

**Утверждаю:**

Директор МАОУ «Адаптивная школа-интернат

«Ступени» г. Перми

Т.Н. Крутикова

Дата:



## **Десятидневное меню (ЛДО)**

**Дети с 7 до 11 лет**

**Источник:** Сборник технологических нормативов, рецептурных блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений.

Пермь 2008 г.

### Меню приготавливаемых блюд

Рацион: ЛДО дети с 7 до 11 лет

Неделя: 1

День: понедельник

| Прием пищи                     | Наименование блюда          |        |        | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|-----------------------------|--------|--------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                                | Продукт                     | Нетто  | Брутто |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак                        | Каша манная молочная жидкая |        |        | 205       | 6                | 6    | 31       | 209                     | 107         |
|                                | - Молоко свежее             | 0,106  | 0,106  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Крупа манная              | 0,031  | 0,031  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Масло сливочное           | 0,005  | 0,005  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Сахарный песок            | 0,005  | 0,005  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Вода                      | 0,07   | 0,07   |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Яйцо вареное                |        |        | 1         | 5                | 5    |          | 63                      | 139         |
|                                | - Яйцо                      | 1      | 1      |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Кофейный напиток с молоком  |        |        | 200       | 1                | 1    | 17       | 83                      | 287         |
|                                | - Кофейный напиток          | 0,002  | 0,002  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Молоко свежее             | 0,05   | 0,05   |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Сахарный песок            | 0,015  | 0,015  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Вода                      | 0,17   | 0,17   |           |                  |      |          |                         |             |
| Хлеб пшеничный                 |                             |        | 70     | 6         | 1                | 33   | 165      | 47                      |             |
| - Хлеб пшеничный               | 0,07                        | 0,07   |        |           |                  |      |          |                         |             |
| <b>Итого за Завтрак</b>        |                             |        |        |           | 18               | 13   | 81       | 520                     |             |
| Второй завтрак                 | Сок (0,2)                   |        |        | 200       |                  |      | 2        | 9                       | 5           |
|                                | - Сок                       | 0,2    | 0,2    |           |                  |      |          |                         |             |
| <b>Итого за Второй завтрак</b> |                             |        |        |           |                  |      | 2        | 9                       |             |
| Обед                           | Овощи натуральные           |        |        | 60        | 1                |      | 3        | 14                      | 25,04       |
|                                | - Огурцы свежие             | 0,06   | 0,0636 |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Рассольник ленинградский    |        |        | 250       | 3                | 7    | 17       | 149                     | 42          |
|                                | - Картофель                 | 0,075  | 0,1    |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Геркулес крупа            | 0,005  | 0,005  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Морковь                   | 0,01   | 0,0125 |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Лук репчатый              | 0,005  | 0,006  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Огурцы консервированные   | 0,015  | 0,019  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Масло растительное        | 0,005  | 0,005  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Сметана                   | 0,01   | 0,01   |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Вода                      | 0,1875 | 0,1875 |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Соль                      | 0,003  | 0,003  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Капуста тушеная             |        |        | 200       | 3                | 8    | 8        | 178                     | 235         |
|                                | - Капуста свежая            | 0,21   | 0,262  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Масло растительное        | 0,009  | 0,009  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Морковь                   | 0,012  | 0,016  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Лук репчатый              | 0,012  | 0,016  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Томат-паста               | 0,006  | 0,006  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Мука пшеничная            | 0,002  | 0,002  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Сахарный песок            | 0,006  | 0,006  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Суфле из кур                |        |        | 100       | 32               | 32   | 4        | 426                     | 30          |
|                                | - Птица                     | 0,1757 | 0,1986 |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Яйцо                      | 0,4643 | 0,4643 |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Молоко свежее             | 0,0219 | 0,0219 |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Мука пшеничная            | 0,0039 | 0,0039 |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Масло сливочное           | 0,0057 | 0,0057 |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Вода                      | 0,0047 | 0,0047 |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Компот из смеси сухофруктов |        |        | 200       | 1                |      | 31       | 115                     | 283         |
|                                | - Компот (сухофрукты)       | 0,025  | 0,025  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Сахарный песок            | 0,015  | 0,015  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Вода                      | 0,19   | 0,19   |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Хлеб ржаной                 |        |        | 80        | 6                |      | 36       | 178                     | 48          |
|                                | - Хлеб ржаной               | 0,08   | 0,08   |           |                  |      |          |                         |             |
| <b>Итого за Обед</b>           |                             |        |        |           | 46               | 47   | 99       | 1060                    |             |
| Полдник                        | Булочка российская          |        |        | 60        | 4                | 4    | 28       | 197                     | 315         |
|                                | - Мука пшеничная            | 0,035  | 0,035  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Сахарный песок            | 0,012  | 0,012  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Молоко свежее             | 0,005  | 0,005  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Дрожжи сухие              | 0,0003 | 0,0003 |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Яйцо                      | 0,1    | 0,1    |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Масло сливочное           | 0,005  | 0,005  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Вода                      | 0,011  | 0,011  |           |                  |      |          |                         |             |



|                         |      |        |    |    |     |      |
|-------------------------|------|--------|----|----|-----|------|
| Йогурт                  | 200  | 6      | 5  | 9  | 116 | 36   |
| - Йогурт                | 0,2  | 0,2067 |    |    |     |      |
| Фрукт                   | 1    |        |    | 11 | 46  | 20   |
| - Апельсины             | 0,15 | 0,15   |    |    |     |      |
| - Яблоки                | 0,15 | 0,15   |    |    |     |      |
| <b>Итого за Полдник</b> |      |        | 10 | 9  | 48  | 359  |
| <b>Итого за день</b>    |      |        | 74 | 69 | 230 | 1948 |

(лист 2)

