

«СОГЛАСОВАНО»
Директор «Специальной службы»
«15.07.2025»
«15» Июль 2025 года

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор «СП Гай»

«15.07.2025»



ПЕРЕЧЕНЬ МЕНЮ

С УЧЕТОМ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ

В ЛАГЕРЯХ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ НА БАЗЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

В ВОЗРАСТЕ С 7 ДО 18 ЛЕТ

НА ПЕРИОД 2025 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		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
Завтрак															
КАША "ЯНТАРНАЯ" С ЯБЛОКОМ	220	7,4	8,5	42,4	281,7	0,20	1,80	0,00	1,40	106,90	45,60	157,70	2,00	187	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/0/20	7,0	7,0	15,4	153,6	0,00	0,60	0,10	0,10	201,70	13,90	135,50	0,40	3	2008
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	433	2008
АБРИКОСЫ СВЕЖИЕ	100	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	б/к	б/к
Итого за прием пищи:	570	18,2	18,5	82,3	576,4	0,20	2,90	0,10	1,50	420,10	87,00	388,80	3,30		
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
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, КУРОЙ И СО СМЕТАНОЙ	250/10/10	4,0	5,6	12,5	121,7	0,00	7,70	0,20	0,30	51,30	24,90	65,70	1,40	76	2008
ТЕФТЕЛИ ИЗ СВИНИНЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	60/40	7,2	22,3	11,2	274,1	0,11	1,60	0,12	2,68	13,59	15,29	76,18	0,96	283	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,3	4,9	46,5	259,2	0,10	0,00	0,00	1,50	12,10	9,80	54,10	1,30	331	2008
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	25,7	104,3	0,00	1,00	0,00	0,20	12,60	3,70	2,50	0,50	438	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		2008
Итого за прием пищи:	900	24,0	34,3	129,8	927,9	0,31	16,30	0,32	5,68	116,29	73,59	277,98	6,66		
Полдник															
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
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	100	9,7	2,0	56,2	281,6	0,10	0,20	0,00	0,00	57,00	16,80	94,70	0,70	434	2011
ЗЕФИР	50	0,4	0,1	60,0	153,3	0,00	0,00	0,00	0,00	12,53	3,01	6,01	0,67	к/к	к/к
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
Итого за прием пищи:	550	11,3	2,1	145,4	555,5	0,10	137,80	0,00	1,60	226,43	151,61	180,11	3,47		
Всего за день:		53,5	54,9	357,5	2 059,8	0,61	157,00	0,42	8,78	762,82	312,20	846,89	13,43		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Углевод				B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г											
Завтрак															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С ГОРОШКОМ ЗЕЛЕНЬМ	120/0/40	12,1	18,8	4,7	235,4	0,10	1,80	0,20	4,30	82,30	20,10	186,30	2,10	214	2008
МИНИ-МАФФИНЫ 33.ЗТР	33	1,6	5,9	16,8	128,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6/к	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
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		2008
КИВИ	150	1,5	0,8	14,8	80,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	573	17,7	26,4	66,7	583,7	0,10	1,80	0,20	4,30	100,90	29,80	213,20	3,10		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	90	1,6	4,5	12,4	96,4	0,00	4,50	0,00	2,10	42,00	22,40	44,30	1,40	к/к	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ И СО СМЕТАНОЙ	250/10/10	4,7	5,9	16,4	141,8	0,10	6,60	0,20	0,50	34,10	26,90	86,10	1,10	91	2008
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	50/0/40	6,3	4,7	7,2	96,0	0,00	0,10	0,03	0,98	37,59	21,73	97,25	0,73	272	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4,1	5,4	27,9	176,4	0,20	13,60	0,00	0,30	53,80	39,30	109,60	1,50	128	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	441	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		2008
Итого за прием пищи:	920	22,3	22,1	125,1	803,3	0,40	112,80	0,43	4,78	199,69	126,73	394,65	7,13		
Полдник															
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	4,6	3,1	10,5	107,9	0,00	0,87	0,00	0,00	150,29	17,48	119,04	0,00		2008
ПЕЧЕНЬЕ	100	7,3	9,5	72,2	404,5	0,10	0,00	0,00	0,00	26,10	18,00	81,00	1,90		
БУЛОЧКА С МАКОМ	100	8,4	3,8	57,5	297,6	0,10	0,00	0,00	0,50	18,90	12,50	65,90	0,70	469	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
Итого за прием пищи:	525	20,5	16,4	155,2	870,5	0,20	0,87	0,00	0,50	208,19	53,78	273,34	3,30		
Всего за день:		60,5	64,9	347,0	2 257,5	0,70	115,47	0,63	9,58	508,78	210,31	881,19	13,53		

