«СОГЛАСОВАНО»

Директор _____

_____/_____

«____»_____2026 года

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор ООО «КСП Гай»

_____Аскерова Д.Г.

«26»_____2026 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 2026-2027 гг

ООО "КСП Гай"

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: РАЦИОН 7-11 **Неделя:** 1 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак															
	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	5,84	6,07	38,36	232,1	0,07	2,51	0,05	0,28	123,61	35,77	153,36	0,54	184
	Фрукты свежие	80	0,64	0,16	6	124	0,05	30,4	0,01	0,16	28	8,8	0,16	0,08	730
	Чай с сахаром	200	0,2		15,39	62,33		0,1			14,25	6,4	8,24	0,82	430
	Чай с молоком	200	1,65	1,25	17,79	89,33	0,02	0,75	0,02		72	12,9	8,29	0,87	378
	Бутерброд с сыром	35	5,06	5,14	10,28	108,65	0,03	0,42	0,04	0,05	150,8	10,1	87,18	0,31	729
Итого за Завтрак		715	13,39	12,62	87,82	616,41	0,17	34,18	0,12	0,49	388,66	73,97	257,23	2,62	
Обед															
	Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,04	15	0,1	0,23	8,4	12	15,6		
	Суп из овощей со сметаной	200	2,17	5,51	9,05	97,16	0,07	34,14	0,21	1,87	36,86	19,97	51,16	0,87	99
	Уха	200	5,85	3,85	13,92	114,32	0,13	32,98	0,63	0,39	40,59	41,86	122,16	1,26	
	Котлеты рубленные из мяса птицы с соусом сметанным	50/40	8,77	12,67	9,8	188,45	0,07	4,7	0,11	2,6	17,62	17,76	27,45	1,54	294
	Макаронные изделия отварные	150	5,53	4,78	35,29	206,4	0,09		0,04	1,16	29,21	11,29	45,65	1,06	309
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,1	6,5	41,15	259,16	0,31		0,04	4,9	25,92	145,53	219,65	5,09	181
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	29,62	136,6	0,01	420	0,2		21,4	5,4	3,64	0,6	388
	Батон обогащенный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02				3,8	2,6	0,18	0,2	
	Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	25	1,66	0,22	10,6	50,99	0,05			0,55	4,5	4,75	0,17	1	
Итого за Обед		1 095	35,92	34,51	161,99	1119,88	0,79	506,82	1,33	11,7	188,3	261,16	485,66	11,62	
Итого за день		1 810	49,31	47,13	249,81	1736,29	0,96	541	1,45	12,19	576,96	335,13	742,89	14,24	

Рацион: РАЦИОН 7-11 **Неделя:** 1 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак															
	Макаронные изделия отварные с сыром	200/15	11,28	9,6	49,39	330,25	0,12	0,42	0,08	1,63	160,9	18,7	148,85	1,52	331
	Кондитерское изделие	60	1,68	1,98	46,38	212,4	0,02				9,6	6	21,84	0,9	
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,18	62,23		5,6			12,1	2,84	1,55	0,07	377
	Чай с молоком	200	1,65	1,25	17,79	89,33	0,02	0,75	0,02		72	12,9	8,29	0,87	378
	Батон обогащенный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04				7,6	5,2	0,36	0,4	
Итого за Завтрак		715	17,67	14	149,3	799,01	0,2	6,77	0,1	1,63	262,2	45,64	180,89	3,76	
Обед															
	Огурец соленый	60	0,48	0,06	1,02	7,8	0,01	6			13,8	8,4	14,46	0,36	
	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	200	2,29	1,44	11,03	69,36	0,05	17,67	0,28	0,22	44,63	23,8	24,81	1,17	76
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	2,24	5,41	5,93	84,58	0,04	54,94	0,27	1,82	53,09	18,09	40,64	0,91	87
	Тефтели рыбные с соусом сметанным с томатом	50/50	6,53	5,67	6,82	104,62	0,06	1	0,01	2,35	31,19	22,61	79,79	0,68	239
	Рис припущенный	150	3,7	4,65	38,89	212,23	0,04		0,04	0,35	13,44	27,57	81,29	0,56	305
	Капуста тушеная	150	3,63	4,34	15,4	117,38	0,07	159,54	0,13	0,28	93,24	31,95	66,1	1,97	346
	Компот из свежих плодов	200	0,12	0,12	27,87	114,56	0,01	4		0,25	14,62	4,92	4,4	0,88	394
	Батон обогащенный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02				3,8	2,6	0,18	0,2	
	Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	25	1,66	0,22	10,6	50,99	0,05			0,55	4,5	4,75	0,17	1	
Итого за Обед		1 105	22,15	22,49	127,84	813,92	0,35	243,15	0,73	5,82	272,31	144,69	311,84	7,73	
Итого за день		1 820	39,82	36,49	277,14	1612,93	0,55	249,92	0,83	7,45	534,51	190,33	492,73	11,49	

