

«СОГЛАСОВАНО»

Директор \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2025 года

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор ООО «КСП Гай»

Халимов И. Ш.

\_\_\_\_\_ 2025 года



## ПЕРЕЧЕНЬ МЕНЮ

С УЧЕТОМ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ

В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

В ВОЗРАСТЕ С 7 ЛЕТ

НА ПЕРИОД УЧЕБНОГО ГОДА 2025-2026 г

## 1 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>																			
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	5,6	5,8	37,1	225,1	0,00	0,50	0,00	0,30	105,30	30,70	128,60	0,50	184	2008				
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,9	44,6	0,00	4,02	0,00	0,60	14,48	7,24	9,96	2,01	338	2011				
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,00	0,00	0,00	0,00	10,30	5,30	7,40	0,70	430	2008				
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008				
Итого за прием пищи:	540	9,2	7,4	82,6	435,0	0,00	4,52	0,00	0,90	137,68	48,44	171,96	3,61						
<b>II Завтрак</b>																			
МОЛОКО 200 МЛ	200	5,8	6,4	9,4	120,0	0,10	2,60	0,10	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20	6/к	6/к				
Итого за прием пищи:	200	5,8	6,4	9,4	120,0	0,10	2,60	0,10	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20						
<b>Обед</b>																			
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,00	6,00	0,00	0,10	13,80	8,40	25,20	0,60	99	2008				
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200/0/5	2,1	5,5	9,0	94,3	0,00	6,80	0,20	1,90	33,20	18,10	44,90	0,80	294	2011				
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ (КУРЫ).	50/40	8,8	11,5	9,1	178,4	0,00	0,30	0,00	1,60	20,80	14,20	88,60	1,30	309	2011				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	4,7	34,2	200,2	0,10	0,00	0,00	1,20	23,90	9,90	40,70	0,90	388	2011				
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	28,8	132,5	0,00	88,00	0,20	0,00	19,30	4,90	3,10	0,50		2008				
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	13,00	0,20		2008				
ХЛЕБ РУКАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,00	0,00	0,00	0,60	4,50	4,80	21,80	1,00		2008				
Итого за прием пищи:	750	20,6	22,9	103,5	717,2	0,10	101,10	0,40	5,40	119,30	62,90	237,30	5,30						
Всего за день:		35,6	36,7	195,5	1 272,2	0,20	108,22	0,50	6,30	496,98	139,34	589,26	9,11						

## 2 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. Л, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>																			
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	6,7	5,7	33,9	213,4	0,10	0,50	0,00	1,10	106,40	17,50	96,20	0,50	184	2008				
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	60	1,6	2,0	39,9	211,9	0,00	0,00	0,00	0,00	9,57	5,99	21,54	1,01	2008					
ЧАЙ С ЛИМОННОМ	200/0/7	0,2	0,0	15,0	61,6	0,00	1,10	0,00	0,00	15,40	5,00	5,10	0,50	377	2011				
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40	2008					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>507</b>	<b>11,5</b>	<b>8,9</b>	<b>109,4</b>	<b>591,7</b>	<b>0,10</b>	<b>1,60</b>	<b>0,00</b>	<b>1,10</b>	<b>138,97</b>	<b>33,69</b>	<b>150,84</b>	<b>2,41</b>						
<b>II Завтрак</b>																			
МОЛОКО 200 МЛ	200	5,8	6,4	9,4	120,0	0,10	2,60	0,10	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20	6/к	6/к				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>6,4</b>	<b>9,4</b>	<b>120,0</b>	<b>0,10</b>	<b>2,60</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>240,00</b>	<b>28,00</b>	<b>180,00</b>	<b>0,20</b>						
<b>Обед</b>																			
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,5	0,1	1,0	7,8	0,00	3,00	0,00	0,00	13,80	8,40	14,40	0,40	2008					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/0/5	2,3	5,4	10,6	102,6	0,00	7,10	0,20	1,90	40,90	21,40	46,60	1,20	82	2011				
ТЕФТЕРИ РЫБНЫЕ	50/0/40	7,0	7,1	9,8	134,2	0,00	1,10	0,00	2,40	37,70	23,50	100,70	0,80	239	2011				
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,6	4,5	37,7	205,9	0,00	0,00	0,00	0,30	12,10	24,90	72,40	0,50	305	2011				
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,1	111,1	0,00	1,60	0,00	0,30	13,20	4,40	4,00	0,80	394	2008				
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	13,00	0,20	2008					
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,00	0,00	0,00	0,60	4,50	4,80	21,80	1,00	2008					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>	<b>16,8</b>	<b>18,1</b>	<b>107,1</b>	<b>665,0</b>	<b>0,00</b>	<b>12,80</b>	<b>0,20</b>	<b>5,50</b>	<b>126,00</b>	<b>90,00</b>	<b>272,80</b>	<b>4,90</b>						
<b>Всего за день:</b>		<b>34,1</b>	<b>33,4</b>	<b>225,9</b>	<b>1 376,7</b>	<b>0,20</b>	<b>17,00</b>	<b>0,30</b>	<b>6,60</b>	<b>504,97</b>	<b>151,69</b>	<b>603,64</b>	<b>7,51</b>						

