

«СОГЛАСОВАНО»

Директор

  
« 15 » 15 2025 года

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор ООО «КСП Гай»

  
« 15 » 15 2025 года

Халилов И.Ш.

## ПЕРЕЧЕНЬ МЕНЮ

С УЧЕТОМ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ

В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

В ВОЗРАСТЕ С 12 ДО 18 ЛЕТ

НА ПЕРИОД УЧЕБНОГО ГОДА 2025-2026 гг

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные		F
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca, мг	Mg, мг	
Завтрак												
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	5.6	5.8	37.1	225.1	0.00	0.50	0.00	0.30	105.30	30.70	1
ФРУКТ	100	0.4	0.4	9.9	44.6	0.00	4.02	0.00	0.60	14.48	7.24	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	15.0	60.5	0.00	0.00	0.00	0.00	10.30	5.30	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.00	0.00	0.00	7.60	5.20	
Итого за прием пищи:	540	9.2	7.4	82.6	435.0	0.00	4.52	0.00	0.90	137.68	48.44	1
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	1
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	1
Обед												
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	0.00	6.00	0.00	0.10	13.80	8.40	
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	
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	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.3	4.7	34.2	200.2	0.10	0.00	0.00	1.20	23.90	9.90	
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	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	3.80	2.60	
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	
Итого за прием пищи:	750	20.6	22.9	103.5	717.2	0.10	101.10	0.40	5.40	119.30	62.90	2
Всего за день:		35.6	36.7	195.5	1,272.2	0.20	108.22	0.50	6.30	496.98	139.34	5



## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, 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	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	60	1.6	2.0	39.9	211.9	0.00	0.00	0.00	0.00	9.57	5.99	
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	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.00	0.00	0.00	7.60	5.20	
Итого за прием пищи:	507	11.5	8.9	109.4	591.7	0.10	1.60	0.00	1.10	138.97	33.69	
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	
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	
Обед												
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0.5	0.1	1.0	7.8	0.00	3.00	0.00	0.00	13.80	8.40	
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	
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	
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3.6	4.5	37.7	205.9	0.00	0.00	0.00	0.30	12.10	24.90	
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	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	3.80	2.60	
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	
Итого за прием пищи:	750	16.8	18.1	107.1	665.0	0.00	12.80	0.20	5.50	126.00	90.00	
Всего за день:		34.1	33.4	225.9	1,376.7	0.20	17.00	0.30	6.60	504.97	151.69	



3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca, мг	Mg, 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	1
ФРУКТ	140	0.6	0.6	13.8	62.5	0.00	5.63	0.00	0.84	20.26	10.14	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	15.0	60.5	0.00	0.00	0.00	0.00	10.30	5.30	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.00	0.00	0.00	7.60	5.20	
Итого за прием пищи:	500	14.7	20.5	51.6	447.7	0.10	5.83	0.20	4.64	113.26	33.14	2
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	1
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	1
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	
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	
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	1
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8.8	6.3	39.9	251.4	0.20	0.00	0.00	4.90	22.70	130.80	1
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	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	3.80	2.60	
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	
Итого за прием пищи:	745	32.7	32.2	112.4	885.1	0.40	101.10	0.60	11.00	123.40	192.40	4
Всего за день:		53.2	59.1	173.4	1,452.8	0.60	109.53	0.90	15.64	476.66	253.54	8



4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные		F
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca, мг	Mg, 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	1
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	60	1.6	2.0	39.9	211.9	0.00	0.00	0.00	0.00	9.57	5.99	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	15.0	60.5	0.00	0.00	0.00	0.00	10.30	5.30	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.00	0.00	0.00	7.60	5.20	
Итого за прием пищи:	500	12.6	11.2	107.5	610.2	0.20	0.50	0.00	1.50	151.87	77.99	2
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	1
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	1
Обед												
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	
РАССОЛЬНИК 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	
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	2
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	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	3.80	2.60	
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	
Итого за прием пищи:	750	33.0	39.8	93.8	878.3	0.40	109.30	0.50	7.50	120.00	99.80	3
Всего за день:		51.4	57.4	210.7	1,608.5	0.70	112.40	0.60	9.00	511.87	205.79	8