Рацион: РАЦИОН 7-11 **Неделя:** 1 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак															
	Запеканка из творога с молоком сгущ.	150/30	27,51	19,36	62,04	538,5	0,14	0,87	0,17	1,26	295,88	49,7	296,72	1,55	223
	Фрукты свежие	80	0,64	0,16	6	124	0,05	30,4	0,01	0,16	28	8,8	0,16	0,08	730
	Чай с сахаром	200	0,2		15,39	62,33		0,1			14,25	6,4	8,24	0,82	430
	Чай с молоком	200	1,65	1,25	17,79	89,33	0,02	0,75	0,02		72	12,9	8,29	0,87	378
	Батон обогащенный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04				7,6	5,2	0,36	0,4	
Итого за Завтрак		700	33	21,93	121,78	918,96	0,25	32,12	0,2	1,42	417,73	83	313,77	3,72	
Обед															
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,93	3,05	5,63	54,28	0,02	21,59	0,15	1,33	26,09	9,91	18,02	0,53	45
	Суп картофельный с горохом	200	5,27	4,99	15,59	128,66	0,19	9,37	0,26	3,26	32,98	30,33	29,6	1,75	99
	Суп картофельный с рисом	200	2,24	2,85	13,95	90,72	0,09	26,51	0,2	0,99	23,34	22,12	56,75	0,88	101
	Птица, тушенная в соусе томатном	50/40	14,06	18,22	2,91	231,84	0,06	5,35	0,14	2,05	17,67	17,23	12,17	1,35	290
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,1	6,5	41,15	259,16	0,31		0,04	4,9	25,92	145,53	219,65	5,09	181
	Макаронные изделия отварные	150	5,53	4,78	35,29	206,4	0,09		0,04	1,16	29,21	11,29	45,65	1,06	309
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	29,62	136,6	0,01	420	0,2		21,4	5,4	3,64	0,6	388
	Батон обогащенный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02				3,8	2,6	0,18	0,2	
	Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	25	1,66	0,22	10,6	50,99	0,05			0,55	4,5	4,75	0,17	1	
Итого за Обед		1 095	40,97	41,47	165,02	1211,05	0,84	482,82	1,03	14,24	184,91	249,16	385,83	12,46	
Итого за день		1 795	73,97	63,4	286,8	2130,01	1,09	514,94	1,23	15,66	602,64	332,16	699,6	16,18	