Рацион: ЛДО дети с 7 до 11 лет

Неделя: 1

День: вторник

| Прием пищи                     | Наименование блюда                          |        |        | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|---|--------|--------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                                | Продукт                                     | Нетто  | Брутто |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак</b>                 | <b>Суп молочный с макаронными изделиями</b> |        |        | 250       | 7                | 6    | 22       | 185                     | 53          |
|                                | - Молоко свежее                             | 0,175  | 0,175  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Лапша, вермишель, рожки                   | 0,02   | 0,02   |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Масло сливочное                           | 0,0025 | 0,0025 |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Сахарный песок                            | 0,002  | 0,002  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Вода                                      | 0,055  | 0,055  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | <b>Сыр</b>                                  |        |        | 20        | 5                | 5    |          | 68                      | 366         |
|                                | - Сыр                                       | 0,02   | 0,0213 |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | <b>Какао с молоком</b>                      |        |        | 200       | 4                | 3    | 25       | 138                     | 269         |
|                                | - Какао                                     | 0,003  | 0,003  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Молоко свежее                             | 0,1    | 0,1    |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Сахарный песок                            | 0,02   | 0,02   |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Вода                                      | 0,11   | 0,11   |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | <b>Хлеб пшеничный</b>                       |        |        | 70        | 6                | 1    | 33       | 165                     | 47          |
|                                | - Хлеб пшеничный                            | 0,07   | 0,07   |           |                  |      |          |                         |             |
| <b>Итого за Завтрак</b>        |   |        |        |           | 22               | 15   | 80       | 556                     |             |
| <b>Второй завтрак</b>          | <b>Сок (0,2)</b>                            |        |        | 200       |                  |      | 2        | 9                       | 5           |
|                                | - Сок                                       | 0,2    | 0,2    |           |                  |      |          |                         |             |
| <b>Итого за Второй завтрак</b> |   |        |        |           |                  |      | 2        | 9                       |             |
| <b>Обед</b>                    | <b>Суп картофельный с бобовыми</b>          |        |        | 250       | 5                | 4    | 22       | 147                     | 45          |
|                                | - Горох                                     | 0,02   | 0,021  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Картофель                                 | 0,05   | 0,0667 |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Морковь                                   | 0,0125 | 0,0157 |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Лук репчатый                              | 0,01   | 0,013  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Масло сливочное                           | 0,005  | 0,005  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Вода                                      | 0,175  | 0,175  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Соль                                      | 0,003  | 0,003  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | <b>Картофельная запеканка с мясом</b>       |        |        | 200       | 3                | 12   | 27       | 235                     | 31          |
|                                | - Картофель                                 | 0,165  | 0,22   |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Масло сливочное                           | 0,01   | 0,01   |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Яйцо                                      | 0,004  | 0,004  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Говядина б/к                              | 0,112  | 0,151  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | <b>Соус томатный</b>                        |        |        | 50        |                  |      |          |                         | 44          |
|                                | - Вода                                      | 0,025  | 0,025  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Мука пшеничная                            | 0,0025 | 0,0025 |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Масло сливочное                           | 0,0025 | 0,0025 |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Томат-паста                               | 0,0075 | 0,0075 |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Сахарный песок                            | 0,0009 | 0,0009 |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | <b>Салат из свежих помидоров и огурцов</b>  |        |        | 100       | 1                | 5    | 3        | 60                      | 18          |
|                                | - Помидоры свежие                           | 0,048  | 0,057  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Огурцы свежие                             | 0,035  | 0,044  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Масло растительное                        | 0,005  | 0,005  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Лук репчатый                              | 0,012  | 0,015  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | <b>Компот из свежих яблок</b>               |        |        | 200       |                  |      | 19       | 75                      | 282         |
|                                | - Яблоки                                    | 0,04   | 0,045  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Сахарный песок                            | 0,015  | 0,015  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Вода                                      | 0,172  | 0,172  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | <b>Хлеб ржаной</b>                          |        |        | 80        | 6                |      | 36       | 178                     | 48          |
|                                | - Хлеб ржаной                               | 0,08   | 0,08   |           |                  |      |          |                         |             |
| <b>Итого за Обед</b>           |   |        |        |           | 15               | 21   | 107      | 695                     |             |
| <b>Полдник</b>                 | <b>Печенье (фас)</b>                        |        |        | 1         | 3                | 1    |          |                         | 11          |
|                                | - Печенье                                   | 0,04   | 0,04   |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | <b>Йогурт</b>                               |        |        | 200       | 6                | 5    | 9        | 116                     | 36          |
|                                | - Йогурт                                    | 0,2    | 0,2067 |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | <b>Фрукт</b>                                |        |        | 1         |                  |      | 11       | 46                      | 20          |

|             |      |      |  |  |  |  |
|-------------|------|------|--|--|--|--|
| - Апельсины | 0,15 | 0,15 |  |  |  |  |
| - Яблоки    | 0,15 | 0,15 |  |  |  |  |

|                  |  |  |    |    |     |      |
|------------------|--|--|----|----|-----|------|
| Итого за Полдник |  |  | 9  | 6  | 20  | 162  |
| Итого за день    |  |  | 46 | 42 | 209 | 1422 |



Рацион: ЛДО дети с 7 до 11 лет

Неделя: 1

День: среда

| Прием пищи                     | Наименование блюда                |                   |                   | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|-----------------------------------|-------------------|-------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                                | Продукт                           | Нетто             | Брутто            |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак                        | Запеканка из творога              |                   |                   | 200       | 19               | 16   | 23       | 336                     | 141,01      |
|                                | - Творог                          | 0,188             | 0,1893            |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Крупа манная                    | 0,0129            | 0,0129            |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Яйцо                            | 0,1333            | 0,1333            |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Сахарный песок                  | 0,0129            | 0,0129            |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Сметана                         | 0,0069            | 0,0069            |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Масло сливочное                 | 0,0069            | 0,0069            |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Ванилин                         |                   |                   |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Сухари панировочные             | 0,0069            | 0,0069            |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Молоко свежее                   | 0,048             | 0,048             |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Сгущенное молоко с сахаром        |                   |                   | 30        |                  |      |          |                         | 23          |
|                                | - Сгущенное молоко с сахаром      | 0,03              | 0,03              |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Кофейный напиток с молоком        |                   |                   | 200       | 1                | 1    | 17       | 83                      | 287         |
|                                | - Кофейный напиток                | 0,002             | 0,002             |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Молоко свежее                   | 0,05              | 0,05              |           |                  |      |          |                         |             |
| - Сахарный песок               | 0,015                             | 0,015             |                   |           |                  |      |          |                         |             |
| - Вода                         | 0,17                              | 0,17              |                   |           |                  |      |          |                         |             |
| Хлеб пшеничный                 |                                   |                   | 70                | 6         | 1                | 33   | 165      | 47                      |             |
| - Хлеб пшеничный               | 0,07                              | 0,07              |                   |           |                  |      |          |                         |             |
| <b>Итого за Завтрак</b>        |                                   |                   |                   |           | 26               | 18   | 73       | 584                     |             |
| Второй завтрак                 | Сок (0,2)                         |                   |                   | 200       |                  |      | 2        | 9                       | 5           |
|                                | - Сок                             | 0,2               | 0,2               |           |                  |      |          |                         |             |
| <b>Итого за Второй завтрак</b> |                                   |                   |                   |           |                  |      | 2        | 9                       |             |
| Обед                           | Салат из свежих огурцов           |                   |                   | 100       | 1                | 10   | 2        | 99                      | 16          |
|                                | - Огурцы свежие                   | 0,091             | 0,114             |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Масло растительное              | 0,01              | 0,01              |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Щи из свежей капусты с картофелем |                   |                   | 250       | 2                | 5    | 7        | 96                      | 63          |
|                                | - Капуста свежая                  | 0,05              | 0,069             |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Картофель                       | 0,03              | 0,04              |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Морковь                         | 0,0125            | 0,0157            |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Лук репчатый                    | 0,01              | 0,013             |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Сметана                         | 0,01              | 0,01              |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Вода                            | 0,2               | 0,2               |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Соль                            | 0,003             | 0,003             |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Масло сливочное                 | 0,005             | 0,005             |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Макаронные изделия отварные       |                   |                   | 180       | 6                | 6    | 27       | 261                     | 227         |
|                                | - Лапша, вермишель, рожки         | 0,0612            | 0,0612            |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Масло сливочное                 | 0,0081            | 0,0081            |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Рыба, тушенная в томате с овощами |                   |                   | 70/70     | 12               | 7    | 5        | 155                     | 172         |
|                                | - Минтай свежий                   | Ошибка вычисления | Ошибка вычисления |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Морковь                         | Ошибка вычисления | Ошибка вычисления |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Лук репчатый                    | Ошибка вычисления | Ошибка вычисления |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Томат-паста                     | Ошибка вычисления | Ошибка вычисления |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Масло растительное              | Ошибка вычисления | Ошибка вычисления |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Сахарный песок                  | Ошибка вычисления | Ошибка вычисления |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Вода                            | Ошибка вычисления | Ошибка вычисления |           |                  |      |          |                         |             |
| Напиток морковно-апельсиновый  |                                   |                   | 200               | 1         |                  | 25   | 97       | 291                     |             |
| - Морковь                      | 0,042                             | 0,0525            |                   |           |                  |      |          |                         |             |
| - Апельсины                    | 0,022                             | 0,058             |                   |           |                  |      |          |                         |             |
| - Сахарный песок               | 0,02                              | 0,02              |                   |           |                  |      |          |                         |             |
| - Вода                         | 0,14                              | 0,14              |                   |           |                  |      |          |                         |             |



