

«СОГЛАСОВАНО»

Директор

Максимова Светлана Сергеевна

И. В. Александров

« _____ »

2025 года

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор ООО «КСП Гай»

Халилов И.Ш.

« _____ »

2025 года

ПЕРЕЧЕНЬ МЕНЮ

С УЧЕТОМ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ

В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

В ВОЗРАСТЕ С 7 ДО 11 ЛЕТ (МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА)

НА ПЕРИОД УЧЕБНОГО ГОДА 2025-2026 гг

1 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 МОЛЧНАЯ 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	
ФРУКТ	100	0,4	0,4	9,5	45,6	0,00	4,00	0,00	0,60	14,40	7,20	9,90	2,00	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	82,2	436,0	0,00	4,50	0,00	0,90	137,60	48,40	171,90	3,60			
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	
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	
УХА	200	5,7	3,7	13,5	110,9	0,10	6,50	0,50	0,50	36,60	37,80	108,50	1,10			
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	4,6	34,0	198,9	0,10	0,00	0,00	1,10	23,70	9,80	40,40	0,90	309	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 ПЛОДО-ЯГОД 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	1100	35,1	32,8	156,7	1 078,2	0,40	107,60	0,90	10,70	178,40	231,40	540,40	10,90			
Всего за день:		50,1	46,6	248,3	1 634,2	0,50	114,70	1,00	11,60	556,00	307,80	892,30	14,70			

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 ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
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	98,20	0,50	184	2008	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	60	1,7	2,0	46,4	212,4	0,00	0,00	0,00	0,00	9,60	6,00	21,60	0,90		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	
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	11,6	8,9	115,9	592,2	0,10	1,60	0,00	1,10	139,00	33,70	150,90	2,30			
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 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	46,50	1,20	82	2011	
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	
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	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,5	4,2	15,1	114,2	0,10	31,90	0,10	0,20	79,60	28,40	57,40	1,70	346	2008	
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	
Итого за прием пищи	1105	22,4	27,7	128,1	861,2	0,10	55,70	0,50	7,50	253,50	134,70	365,90	7,30			
Всего за день:		39,8	43,0	253,4	1 573,4	0,30	59,90	0,60	8,60	632,50	196,40	696,80	9,80			

3 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	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	
ФРУКТ	140	0,6	0,6	13,3	63,8	0,00	5,60	0,00	0,90	20,20	10,10	13,90	2,80	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 ОБОГАЩЕНН ЫЙ	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	14,7	20,5	51,1	449,0	0,10	5,80	0,20	4,70	113,20	33,10	211,30	5,70				
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 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	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	200	2,2	2,7	13,7	88,0	0,10	5,30	0,20	1,00	21,20	19,90	50,00	0,70	101		2011	
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	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	
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	
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 ОБОГАЩЕНН ЫЙ	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	1095	40,2	39,5	160,1	1172,7	0,60	106,40	0,80	13,10	168,40	222,20	524,50	11,10				
Всего за день:		60,7	66,4	220,6	1741,7	0,80	114,80	1,10	17,80	521,60	283,30	915,80	17,00				

4 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 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 ИЗД. ПИЕ	60	1,7	2,0	46,4	212,4	0,00	0,00	0,00	0,00	9,60	6,00	21,60	0,90		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	12,7	11,2	114,0	610,7	0,20	0,50	0,00	1,50	151,90	78,00	253,00	3,60		
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 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 ЛЕНИН-ГРАДСКИЙ 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
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
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
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ СО СВИННОЙ	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
НАПИТОК ИЗ ПЛОДО И 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	1195	52,7	88,5	122,8	1516,4	0,70	145,50	0,70	14,60	249,60	171,80	643,20	11,10		
Всего за день:		71,2	106,1	246,2	2247,1	1,00	148,60	0,80	16,10	641,50	277,80	####	14,90		

5 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	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
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
ФРУКТ	100	0,4	0,4	9,5	45,6	0,00	4,00	0,00	0,60	14,40	7,20	9,90	2,00	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	87,5	502,3	0,10	5,00	0,00	1,30	242,20	71,60	260,60	4,00			
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
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
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАКОВСКИ.	90	14,3	11,9	3,2	179,4	0,00	0,30	0,00	2,50	9,00	2,10	9,70	0,10	255		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
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 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
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	1105	37,6	32,2	145,7	1 028,3	0,40	31,60	0,50	11,60	147,70	199,50	384,70	9,00			
Всего за день:		56,4	49,3	242,6	1 650,6	0,60	39,20	0,60	12,90	629,90	299,10	825,30	13,20			