Рацион: РАЦИОН 7-11 **Неделя:** 1 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак															
	Каша овсяная со сливочным маслом	200	8,13	8,31	33,11	240,28	0,23	2,51	0,05	1,47	144,78	69,95	230,27	1,85	184
	Кондитерское изделие	60	1,68	1,98	46,38	212,4	0,02				9,6	6	21,84	0,9	
	Чай с сахаром	200			14,97	59,85					7,05	1,5			376
	Чай с молоком	200	1,65	1,25	17,79	89,33	0,02	0,75	0,02		72	12,9	8,29	0,87	378
	Батон обогащенный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04				7,6	5,2	0,36	0,4	
Итого за Завтрак		700	14,46	12,7	132,81	706,66	0,31	3,26	0,07	1,47	241,03	95,55	260,76	4,02	
Обед															
	Салат из свеклы, маслом подсолнечным	60	0,99	3,06	7,8	62,67	0,01	6,6		1,35	28,22	14,82	0,87	0,95	
	Рассольник Ленинградский со сметаной	200	2,5	5,61	13,72	118,2	0,09	13,47	0,21	1,95	30,81	23,34	53,21	0,96	96
	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	200	2,29	1,44	11,03	69,36	0,05	17,67	0,28	0,22	44,63	23,8	24,81	1,17	76
	Жаркое по-домашнему из курицы	240	26,34	31,14	23,8	481,3	0,26	66,62	0,15	3,52	44,12	59,08	311,81	3,7	258
	Голубцы ленивые со свининой	240	17,96	44,69	18,99	552,03	0,57	72,6		5,24	99	58,73	229,51	3,65	306
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	29,62	136,6	0,01	420	0,2		21,4	5,4	3,64	0,6	388
	Батон обогащенный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02				3,8	2,6	0,18	0,2	
	Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	25	1,66	0,22	10,6	50,99	0,05			0,55	4,5	4,75	0,17	1	
Итого за Обед		1 185	53,92	87,02	125,84	1523,55	1,06	596,96	0,84	12,83	276,48	192,52	624,2	12,23	
Итого за день		1 885	68,38	99,72	258,65	2230,21	1,37	600,22	0,91	14,3	517,51	288,07	884,96	16,25	

Рацион: РАЦИОН 7-11 **Неделя:** 1 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак															
	Каша молочная "Дружба"	200	5,98	6,31	34	217,43	0,13	2,55	0,06	0,64	127,22	36,81	153,9	0,81	175
	Фрукты свежие	80	0,32	0,24	8,24	37,6	0,02	8		0,29	15,2	9,6	12,88	1,6	731
	Чай с сахаром	200	0,2		15,39	62,33		0,1			14,25	6,4	8,24	0,82	430
	Какао с молоком	200	3,87	3,1	25,17	145,36	0,04	2,6	0,03		130,47	32,1	116,37	0,98	382
	Батон обогащенный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02				3,8	2,6	0,18	0,2	
Итого за Завтрак		700	11,87	10,23	93,08	515,12	0,21	13,25	0,09	0,93	290,94	87,51	291,57	4,41	
Обед															
	Салат из моркови	60	0,69	5,05	6,66	75,54	0,03	2,66	1,32	2,44	27,19	20,22	29,36	0,53	41
	Суп куриный с вермишелью, картофелем	200	3,22	3,27	16,65	109,17	0,1	26,58	0,22	0,36	20,53	21,33	60,86	1	100
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	2,24	5,41	5,93	84,58	0,04	54,94	0,27	1,82	53,09	18,09	40,64	0,91	87
	Печень по-строгановски	90	14,71	12,2	3,28	185,01	0,01	0,82	0,02	2,55	10,25	2,31	0,53	0,13	255
	Макаронные изделия отварные	150	5,53	4,78	35,29	206,4	0,09		0,04	1,16	29,21	11,29	45,65	1,06	309
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,1	6,5	41,15	259,16	0,31		0,04	4,9	25,92	145,53	219,65	5,09	181
	Компот из смеси сухофруктов	200			23,95	95,76					9,93	2,1			402
	Батон обогащенный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02				3,8	2,6	0,18	0,2	
	Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	25	1,66	0,22	10,6	50,99	0,05			0,55	4,5	4,75	0,17	1	
Итого за Обед		1 095	38,65	38,01	153,79	1119,01	0,65	85	1,91	13,78	184,42	228,22	397,04	9,92	
Итого за день		1 795	50,52	48,24	246,87	1634,13	0,86	98,25	2	14,71	475,36	315,73	688,61	14,33	