|                         |        |        |    |     |      |
|-------------------------|--------|--------|----|-----|------|
| Хлеб ржаной             | 80     | 6      | 36 | 178 | 48   |
| - Хлеб ржаной           | 0,08   | 0,08   |    |     |      |
| <b>Итого за Обед</b>    |        | 28     | 28 | 102 | 886  |
| <b>Полдник</b>          |        |        |    |     |      |
| Булочка молочная        | 50     | 5      | 2  | 22  | 155  |
| - Мука пшеничная        | 0,04   | 0,04   |    |     |      |
| - Дрожжи сухие          | 0,0003 | 0,0003 |    |     |      |
| - Молоко свежее         | 0,02   | 0,02   |    |     |      |
| - Масло растительное    | 0,001  | 0,001  |    |     |      |
| Йогурт                  | 200    | 6      | 5  | 9   | 116  |
| - Йогурт                | 0,2    | 0,2067 |    |     |      |
| Фрукт                   | 1      |        |    | 11  | 46   |
| - Апельсины             | 0,15   | 0,15   |    |     |      |
| - Яблоки                | 0,15   | 0,15   |    |     |      |
| <b>Итого за Полдник</b> |        | 11     | 7  | 42  | 317  |
| <b>Итого за день</b>    |        | 65     | 53 | 219 | 1796 |

(лист 4)

Рацион: ЛДО дети с 7 до 11 лет

Неделя: 1

День: четверг

| Прием пищи                     | Наименование блюда                 |                   |                   | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептур ы |
|--------------------------------|------------------------------------|-------------------|-------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|--------------|
|                                | Продукт                            | Нетто             | Брутто            |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |              |
| <b>Завтрак</b>                 |                                    |                   |                   |           |                  |      |          |                         |              |
|                                | Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая |                   |                   | 205       | 7                | 8    | 28       | 215                     | 109          |
|                                | - Геркулес крупа                   | 0,03              | 0,03              |           |                  |      |          |                         |              |
|                                | - Молоко свежее                    | 0,1067            | 0,1067            |           |                  |      |          |                         |              |
|                                | - Масло сливочное                  | 0,005             | 0,005             |           |                  |      |          |                         |              |
|                                | - Сахарный песок                   | 0,005             | 0,005             |           |                  |      |          |                         |              |
|                                | - Вода                             | 0,0693            | 0,0693            |           |                  |      |          |                         |              |
|                                | Сыр                                |                   |                   | 20        | 5                | 5    |          | 68                      | 366          |
|                                | - Сыр                              | 0,02              | 0,0213            |           |                  |      |          |                         |              |
|                                | Кофейный напиток с молоком         |                   |                   | 200       | 1                | 1    | 17       | 83                      | 287          |
|                                | - Кофейный напиток                 | 0,002             | 0,002             |           |                  |      |          |                         |              |
|                                | - Молоко свежее                    | 0,05              | 0,05              |           |                  |      |          |                         |              |
|                                | - Сахарный песок                   | 0,015             | 0,015             |           |                  |      |          |                         |              |
|                                | - Вода                             | 0,17              | 0,17              |           |                  |      |          |                         |              |
|                                | Хлеб пшеничный                     |                   |                   | 70        | 6                | 1    | 33       | 165                     | 47           |
|                                | - Хлеб пшеничный                   | 0,07              | 0,07              |           |                  |      |          |                         |              |
| <b>Итого за Завтрак</b>        |                                    |                   |                   |           | 19               | 15   | 78       | 531                     |              |
| <b>Второй завтрак</b>          |                                    |                   |                   |           |                  |      |          |                         |              |
|                                | Сок (0,2)                          |                   |                   | 200       |                  |      | 2        | 9                       | 5            |
|                                | - Сок                              | 0,2               | 0,2               |           |                  |      |          |                         |              |
| <b>Итого за Второй завтрак</b> |                                    |                   |                   |           |                  |      | 2        | 9                       |              |
| <b>Обед</b>                    |                                    |                   |                   |           |                  |      |          |                         |              |
|                                | Салат из моркови и яблок           |                   |                   | 100       | 1                | 10   | 8        | 128                     | 25,01        |
|                                | - Морковь                          | 0,061             | 0,076             |           |                  |      |          |                         |              |
|                                | - Яблоки                           | 0,03              | 0,043             |           |                  |      |          |                         |              |
|                                | - Масло растительное               | 0,01              | 0,01              |           |                  |      |          |                         |              |
|                                | Борщ с капустой и картофелем       |                   |                   | 250       | 2                | 6    | 8        | 118                     | 37           |
|                                | - Свекла                           | 0,04              | 0,05              |           |                  |      |          |                         |              |
|                                | - Капуста свежая                   | 0,02              | 0,025             |           |                  |      |          |                         |              |
|                                | - Картофель                        | 0,02              | 0,0267            |           |                  |      |          |                         |              |
|                                | - Морковь                          | 0,0125            | 0,0157            |           |                  |      |          |                         |              |
|                                | - Лук репчатый                     | 0,005             | 0,006             |           |                  |      |          |                         |              |
|                                | - Масло растительное               | 0,005             | 0,005             |           |                  |      |          |                         |              |
|                                | - Сахарный песок                   | 0,0025            | 0,0025            |           |                  |      |          |                         |              |
|                                | - Сметана                          | 0,01              | 0,01              |           |                  |      |          |                         |              |
|                                | - Вода                             | 0,19              | 0,19              |           |                  |      |          |                         |              |
|                                | - Соль                             | 0,003             | 0,003             |           |                  |      |          |                         |              |
|                                | Картофельное пюре                  |                   |                   | 200       | 4                | 8    | 9        | 213                     | 241          |
|                                | - Картофель                        | 0,168             | 0,224             |           |                  |      |          |                         |              |
|                                | - Молоко свежее                    | 0,03              | 0,03              |           |                  |      |          |                         |              |
|                                | - Масло сливочное                  | 0,009             | 0,009             |           |                  |      |          |                         |              |
|                                | Печень говяжья по-строгановски     |                   |                   | 70/40     | 1                | 10   | 2        | 101                     | 34           |
|                                | - Печень говяжья                   | Ошибка вычисления | Ошибка вычисления |           |                  |      |          |                         |              |
|                                | - Масло сливочное                  | Ошибка вычисления | Ошибка вычисления |           |                  |      |          |                         |              |
|                                | - Сметана                          | Ошибка вычисления | Ошибка вычисления |           |                  |      |          |                         |              |

