

УТВЕРЖДЕНО

МБОУ "Школа с. Дяличи"

Е.С. Долгинова



до 11 лет организуемых на базе функционирующих общеобразовательных учреждений



Сезон: летний

День 1

ПОНЕДЕЛЬНИК

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК						
Фрукты или ягоды свежие	110	0,52	0,52	12,74	57,72	338
Каша вязкая молочная "Дружба"	150	11,57	7,63	39,60	273,35	175
Хлеб пшеничный	30	3,11	0,4	0,83	19,36	III
Масло сливочное	10	0,08	7,23	0,13	65,91	14
Чай с сахаром	200	0,12	0,02	13,7	55,46	377
Итого за прием пищи:	500	15,4	15,8	67	471,8	

ОБЕД

Салат "Витаминный"	60	1,55	2,90	5,27	53,38	48
Суп гороховый	200	6,29	7,01	28,82	203,53	170
Котлеты домашние (с соусом)	90	8,3	9,68	22,1	208,72	271
Макаронные изделия отварные	150	6,71	7,38	39,42	250,94	309
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,08	16,02	67,44	349
Хлеб пшеничный	20	2,11	0,27	0,56	13,11	III
Хлеб ржаной	20	0,85	0,33	4,83	25,69	III
Итого за прием пищи:	740	26,47	27,65	117,02	822,81	

ПОЛДНИК

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Булочка с маком	100	7,6	11,85	36,25	280,15	422
Сок фруктовый	200	3,7	0	14	70,80	
Итого за прием пищи:	300,00	11,30	11,85	50,25	350,95	
Итого за день:	1540,00	53,17	55,30	234,27	1645,56	

День 2

ВТОРНИК

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК						
Омлет натуральный	180	6,86	3,75	38,69	214,18	438
Горошек зеленый консервированный	30	0,7	0,56	6,39	33,40	101
Сыр	20	3,2	5,32	0	60,68	15
Масло сливочное	10	0,08	5,25	0,13	48,09	14
Чай с сахаром	200	0,12	0,02	13,7	55,46	377
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	0,84	19,60	ПП
Хлеб ржаной	30	1,28	0,5	7,25	38,62	ПП
Итого за прием пищи:	500	15,4	15,8	67	470,03	
ОБЕД						
Салат "Летний"	60	0,52	1,25	6,54	39,49	34
Свекольник	200	3,95	5,02	10,08	101,30	93
Бефстроганов	90	16,89	18,04	34,67	366,41	250
Рис отварной	150	1,99	2,65	28,35	145,21	304
Компот из свежих ягод	200	0,66	0,08	32,02	131,44	349
Хлеб пшеничный	20	2,11	0,27	0,56	13,11	ПП
Хлеб ржаной	20	0,85	0,33	4,83	25,69	ПП
Итого за прием пищи:	740	26,97	27,64	117,05	822,65	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Сосиска в тесте	100	5,5	5,75	36,35	219,15	444
Какао с молоком	200	5,90	6,10	13,90	134,10	
Итого за прием пищи:	300	11,4	11,85	50,25	353,25	
Итого за день:	1540	53,77	55,29	234,3	1645,93	

День 3

СРЕДА

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		

Салат из белокачанной капусты с яблоком	60	0,12	2,10	11,16	64,02	46
Рассольник по-Ленинградски	200	8,50	13,02	27,01	257,21	95
Картофельное пюре	150	3,04	3,36	52,07	250,68	146
Тфтели	90	12,2	8,45	7,92	156,53	278
Хлеб пшеничный	20	2,11	0,27	0,56	13,11	ПП
Хлеб ржаной	20	0,85	0,33	4,83	25,69	ПП
Чай фруктовый	200	0,12	0,02	13,7	55,46	377
Итого за прием пищи:	740	26,94	27,55	117,25	822,7	

ПОЛДНИК

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Булочка "Новинка"	100	11,3	11,85	31,95	278,52	424
Кисель	200	0,2	0	18,3	74,00	
Итого за прием пищи:	300	11,5	11,85	50,25	352,52	
Итого за день:	1540	53,45	55,2	234,51	1645,5	

