

«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 8-11 ЛЕТ

НА ПЕРИОД УЧЕБНОГО ГОДА 2025-2026 г

1 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг			Fe, мг
II Завтрак															
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		
Обед															
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
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	99	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	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
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
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
БУЛОЧКА С МАКОМ	75	6,3	2,9	43,1	223,5	0,10	0,00	0,00	0,30	14,00	9,40	49,40	0,50	469	2008
Итого за прием пищи:	925	27,3	26,2	156,5	985,3	0,20	105,12	0,40	6,30	147,77	79,54	296,65	7,81		
Всего за день:		33,1	32,6	165,9	1 105,3	0,30	107,72	0,50	6,30	387,77	107,54	476,65	8,01		

2 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг			
II Завтрак																
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			
Обед																
ОГУРЕЦ СОЛЕНЧИЙ	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	46,50	1,20	82	2011	
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	
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	2,50	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	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	80	2,2	2,6	61,8	283,2	0,00	0,00	0,00	0,00	12,80	8,00	28,80	1,20		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,00	0,00	0,00	0,00	12,90	5,80	7,40	1,20	430	2008	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,0	14,2	60,1	0,00	137,60	0,00	1,60	144,00	126,00	72,00	1,40	389	2011	
Итого за прием пищи:	1230	20,2	20,7	198,1	1 068,8	0,00	150,40	0,20	7,10	295,70	229,80	381,00	8,20			
Всего за день:		26,0	27,1	207,5	1 188,8	0,10	153,00	0,30	7,10	535,70	257,80	561,00	8,40			

3 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг			
II Завтрак																
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			
Обед																
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	0,20	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	1,00	21,30	13,70	118,80	1,10	280	2011	
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	
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	
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	
БУЛОЧКА С КОРИЦЕЙ	75	6,0	4,0	37,6	211,0	0,10	0,00	0,00	0,10	12,90	8,90	52,90	0,60		2011	
Итого за прием пищи:	920	39,1	36,6	159,9	1140,7	0,50	105,12	0,60	11,70	150,77	208,54	496,85	12,11	438	2011	
Всего за день:		44,9	43,0	169,3	1280,7	0,60	107,72	0,70	11,70	390,77	236,54	676,85	12,31			

4 день

Принем 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				
II Завтрак																	
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				
Обед																	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	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		
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		
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 БЕОГАЛЦЕННЫЙ	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		
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	80	2,2	2,6	61,8	283,2	0,00	0,00	0,00	0,00	12,80	8,00	28,80	1,20		2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,00	0,00	0,00	0,00	12,90	5,80	7,40	0,70	430	2008		
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,0	14,2	60,1	0,00	137,60	0,00	1,60	144,00	126,00	72,00	1,40	389	2011		
Итого за прием пищи:	1230	36,4	42,4	184,8	1 282,1	0,40	246,90	0,50	9,10	289,70	239,60	501,80	10,00				
Всего за день:		42,2	48,8	194,2	1 402,1	0,50	249,50	0,60	9,10	529,70	267,60	681,80	10,20				

5 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				
II Завтрак																	
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				
Обед																	
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		
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		
БУЛОЧКА ДЮМАШНЯЯ	75	5,0	9,3	41,9	270,0	0,09	0,00	0,07	0,68	11,25	6,75	42,00	0,53	467	2008		
Итого за прием пищи:	925	32,7	30,3	160,0	1 048,3	0,31	24,62	0,38	6,68	115,02	80,59	229,15	7,04				
Всего за день:		38,5	36,7	169,4	1 168,3	0,41	27,22	0,48	6,68	355,02	108,59	409,15	7,24				

6 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		
II Завтрак															
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		
Обед															
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
ГЛЮБ 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	0,00	0,00	0,30	13,20	4,40	4,00	0,80	342,1	2011
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
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
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	80	2,2	2,6	61,8	283,2	0,00	0,00	0,00	0,00	12,80	8,00	28,80	1,20		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,00	0,00	0,00	0,00	12,90	5,80	7,40	0,70	430	2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,0	14,2	60,1	0,00	137,60	0,00	1,60	144,00	126,00	72,00	1,40	389	2011
Итого за прием пищи:	1230	34,7	42,2	199,8	1320,3	0,10	150,20	1,50	10,50	287,50	244,40	483,30	9,40		
Всего за день:		40,5	48,6	209,2	1440,3	0,20	152,80	1,60	10,50	527,50	272,40	663,30	9,60		

7 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				
II Завтрак																	
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				
Обед																	
ОСУЩ СОЛЕНЫЙ	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		
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		
БУЛОЧКА С МАКОМ	75	6,3	2,9	43,1	223,5	0,10	0,00	0,00	0,30	14,00	9,40	49,40	0,50	469	2008		
Итого за прием пищи:	920	25,7	21,4	141,0	861,2	0,40	22,52	0,20	7,30	165,17	115,14	361,15	7,71				
Всего за день:		31,5	27,8	150,4	981,2	0,50	25,12	0,30	7,30	405,17	143,14	541,15	7,91				

8 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		
II Завтрак															
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		
Обед															
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
ЦИД 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
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	80	2,2	2,6	61,8	283,2	0,00	0,00	0,00	0,00	12,80	8,00	28,80	1,20		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,00	0,00	0,00	0,00	12,90	5,80	7,40	0,70	430	2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,0	14,2	60,1	0,00	137,60	0,00	1,60	144,00	126,00	72,00	1,40	389	2011
Итого за прием пищи:	1230	26,8	52,4	165,6	1 248,1	0,31	185,70	0,20	9,40	335,40	226,50	411,00	10,00		
Всего за день:		32,6	58,8	175,0	1 368,1	0,41	188,30	0,30	9,40	575,40	254,50	591,00	10,20		

9 день

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг			Fe, мг
II Завтрак															
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		
Обед															
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
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
БУЛОЧКА С КОРИЦЕЙ	75	6,0	4,0	37,6	211,0	0,10	0,00	0,00	0,10	12,90	8,90	52,90	0,60		2011
Итого за прием пищи:	930	28,5	27,8	163,9	1 025,5	0,31	20,42	0,30	6,00	130,97	80,74	304,45	8,71	438	2011
Всего за день:		34,3	34,2	173,3	1 145,5	0,41	23,02	0,40	6,00	370,97	108,74	484,45	8,91		

10 День

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
II Завтрак															
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		
Обед															
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
БИТОЧКИ 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
КОМПОТ 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
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	80	2,2	2,6	61,8	283,2	0,00	0,00	0,00	0,00	12,80	8,00	28,80	1,20		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,00	0,00	0,00	0,00	12,90	5,80	7,40	0,70	430	2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,0	14,2	60,1	0,00	137,60	0,00	1,60	144,00	126,00	72,00	1,40	389	2011
Итого за прием пищи:	1235	27,1	38,4	216,2	1 324,5	0,51	159,40	0,39	12,06	275,19	336,69	521,09	12,12		
Всего за день:		32,9	44,8	225,6	1 444,5	0,51	162,00	0,49	12,06	515,19	364,69	701,09	12,32		

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	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Итого за весь период	356,5	402,4	1 839,6	12 504,9	4,04	1 196,40	5,67	86,14	#####	#####	#####	95,10		
Среднее значение за период	25,5	28,7	131,4	893,2	0,29	85,46	0,41	6,15	328,09	151,54	413,32	6,79		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11,4	29,0	59,6											

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	II Завтрак	Обед
8-11 лет	200	1078