	180	0,1	0,1	13,9	58,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	9,9	46,0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>10,0</b>	<b>13,7</b>	<b>48,7</b>	<b>366,3</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>66,2</b>	<b>68,8</b>	<b>244,8</b>	<b>1 840,1</b>

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД</b>	650,4	663,8	2 577,3	18 966,8
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</b>	65,0	66,4	257,7	1 896,7
<b>СОДЕРЖАНИЕ БЕЛКОВ ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ В % СООТНОШЕНИИ</b>	1,0	1,0	4,0	

**СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)**

ВОЗРАСТ ДЕТЕЙ	ЗАВТРАК	ОБЕД	ПОЛДН ИК
12-18 лет	601,5	957,5	377,0