|                         |                             |                      |                      |     |    |    |     |      |     |
|-------------------------|-----------------------------|----------------------|----------------------|-----|----|----|-----|------|-----|
|                         | Мука пшеничная              | Ошибка<br>вычисления | Ошибка<br>вычисления |     |    |    |     |      |     |
|                         | отвар                       | Ошибка<br>вычисления | Ошибка<br>вычисления |     |    |    |     |      |     |
|                         | Компот из смеси сухофруктов |                      |                      | 200 | 1  |    | 31  | 115  | 283 |
|                         | - Компот (сухофрукты)       | 0,025                | 0,025                |     |    |    |     |      |     |
|                         | - Сахарный песок            | 0,015                | 0,015                |     |    |    |     |      |     |
|                         | - Вода                      | 0,19                 | 0,19                 |     |    |    |     |      |     |
|                         | Хлеб ржаной                 |                      |                      | 80  | 6  |    | 36  | 178  | 48  |
|                         | - Хлеб ржаной               | 0,08                 | 0,08                 |     |    |    |     |      |     |
| <b>Итого за Обед</b>    |                             |                      |                      |     | 15 | 34 | 94  | 853  |     |
| <b>Полдник</b>          |                             |                      |                      |     |    |    |     |      |     |
|                         | Вафли (фас)                 |                      |                      | 1   | 1  | 8  |     |      | 14  |
|                         | - Вафли                     | 0,04                 | 0,04                 |     |    |    |     |      |     |
|                         | Фрукт                       |                      |                      | 1   |    |    | 11  | 46   | 20  |
|                         | - Апельсины                 | 0,15                 | 0,15                 |     |    |    |     |      |     |
|                         | - Яблоки                    | 0,15                 | 0,15                 |     |    |    |     |      |     |
|                         | Йогурт                      |                      |                      | 200 | 6  | 5  | 9   | 116  | 36  |
|                         | - Йогурт                    | 0,2                  | 0,2067               |     |    |    |     |      |     |
| <b>Итого за Полдник</b> |                             |                      |                      |     | 7  | 13 | 20  | 162  |     |
| <b>Итого за день</b>    |                             |                      |                      |     | 41 | 62 | 194 | 1555 |     |



Рацион: ЛДО дети с 7 до 11 лет

Неделя: 1

День: пятница

| Прием пищи                     | Наименование блюда                                    |        |        | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|---|--------|--------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                                | Продукт   | Нетто  | Брутто |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак</b>                 | Каша гречневая вязкая на молоке                       |        |        | 205       | 9                | 8    | 38       | 253                     | 104         |
|                                | - Гречневая крупа                                     | 0,04   | 0,04   |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Молоко свежее                                       | 0,133  | 0,133  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Вода  | 0,027  | 0,027  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Сахарный песок                                      | 0,005  | 0,005  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Масло сливочное                                     | 0,005  | 0,005  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Омлет натуральный                                     |        |        | 65        | 1                | 4    | 1        | 49                      | 132         |
|                                | - Яйцо  | 1      | 1      |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Молоко свежее                                       | 0,025  | 0,025  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Масло сливочное                                     | 0,005  | 0,005  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Кофейный напиток с молоком                            |        |        | 200       | 1                | 1    | 17       | 83                      | 287         |
|                                | - Кофейный напиток                                    | 0,002  | 0,002  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Молоко свежее                                       | 0,05   | 0,05   |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Сахарный песок                                      | 0,015  | 0,015  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Вода  | 0,17   | 0,17   |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Хлеб пшеничный  |        |        | 70        | 6                | 1    | 33       | 165                     | 47          |
|                                | - Хлеб пшеничный                                      | 0,07   | 0,07   |           |                  |      |          |                         |             |
| <b>Итого за Завтрак</b>        |   |        |        |           | 17               | 14   | 89       | 550                     |             |
| <b>Второй завтрак</b>          | Сок (0,2)   |        |        | 200       |                  |      | 2        | 9                       | 5           |
|                                | - Сок   | 0,2    | 0,2    |           |                  |      |          |                         |             |
| <b>Итого за Второй завтрак</b> |   |        |        |           |                  |      | 2        | 9                       |             |
| <b>Обед</b>                    | Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами |        |        | 100       | 2                | 11   | 3        | 122                     | 25,05       |
|                                | - Огурцы свежие                                       | 0,02   | 0,024  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Помидоры свежие                                     | 0,02   | 0,023  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Капуста свежая                                      | 0,048  | 0,06   |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Яйцо  | 0,0002 | 0,0002 |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Масло растительное                                  | 0,01   | 0,01   |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Суп картофельный с рыбой                              |        |        | 250       | 14               | 5    | 20       | 186                     | 3           |
|                                | - Минтай свежий                                       | 0,073  | 0,12   |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Картофель   | 0,113  | 0,188  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Морковь   | 0,01   | 0,013  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Лук репчатый  | 0,01   | 0,013  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Масло сливочное                                     | 0,005  | 0,005  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Вода  | 0,175  | 0,175  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Соль  | 0,003  | 0,003  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Картофельное пюре                                     |        |        | 200       | 4                | 8    | 9        | 213                     | 241         |
|                                | - Картофель   | 0,168  | 0,224  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Молоко свежее                                       | 0,03   | 0,03   |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Масло сливочное                                     | 0,009  | 0,009  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Котлета куриная припущенная                           |        |        | 100       | 12               | 8    | 6        | 232                     | 209         |
|                                | - Птица   | 0,0743 | 0,2057 |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Хлеб пшеничный                                      | 0,0186 | 0,0186 |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Вода  | 0,0257 | 0,0257 |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Компот из яблок с лимоном                             |        |        | 200       |                  |      | 26       | 102                     | 284         |
|                                | - Яблоки  | 0,05   | 0,056  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Лимоны  | 0,014  | 0,016  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Сахарный песок                                      | 0,02   | 0,02   |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Вода  | 0,18   | 0,18   |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Хлеб ржаной   |        |        | 80        | 6                |      | 36       | 178                     | 48          |
|                                | - Хлеб ржаной   | 0,08   | 0,08   |           |                  |      |          |                         |             |
| <b>Итого за Обед</b>           |   |        |        |           | 38               | 32   | 100      | 1033                    |             |
| <b>Полдник</b>                 | Фрукт   |        |        | 1         |                  |      | 11       | 46                      | 20          |
|                                | - Апельсины   | 0,15   | 0,15   |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Яблоки  | 0,15   | 0,15   |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Печенье (фас)   |        |        | 1         | 3                | 1    |          |                         | 11          |
|                                | - Печенье   | 0,04   | 0,04   |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Йогурт  |        |        | 200       | 6                | 5    | 9        | 116                     | 36          |
|                                | - Йогурт  | 0,2    | 0,2067 |           |                  |      |          |                         |             |
| <b>Итого за Полдник</b>        |   |        |        |           | 9                | 6    | 20       | 162                     |             |
| <b>Итого за день</b>           |   |        |        |           | 64               | 52   | 211      | 1754                    |             |