3 день

Прием 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/5	7,0	8,5	31,4	230,7	0,20	0,50	0,00	1,20	123,70	52,40	175,80	1,40	184	2008
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	200/5/15	1,6	4,7	20,2	129,6	0,00	0,10	0,00	0,10	6,50	3,70	15,40	0,40	2	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,3	1,3	25,9	123,5	0,00	0,30	0,00	0,00	65,00	17,90	61,40	0,80	432	2008
ГРУША СВЕЖАЯ	125	0,5	0,4	12,9	58,8	0,00	6,30	0,00	0,50	23,80	15,00	20,00	2,50	338	2011
Итого за прием пищи:	570	11,4	14,9	90,4	542,6	0,20	7,20	0,00	1,80	219,00	89,00	272,60	4,90		
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 С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	250	3,8	5,9	15,2	128,9	0,00	0,70	0,20	0,60	22,30	11,20	39,30	0,70	105	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	230	24,0	32,4	40,9	551,2	0,10	2,10	0,30	5,70	29,60	49,40	253,20	2,40	311	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	23,3	92,9	0,00	0,00	0,00	0,00	9,10	1,90	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		2008
Итого за прием пищи:	810	33,4	39,7	114,1	947,6	0,20	17,80	0,60	7,40	82,30	86,00	362,40	5,60		
Полдник															
ПИЦЦА С СЫРОМ	100	9,8	8,5	30,0	236,7	0,10	3,60	0,10	0,40	181,80	21,60	142,60	1,00	412	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,0	14,2	60,1	0,00	137,60	0,00	1,60	144,00	128,00	72,00	1,40	389	2011
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	4,6	3,1	10,5	107,9	0,00	0,87	0,00	0,00	150,29	17,48	119,04	0,00		2008
Итого за прием пищи:	425	15,4	11,6	54,7	404,7	0,10	142,07	0,10	2,00	476,09	165,08	333,64	2,40		
Всего за день:		60,2	66,2	259,2	1 894,9	0,50	167,07	0,70	11,20	777,39	340,08	968,64	12,90		

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	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	120/0/30	20,1	14,1	32,5	341,1	0,00	0,30	0,10	1,50	222,60	31,90	248,20	0,90	224	2008	
ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ	60	4,5	5,9	44,6	250,2	0,00	0,00	0,00	0,00	17,40	12,00	54,00	1,30			
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	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		2008	
АПЕЛЬСИН	120	1,1	0,2	9,7	51,6	0,00	72,00	0,00	0,30	40,80	15,60	27,60	0,40		2008	
Итого за прием пищи:	560	28,2	21,1	117,2	782,0	0,00	72,30	0,10	1,80	299,40	69,20	356,70	3,60			
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 КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И С КУРОЙ	250/0/5	6,5	3,3	18,4	129,3	0,30	4,50	0,20	2,00	35,40	32,60	83,10	2,10	99	2008	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ СО СВИНИНОЙ	230	16,7	41,5	17,6	513,1	0,30	27,80	0,00	5,00	85,10	48,50	194,50	3,10	306	2008	
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	25,7	104,3	0,00	1,00	0,00	0,20	12,60	3,70	2,50	0,50	438	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		2008	
Итого за прием пищи:	815	28,7	46,3	95,6	915,3	0,70	39,30	0,20	8,20	159,80	104,70	359,60	8,20			
Полдник																
КЕФИР	200	6,0	0,2	8,0	62,0	0,08	2,00	0,00	0,00	252,00	30,00	196,00	0,00	435	2008	
БУЛОЧКА С КОРИЦЕЙ	100	8,1	5,5	50,3	281,3	0,10	0,00	0,00	0,10	17,10	11,90	70,30	0,80	438	2011	
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:	500	15,1	5,7	72,5	403,4	0,18	139,60	0,00	1,70	413,10	167,90	338,30	2,20			
Всего за день:		72,0	73,1	285,3	2 100,7	0,88	251,20	0,30	11,70	872,30	341,80	#####	14,00			