## 3 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>																			
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	10,9	18,7	2,2	219,9	0,10	0,20	3,80	75,10	12,50	164,00	1,80	214	2008					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	140	0,6	0,6	13,8	62,5	0,00	5,63	0,84	20,26	10,14	13,93	2,81	338	2011					
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,00	0,00	0,00	10,30	5,30	7,40	0,70	430	2008					
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008					
Итого за прием пищи:	500	14,7	20,5	51,6	447,7	0,10	5,83	4,64	113,26	33,14	211,33	5,71							
<b>II Завтрак</b>																			
МОЛОКО 200 МЛ	200	5,8	6,4	9,4	120,0	0,10	2,60	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20	6/к	6/к					
Итого за прием пищи:	200	5,8	6,4	9,4	120,0	0,10	2,60	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20							
<b>Обед</b>																			
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	1,0	3,0	5,5	53,9	0,00	8,80	0,10	1,30	23,90	9,20	16,60	0,60	45	2011				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	5,1	5,0	14,9	123,6	0,10	3,70	3,20	27,90	26,40	65,80	1,60	99	2008					
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	50/0/40	13,9	16,8	2,4	220,3	0,10	0,60	0,10	21,30	13,70	118,80	1,10	290	2011					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,8	6,3	39,9	251,4	0,20	0,00	4,90	22,70	130,80	194,90	4,50	181	2008					
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	28,8	132,5	0,00	88,00	0,20	0,00	19,30	4,90	3,10	0,50	388	2011				
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	13,00	0,20		2008					
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,00	0,00	0,60	4,50	4,80	21,80	1,00		2008					
Итого за прием пищи:	745	32,7	32,2	112,4	885,1	0,40	101,10	11,00	123,40	192,40	434,00	9,50							
Всего за день:		53,2	59,1	173,4	1482,8	0,60	109,53	15,64	476,66	253,54	825,33	15,41							