| Прием пищи                     | Наименование блюда                       |        |        | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|--|--------|--------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                                | Продукт                                  | Нетто  | Брутто |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак</b>                 |  |        |        |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Суп молочный с крупой                    |        |        | 250       | 6                | 6    | 23       | 179                     | 52          |
|                                | - Молоко свежее                          | 0,175  | 0,175  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Рис                                    | 0,018  | 0,018  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Масло сливочное                        | 0,0025 | 0,0025 |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Сахарный песок                         | 0,003  | 0,003  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Вода                                   | 0,088  | 0,088  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Сыр                                      |        |        | 20        | 5                | 5    |          | 68                      | 366         |
|                                | - Сыр                                    | 0,02   | 0,0213 |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Какао с молоком                          |        |        | 200       | 4                | 3    | 25       | 138                     | 269         |
|                                | - Какао                                  | 0,003  | 0,003  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Молоко свежее                          | 0,1    | 0,1    |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Сахарный песок                         | 0,02   | 0,02   |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Вода                                   | 0,11   | 0,11   |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Хлеб пшеничный                           |        |        | 100       | 8                | 1    | 48       | 236                     | 47          |
|                                | - Хлеб пшеничный                         | 0,1    | 0,1    |           |                  |      |          |                         |             |
| <b>Итого за Завтрак</b>        |  |        |        |           | 23               | 15   | 96       | 621                     |             |
| <b>Второй завтрак</b>          |  |        |        |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Сок (0,2)                                |        |        | 200       |                  |      | 2        | 9                       | 5           |
|                                | - Сок                                    | 0,2    | 0,2    |           |                  |      |          |                         |             |
| <b>Итого за Второй завтрак</b> |  |        |        |           |                  |      | 2        | 9                       |             |
| <b>Обед</b>                    |  |        |        |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Свекольник                               |        |        | 250       | 2                | 5    | 9        | 129                     | 43          |
|                                | - Свекла                                 | 0,064  | 0,08   |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Картофель                              | 0,043  | 0,057  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Морковь                                | 0,01   | 0,0125 |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Лук репчатый                           | 0,011  | 0,014  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Масло сливочное                        | 0,005  | 0,005  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Сахарный песок                         | 0,0016 | 0,0016 |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Томат-паста                            | 0,0013 | 0,0013 |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Сметана                                | 0,01   | 0,01   |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Вода                                   | 0,2    | 0,2    |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Соль                                   | 0,003  | 0,003  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Котлета из говядины                      |        |        | 100       | 18               | 15   | 8        | 296                     | 189,01      |
|                                | - Хлеб пшеничный                         | 0,0186 | 0,0186 |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Сухари панировочные                    | 0,0129 | 0,0129 |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Молоко свежее                          | 0,0229 | 0,0229 |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Говядина б/к                           | 0,0857 | 0,1157 |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Каша гречневая рассыпчатая               |        |        | 150       | 8                | 7    | 42       | 270                     | 219         |
|                                | - Гречневая крупа                        | 0,069  | 0,069  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Масло сливочное                        | 0,0068 | 0,0068 |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Вода                                   | 0,102  | 0,102  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Салат из белокочанной капусты с яблоками |        |        | 100       | 1                | 10   | 7        | 123                     | 6           |
|                                | - Капуста свежая                         | 0,051  | 0,064  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Яблоки                                 | 0,04   | 0,057  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Масло растительное                     | 0,01   | 0,01   |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Напиток морковно-апельсиновый            |        |        | 200       | 1                |      | 25       | 97                      | 291         |
|                                | - Морковь                                | 0,042  | 0,0525 |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Апельсины                              | 0,022  | 0,058  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Сахарный песок                         | 0,02   | 0,02   |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Вода                                   | 0,14   | 0,14   |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Хлеб ржаной                              |        |        | 100       | 8                | 1    | 45       | 222                     | 48          |
|                                | - Хлеб ржаной                            | 0,1    | 0,1    |           |                  |      |          |                         |             |
| <b>Итого за Обед</b>           |  |        |        |           | 38               | 38   | 136      | 1137                    |             |
| <b>Полдник</b>                 |  |        |        |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Булочка молочная                         |        |        | 40        | 4                | 2    | 18       | 124                     | 314         |
|                                | - Мука пшеничная                         | 0,032  | 0,032  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Дрожжи сухие                           | 0,0002 | 0,0002 |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Молоко свежее                          | 0,016  | 0,016  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Масло растительное                     | 0,0008 | 0,0008 |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Йогурт                                   |        |        | 200       | 6                | 5    | 9        | 116                     | 36          |
|                                | - Йогурт                                 | 0,2    | 0,2067 |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Фрукт                                    |        |        | 1         |                  |      | 11       | 46                      | 20          |
|                                | - Апельсины                              | 0,15   | 0,15   |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Яблоки                                 | 0,15   | 0,15   |           |                  |      |          |                         |             |
| <b>Итого за Полдник</b>        |  |        |        |           | 10               | 7    | 38       | 286                     |             |
| <b>Итого за день</b>           |  |        |        |           | 71               | 60   | 272      | 2053                    |             |