# 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, 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	1.00
ФРУКТ	100	0.4	0.4	9.9	44.6	0.00	4.02	0.00	0.60	14.48	7.24	0.10
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	24.5	141.1	0.00	0.50	0.00	0.00	111.50	27.50	0.10
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.00	0.00	0.00	7.60	5.20	0.10
Итого за прием пищи:	540	13.0	10.7	87.9	501.3	0.10	5.02	0.00	1.30	242.28	71.64	0.30
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	0.10
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	0.10
Обед												
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0.7	0.1	2.3	14.4	0.00	15.00	0.10	0.20	8.40	12.00	0.10
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	0.10
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ.	90	14.3	11.9	3.2	179.4	0.00	0.30	0.00	2.50	9.10	2.10	0.10
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.3	4.6	34.0	199.6	0.10	0.00	0.00	1.10	23.80	9.90	0.10
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	0.10
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	3.80	2.60	0.10
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	0.10
Итого за прием пищи:	750	27.3	20.6	108.3	733.7	0.22	20.60	0.31	5.40	89.30	66.60	0.30
Всего за день:		46.1	37.7	205.6	1,355.0	0.42	28.22	0.41	6.70	571.58	166.24	0.60



6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca, мг	Mg, мг	K, мг
Завтрак												
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4.6	3.9	17.4	124.0	0.06	0.80	0.02	0.24	119.20	15.20	1.00
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	60	1.6	2.0	39.9	211.9	0.00	0.00	0.00	0.00	9.57	5.99	0.00
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	0.00
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.00	0.00	0.00	7.60	5.20	0.00
Итого за прием пищи:	507	9.4	7.1	92.9	502.3	0.06	1.90	0.02	0.24	151.77	31.39	1.00
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	1.00
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	1.00
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	0.00
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	0.00
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ.	240	25.0	32.1	43.5	561.5	0.10	2.80	0.30	5.40	31.80	53.20	2.00
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	0.00
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	3.80	2.60	0.00
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	0.00
Итого за прием пищи:	750	31.3	39.6	108.8	916.5	0.10	12.60	1.50	8.90	117.80	104.60	3.00
Всего за день:			46.5	53.1	211.1	1,538.8	0.26	17.10	1.62	9.14	509.57	163.99



# 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг
Завтрак												
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	5.6	5.8	37.1	225.1	0.00	0.50	0.00	0.30	105.30	30.70	1.00
ФРУКТ	100	0.4	0.4	9.9	44.6	0.00	4.02	0.00	0.60	14.48	7.24	0.00
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	14.8	59.3	0.00	0.00	0.00	0.00	10.30	3.80	0.00
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.00	0.00	0.00	7.60	5.20	0.00
Итого за прием пищи:	540	9.1	7.4	82.4	433.8	0.00	4.52	0.00	0.90	137.68	46.94	1.00
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	1.00
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	1.00
Обед												
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0.5	0.1	1.0	7.8	0.00	3.00	0.00	0.00	13.80	8.40	0.00
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	0.00
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	1.00
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3.2	5.1	22.0	146.7	0.20	10.70	0.00	0.20	40.50	31.00	0.00
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
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	3.80	2.60	0.00
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	0.00
Итого за прием пищи:	745	19.0	18.1	88.0	593.1	0.30	18.50	0.20	6.40	136.70	98.50	3.00
Всего за день:		33.9	31.9	179.8	1,146.9	0.40	25.62	0.30	7.30	514.38	173.44	6.00



8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные		F
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, 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	1
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	60	1.6	2.0	39.9	211.9	0.00	0.00	0.00	0.00	9.57	5.99	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	15.0	60.5	0.00	0.00	0.00	0.00	10.30	5.30	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.00	0.00	0.00	7.60	5.20	
Итого за прием пищи:	500	12.9	9.9	117.3	638.2	0.20	0.50	0.00	1.40	141.17	64.89	2
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	1
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	1
Обед												
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	0.00	6.00	0.00	0.10	13.80	8.40	
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	
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	2
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	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	3.80	2.60	
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	
Итого за прием пищи:	750	23.4	49.8	74.6	844.3	0.31	48.10	0.20	7.80	165.70	86.70	3
Всего за день:		42.1	66.1	201.3	1,602.5	0.61	51.20	0.30	9.20	546.87	179.59	7