День 5

ПЯТНИЦА

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК						
Плоды и ягоды свежие	100	0,52	0,52	12,74	57,72	338
Вареники с картофелем пром.производства со сметанным соусом	180	11,20	14,86	40,00	338,54	423
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	0,84	19,60	ПП
Чай с сахаром	200	0,12	0,02	13,7	55,46	377
Итого за прием пищи:	510	15,00	15,80	67,28	471,32	
ОБЕД						
Овощная нарезка	60	0,83	2,11	5,27	43,39	48
Борщ	200	5,37	9,20	24,64	202,84	83
Гуляш	90	10,25	9,75	8,7	163,55	260
Каша гречневая	150	6,48	5,75	41,25	242,67	302
Хлеб пшеничный	20	2,11	0,27	0,56	13,11	ПП
Хлеб ржаной	20	0,85	0,33	4,83	25,69	ПП
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	131,44	349
Итого за прием пищи:	740	26,55	27,49	117,27	822,69	

Полдник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Пирожок с повидлом	100	10,8	11,85	31,95	277,65	424
Чай фруктовый	200	0,2	0	18,3	74,00	377
Итого за прием пищи:	300	11	11,85	50,25	351,65	
Итого за день:	1550	52,55	55,14	234,8	1645,66	

День 6

ПОНЕДЕЛЬНИК

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		

ЗАВТРАК

Плоды и ягоды свежие	100	0,52	0,52	12,74	57,72	338
Каша молочная пшениная	160	11,2	9,63	39,82	290,75	205
Масло сливочное	10	0,08	5,25	0,13	48,09	14
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	0,84	19,60	ПП
Чай с сахаром	200	0,12	0,02	13,7	55,46	377
Итого за прием пищи:	500	15,08	15,82	67,23	471,62	

ОБЕД

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Салат из квашеной капусты	60	0,71	0,41	5,46	28,37	47
Суп гречневый	200	6,25	7,86	28,39	209,30	112
Курица запеченная (бедро/голень)	90	12,2	12,92	0	165,08	501
Макаронные изделия отварные	150	3,9	5,68	45,84	250,08	309
Хлеб пшеничный	20	2,11	0,27	0,56	13,11	ПП
Хлеб ржаной	20	0,85	0,33	4,83	25,69	ПП
Чай фруктовый	200	0,66	0,08	32,02	131,44	349
Итого за прием пищи:	740	26,68	27,55	117,10	823,07	

ПОЛДНИК

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Ватрушка из дрожжевого теста	100	10,53	11,85	30,75	269,77	410
Кисель	200	0,8	0	19,5	81,20	
Итого за прием пищи:	300,00	11,33	11,85	50,25	350,97	

Итого за день:	1540	53,09	55,22	234,58	1645,66	
----------------	------	-------	-------	--------	---------	--

День 7 ВТОРНИК

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		ЗАВТРАК				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Фрукты и ягоды свежие	100	0,52	0,52	12,06	55,00	338
Пудинг творожный с соусом	160	8,35	11,79	40,01	299,55	219
Сыр	10	3,26	3,2	0	41,84	15
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	0,84	19,60	ППП
Чай с сахаром	200	0,12	0,02	13,7	55,46	377
Итого за прием пищи:	500	15,41	15,93	66,61	471,45	

ОБЕД						
Салат "Летний"	60	2,52	0,45	2,54	24,29	34
Суп картофельный с клецками	200	3,05	11	19,05	187,40	64
Рыба припущенная	90	12,95	11,6	5,12	176,68	227
Рис отварной	150	5,10	1,77	27,07	144,61	512
Хлеб пшеничный	20	2,11	0,27	0,56	13,11	ППП
Хлеб ржаной	20	0,85	0,33	4,83	25,69	ППП
Компот из свежих ягод	200	0,3	2	58	251,20	
Итого за прием пищи:	740	26,88	27,42	117,17	822,98	

ПОЛДНИК						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Сосиска в тесте	100	5,5	5,75	36,35	217,45	444
Какао с молоком	200	5,90	6,10	13,90	134,10	
Итого за прием пищи:	300	11,4	11,85	50,25	351,55	
Итого за день:	1540,00	53,69	55,20	234,03	1645,98	