## 4 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг			Fe, мг
<b>Завтрак</b>															
КАША ОВСЯНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200	7,8	8,0	32,0	233,0	0,20	0,50	0,00	1,50	124,40	61,50	198,00	1,60	184	2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	60	1,6	2,0	39,9	211,9	0,00	0,00	0,00	0,00	9,57	5,99	21,54	1,01	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,00	0,00	0,00	0,00	10,30	5,30	7,40	0,70	430	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>12,6</b>	<b>11,2</b>	<b>107,5</b>	<b>610,2</b>	<b>0,20</b>	<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>1,50</b>	<b>151,87</b>	<b>77,99</b>	<b>252,94</b>	<b>3,71</b>		
<b>II Завтрак</b>															
МОЛОКО 200 МЛ	200	5,8	6,4	9,4	120,0	0,10	2,60	0,10	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20	6/к	6/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>6,4</b>	<b>9,4</b>	<b>120,0</b>	<b>0,10</b>	<b>2,60</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>240,00</b>	<b>28,00</b>	<b>180,00</b>	<b>0,20</b>		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	1,0	3,0	7,5	60,9	0,00	2,60	0,00	1,40	25,00	13,30	26,30	0,80	к/к	к/к
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/0/5	2,5	5,5	13,4	114,7	0,10	5,40	0,20	2,00	27,70	20,90	59,30	0,80	96	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ КУРИЦЫ	240	25,6	30,2	23,2	466,8	0,30	13,30	0,10	3,50	39,70	53,30	270,10	3,40	258	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	28,8	132,5	0,00	88,00	0,20	0,00	19,30	4,90	3,10	0,50	388	2011
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	13,00	0,20	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,00	0,00	0,00	0,60	4,50	4,80	21,80	1,00	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>	<b>33,0</b>	<b>39,8</b>	<b>93,8</b>	<b>878,3</b>	<b>0,40</b>	<b>109,30</b>	<b>0,50</b>	<b>7,50</b>	<b>120,00</b>	<b>99,80</b>	<b>393,60</b>	<b>6,70</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>51,4</b>	<b>57,4</b>	<b>210,7</b>	<b>1608,5</b>	<b>0,70</b>	<b>112,40</b>	<b>0,60</b>	<b>9,00</b>	<b>511,87</b>	<b>205,79</b>	<b>826,54</b>	<b>10,61</b>		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг			Fe, мг
<b>Завтрак</b>															
КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	200	5,8	6,1	32,9	210,8	0,10	0,50	0,00	0,70	108,70	31,70	129,10	0,70	175	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,9	44,6	0,00	4,02	0,00	0,60	14,48	7,24	9,96	2,01	338	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	24,5	141,1	0,00	0,50	0,00	0,00	111,50	27,50	95,60	0,90	382	2011
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008
Итого за прием пищи:	540	13,0	10,7	87,9	501,3	0,10	5,02	0,00	1,30	242,28	71,64	260,66	4,01		
<b>II Завтрак</b>															
МОЛОКО 200 МЛ	200	5,8	6,4	9,4	120,0	0,10	2,60	0,10	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20	6/к	6/к
Итого за прием пищи:	200	5,8	6,4	9,4	120,0	0,10	2,60	0,10	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20		
<b>Обед</b>															
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	14,4	0,00	15,00	0,10	0,20	8,40	12,00	15,60	0,60		2008
СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ, КАРТОФЕЛЕМ	200/0/5	3,2	3,1	16,2	105,9	0,10	5,30	0,20	0,50	18,70	19,20	53,60	1,00	100	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ.	90	14,3	11,9	3,2	179,4	0,00	0,30	0,00	2,50	9,10	2,10	9,70	0,10	255	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	4,6	34,0	199,6	0,10	0,00	0,00	1,10	23,80	9,90	40,50	0,90	309	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131,0	0,02	0,00	0,01	0,50	21,00	16,00	23,00	0,70	402	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	13,00	0,20		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,00	0,00	0,00	0,60	4,50	4,80	21,80	1,00		2008
Итого за прием пищи:	750	27,3	20,6	108,3	733,7	0,22	20,60	0,31	5,40	89,30	66,60	177,20	4,50		
Всего за день:		46,1	37,7	205,6	1355,0	0,42	28,22	0,41	6,70	571,58	166,24	617,86	8,71		

6 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг						
<b>I Завтрак</b>																			
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,6	3,9	17,4	124,0	0,06	0,80	0,02	0,24	119,20	15,20	99,20	1,20	112	2008				
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	60	1,6	2,0	39,9	211,9	0,00	0,00	0,00	0,00	9,57	5,99	21,54	1,01	377	2011				
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/0/7	0,2	0,0	15,0	61,6	0,00	1,10	0,00	0,00	15,40	5,00	5,10	0,50		2011				
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008				
Итого за прием пищи:	507	9,4	7,1	92,9	502,3	0,06	1,90	0,02	0,24	151,77	31,39	151,84	3,11						
<b>II Завтрак</b>																			
МОЛОКО 200 МЛ	200	5,8	6,4	9,4	120,0	0,10	2,60	0,10	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20	6/к	6/к				
Итого за прием пищи:	200	5,8	6,4	9,4	120,0	0,10	2,60	0,10	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20						
<b>Обед</b>																			
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,7	5,0	6,5	73,3	0,00	1,10	1,00	2,40	24,50	18,20	26,50	0,50	41	2012				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, СО СМЕТАНОЙ	200/5	2,2	1,5	10,8	67,2	0,00	7,10	0,20	0,20	40,00	21,40	45,60	1,10	76	2008				
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ.	240	25,0	32,1	43,5	561,5	0,10	2,80	0,30	5,40	31,80	53,20	264,20	2,50	291	2011				
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	27,1	111,1	0,00	1,60	0,00	0,30	13,20	4,40	4,00	0,80	342,1	2011				
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	2,60	13,00	0,20		2008				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,00	0,00	0,00	0,60	4,50	4,80	21,80	1,00		2008				
Итого за прием пищи:	750	31,3	39,6	108,8	916,5	0,10	12,60	1,50	8,90	117,80	104,60	375,10	6,10						
Всего за день:		46,5	53,1	214,1	1 538,8	0,26	17,10	1,62	9,14	509,57	163,99	706,94	9,41						