# 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, 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	1.00	
ФРУКТ	100	0.4	0.4	9.9	44.6	0.00	4.02	0.00	0.60	14.47	7.24	0.00	
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	0.00	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	3.80	2.60	0.00	
Итого за прием пищи:	527	10.0	9.1	67.4	392.0	0.20	7.52	0.00	2.10	150.67	76.34	2.00	
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	1.00	
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	1.00	
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	0.00	
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	0.00	
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	0.00	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.3	4.7	34.2	200.2	0.10	0.00	0.00	1.20	23.90	9.90	0.00	
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	0.00	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	3.30	0.00	
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	0.00	
Итого за прием пищи:	755	22.1	23.4	116.4	769.9	0.21	16.40	0.30	5.30	103.60	64.60	2.00	
Всего за день:			37.9	38.9	193.2	1,281.9	0.51	26.52	0.40	7.40	494.27	168.94	6.00



10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные		F
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca, мг	Mg, 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	1
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	60	1.6	2.0	39.9	211.9	0.00	0.00	0.00	0.00	9.57	5.99	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	15.0	60.5	0.00	0.00	0.00	0.00	10.30	5.30	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.00	0.00	0.00	7.60	5.20	
Итого за прием пищи:	515	15.8	12.6	123.4	697.6	0.10	0.20	0.00	1.60	164.97	32.59	1
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	1
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	1
Обед												
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0.7	0.1	2.3	14.4	0.00	15.00	0.10	0.20	8.40	12.00	
РАССОЛЬНИК 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	
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	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8.8	6.3	39.9	251.4	0.20	0.00	0.00	4.90	22.70	130.80	1
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0.5	0.1	36.1	147.4	0.00	0.00	0.00	0.00	24.40	9.70	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	3.80	2.60	
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	
Итого за прием пищи:	755	23.7	35.8	125.2	920.7	0.51	21.80	0.39	10.46	105.49	196.89	4
Всего за день:		45.3	54.8	258.0	1,738.3	0.71	24.60	0.49	12.06	510.46	257.48	7



**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	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	426.0	469.1	2,054.2	14,373.6	4.61	520.41	5.82	89.34	#####	#####	#####	103.62
Среднее значение за период	30.4	33.5	146.7	1,026.7	0.33	37.17	0.42	6.38	366.97	132.86	496.85	7.40
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11.9	29.4	58.8									

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

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед
7-11 лет	518	200	750

вещества		№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Ca, мг	Fe, мг		
28.60	0.50	184	2008
9.96	2.01	338	2011
7.40	0.70	430	2008
26.00	0.40		2008
71.96	3.61		
80.00	0.20	б/к	б/к
80.00	0.20		
25.20	0.60		2008
44.90	0.80	99	2011
88.60	1.30	294	2011
40.70	0.90	309	2011
3.10	0.50	388	2011
13.00	0.20		2008
21.80	1.00		2008
37.30	5.30		
89.26	9.11		





вещества		№ рецеп- туры	Сборник рецептур
г, мг	Fe, мг		
98.20	0.50	184	2008
21.54	1.01		2008
5.10	0.50	377	2011
26.00	0.40		2008
50.84	2.41		
80.00	0.20	б/к	б/к
80.00	0.20		
14.40	0.40		2008
46.50	1.20	82	2011
00.70	0.80	239	2011
72.40	0.50	305	2011
4.00	0.80	394	2008
13.00	0.20		2008
21.80	1.00		2008
72.80	4.90		
03.64	7.51		



