

«СОГЛАСОВАНО»

Директор

Мещу Кирабевна Софья Е.

А. В. Фруменко

«    »      2024 года

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор ООО «КСП «Гай»

Халимов И.Ш.

«18» 03

2024 года

## ПЕРЕЧЕНЬ МЕНЮ

С УЧЕТОМ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ

В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

В ВОЗРАСТЕ С 12 ДО 18 ЛЕТ

НА ПЕРИОД УЧЕБНОГО ГОДА 2023-2024 г

## 1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. Б, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>																			
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/0/5	7,3	7,6	47,4	287,5	0,00	0,60	0,00	0,30	134,20	39,30	164,10	0,60	184	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				
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	40	1,1	1,3	26,6	141,3	0,00	0,00	0,00	0,00	6,38	3,99	14,36	0,67	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:	535	11,6	10,1	109,6	594,1	0,00	0,60	0,00	0,30	161,08	54,29	211,86	2,37						
<b>Обед</b>																			
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,2	8,2	10,8	121,9	0,10	1,80	1,80	4,10	40,80	30,30	44,10	0,80	41	2012				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	6,2	6,0	18,8	153,3	0,30	4,60	0,20	4,10	38,80	33,20	82,30	2,00	102	2011				
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ (КУРЫ)	50/50	8,9	11,7	10,3	188,1	0,00	0,40	0,00	1,60	35,90	15,40	97,00	1,30	294	2011				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	4,8	41,5	235,3	0,10	0,00	0,00	1,40	31,50	12,30	49,60	1,20	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					
Итого за прием пищи:	875	26,7	31,8	131,1	934,5	0,50	94,80	2,20	11,80	174,60	103,50	310,90	7,00						
Всего за день:		38,3	41,9	240,7	1 528,6	0,50	95,40	2,20	12,10	335,68	157,79	522,76	9,37						



2 ДЕНЬ

Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. Б, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг					
<b>Завтрак</b>																		
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/0/5	8,5	7,3	43,2	272,2	0,10	0,60	0,00	1,40	135,90	22,50	125,30	0,60	184	2008			
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	377	2011			
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			
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:	602	12,1	8,9	88,7	483,2	0,10	5,72	0,00	2,00	173,37	39,94	166,35	3,51					
<b>Обед</b>																		
ОГУРЕЦ 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			
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СО СМЕТАНОЙ	250/0/5	2,7	6,3	12,4	118,6	0,00	8,60	0,20	2,40	48,40	26,10	54,00	1,30	82	2011			
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	50/0/50	7,2	7,4	10,7	142,5	0,00	1,30	0,00	2,50	40,40	24,10	103,40	0,80	239	2011			
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,9	5,7	26,3	171,7	0,20	12,90	0,00	0,30	48,10	37,00	103,10	1,40	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			
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:	840	17,7	20,5	99,2	659,0	0,21	27,80	0,20	5,90	166,00	107,00	313,70	6,10					
Всего за День:		29,8	29,4	187,9	1142,2	0,31	33,52	0,20	7,90	339,37	146,94	480,05	9,61					