Рацион: РАЦИОН 7-11 **Неделя:** 2 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак															
	Макаронные изделия отварные с сыром	200/15	11,28	9,6	49,39	330,25	0,12	0,42	0,08	1,63	160,9	18,7	148,85	1,52	331
	Кондитерское изделие	60	1,68	1,98	46,38	212,4	0,02				9,6	6	21,84	0,9	
	Чай с сахаром	200	0,2		15,39	62,33		0,1			14,25	6,4	8,24	0,82	430
	Чай с молоком	200	1,65	1,25	17,79	89,33	0,02	0,75	0,02		72	12,9	8,29	0,87	378
	Батон обогащенный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04				7,6	5,2	0,36	0,4	
Итого за Завтрак		715	17,81	13,99	149,51	799,11	0,2	1,27	0,1	1,63	264,35	49,2	187,58	4,51	
Обед															
	Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,04	15	0,1	0,23	8,4	12	15,6		
	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	200	2,29	1,44	11,03	69,36	0,05	17,67	0,28	0,22	44,63	23,8	24,81	1,17	76
	Суп картофельный с рисом	200	2,24	2,85	13,95	90,72	0,09	26,51	0,2	0,99	23,34	22,12	56,75	0,88	101
	Плов из птицы	240	25,59	32,98	44,76	578,58	0,15	7,43	0,45	5,37	35,25	59,21	105,75	2,83	291
	Рагу из птицы	240	21,31	27,11	22,33	419,12	0,23	53,63	0,79	3,99	46,82	56,43	263,32	3,18	309
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,87	206,96	0,01	10,4		0,25	14,62	4,92	4,52	0,88	342
	Батон обогащенный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02				3,8	2,6	0,18	0,2	
	Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	25	1,66	0,22	10,6	50,99	0,05			0,55	4,5	4,75	0,17	1	
Итого за Обед		1 185	55,41	65,46	143,1	1482,53	0,64	130,64	1,82	11,6	181,36	185,83	471,1	10,14	
Итого за день		1 900	73,22	79,45	292,61	2281,64	0,84	131,91	1,92	13,23	445,71	235,03	658,68	14,65	

Рацион: РАЦИОН 7-11 **Неделя:** 2 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак															
	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	5,84	6,07	38,36	232,1	0,07	2,51	0,05	0,28	123,61	35,77	153,36	0,54	184
	Фрукты свежие	80	0,64	0,16	6	124	0,05	30,4	0,01	0,16	28	8,8	0,16	0,08	730
	Чай с сахаром	200			14,97	59,85					7,05	1,5			376
	Чай с молоком	200	1,65	1,25	17,79	89,33	0,02	0,75	0,02		72	12,9	8,29	0,87	378
	Батон обогащенный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02				3,8	2,6	0,18	0,2	
Итого за Завтрак		700	9,63	8,06	87,4	557,68	0,16	33,66	0,08	0,44	234,46	61,57	161,99	1,69	
Обед															
	Огурец соленый	60	0,48	0,06	1,02	7,8	0,01	6			13,8	8,4	14,46	0,36	
	Суп картофельный с горохом	200	5,27	4,99	15,59	128,66	0,19	9,37	0,26	3,26	32,98	30,33	29,6	1,75	99
	Уха	200	5,85	3,85	13,92	114,32	0,13	32,98	0,63	0,39	40,59	41,86	122,16	1,26	
	Тефтели рыбные с соусом сметанным с томатом	50/50	6,53	5,67	6,82	104,62	0,06	1	0,01	2,35	31,19	22,61	79,79	0,68	239
	Картофельное пюре	150	3,16	5,16	21,56	145,75	0,16	50,84	0,05	0,24	47,03	33,13	95,52	1,32	128
	Макаронные изделия отварные	150	5,53	4,78	35,29	206,4	0,09		0,04	1,16	29,21	11,29	45,65	1,06	309
	Компот из смеси сухофруктов	200			19,96	79,8					9,4	2			349
	Батон обогащенный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02				3,8	2,6	0,18	0,2	
	Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	25	1,66	0,22	10,6	50,99	0,05			0,55	4,5	4,75	0,17	1	
Итого за Обед		1 105	29,98	25,31	135,04	890,74	0,71	100,19	0,99	7,95	212,5	156,97	387,53	7,63	
Итого за день		1 805	39,61	33,37	222,44	1448,42	0,87	133,85	1,07	8,39	446,96	218,54	549,52	9,32	