вещества		№ рецеп- туры	Сборник рецептур
С, мг	Fe, мг		
64.00	1.80	214	2008
13.93	2.81	338	2011
7.40	0.70	430	2008
26.00	0.40		2008
11.33	5.71		
80.00	0.20	б/к	б/к
80.00	0.20		
16.60	0.60	45	2011
65.80	1.60	99	2008
18.80	1.10	290	2011
94.90	4.50	181	2008
3.10	0.50	388	2011
13.00	0.20		2008
21.80	1.00		2008
34.00	9.50		
25.33	15.41		



вещества		№ рецеп- туры	Сборник рецептур
З, мг	Fe, мг		
98.00	1.60	184	2008
21.54	1.01		2008
7.40	0.70	430	2008
26.00	0.40		2008
52.94	3.71		
80.00	0.20	б/к	б/к
80.00	0.20		
26.30	0.80	к/к	к/к
59.30	0.80	96	2011
70.10	3.40	258	2008
3.10	0.50	388	2011
13.00	0.20		2008
21.80	1.00		2008
93.60	6.70		
26.54	10.61		



вещества		№ рецеп- туры	Сборник рецептур
С, мг	Fe, мг		
29.10	0.70	175	2011
9.96	2.01	338	2011
95.60	0.90	382	2011
26.00	0.40		2008
160.66	4.01		
80.00	0.20	б/к	б/к
80.00	0.20		
15.60	0.60		2008
53.60	1.00	100	2008
9.70	0.10	255	2011
40.50	0.90	309	2011
23.00	0.70	402	2008
13.00	0.20		2008
21.80	1.00		2008
77.20	4.50		
17.86	8.71		





вещества		№ рецеп- туры	Сборник рецептур
З, мг	Fe, мг		
99.20	1.20	112	2008
21.54	1.01		2008
5.10	0.50	377	2011
26.00	0.40		2008
51.84	3.11		
80.00	0.20	б/к	б/к
80.00	0.20		
26.50	0.50	41	2012
45.60	1.10	76	2008
64.20	2.50	291	2011
4.00	0.80	342.1	2011
13.00	0.20		2008
21.80	1.00		2008
75.10	6.10		
06.94	9.41		



вещества		№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Ca, мг	Fe, мг		
28.60	0.50	184	2008
9.96	2.01	338	2011
3.70	0.40	376	2011
26.00	0.40		2008
68.26	3.31		
80.00	0.20	б/к	б/к
80.00	0.20		
14.40	0.40		2008
65.80	1.60	99	2008
00.70	0.80	239	2011
86.10	1.20	128	2011
0.00	0.00	349	2011
13.00	0.20		2008
21.80	1.00		2008
01.80	5.20		
50.06	8.71		



вещества		№ рецеп- туры	Сборник рецептур
г, мг	Fe, мг		
72.90	1.50	189	2008
21.54	1.01		2008
7.40	0.70	430	2008
26.00	0.40		2008
27.84	3.61		
80.00	0.20	б/к	б/к
80.00	0.20		
25.20	0.60		2008
35.70	0.70	87	2011
103.10	3.20	306	2008
4.00	1.00	394	2008
13.00	0.20		2008
21.80	1.00		2008
102.80	6.70		
10.64	10.51		



вещества		№ рецеп- туры	Сборник рецептур
г, мг	Fe, мг		
98.00	1.60	184	2008
9.95	2.01	338	2011
10.00	1.00	431	2008
13.00	0.20		2008
30.95	4.81		
80.00	0.20	б/к	б/к
80.00	0.20		
16.60	0.60	45	2011
53.60	1.00	100	2008
88.60	1.30	294	2011
40.70	0.90	309	2011
4.00	1.00	394	2008
16.30	0.30		2008
21.80	1.00		2008
41.60	6.10		
52.55	11.11		





вещества		№ рецеп- туры	Сборник рецептур
З, мг	Fe, мг		
25.20	1.40	331	2008
21.54	1.01		2008
7.40	0.70	430	2008
26.00	0.40		2008
80.14	3.51		
80.00	0.20	б/к	б/к
80.00	0.20		
15.60	0.60		2008
59.30	0.80	96	2011
80.79	1.02	283	2008
94.90	4.50	181	2008
23.20	0.50	401	2008
13.00	0.20		2008
26.10	1.20		2008
12.89	8.82		
73.03	12.53		