## 3 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества			№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ё, 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	250/0/5	10,5	8,5	53,4	333,1	0,20	0,60	0,00	1,70	144,90	61,60	220,70	1,80	189	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	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	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:	595	14,1	10,1	98,9	543,0	0,20	4,62	0,00	2,30	179,87	79,84	264,05	4,91			
<b>Обед</b>																
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,2	5,1	10,7	93,5	0,00	10,30	0,30	2,40	36,00	14,70	25,20	1,20	41	2008	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/0/5	2,4	6,5	11,1	113,6	0,10	8,50	0,20	2,40	36,80	22,00	53,80	1,00	99	2011	
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	50/0/50	13,6	18,0	3,0	234,8	0,50	0,10	0,20	0,20	23,60	13,60	118,40	1,10	290	2011	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,6	6,8	47,8	294,4	0,30	0,00	0,00	5,80	27,00	157,00	233,90	5,50	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	
Итого за прием пищи:	880	31,7	37,5	122,3	972,2	0,50	107,30	0,80	11,40	151,00	219,60	469,20	10,50			
Всего за день:		45,8	47,6	221,2	1 515,2	0,70	111,92	0,80	13,70	330,87	299,44	733,25	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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
КАША ОВСЯНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	250/0/5	10,1	10,3	40,9	297,6	0,20	0,60	0,00	1,90	158,60	78,60	252,70	2,10	184	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	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	40	1,1	1,3	26,6	141,3	0,00	0,00	0,00	0,00	6,38	3,99	14,36	0,67		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:	535	14,4	12,8	103,1	604,2	0,20	0,60	0,00	1,90	185,48	93,59	300,46	3,87			
<b>Обед</b>																
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	100	1,6	5,0	12,6	101,3	0,00	4,40	0,00	2,30	41,70	22,10	43,70	1,40	к/к	к/к	
РАССОЛНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/0/5	2,9	6,7	16,6	139,3	0,10	6,70	0,20	2,50	32,80	26,00	72,30	1,10	96	2011	
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	60/40	7,9	23,9	11,2	291,4	0,11	1,60	0,12	2,68	13,89	16,19	82,78	1,06	283	2008	
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4,3	4,6	45,2	239,8	0,10	0,00	0,00	0,40	14,40	29,90	86,70	0,50	305	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	
Итого за прием пищи:	880	20,6	41,3	135,3	1 007,7	0,31	100,70	0,52	8,48	130,39	106,49	323,38	5,76			
Всего за день:		35,0	54,1	238,4	1 611,8	0,51	101,30	0,52	10,38	315,87	200,08	623,84	9,63			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. ф., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг					
<b>Завтрак</b>																		
КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	250/0/5	7,4	7,9	42,1	269,4	0,20	0,60	0,00	0,80	138,60	40,50	164,80	0,90	175	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:	495	14,2	12,1	87,2	515,3	0,20	1,10	0,00	0,80	257,70	73,20	286,40	2,20					
<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 КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ, КАРТОФЕЛЕМ	250/5	3,7	3,7	20,2	129,5	0,10	6,60	0,20	0,50	23,00	23,90	65,20	1,20	100	2008			
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/0/50	0,8	8,1	3,5	94,9	0,00	0,40	0,00	2,50	13,00	2,80	13,20	0,10	255	2011			
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	4,8	41,5	235,3	0,10	0,00	0,00	1,40	31,50	12,30	49,60	1,20	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:	840	15,3	17,6	118,8	701,9	0,22	10,00	0,21	5,50	110,60	70,80	200,20	4,80		2008			
Всего за день:		29,5	29,7	206,0	1 217,2	0,42	11,10	0,21	6,30	368,30	144,00	486,60	7,00					



## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. бл., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
<b>Завтрак</b>																	
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5,7	4,9	21,7	155,0	0,08	1,00	0,03	0,30	149,00	19,00	124,00	1,50	112	2008		
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	377	2011		
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	40	1,1	1,3	26,6	141,3	0,00	0,00	0,00	0,00	6,38	3,99	14,36	0,67		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:	537	10,0	7,4	83,9	462,7	0,08	2,10	0,03	0,30	178,38	33,19	169,46	3,07				
<b>Обед</b>																	
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,2	8,2	10,8	121,9	0,10	1,80	1,80	4,10	40,80	30,30	44,10	0,80	41	2012		
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СО СМЕТАНОЙ	250/0/5	2,7	6,3	12,4	118,6	0,00	8,60	0,20	2,40	48,40	26,10	54,00	1,30	82	2011		
ГЛЮБ ИЗ ПТИЦЫ	220	22,5	29,2	38,9	509,0	0,10	1,80	0,30	4,80	27,60	46,60	239,00	2,30	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	3,80	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:	820	29,8	44,7	110,1	964,0	0,20	13,80	2,30	12,20	138,30	114,80	375,90	6,40				
Всего за день:		39,8	52,1	194,0	1 426,7	0,28	15,90	2,33	12,50	316,68	147,99	545,36	9,47				



## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества				№ рецеп-тур	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 РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/0/5	7,3	7,6	47,4	287,5	0,00	0,60	0,00	0,30	134,20	39,30	164,10	0,60	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	10,90	3,90	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		2011		
Итого за прием пищи:	595	10,8	9,2	92,7	496,2	0,00	4,62	0,00	0,90	167,18	55,64	203,76	3,41		2008		
<b>Обед</b>																	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	100	1,5	5,1	9,4	90,5	0,00	15,20	0,00	2,10	37,60	12,80	27,90	0,80	45	2011		
ТЕФЕЛИ РЫБНЫЕ	250/0/5	2,4	6,5	11,1	113,6	0,10	8,50	0,20	2,40	36,80	22,00	53,80	1,00	99	2011		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	50/0/50	7,2	7,4	10,7	142,5	0,00	1,30	0,00	2,50	42,10	24,20	103,70	0,80	239	2011		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	3,9	5,7	26,3	171,7	0,20	12,90	0,00	0,30	48,10	37,00	103,10	1,40	128	2011		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	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		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	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:	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		
Всего за день:	880	18,2	25,5	97,8	699,1	0,30	37,90	0,20	7,90	181,40	105,20	323,30	5,20		2008		
		29,0	34,7	190,5	1195,3	0,30	42,52	0,20	8,80	348,58	160,84	527,06	8,61				



## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в, 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	250/0/5	10,5	8,5	53,4	333,1	0,20	0,60	0,00	1,70	144,90	61,60	220,70	1,80	189	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	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:	495	13,7	9,7	89,0	498,4	0,20	0,60	0,00	1,70	165,40	72,60	254,10	2,90				
<b>Обед</b>																	
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	1,9	7,9	9,9	118,4	0,00	5,70	0,00	3,60	32,70	22,40	45,50	1,50	56	2008		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250/0/5	2,5	6,4	6,7	95,7	0,00	13,50	0,20	2,20	54,80	19,30	40,70	0,80	87	2011		
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	50/0/50	13,6	18,0	3,0	234,8	0,10	0,50	0,10	0,20	23,60	13,60	118,40	1,10	290	2011		
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4,3	4,6	45,2	239,8	0,10	0,00	0,00	0,40	14,40	29,90	86,70	0,50	305	2011		
КОМПЛОТ 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:	880	25,7	37,9	113,6	907,1	0,21	21,70	0,30	7,10	140,80	96,60	330,10	6,10				
Всего за день:		39,4	47,6	202,6	1 405,5	0,41	22,30	0,30	8,80	306,20	169,20	584,20	9,00				

9 ДЕНЬ

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							№ 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
<b>Завтрак</b>															
КАША ОВСЯНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	250/0/5	10,1	10,3	40,9	297,6	0,20	0,60	0,00	1,90	158,60	78,60	252,70	2,10	184	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	0,6	0,6	14,8	66,9	0,00	6,03	0,00	0,90	21,71	10,86	14,93	3,02	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	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:	652	14,0	12,2	91,5	531,3	0,20	9,63	0,00	2,80	195,91	99,66	303,63	6,52		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	2,2	5,1	9,3	96,0	0,00	36,10	0,00	2,10	59,40	20,10	42,20	0,80	40	2008
СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ, КАРТОФЕЛЕМ	250/5	3,7	3,7	20,2	129,5	0,10	6,60	0,20	0,50	23,00	23,90	65,20	1,20	100	2008
КОТЛЕТЫ РУБЕНЫЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ (КУРЫ)	50/50	8,9	11,7	10,3	188,1	0,00	0,40	0,00	1,60	35,90	15,40	97,00	1,30	294	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,9	5,7	26,3	171,7	0,20	12,90	0,00	0,30	48,10	37,00	103,10	1,40	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	0,30	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:	885	22,5	27,3	117,5	816,8	0,31	58,00	0,20	5,20	182,70	108,50	349,60	7,00		
Всего за день:		36,5	39,5	209,0	1 348,1	0,51	67,63	0,20	8,00	378,61	208,16	653,23	13,52		



10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ё, 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	220/0/20	12,8	10,9	52,7	361,6	0,10	0,20	0,10	1,80	180,20	19,10	153,90	1,50	331	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
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	40	1,1	1,3	26,6	141,3	0,00	0,00	0,00	0,00	6,38	3,99	14,36	0,67		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:	520	17,1	13,4	114,9	668,2	0,10	0,20	0,10	1,80	207,08	34,09	201,66	3,27		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,2	5,1	7,8	82,6	0,00	10,40	0,30	2,40	34,50	15,20	25,70	1,20	41	2008
СУП ИЗ ОВОШЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/0/5	2,4	6,5	11,1	113,6	0,10	8,50	0,20	2,40	36,80	22,00	53,80	1,00	99	2011
БЕФСТРОПАНОВ	50/0/40	11,2	33,2	5,4	375,4	0,30	1,00	0,00	2,90	29,40	18,70	120,00	1,20	250	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,6	6,8	47,8	294,4	0,30	0,00	0,00	5,80	27,00	157,00	233,90	5,50	181	2008
КОМПОТ ИЗ ЯГОДА	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:	875	29,4	52,6	131,2	1427,0	0,80	19,90	0,50	14,20	161,30	230,90	495,70	10,80		2008
Всего за день:		46,5	66,0	246,1	1795,2	0,90	20,10	0,60	16,00	368,38	264,99	697,36	14,07		

## 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	369,5	442,7	2 136,2	14 185,8	4,84	521,69	7,56	104,48	3 408,54	1 899,43	5 853,71	105,69	
Среднее значение за период	36,9	44,3	213,6	1 418,6	0,48	52,17	0,76	10,45	340,85	189,94	585,37	10,57	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	10,4	28,1	61,5										

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

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет	556	856