Рацион: ЛДО дети с 7 до 11 лет

Неделя: 2

День: вторник

| Прием пищи                     | Наименование блюда         |        |        | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|----------------------------|--------|--------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                                | Продукт                    | Нетто  | Брутто |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак                        | Каша "Дружба"              |        |        | 205       | 5                | 7    | 27       | 191                     | 102         |
|                                | - Молоко свежее            | 0,102  | 0,102  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Рис                      | 0,015  | 0,015  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Пшено                    | 0,011  | 0,011  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Масло сливочное          | 0,005  | 0,005  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Сахарный песок           | 0,005  | 0,005  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Вода                     | 0,07   | 0,07   |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Кофейный напиток с молоком |        |        | 200       | 1                | 1    | 17       | 83                      | 287         |
|                                | - Кофейный напиток         | 0,002  | 0,002  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Молоко свежее            | 0,05   | 0,05   |           |                  |      |          |                         |             |
| - Сахарный песок               | 0,015                      | 0,015  |        |           |                  |      |          |                         |             |
| - Вода                         | 0,17                       | 0,17   |        |           |                  |      |          |                         |             |
| Яйцо вареное                   |                            |        | 1      | 5         | 5                |      | 63       | 139                     |             |
| - Яйцо                         | 1                          | 1      |        |           |                  |      |          |                         |             |
| Хлеб пшеничный                 |                            |        | 70     | 6         | 1                | 33   | 165      | 47                      |             |
| - Хлеб пшеничный               | 0,07                       | 0,07   |        |           |                  |      |          |                         |             |
| <b>Итого за Завтрак</b>        |                            |        |        |           | 17               | 14   | 77       | 502                     |             |
| Второй завтрак                 | Сок (0,2)                  |        |        | 200       |                  |      | 2        | 9                       | 5           |
|                                | - Сок                      | 0,2    | 0,2    |           |                  |      |          |                         |             |
| <b>Итого за Второй завтрак</b> |                            |        |        |           |                  |      | 2        | 9                       |             |
| Обед                           | Овощи натуральные          |        |        | 60        | 1                |      | 3        | 14                      | 25,04       |
|                                | - Огурцы свежие            | 0,06   | 0,0636 |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Суп-пюре из разных овощей  |        |        | 250       | 3                | 5    | 13       | 108                     | 59          |
|                                | - Морковь                  | 0,03   | 0,0375 |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Капуста свежая           | 0,02   | 0,025  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Картофель                | 0,0225 | 0,03   |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Лук репчатый             | 0,01   | 0,013  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Мука пшеничная           | 0,005  | 0,005  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Масло сливочное          | 0,005  | 0,005  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Молоко свежее            | 0,0375 | 0,0375 |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Вода                     | 0,1875 | 0,1875 |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Соль                     | 0,003  | 0,003  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Жаркое по-домашнему        |        |        | 220       | 21               | 19   | 13       | 354                     | 181         |
|                                | - Картофель                | 0,114  | 0,152  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Лук репчатый             | 0,015  | 0,019  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Масло сливочное          | 0,007  | 0,007  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Томат-паста              | 0,003  | 0,003  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Говядина б/к             | 0,111  | 0,111  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Компот из свежих яблок     |        |        | 200       |                  |      | 19       | 75                      | 282         |
| - Яблоки                       | 0,04                       | 0,045  |        |           |                  |      |          |                         |             |
| - Сахарный песок               | 0,015                      | 0,015  |        |           |                  |      |          |                         |             |
| - Вода                         | 0,172                      | 0,172  |        |           |                  |      |          |                         |             |
| Хлеб ржаной                    |                            |        | 80     | 6         |                  | 36   | 178      | 48                      |             |
| - Хлеб ржаной                  | 0,08                       | 0,08   |        |           |                  |      |          |                         |             |
| <b>Итого за Обед</b>           |                            |        |        |           | 31               | 24   | 84       | 729                     |             |
| Полдник                        | Печенье (фас)              |        |        | 1         | 3                | 1    |          |                         | 11          |
|                                | - Печенье                  | 0,04   | 0,04   |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Йогурт                     |        |        | 200       | 6                | 5    | 9        | 116                     | 36          |
|                                | - Йогурт                   | 0,2    | 0,2067 |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Фрукт                      |        |        | 1         |                  |      | 11       | 46                      | 20          |
|                                | - Апельсины                | 0,15   | 0,15   |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Яблоки                   | 0,15   | 0,15   |           |                  |      |          |                         |             |
| Шоколад                        |                            |        | 25     |           |                  |      |          |                         |             |
| - Шоколад                      | 0,025                      | 0,025  |        |           |                  |      |          |                         |             |
| <b>Итого за Полдник</b>        |                            |        |        |           | 9                | 6    | 20       | 162                     |             |
| <b>Итого за день</b>           |                            |        |        |           | 57               | 44   | 183      | 1402                    |             |

Рацион: ЛДО дети с 7 до 11 лет

Неделя: 2

День: среда

| Прием пищи | Наименование блюда |       |        | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------|--------------------|-------|--------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|            | Продукт            | Нетто | Брутто |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак    |                    |       |        |           |                  |      |          |                         |             |



|                                     |        |        |    |    |     |      |     |
|-------------------------------------|--------|--------|----|----|-----|------|-----|
| Омлет натуральный                   |        | 150    | 2  | 9  | 3   | 113  | 132 |
| - Яйцо                              | 2,3077 | 2,3077 |    |    |     |      |     |
| - Молоко свежее                     | 0,0577 | 0,0577 |    |    |     |      |     |
| - Масло сливочное                   | 0,0115 | 0,0115 |    |    |     |      |     |
| Сыр                                 |        | 20     | 5  | 5  |     | 68   | 366 |
| - Сыр                               | 0,02   | 0,0213 |    |    |     |      |     |
| Кофейный напиток с молоком          |        | 200    | 1  | 1  | 17  | 83   | 287 |
| - Кофейный напиток                  | 0,002  | 0,002  |    |    |     |      |     |
| - Молоко свежее                     | 0,05   | 0,05   |    |    |     |      |     |
| - Сахарный песок                    | 0,015  | 0,015  |    |    |     |      |     |
| - Вода                              | 0,17   | 0,17   |    |    |     |      |     |
| Хлеб пшеничный                      |        | 70     | 6  | 1  | 33  | 165  | 47  |
| - Хлеб пшеничный                    | 0,07   | 0,07   |    |    |     |      |     |
| <b>Итого за Завтрак</b>             |        |        | 14 | 16 | 53  | 429  |     |
| <b>Второй завтрак</b>               |        |        |    |    |     |      |     |
| Сок (0,2)                           |        | 200    |    |    | 2   | 9    | 5   |
| - Сок                               | 0,2    | 0,2    |    |    |     |      |     |
| <b>Итого за Второй завтрак</b>      |        |        |    |    | 2   | 9    |     |
| <b>Обед</b>                         |        |        |    |    |     |      |     |
| Салат из свежих помидоров и огурцов |        | 100    | 1  | 5  | 3   | 60   | 18  |
| - Помидоры свежие                   | 0,048  | 0,057  |    |    |     |      |     |
| - Огурцы свежие                     | 0,035  | 0,044  |    |    |     |      |     |
| - Масло растительное                | 0,005  | 0,005  |    |    |     |      |     |
| - Лук репчатый                      | 0,012  | 0,015  |    |    |     |      |     |
| Рассольник домашний                 |        | 250    | 2  | 6  | 16  | 139  | 41  |
| - Картофель                         | 0,075  | 0,1    |    |    |     |      |     |
| - Капуста свежая                    | 0,02   | 0,025  |    |    |     |      |     |
| - Морковь                           | 0,01   | 0,013  |    |    |     |      |     |
| - Лук репчатый                      | 0,01   | 0,013  |    |    |     |      |     |
| - Огурцы консервированные           | 0,015  | 0,03   |    |    |     |      |     |
| - Масло растительное                | 0,005  | 0,005  |    |    |     |      |     |
| - Сметана                           | 0,01   | 0,01   |    |    |     |      |     |
| - Вода                              | 0,175  | 0,175  |    |    |     |      |     |
| - Соль                              | 0,003  | 0,003  |    |    |     |      |     |
| Котлета рыбная любительская         |        | 100    | 11 | 3  | 6   | 109  | 162 |
| - Минтай свежий                     | 0,0671 | 0,11   |    |    |     |      |     |
| - Морковь                           | 0,02   | 0,0271 |    |    |     |      |     |
| - Хлеб пшеничный                    | 0,008  | 0,008  |    |    |     |      |     |
| - Лук репчатый                      | 0,008  | 0,01   |    |    |     |      |     |
| - Яйцо                              | 0,2857 | 0,2857 |    |    |     |      |     |
| - Молоко свежее                     | 0,01   | 0,01   |    |    |     |      |     |
| - Масло растительное                | 0,0029 | 0,0029 |    |    |     |      |     |
| Картофельное пюре                   |        | 200    | 4  | 8  | 9   | 213  | 241 |
| - Картофель                         | 0,168  | 0,224  |    |    |     |      |     |
| - Молоко свежее                     | 0,03   | 0,03   |    |    |     |      |     |
| - Масло сливочное                   | 0,009  | 0,009  |    |    |     |      |     |
| Компот из смеси сухофруктов         |        | 200    | 1  |    | 31  | 115  | 283 |
| - Компот (сухофрукты)               | 0,025  | 0,025  |    |    |     |      |     |
| - Сахарный песок                    | 0,015  | 0,015  |    |    |     |      |     |
| - Вода                              | 0,19   | 0,19   |    |    |     |      |     |
| Хлеб ржаной                         |        | 80     | 6  |    | 36  | 178  | 48  |
| - Хлеб ржаной                       | 0,08   | 0,08   |    |    |     |      |     |
| <b>Итого за Обед</b>                |        |        | 25 | 22 | 101 | 814  |     |
| <b>Полдник</b>                      |        |        |    |    |     |      |     |
| Булочка российская                  |        | 50     | 3  | 3  | 23  | 164  | 315 |
| - Мука пшеничная                    | 0,0292 | 0,0292 |    |    |     |      |     |
| - Сахарный песок                    | 0,01   | 0,01   |    |    |     |      |     |
| - Молоко свежее                     | 0,0042 | 0,0042 |    |    |     |      |     |
| - Дрожжи сухие                      | 0,0003 | 0,0003 |    |    |     |      |     |
| - Яйцо                              | 0,0833 | 0,0833 |    |    |     |      |     |
| - Масло сливочное                   | 0,0042 | 0,0042 |    |    |     |      |     |
| - Вода                              | 0,0092 | 0,0092 |    |    |     |      |     |
| Йогурт                              |        | 200    | 6  | 5  | 9   | 116  | 36  |
| - Йогурт                            | 0,2    | 0,2067 |    |    |     |      |     |
| Фрукт                               |        | 1      |    |    | 11  | 46   | 20  |
| - Апельсины                         | 0,15   | 0,15   |    |    |     |      |     |
| - Яблоки                            | 0,15   | 0,15   |    |    |     |      |     |
| <b>Итого за Полдник</b>             |        |        | 9  | 8  | 43  | 326  |     |
| <b>Итого за день</b>                |        |        | 48 | 46 | 199 | 1578 |     |