День 8 СРЕДА

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		ЗАВТРАК				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Каша молочная "Дружба"	200	8,10	5,78	42,00	252,42	175

Блины п/ф с яблочным соусом	70	3,64	9,6	10,86	144,40	728/1
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	0,84	19,60	ПП
Чай с сахаром	200	0,12	0,02	13,7	55,46	377
Итого за прием пищи:	500	15,02	15,8	67,4	471,88	

ОБЕД

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,95	0,6	3,05	21,40	24
Щи из свежей капусты с картофелем	200	5,14	10,07	6,32	136,47	88
Пельмени пром.производства	190	15,95	16,03	84,20	544,87	395
Компот из сухофруктов	200	0	0	18,54	74,16	685
Хлеб ржаной	20	0,85	0,33	4,83	25,69	2/1
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	0,84	19,60	Н
Итого за прием пищи:	700	26,05	27,43	117,78	822,19	

ПОЛДНИК

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Булочка с маком	100	11,23	11,85	41,05	315,77	426
Сок фруктовый	200	0,30	0	9,2	38,00	389
Итого за прием пищи:	300	11,53	11,85	50,25	353,77	
Итого за день:	1500,00	52,60	55,08	235,43	1647,84	

День 9

ЧЕТВЕРГ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
		ЗАВТРАК				
Омлет натуральный	180	6,86	3,75	38,69	214,18	438
Горошек зеленый консервированный	30	0,7	0,56	6,39	33,40	101
Сыр	20	3,2	5,32	0	60,68	15
Масло сливочное	10	0,08	5,25	0,13	48,09	14
Чай с сахаром	200	0,12	0,02	13,7	55,46	377
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	0,84	19,60	ПП

Хлеб ржаной	30	1,28	0,5	7,25	38,62	ПП
Итого за прием пищи:	500	15,4	15,8	67	470,03	

ОБЕД

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Салат из свежих овощей	60	0,75	0,4	2,35	16,00	20
Суп-лапша домашняя	200	8,98	12,92	24,96	252,04	113
Жаркое по-домашнему	200	13,44	13,69	70,76	460,01	291
Хлеб пшеничный	20	2,11	0,27	0,56	13,11	ПП
Хлеб ржаной	20	0,85	0,33	4,83	25,69	ПП
Чай с сахаром	200	0,12	0,02	13,7	55,46	377
Итого за прием пищи:	700	26,25	27,63	117,16	822,31	

ПОЛДНИК

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Булочка с шоколадом	100	11,23	11,85	34,15	288,17	422
Сок фруктовый	200	0,3	0	16,1	65,60	389
Итого за прием пищи:	300	11,53	11,85	50,25	353,77	
Итого за день:	1500,00	53,18	55,28	234,41	1646,11	

День 10 ПЯТНИЦА

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК						
Фрукты или ягоды свежие	100	0,52	0,52	12,74	57,72	338
Макаронны с сыром	170	11,25	14,66	40,28	338,06	516
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	0,84	19,60	ПП
Чай с сахаром	200	0,12	0,02	13,7	55,46	377
Итого за прием пищи:	500	15,05	15,6	67,56	470,84	

ОБЕД

Полная пища	Масса	Пищевые вещества	Энергетическая	№ рецеп-
-------------	-------	------------------	----------------	----------

Исходные данные, наименование блюда		порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	туры
Салат из дайкона с морковью м/р		60	0,31	3,25	6,27	55,57	45
Суп с фрикадельками		200	8,94	9,04	17,64	187,68	478
Ленивые голубцы		200	13,98	14,44	59,88	425,40	260
Хлеб пшеничный		20	2,11	0,27	0,56	13,11	ПП
Хлеб ржаной		20	0,85	0,33	4,83	25,69	ПП
Компот из сухофруктов		200	0,66	0,08	28,04	115,52	349
Итого за прием пищи:		700	26,85	27,41	117,22	822,97	

ПОЛДНИК

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Булочка со стухенным молоком	100	10,47	11,85	31,00	272,53	
Кисель	200	0,8	0	19,5	81,20	
Итого за прием пищи:	300	11,27	11,85	50,5	353,73	
Итого за день:	1500,00	53,17	54,86	235,28	1647,54	