Рацион: РАЦИОН 7-11 **Неделя:** 2 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак															
	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	7,08	8,75	34,62	246,22	0,2	2,46	0,07	1,12	130,47	45,12	174,97	1,25	189
	Кондитерское изделие	60	1,68	1,98	46,38	212,4	0,02				9,6	6	21,84	0,9	
	Чай с сахаром	200			14,97	59,85					7,05	1,5			376
	Чай с молоком	200	1,65	1,25	17,79	89,33	0,02	0,75	0,02		72	12,9	8,29	0,87	378
	Батон обогащенный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04				7,6	5,2	0,36	0,4	
Итого за Завтрак		700	13,41	13,14	134,32	712,6	0,28	3,21	0,09	1,12	226,72	70,72	205,46	3,42	
Обед															
	Салат из свеклы, маслом подсолнечным	60	0,99	3,06	7,8	62,67	0,01	6,6		1,35	28,22	14,82	0,87	0,95	
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	2,24	5,41	5,93	84,58	0,04	54,94	0,27	1,82	53,09	18,09	40,64	0,91	87
	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	200	2,29	1,44	11,03	69,36	0,05	17,67	0,28	0,22	44,63	23,8	24,81	1,17	76
	Голубцы ленивые со свининой	240	17,96	44,69	18,99	552,03	0,57	72,6		5,24	99	58,73	229,51	3,65	306
	Жаркое по-домашнему из курицы	240	26,34	31,14	23,8	481,3	0,26	66,62	0,15	3,52	44,12	59,08	311,81	3,7	258
	Компот из свежих плодов	200	0,12	0,12	27,87	114,56	0,01	4		0,25	14,62	4,92	4,4	0,88	394
	Батон обогащенный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02				3,8	2,6	0,18	0,2	
	Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	25	1,66	0,22	10,6	50,99	0,05			0,55	4,5	4,75	0,17	1	
Итого за Обед		1 185	53,1	86,66	116,3	1467,89	1,01	222,43	0,7	12,95	291,98	186,79	612,39	12,46	
Итого за день		1 885	66,51	99,8	250,62	2180,49	1,29	225,64	0,79	14,07	518,7	257,51	817,85	15,88	