Рацион: ЛДО дети с 7 до 11 лет

Неделя: 2

День: четверг

| Прием пищи                     | Наименование блюда                       |        |        | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|--|--------|--------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                                | Продукт                                  | Нетто  | Брутто |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак</b>                 | Каша пшеничная молочная жидкая           |        |        | 205       | 8                | 7    | 35       | 239                     | 112         |
|                                | - Пшено                                  | 0,04   | 0,04   |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Молоко свежее                          | 0,1008 | 0,1008 |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Молоко сухое                           | 0,012  | 0,012  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Масло сливочное                        | 0,005  | 0,005  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Сахарный песок                         | 0,005  | 0,005  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Вода                                   | 0,067  | 0,067  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Сыр                                      |        |        | 30        | 8                | 8    |          | 102                     | 366         |
|                                | - Сыр                                    | 0,03   | 0,032  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Какао с молоком                          |        |        | 200       | 4                | 3    | 25       | 138                     | 269         |
|                                | - Какао                                  | 0,003  | 0,003  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Молоко свежее                          | 0,1    | 0,1    |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Сахарный песок                         | 0,02   | 0,02   |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Вода                                   | 0,11   | 0,11   |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Хлеб пшеничный                           |        |        | 70        | 6                | 1    | 33       | 165                     | 47          |
|                                | - Хлеб пшеничный                         | 0,07   | 0,07   |           |                  |      |          |                         |             |
| <b>Итого за Завтрак</b>        |  |        |        |           | 26               | 19   | 93       | 644                     |             |
| <b>Второй завтрак</b>          | Сок (0,2)                                |        |        | 200       |                  |      | 2        | 9                       | 5           |
|                                | - Сок                                    | 0,2    | 0,2    |           |                  |      |          |                         |             |
| <b>Итого за Второй завтрак</b> |  |        |        |           |                  |      | 2        | 9                       |             |
| <b>Обед</b>                    | Суп картофельный с макаронными изделиями |        |        | 250       | 3                | 3    | 21       | 129                     | 39          |
|                                | - Лапша, вермишель, рожки                | 0,01   | 0,01   |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Картофель                              | 0,075  | 0,115  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Морковь                                | 0,01   | 0,013  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Лук репчатый                           | 0,01   | 0,012  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Масло сливочное                        | 0,004  | 0,004  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Вода                                   | 0,187  | 0,187  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Соль                                   | 0,003  | 0,003  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Капуста тушеная                          |        |        | 200       | 3                | 8    | 8        | 178                     | 235         |
|                                | - Капуста свежая                         | 0,21   | 0,262  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Масло растительное                     | 0,009  | 0,009  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Морковь                                | 0,012  | 0,016  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Лук репчатый                           | 0,012  | 0,016  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Томат-паста                            | 0,006  | 0,006  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Мука пшеничная                         | 0,002  | 0,002  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Сахарный песок                         | 0,006  | 0,006  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Котлета куриная припущенная              |        |        | 100       | 12               | 8    | 6        | 232                     | 209         |
|                                | - Птица                                  | 0,0743 | 0,2057 |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Хлеб пшеничный                         | 0,0186 | 0,0186 |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Вода                                   | 0,0257 | 0,0257 |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Овощи натуральные                        |        |        | 60        | 1                |      | 3        | 14                      | 25,04       |
|                                | - Огурцы свежие                          | 0,06   | 0,0636 |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Напиток морковно-яблочный                |        |        | 200       | 1                |      | 14       | 57                      | 292         |
|                                | - Морковь                                | 0,042  | 0,0525 |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Яблоки                                 | 0,012  | 0,014  |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Сахарный песок                         | 0,01   | 0,01   |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Вода                                   | 0,14   | 0,14   |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Хлеб ржаной                              |        |        | 80        | 6                |      | 36       | 178                     | 48          |
|                                | - Хлеб ржаной                            | 0,08   | 0,08   |           |                  |      |          |                         |             |
| <b>Итого за Обед</b>           |  |        |        |           | 26               | 19   | 88       | 788                     |             |
| <b>Полдник</b>                 | Вафли (фас)                              |        |        | 1         | 1                | 8    |          |                         | 14          |
|                                | - Вафли                                  | 0,04   | 0,04   |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Йогурт                                   |        |        | 200       | 6                | 5    | 9        | 116                     | 36          |
|                                | - Йогурт                                 | 0,2    | 0,2067 |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | Фрукт                                    |        |        | 1         |                  |      | 11       | 46                      | 20          |
|                                | - Апельсины                              | 0,15   | 0,15   |           |                  |      |          |                         |             |
|                                | - Яблоки                                 | 0,15   | 0,15   |           |                  |      |          |                         |             |
| <b>Итого за Полдник</b>        |  |        |        |           | 7                | 13   | 20       | 162                     |             |
| <b>Итого за день</b>           |  |        |        |           | 59               | 51   | 203      | 1603                    |             |