5 день

Прием 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	Mg, мг	P, мг			Fe, мг	
Завтрак																
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/0/5	5,4	6,6	35,3	223,0	0,00	0,50	0,00	0,30	102,10	29,30	122,30	0,50	184	2008	
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20/5/15	1,6	4,7	20,2	129,6	0,00	0,10	0,00	0,10	6,50	3,70	15,40	0,40	2	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/0/5	0,2	0,0	10,3	42,7	0,00	0,80	0,00	0,00	14,60	6,30	8,40	0,80	431	2008	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	125	0,5	0,5	12,3	55,6	0,00	5,00	0,00	0,75	18,02	9,01	12,39	2,51	338	2011	
Итого за прием пищи:	575	7,7	11,8	78,1	450,9	0,00	6,40	0,00	1,15	141,22	48,31	158,49	4,21			
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 КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	250	3,0	3,3	17,9	113,6	0,10	5,40	0,20	0,50	28,20	21,40	55,00	0,90	111	2011	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	50	12,7	12,8	0,2	167,1	0,10	0,60	0,10	0,10	10,90	12,00	108,00	1,10	307	2008	
СОУС МОЛОЧНЫЙ №366	40	0,9	2,4	3,0	37,4	0,00	0,10	0,00	0,10	22,90	2,90	16,90	0,00	366	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	11,3	6,9	50,9	311,2	0,30	0,00	0,00	6,20	30,00	167,40	249,00	5,90	323	2008	
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,2	0,0	25,0	102,1	0,00	5,30	0,00	0,00	15,90	4,50	4,60	0,10	436	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		2008	
Итого за прием пищи:	870	33,7	26,8	131,7	906,0	0,60	26,40	0,40	8,00	128,20	231,70	503,40	10,50			
Полдник																
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	
БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ ОБСЫПНАЯ	100	6,9	14,4	59,6	396,1	0,10	0,00	0,10	0,30	16,90	10,70	57,90	0,60	425	2011	
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	
Итого за прием пищи:	500	8,1	14,4	88,8	516,7	0,10	137,60	0,10	1,90	173,80	142,50	137,30	2,70			
Всего за день:		49,5	53,0	298,6	1 873,6	0,70	170,40	0,50	11,05	444,22	422,51	799,19	17,41			

6 день

Прием 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	200/10/20	12,2	10,8	48,6	341,9	0,10	0,20	0,10	1,70	179,30	18,30	149,20	1,40	210	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		2008
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	433	2008
ПЕРСИКИ	125	1,1	0,1	11,5	54,6	0,10	5,00	0,10	1,90	22,50	18,00	38,30	1,20		
Итого за прием пищи:	575	19,4	14,8	100,0	616,2	0,20	5,70	0,20	3,60	319,00	67,70	302,60	3,80		
Обед															
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, КУРОЙ И СО СМЕТАНОЙ	250/10/10	4,0	5,6	12,5	121,7	0,00	7,70	0,20	0,30	51,30	24,90	65,70	1,40	76	2008
ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	50/50	11,9	32,3	5,5	361,6	0,30	1,00	0,00	3,00	13,20	19,60	116,60	1,20	259	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4,1	5,4	27,9	176,4	0,20	13,60	0,00	0,30	53,80	39,30	109,60	1,50	128	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
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		2008
Итого за прием пищи:	900	25,6	44,9	107,2	942,7	0,61	27,30	0,20	4,60	152,00	107,70	364,60	7,40		
Полдник															
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
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	7,7	13,9	59,9	396,7	0,10	0,00	0,10	0,80	17,70	11,40	65,50	0,70	467	2008
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	4,6	3,1	10,5	107,9	0,00	0,87	0,00	0,00	150,29	17,48	119,04	0,00		2008
Итого за прием пищи:	425	13,3	17,0	84,6	564,7	0,10	138,47	0,10	2,40	311,99	154,88	256,54	2,10		
Всего за день:		58,3	76,7	291,8	2 123,6	0,91	171,47	0,50	10,60	782,99	330,28	923,74	13,30		