## 7 ДЕНЬ

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	5,6	5,8	37,1	225,1	0,00	0,50	0,00	0,30	105,30	30,70	128,60	0,50	184	2008	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,9	44,6	0,00	4,02	0,00	0,60	14,48	7,24	9,96	2,01	338	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	14,8	59,3	0,00	0,00	0,00	0,00	10,30	3,80	3,70	0,40	376	2011	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008	
Итого за прием пищи:	540	9,1	7,4	82,4	433,8	0,00	4,52	0,00	0,90	137,68	46,94	168,26	3,31			
<b>II Завтрак</b>																
МОЛОКО 200 МЛ	200	5,8	6,4	9,4	120,0	0,10	2,60	0,10	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20	Б/к	Б/к	
Итого за прием пищи:	200	5,8	6,4	9,4	120,0	0,10	2,60	0,10	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20			
<b>Обед</b>																
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,5	0,1	1,0	7,8	0,00	3,00	0,00	0,00	13,80	8,40	14,40	0,40		2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	5,1	5,0	14,9	123,6	0,10	3,70	0,20	3,20	27,90	26,40	65,80	1,60	99	2008	
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	50/0/40	7,0	7,1	9,8	134,2	0,00	1,10	0,00	2,40	37,70	23,50	100,70	0,80	239	2011	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,2	5,1	22,0	146,7	0,20	10,70	0,00	0,20	40,50	31,00	86,10	1,20	128	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	8,50	1,80	0,00	0,00	349	2011	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	13,00	0,20		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,00	0,00	0,00	0,60	4,50	4,80	21,80	1,00		2008	
Итого за прием пищи:	745	19,0	18,1	88,0	593,1	0,30	18,50	0,20	6,40	136,70	98,50	301,80	5,20			
Всего за день:		33,9	31,9	179,8	1 146,9	0,40	25,62	0,30	7,30	514,38	173,44	650,06	8,71			

## 8 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	8,1	6,7	41,8	261,0	0,20	0,50	0,00	1,40	113,70	48,40	172,90	1,50	189	2008	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	60	1,6	2,0	39,9	211,9	0,00	0,00	0,00	0,00	9,57	5,99	21,54	1,01	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,00	0,00	0,00	0,00	10,30	5,30	7,40	0,70	430	2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40	2008		
Итого за прием пищи:	500	12,9	9,9	117,3	638,2	0,20	0,50	0,00	1,40	141,17	64,89	227,84	3,61			
<b>II Завтрак</b>																
МОЛОКО 200 МЛ	200	5,8	6,4	9,4	120,0	0,10	2,60	0,10	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20	6/к	6/к	
Итого за прием пищи:	200	5,8	6,4	9,4	120,0	0,10	2,60	0,10	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20			
<b>Обед</b>																
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,00	6,00	0,00	0,10	13,80	8,40	25,20	0,60	2008		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	200/0/5	2,1	5,4	5,9	82,0	0,00	11,00	0,20	1,80	47,90	16,30	35,70	0,70	87	2011	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ СО СВИНИНОЙ	240	17,4	43,3	18,4	535,5	0,30	29,10	0,00	5,20	88,70	50,60	203,10	3,20	306	2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,9	115,0	0,01	2,00	0,00	0,10	7,00	4,00	4,00	1,00	394	2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	13,00	0,20	2008		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,00	0,00	0,00	0,60	4,50	4,80	21,80	1,00	2008		
Итого за прием пищи:	750	23,4	49,8	74,6	844,3	0,31	48,10	0,20	7,80	165,70	86,70	302,80	6,70			
Всего за день:		42,1	66,1	201,3	1602,5	0,61	51,20	0,30	9,20	546,87	179,59	710,64	10,51			