6 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	Mg, мг			Р, мг	Fe, мг
Завтрак															
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,5	3,9	17,3	122,7	0,00	0,50	0,00	0,30	108,30	14,20	84,70	0,40	112	2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	60	1,7	2,0	46,4	212,4	0,00	0,00	0,00	0,00	9,60	6,00	21,60	0,90		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
БАТОН ОБОГАЩЕНН ЫЙ	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	99,3	501,5	0,00	1,60	0,00	0,30	140,90	30,40	137,40	2,20		
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
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	200	2,2	2,7	13,7	88,0	0,10	5,30	0,20	1,00	21,20	19,90	50,00	0,70	101	2011
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
РАТУ ИЗ ПТИЦЫ	240	20,7	26,1	21,7	406,7	0,20	10,70	0,50	3,90	42,20	50,90	228,70	2,80	309	2008
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 ОБОГАЩЕНН ЫЙ	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	1190	54,2	68,4	144,2	1 411,2	0,40	28,60	2,20	13,80	181,20	175,40	653,80	9,60		
Всего за день:		69,4	81,9	252,9	2 032,7	0,50	32,80	2,30	14,10	562,10	233,80	971,20	12,00		

7 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			
Завтрак																
КАША РИСОВАЯ МОЛДЧНАЯ 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	
ФРУКТ	100	0,4	0,4	9,5	45,6	0,00	4,00	0,00	0,60	14,40	7,20	9,90	2,00	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	82,0	434,8	0,00	4,50	0,00	0,90	137,60	46,90	168,20	3,30			
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 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	
УХА	200	5,7	3,7	13,5	110,9	0,10	6,50	0,50	0,50	36,60	37,80	108,50	1,10			
ТЕФЕЛИ 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	
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	0,0	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:	1095	30,0	26,4	135,5	903,6	0,50	25,00	0,70	8,00	197,10	146,20	450,80	7,20			
Всего за день:		44,9	40,2	226,9	1 458,4	0,60	32,10	0,80	8,90	574,70	221,10	799,00	10,70			

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	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
Завтрак															
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	1,7	2,0	46,4	212,4	0,00	0,00	0,00	0,00	9,60	6,00	21,60	0,90		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	13,0	9,9	123,8	638,7	0,20	0,50	0,00	1,40	141,20	64,90	227,90	3,50		
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
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
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
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
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
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
Итого за прием пищи	1195	51,3	85,4	107,6	1409,8	0,60	68,10	0,50	13,40	252,50	161,80	619,40	11,10		
Всего за день:		70,1	101,7	240,8	2168,5	0,90	71,20	0,60	14,80	633,70	254,70	#####	14,80		

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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
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
ФРУКТ	100	0,4	0,4	9,5	45,6	0,00	4,00	0,00	0,60	14,40	7,20	9,90	2,00	338		2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/0/7	0,3	0,0	15,2	62,8	0,00	1,10	0,00	0,00	15,00	6,50	8,80	0,80	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	9,0	67,0	393,8	0,20	5,60	0,00	2,10	157,60	77,80	229,70	4,60			
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 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 ВЕРМИШЕЛЮ, 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
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	4,6	34,0	199,6	0,10	0,00	0,00	1,10	23,80	9,90	40,50	0,90	309		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 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	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	1110	33,0	35,1	164,3	1111,1	0,40	22,80	0,50	12,20	165,60	213,90	481,20	11,20			
Всего за день:		48,8	50,5	240,7	1624,9	0,70	31,00	0,60	14,30	563,20	319,70	890,90	16,00			

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 ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг			Fe, мг
Завтрак															
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	1,7	2,0	46,4	212,4	0,00	0,00	0,00	0,00	9,60	6,00	21,60	0,90		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	15,9	12,6	129,9	698,1	0,10	0,20	0,00	1,60	165,00	32,60	180,20	3,40		
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															
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
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
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ.	60/30	7,4	21,8	10,4	268,4	0,10	1,40	0,00	3,40	14,50	14,90	78,90	1,00	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
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 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 :	1105	32,1	44,2	177,7	1 239,4	0,60	25,50	0,50	14,70	146,90	247,90	549,20	10,90		
Всего за день:		53,8	63,2	317,0	2 057,5	0,80	28,30	0,60	16,30	551,90	308,50	909,40	14,50		

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	565,2	648,9	2 489,4	18 189,0	6,70	672,60	9,00	135,40	5 867,10	2 702,20	9 004,20	137,60	
Среднее значение за период	40,4	46,4	177,8	1 299,2	0,50	48,00	0,60	9,70	419,10	193,00	643,20	9,80	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,4	32,1	55,5										

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед
7-11 лет	518	200	1130