Прием 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	10,9	18,7	2,2	219,9	0,10	0,20	0,20	3,80	75,10	12,50	164,00	1,80	214	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
ПЕЧЕНЬЕ	40	2,9	3,8	28,9	161,8	0,00	0,00	0,00	0,00	10,40	7,20	32,40	0,70		
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
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,6	0,6	14,7	66,7	0,00	6,00	0,00	0,90	21,62	10,81	14,87	3,01	338	2011
Итого за прием пищи:	550	17,6	24,3	81,4	613,7	0,10	6,20	0,20	4,70	127,62	41,51	244,67	6,61		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0,7	6,1	2,6	69,1	0,00	11,90	0,10	2,70	9,80	10,20	18,20	0,50	22	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, С КУРОЙ И СО СМЕТАНОЙ	250/5/5	2,7	3,7	8,4	80,2	0,00	11,50	0,20	0,20	42,40	19,90	49,20	1,10	84	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	230	24,0	32,4	40,9	551,2	0,10	2,10	0,30	5,70	29,60	49,40	253,20	2,40	311	2008
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	25,7	104,3	0,00	1,00	0,00	0,20	12,60	3,70	2,50	0,50	438	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		2008
Итого за прием пищи:	820	32,4	43,6	110,0	965,0	0,20	26,50	0,60	9,70	107,30	94,70	376,40	6,40		
Полдник															
КЕФИР	200	6,0	0,2	8,0	62,0	0,08	2,00	0,00	0,00	252,00	30,00	196,00	0,00	435	2008
БУЛОЧКА С МАКОМ	100	8,4	3,8	57,5	297,6	0,10	0,00	0,00	0,50	18,90	12,50	65,90	0,70	469	2008
ЗЕФИР	50	0,4	0,1	60,0	153,3	0,00	0,00	0,00	0,00	12,53	3,01	6,01	0,67	к/к	
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
Итого за прием пищи:	550	15,0	4,1	140,5	573,4	0,18	2,00	0,00	0,50	296,33	51,31	275,31	2,07		
Всего за день:		65,0	72,0	331,9	2 152,1	0,48	34,70	0,80	14,90	531,25	187,52	896,38	15,08		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг	
Завтрак																
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/105	7,7	6,7	36,7	239,6	0,10	0,50	0,00	0,00	0,10	113,50	35,90	175,60	2,00	184	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10/20	7,0	7,0	15,4	153,6	0,00	0,60	0,10	0,10	0,10	201,70	13,90	135,50	0,40	3	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,3	1,3	25,9	123,5	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	65,00	17,90	61,40	0,60	432	2008
ГРУША СВЕЖАЯ	125	0,5	0,4	12,9	58,8	0,00	6,30	0,00	0,00	0,50	23,80	15,00	20,00	2,50	338	2011
Итого за прием пищи:	580	17,5	15,4	90,9	575,5	0,10	7,70	0,10	0,70	0,70	404,00	82,70	392,50	5,50		
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	90	0,7	9,1	2,0	92,4	0,00	8,20	0,00	0,00	3,90	18,80	11,50	34,60	0,80	19	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И С КУРОЙ	250/110	7,3	4,1	18,4	140,9	0,30	4,60	0,20	0,20	2,00	36,10	33,40	90,50	2,20	99	2008
ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	50/50	11,9	32,3	5,5	361,6	0,30	1,00	0,00	0,00	3,00	13,20	19,60	116,60	1,20	259	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	11,3	6,9	50,9	311,2	0,30	0,00	0,00	0,00	6,20	30,00	167,40	249,00	5,90	323	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	28,8	132,5	0,00	88,00	0,20	0,00	0,00	19,30	4,90	3,10	0,50	441	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60			2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		2008
Итого за прием пищи:	920	36,8	54,0	138,0	1198,8	1,00	101,80	0,40	16,00	130,30	248,30	548,10	12,50			
Полдник																
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,0	14,2	60,1	0,00	137,60	0,00	0,00	1,80	144,00	126,00	72,00	1,40	389	2011
ПИЦЦА С СЫРОМ	100	9,8	8,5	30,0	236,7	0,10	3,60	0,10	0,40	0,40	181,80	21,60	142,60	1,00	412	2011
ВАФЛИ	50	1,4	1,7	38,7	177,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	5,00	18,00	0,80		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,90	5,80	7,40	0,70	430	2008
Итого за прием пищи:	550	12,4	10,2	97,9	534,3	0,10	141,20	0,10	2,00	346,70	158,40	240,00	3,90			
Всего за день:		66,7	79,6	326,8	2308,6	1,20	250,70	0,60	18,70	881,00	489,40	####	21,90			