Рацион: ЛДО дети с 7 до 11 лет

Неделя: 2

День: пятница

|  | Наименование блюда | Вес | Пищевые вещества | Энерге- | № |
|--|--------------------|-----|------------------|---------|---|
|--|--------------------|-----|------------------|---------|---|




| Прием пищи                     | Продукт | Нетто             | Брутто            | блюда | Белки     | Жиры      | Углеводы   | энергетическая ценность | рецептуры |
|--------------------------------|---------|-------------------|-------------------|-------|-----------|-----------|------------|-------------------------|-----------|
|                                |         |                   |                   |       |           |           |            |                         |           |
| <b>Завтрак</b>                 |         |                   |                   |       |           |           |            |                         |           |
| Запеканка из творога           |         |                   |                   | 200   | 19        | 16        | 23         | 336                     | 141,01    |
| - Творог                       |         | 0,188             | 0,1893            |       |           |           |            |                         |           |
| - Крупа манная                 |         | 0,0129            | 0,0129            |       |           |           |            |                         |           |
| - Яйцо                         |         | 0,1333            | 0,1333            |       |           |           |            |                         |           |
| - Сахарный песок               |         | 0,0129            | 0,0129            |       |           |           |            |                         |           |
| - Сметана                      |         | 0,0069            | 0,0069            |       |           |           |            |                         |           |
| - Масло сливочное              |         | 0,0069            | 0,0069            |       |           |           |            |                         |           |
| - Ванилин                      |         |                   |                   |       |           |           |            |                         |           |
| - Сухари панировочные          |         | 0,0069            | 0,0069            |       |           |           |            |                         |           |
| - Молоко свежее                |         | 0,048             | 0,048             |       |           |           |            |                         |           |
| Сгущенное молоко с сахаром     |         |                   |                   | 30    |           |           |            |                         | 23        |
| - Сгущенное молоко с сахаром   |         | 0,03              | 0,03              |       |           |           |            |                         |           |
| Кофейный напиток с молоком     |         |                   |                   | 200   | 1         | 1         | 17         | 83                      | 287       |
| - Кофейный напиток             |         | 0,002             | 0,002             |       |           |           |            |                         |           |
| - Молоко свежее                |         | 0,05              | 0,05              |       |           |           |            |                         |           |
| - Сахарный песок               |         | 0,015             | 0,015             |       |           |           |            |                         |           |
| - Вода                         |         | 0,17              | 0,17              |       |           |           |            |                         |           |
| Хлеб пшеничный                 |         |                   |                   | 70    | 6         | 1         | 33         | 165                     | 47        |
| - Хлеб пшеничный               |         | 0,07              | 0,07              |       |           |           |            |                         |           |
| <b>Итого за Завтрак</b>        |         |                   |                   |       | <b>26</b> | <b>18</b> | <b>73</b>  | <b>584</b>              |           |
| <b>Второй завтрак</b>          |         |                   |                   |       |           |           |            |                         |           |
| Сок (0,2)                      |         |                   |                   | 200   |           |           | 2          | 9                       | 5         |
| - Сок                          |         | 0,2               | 0,2               |       |           |           |            |                         |           |
| <b>Итого за Второй завтрак</b> |         |                   |                   |       |           |           | <b>2</b>   | <b>9</b>                |           |
| <b>Обед</b>                    |         |                   |                   |       |           |           |            |                         |           |
| Салат из моркови и яблок       |         |                   |                   | 100   | 1         | 10        | 8          | 128                     | 25,01     |
| - Морковь                      |         | 0,061             | 0,076             |       |           |           |            |                         |           |
| - Яблоки                       |         | 0,03              | 0,043             |       |           |           |            |                         |           |
| - Масло растительное           |         | 0,01              | 0,01              |       |           |           |            |                         |           |
| Суп картофельный с бобовыми    |         |                   |                   | 250   | 5         | 4         | 22         | 147                     | 45        |
| - Горох                        |         | 0,02              | 0,021             |       |           |           |            |                         |           |
| - Картофель                    |         | 0,05              | 0,0667            |       |           |           |            |                         |           |
| - Морковь                      |         | 0,0125            | 0,0157            |       |           |           |            |                         |           |
| - Лук репчатый                 |         | 0,01              | 0,013             |       |           |           |            |                         |           |
| - Масло сливочное              |         | 0,005             | 0,005             |       |           |           |            |                         |           |
| - Вода                         |         | 0,175             | 0,175             |       |           |           |            |                         |           |
| - Соль                         |         | 0,003             | 0,003             |       |           |           |            |                         |           |
| Печень говяжья по-строгановски |         |                   |                   | 70/40 | 1         | 10        | 2          | 101                     | 34        |
| - Печень говяжья               |         | Ошибка вычисления | Ошибка вычисления |       |           |           |            |                         |           |
| - Масло сливочное              |         | Ошибка вычисления | Ошибка вычисления |       |           |           |            |                         |           |
| - Сметана                      |         | Ошибка вычисления | Ошибка вычисления |       |           |           |            |                         |           |
| - Мука пшеничная               |         | Ошибка вычисления | Ошибка вычисления |       |           |           |            |                         |           |
| - отвар                        |         | Ошибка вычисления | Ошибка вычисления |       |           |           |            |                         |           |
| Макаронные изделия отварные    |         |                   |                   | 180   | 6         | 6         | 27         | 261                     | 227       |
| - Лапша, вермишель, рожки      |         | 0,0612            | 0,0612            |       |           |           |            |                         |           |
| - Масло сливочное              |         | 0,0081            | 0,0081            |       |           |           |            |                         |           |
| Компот из смеси сухофруктов    |         |                   |                   | 200   | 1         |           | 31         | 115                     | 283       |
| - Компот (сухофрукты)          |         | 0,025             | 0,025             |       |           |           |            |                         |           |
| - Сахарный песок               |         | 0,015             | 0,015             |       |           |           |            |                         |           |
| - Вода                         |         | 0,19              | 0,19              |       |           |           |            |                         |           |
| Хлеб ржаной                    |         |                   |                   | 80    | 6         |           | 36         | 178                     | 48        |
| - Хлеб ржаной                  |         | 0,08              | 0,08              |       |           |           |            |                         |           |
| <b>Итого за Обед</b>           |         |                   |                   |       | <b>20</b> | <b>30</b> | <b>126</b> | <b>930</b>              |           |
| <b>Полдник</b>                 |         |                   |                   |       |           |           |            |                         |           |
| Фрукт                          |         |                   |                   | 1     |           |           | 11         | 46                      | 20        |
| - Апельсины                    |         | 0,15              | 0,15              |       |           |           |            |                         |           |
| - Яблоки                       |         | 0,15              | 0,15              |       |           |           |            |                         |           |
| Йогурт                         |         |                   |                   | 200   | 6         | 5         | 9          | 116                     | 36        |
| - Йогурт                       |         | 0,2               | 0,2067            |       |           |           |            |                         |           |
| Булочка молочная               |         |                   |                   | 50    | 5         | 2         | 22         | 155                     | 314       |
| - Мука пшеничная               |         | 0,04              | 0,04              |       |           |           |            |                         |           |

|                      |        |        |
|----------------------|--------|--------|
| - Дрожжи сухие       | 0,0003 | 0,0003 |
| - Молоко свежее      | 0,02   | 0,02   |
| - Масло растительное | 0,001  | 0,001  |

|                  |    |    |     |      |  |
|------------------|----|----|-----|------|--|
| Итого за Полдник | 11 | 7  | 42  | 317  |  |
| Итого за день    | 57 | 55 | 243 | 1840 |  |



|                            |      |      |       |        |  |
|----------------------------|------|------|-------|--------|--|
| Итого за период            | 582  | 534  | 2163  | 16951  |  |
| Среднее значение за период | 58,2 | 53,4 | 216,3 | 1695,1 |  |

Составил  Синдяева Светлана Николаевна

Утвердил \_\_\_\_\_

