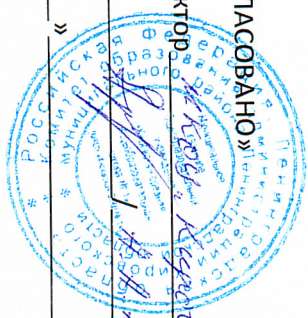


«СОГЛАСОВАНО»



Директор

*Кира Владимировна Соколова*

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 года

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор ООО «КСП «Гай»



*Халилов И.Ш.*

« *18* » *03* \_\_\_\_\_ 2024 года

## ПЕРЕЧЕНЬ МЕНЮ

С УЧЕТОМ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ

В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

В ВОЗРАСТЕ С 7 ДО 11 ЛЕТ

НА ПЕРИОД УЧЕБНОГО ГОДА 2023-2024 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	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		
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		
КОФИНТЕРСКОЕ 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		
МОЛОКО 200 МЛ	200	5,8	5,0	9,6	108,0	0,10	2,60	0,10	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20	6/к	6/к		
Итого за прием пищи:	735	17,4	15,1	119,2	702,1	0,10	3,20	0,10	0,30	401,08	82,29	391,86	2,57				
<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		
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		
КОТЛЕТЫ РУБЦЕННЫЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ(КУРЫ)	50/0/40	9,0	12,8	11,1	199,2	0,00	0,40	0,00	2,10	32,70	15,30	96,30	1,30	294	2011		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	4,6	34,0	198,9	0,10	0,00	0,00	1,10	23,60	9,80	40,40	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		
Итого за прием пищи:	745	24,0	28,5	116,2	830,9	0,20	93,20	1,40	9,40	136,30	82,00	266,90	6,00				
Всего за День:		41,4	43,6	235,4	1533,0	0,30	96,40	1,50	9,70	537,38	164,29	658,76	8,57				

2 ДЕНЬ

Прием 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	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	
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 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	
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		
МОЛОКО 200 МЛ	200	5,8	5,0	9,6	108,0	0,10	2,60	0,10	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20	6/к	6/к	
Итого за прием пищи:	802	17,9	13,9	98,3	591,2	0,20	8,32	0,10	2,00	413,38	67,94	346,36	3,71			
<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 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	50/0/50	7,2	7,4	10,7	142,3	0,00	1,30	0,00	2,50	40,40	24,10	103,30	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	
КОМПЛОТ 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	
Итого за прием пищи:	760	16,6	19,0	92,3	613,9	0,20	23,70	0,20	5,50	157,10	96,70	289,10	5,60			
Всего за день:		34,5	32,9	190,6	1 205,1	0,40	32,02	0,30	7,50	570,48	164,64	635,46	9,31			

## 3 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	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		
МОЛОКО 200 МЛ	200	5,8	5,0	9,6	108,0	0,10	2,60	0,10	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20	6/к	6/к		
Итого за прием пищи:	795	19,9	15,1	108,5	651,0	0,30	7,22	0,10	2,30	419,87	107,84	444,05	5,11				
<b>Обед</b>																	
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,7	3,0	4,8	49,6	0,00	6,20	0,20	1,50	22,20	9,20	15,80	0,70	41	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		
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	50/0/40	13,5	18,4	2,4	233,1	0,10	0,50	0,10	1,80	21,00	13,30	116,00	1,10	290	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		
Итого за прием пищи:	750	29,0	34,3	105,8	864,3	0,30	101,50	0,70	10,70	126,70	183,70	409,50	8,80				
Всего за день:		48,9	49,4	214,3	1 515,3	0,60	108,72	0,80	13,00	546,57	291,54	853,55	13,91				

## 4 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										№ рецептур	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 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		
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		
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		
МОЛОКО 200 МЛ	200	5,8	5,0	9,6	108,0	0,10	2,60	0,10	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20	6/к	6/к		
Итого за прием пищи:	735	20,2	17,8	112,7	712,2	0,30	3,20	0,10	1,90	425,48	121,59	480,46	4,07				
<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 ПЕНИНГРАДСКИЙ 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	60/40	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	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		
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:	760	18,9	38,0	119,5	908,8	0,21	97,60	0,52	6,98	106,29	87,59	278,68	4,66				
Всего за день:		39,1	55,8	232,2	1 620,9	0,51	100,80	0,62	8,88	531,77	209,18	759,14	8,93				

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ё, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, 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		
МОЛОКО 200 МЛ	200	5,8	5,0	9,6	108,0	0,10	2,60	0,10	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20	б/к	б/к		
Итого за прием пищи:	695	20,0	17,1	96,8	623,3	0,30	3,70	0,10	0,80	497,70	101,20	466,40	2,40				
<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		
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	50/0/40	0,6	6,4	2,8	73,6	0,00	0,30	0,00	2,10	9,30	2,10	9,70	0,10	265	2011		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,2	4,6	33,7	197,6	0,10	0,00	0,00	1,10	23,50	9,80	40,00	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				
Итого за прием пищи:	750	13,3	15,1	106,3	619,3	0,22	8,60	0,21	4,80	94,60	62,90	175,50	4,30				
Всего за день:		33,3	32,2	203,1	1 242,6	0,52	12,30	0,31	5,60	592,30	164,10	641,90	6,70				