9 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	6,9	8,5	30,4	226,5	0,10	0,90	0,00	0,00	0,50	180,10	33,00	162,30	0,60	190	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,90	5,80	7,40	0,70	430	2008
МЕРИНС СЫ СВЕЖИЕ	100	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6/к	6/к
Итого за прием пищи:	680	9,4	9,4	60,8	365,6	0,10	0,90	0,00	0,00	0,50	198,70	42,70	189,20	1,60		
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	90	1,6	4,5	12,4	96,4	0,00	4,50	0,00	0,00	2,10	42,00	22,40	44,30	1,40	к/к	к/к
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПой СО СМЕТАНОЙ	250/10/10	3,1	7,4	14,3	139,4	0,00	7,90	0,20	0,20	2,20	39,60	21,60	56,60	0,90	94	2008
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	50	12,7	12,8	0,2	167,1	0,10	0,60	0,10	0,10	0,10	10,90	12,00	108,00	1,10	307	2008
СОУС МОЛОЧНЫЙ №368	40	0,9	2,4	3,0	37,4	0,00	0,10	0,00	0,00	0,10	22,90	2,90	16,90	0,00	366	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,3	4,9	46,5	259,2	0,10	0,00	0,00	0,00	1,50	12,10	9,80	54,10	1,30	331	2008
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	25,7	104,3	0,00	1,00	0,00	0,00	0,20	12,60	3,70	2,50	0,50	438	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		2008
Итого за прием пищи:	910	30,6	33,4	134,5	964,0	0,30	14,10	0,30	0,30	7,10	153,00	83,90	336,70	7,10		
Полдник																
ПРЯНИКИ	50	3,0	2,4	37,5	183,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,50	4,50	25,00	0,40		2008
БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ ОБСЫПНАЯ	100	6,9	14,4	59,6	396,1	0,10	0,00	0,10	0,30	0,30	16,90	10,70	57,90	0,60	425	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,0	14,2	60,1	0,00	137,60	0,00	1,60	144,00	128,00	72,00	1,40	389	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,90	5,80	7,40	0,70	430	2008
Итого за прием пищи:	550	11,1	16,8	126,3	699,7	0,10	137,60	0,10	1,90	179,30	147,00	162,30	3,10			
Всего за день:		51,1	59,6	321,6	2 029,3	0,50	152,60	0,40	9,50	531,00	273,60	688,20	11,80			

10 день

Прием 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	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
Завтрак															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	120/0/30	20,1	14,1	32,5	341,1	0,00	0,30	0,10	1,50	222,60	31,90	248,20	0,90	224	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		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
ПРЯНИКИ	30	1,8	1,4	22,5	109,8	0,00	0,00	0,00	0,00	3,30	2,70	15,00	0,20		2008
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	140	0,6	0,6	13,7	62,0	0,00	5,58	0,00	0,84	20,11	10,05	13,83	2,80	338	2011
Итого за прием пищи:	550	25,0	17,0	99,1	652,0	0,00	5,88	0,10	2,34	264,61	54,35	303,93	4,90		
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 С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	250	3,8	5,9	15,2	128,9	0,00	0,70	0,20	0,60	22,30	11,20	39,30	0,70	105	2008
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	70	13,8	14,9	6,0	214,2	0,00	0,00	0,00	3,60	2,20	1,40	7,20	0,10	290	2008
СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ №360	30	0,3	1,5	1,3	19,2	0,00	0,00	0,01	0,06	0,60	0,60	2,40	0,06	360	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	200	3,8	4,8	31,0	182,8	0,20	15,70	0,00	0,30	27,10	42,00	103,80	1,80	125	2011
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0,0	23,8	98,1	0,00	2,60	0,00	0,00	14,90	3,60	3,20	0,20	436	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		2008
Итого за прием пищи:	880	27,2	28,5	111,2	811,8	0,30	25,00	0,21	5,56	93,80	78,70	235,40	5,36		
Полдник															
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
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	7,7	13,9	59,9	396,7	0,10	0,00	0,10	0,80	17,70	11,40	65,50	0,70	467	2008
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	4,6	3,1	10,5	107,9	0,00	0,87	0,00	0,00	150,29	17,48	119,04	0,00		2008
Итого за прием пищи:	425	13,3	17,0	84,6	564,7	0,10	138,47	0,10	2,40	311,99	154,88	256,54	2,10		
Всего за день:		65,5	62,5	295,0	2 028,5	0,40	169,35	0,41	10,30	670,40	287,93	795,87	12,36		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Итого за весь период	602,2	662,4	3 114,7	20 828,4	6,88	1 639,96	5,26	116,31	6 762,15	3 195,63	9 035,30	145,71	
Среднее значение за период	60,2	66,2	311,5	2 082,8	0,69	164,00	0,53	11,63	676,22	319,56	903,53	14,57	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11,6	28,6	59,8										

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Ужин
7-11 лет	568	875	500