9 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг						
<b>Завтрак</b>																			
КАША ОВСЯНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200	7,8	8,0	32,0	233,0	0,20	0,50	0,00	1,50	124,40	61,50	198,00	1,60	184	2008				
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,9	44,6	0,00	4,02	0,00	0,60	14,47	7,24	9,95	2,01	338	2011				
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/0/7	0,3	0,1	15,2	62,0	0,00	3,00	0,00	0,00	8,00	5,00	10,00	1,00	431	2008				
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	13,00	0,20		2008				
Итого за прием пищи:	527	10,0	9,1	67,4	392,0	0,20	7,52	0,00	2,10	150,67	76,34	230,95	4,81						
<b>II Завтрак</b>																			
МОЛОКО 200 МЛ	200	5,8	6,4	9,4	120,0	0,10	2,60	0,10	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20	6/к	6/к				
Итого за прием пищи:	200	5,8	6,4	9,4	120,0	0,10	2,60	0,10	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20						
<b>Обед</b>																			
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	1,0	3,0	5,5	53,9	0,00	8,80	0,10	1,30	23,90	9,20	16,60	0,60	45	2011				
СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ, КАРТОФЕЛЕМ	200/0/5	3,2	3,1	16,2	105,9	0,10	5,30	0,20	0,50	18,70	19,20	53,60	1,00	100	2008				
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ (КУРЫ).	50/40	8,8	11,5	9,1	178,4	0,00	0,30	0,00	1,60	20,80	14,20	88,60	1,30	294	2011				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	4,7	34,2	200,2	0,10	0,00	0,00	1,20	23,90	9,90	40,70	0,90	309	2011				
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,9	115,0	0,01	2,00	0,00	0,10	7,00	4,00	4,00	1,00	394	2008				
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,00	0,00	0,00	0,00	4,80	3,30	16,30	0,30		2008				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,00	0,00	0,00	0,60	4,50	4,80	21,80	1,00		2008				
Итого за прием пищи:	755	22,1	23,4	116,4	769,9	0,21	16,40	0,30	5,30	103,60	64,60	241,60	6,10						
Всего за день:		37,9	38,9	193,2	1 281,9	0,51	26,52	0,40	7,40	494,27	168,94	652,55	11,11						

## 10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
<b>Завтрак</b>																	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200/0/15	11,0	9,4	47,9	320,4	0,10	0,20	0,00	1,60	137,50	16,10	125,20	1,40	331	2008		
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	60	1,6	2,0	39,9	211,9	0,00	0,00	0,00	0,00	9,57	5,99	21,54	1,01		2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,00	0,00	0,00	0,00	10,30	5,30	7,40	0,70	430	2008		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008		
Итого за прием пищи:	515	15,8	12,6	123,4	697,6	0,10	0,20	0,00	1,60	164,97	32,59	180,14	3,51				
<b>II Завтрак</b>																	
МОЛОКО 200 МЛ	200	5,8	6,4	9,4	120,0	0,10	2,60	0,10	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20	6/к	6/к		
Итого за прием пищи:	200	5,8	6,4	9,4	120,0	0,10	2,60	0,10	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20				
<b>Обед</b>																	
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	14,4	0,00	15,00	0,10	0,20	8,40	12,00	15,60	0,60		2008		
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/0/5	2,5	5,5	13,4	114,7	0,10	5,40	0,20	2,00	27,70	20,90	59,30	0,80	96	2011		
БИГОЧКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ.	60/30	7,7	22,9	10,5	279,2	0,11	1,40	0,09	2,66	13,09	15,19	80,79	1,02	283	2008		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,8	6,3	39,9	251,4	0,20	0,00	0,00	4,90	22,70	130,80	194,90	4,50	181	2008		
КОМПЛОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,5	0,1	36,1	147,4	0,00	0,00	0,00	0,00	24,40	9,70	23,20	0,50	401	2008		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	13,00	0,20		2008		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,10	0,00	0,00	0,70	5,40	5,70	26,10	1,20		2008		
Итого за прием пищи:	755	23,7	35,8	125,2	920,7	0,51	21,80	0,39	10,46	105,49	196,89	412,89	8,82				
Всего за день:		45,3	54,8	258,0	1 738,3	0,71	24,60	0,49	12,06	510,46	257,48	773,03	12,53				

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	
Итого за весь период	426,0	469,1	2 054,2	14 373,6	4,61	520,41	5,82	89,34	#####	#####	#####	103,62	
Среднее значение за период	30,4	33,5	146,7	1 026,7	0,33	37,17	0,42	6,38	366,97	132,86	496,85	7,40	
Содержание Белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11,9	29,4	58,8										

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

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед
7-11 лет	518	200	750