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	К, мг	Na, мг	Мг, мг	Ca, 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	200/7	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					
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					
МОЛОКО 200 МЛ	200	5,8	5,0	9,6	108,0	0,10	2,60	0,10	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20	6/к	6/к				
Итого за прием пищи:	737	15,8	12,4	93,5	570,7	0,18	4,70	0,13	0,30	418,38	61,19	349,46	3,27						
<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	200	20,7	26,7	36,4	467,4	0,10	2,50	0,30	4,50	26,60	44,70	220,40	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:	710	27,0	34,2	101,7	822,4	0,10	12,30	1,50	8,00	112,60	96,10	331,30	5,90						
Всего за день:		42,8	46,6	195,2	1393,1	0,28	17,00	1,63	8,30	530,98	157,29	680,76	9,17						

## 7 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. л, 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				
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	12,90	4,30	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					
МОЛОКО 200 МЛ	200	5,8	5,0	9,6	108,0	0,10	2,60	0,10	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20	6/к	6/к				
Итого за прием пищи:	795	16,6	14,2	102,3	604,2	0,10	7,22	0,10	0,90	409,18	84,04	383,76	3,61						
<b>Обед</b>																			
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	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 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				
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	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				
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:	760	16,7	21,8	87,5	618,2	0,20	27,60	0,30	6,50	156,50	91,70	286,10	4,60						
Всего за День:		33,3	36,0	189,8	1 222,4	0,30	34,82	0,40	7,40	565,68	175,74	669,86	8,21						



## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. Л, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, 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					
МОЛОКО 200 МЛ	200	5,8	5,0	9,6	108,0	0,10	2,60	0,10	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20	6/к	6/к				
Итого за прием пищи:	695	19,5	14,7	98,6	606,4	0,30	3,20	0,10	1,70	405,40	100,60	434,10	3,10						
<b>Обед</b>																			
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1,2	4,7	6,1	71,5	0,00	3,50	0,00	2,20	19,90	13,60	27,70	0,80	56	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				
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	50/0/40	13,5	16,2	2,4	213,9	0,10	0,50	0,10	0,90	21,00	13,30	115,90	1,10	290	2011				
РИС ПРИПУШЕННЫЙ	150	3,6	4,5	37,7	205,9	0,00	0,00	0,30	0,30	12,10	24,90	72,40	0,50	305	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:	750	23,8	31,8	100,9	791,7	0,11	17,00	0,30	5,90	116,20	79,50	290,50	5,30						
Всего за день:		43,3	46,5	199,5	1398,1	0,41	20,20	0,40	7,60	521,60	180,10	724,60	8,40						

## 9 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. р., 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 ЛИМОННОМ	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		
МОЛОКО 200 МЛ	200	5,8	5,0	9,6	108,0	0,10	2,60	0,10	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20	61к	61к		
Итого за прием пищи:	832	18,3	16,6	90,8	586,9	0,30	12,23	0,10	2,80	432,11	125,06	470,63	6,52				
<b>Обед</b>																	
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	3,1	0,0	4,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	40	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		
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ(КУРЫ)	50/0/40	9,0	12,8	11,1	199,2	0,00	0,40	0,00	2,10	32,70	15,30	96,30	1,30	294	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 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	20,2	25,2	100,7	687,9	0,31	18,40	0,20	3,50	108,20	77,60	278,10	5,80				
Всего за день:		38,5	41,8	191,5	1 274,9	0,61	30,63	0,30	6,30	540,31	202,66	748,73	12,32				

## 10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. г, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, 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				
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				
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				
МОЛОКО 200 МЛ	200	5,8	5,0	9,6	108,0	0,10	2,60	0,10	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20	б/к	б/к				
Итого за прием пищи:	695	21,1	16,9	119,7	735,0	0,20	2,80	0,10	1,60	401,78	58,59	352,96	3,37						
<b>Обед</b>																			
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,7	3,0	4,8	49,6	0,00	6,20	0,20	1,50	22,20	9,20	15,80	0,70	41	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				
БЕФСТРОГАНОВ	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	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 ЯГОМ	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	26,8	49,0	118,2	1031,7	0,60	14,00	0,40	11,90	141,10	194,80	437,90	9,10						
Берег за день:		47,9	65,9	237,9	1766,7	0,80	16,80	0,50	13,50	542,88	253,39	790,86	12,47						

## 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	402,8	450,8	2 089,3	14 172,0	4,73	469,69	6,76	87,78	5 479,95	1 962,93	7 163,62	97,99	
Среднее значение за период	40,3	45,1	208,9	1 417,2	0,47	46,97	0,68	8,78	548,00	196,29	716,36	9,80	
Содержание Белков, жиров, углеводов в меню за период, в % от калорийности	11,4	28,6	60,0										

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

Возраст Детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	752	750