Рацион: РАЦИОН 7-11 **Неделя:** 2 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак															
	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	6,87	5,91	35,02	219,94	0,09	2,38	0,05	1,13	124,38	20,94	118,94	0,53	184
	Фрукты свежие	80	0,72	0,16	6,48	34,4	0,03	96	0,01	0,18	27,2	10,4	18,56	0,24	732
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0,01	15,19	62,28		2,8			9,32	2,29	0,17	0,09	431
	Чай с молоком	200	1,65	1,25	17,79	89,33	0,02	0,75	0,02		72	12,9	8,29	0,87	378
	Батон обогащенный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02				3,8	2,6	0,18	0,2	
Итого за Завтрак		700	10,81	7,91	84,76	458,35	0,16	101,93	0,08	1,31	236,7	49,13	146,14	1,93	
Обед															
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,93	3,05	5,63	54,28	0,02	21,59	0,15	1,33	26,09	9,91	18,02	0,53	45
	Суп куриный с вермишелью, картофелем	200	3,22	3,27	16,65	109,17	0,1	26,58	0,22	0,36	20,53	21,33	60,86	1	100
	Суп из овощей со сметаной	200	2,17	5,51	9,05	97,16	0,07	34,14	0,21	1,87	36,86	19,97	51,16	0,87	99
	Котлеты рубленные из мяса птицы с соусом сметанным	50/40	8,77	12,67	9,8	188,45	0,07	4,7	0,11	2,6	17,62	17,76	27,45	1,54	294
	Макаронные изделия отварные	150	5,53	4,78	35,29	206,4	0,09		0,04	1,16	29,21	11,29	45,65	1,06	309
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,1	6,5	41,15	259,16	0,31		0,04	4,9	25,92	145,53	219,65	5,09	181
	Компот из свежих плодов	200	0,12	0,12	27,87	114,56	0,01	4		0,25	14,62	4,92	4,4	0,88	394
	Батон обогащенный	25	1,88	0,73	12,85	65,5	0,03				4,75	3,25	16,47	0,25	
	Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	25	1,66	0,22	10,6	50,99	0,05			0,55	4,5	4,75	0,17	1	
Итого за Обед		1 100	33,38	36,85	168,89	1145,67	0,75	91,01	0,77	13,02	180,1	238,71	443,83	12,22	
Итого за день		1 800	44,19	44,76	253,65	1604,02	0,91	192,94	0,85	14,33	416,8	287,84	589,97	14,15	

Рацион: РАЦИОН 7-11 **Неделя:** 2 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак															
	Омлет натуральный	150	14,68	18,17	2,76	233,44	0,09	0,53	0,4	2,25	108,96	18,5	1,54	2,71	214,03
	Фрукты свежие	110	0,33	0,33	10,78	51,7	0,03	11	0,01	0,69	17,6	8,8	12,1	2,42	338,01
	Чай с сахаром	200	0,2		15,39	62,33		0,1			14,25	6,4	8,24	0,82	430
	Чай с молоком	200	1,65	1,25	17,79	89,33	0,02	0,75	0,02		72	12,9	8,29	0,87	378
	Батон обогащенный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04				7,6	5,2	0,36	0,4	
Итого за Завтрак		700	19,86	20,91	67,28	541,6	0,18	12,38	0,43	2,94	220,41	51,8	30,53	7,22	
Обед															
	Салат из квашеной капусты	60	0,97	3,06	4,96	52,67	0,01	15,3		1,27	25,44	8,68	15,26	0,35	40,01
	Рассольник Ленинградский со сметаной	200	2,5	5,61	13,72	118,2	0,09	13,47	0,21	1,95	30,81	23,34	53,21	0,96	96
	Суп картофельный с горохом	200	5,27	4,99	15,59	128,66	0,19	9,37	0,26	3,26	32,98	30,33	29,6	1,75	99
	Биточки мясные с соусом томатным	60/40	7,91	23,33	11,78	289,26	0,26	6,44	0,08	3,74	18,29	19,06	77,86	1,22	283
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,1	6,5	41,15	259,16	0,31		0,04	4,9	25,92	145,53	219,65	5,09	181
	Рис припущенный	150	3,7	4,65	38,89	212,23	0,04		0,04	0,35	13,44	27,57	81,29	0,56	305
	Компот из изюма	200	0,46	0,1	37,11	151,96	0,03				26,97	10,73	25,9	0,6	401
	Батон обогащенный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02				3,8	2,6	0,18	0,2	
	Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05			0,66	5,4	5,7	0,2	1,2	
Итого за Обед		1 110	33,4	49,08	186,2	1325,73	1	44,58	0,63	16,13	183,05	273,54	503,15	11,93	
Итого за день		1 810	53,26	69,99	253,48	1867,33	1,18	56,96	1,06	19,07	403,46	325,34	533,68	19,15	
Итого за период		18 305	558,79	622,35	2592,07	18725,47	9,92	2745,63	12,11	133,4	4938,61	2785,68	6658,49	145,64	
Среднее значение за период			55,9	62,2	259,2	1872,5	1	274,6	1,2	13,3	493,9	278,6	665,8	14,6	