

«СОГЛАСОВАНО»

Директор

Зайн Заур по ЗОП
Ибрагимов И.В.

«09» апреля 2024 года

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор ООО «КСП «Гай»

Халилов И.Ш.

«18» 08 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

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры | 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 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 |
| 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: | 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 | | |
| 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 |
| 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 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 |
| 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 | 1 533,0 | 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 | | | | № рецептуры | 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 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 | б/к | б/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 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 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: | 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

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|---------------|-------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | б/к | б/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 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры | Сборник рецептов | |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|---------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|-------------|------------------|--|
| | | 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 | 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 | б/к | б/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 | | | |
| 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 | |
| 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 | 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 | 4,86 | | | |
| 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 | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры | Сборник рецептов | |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|-------------|------------------|--|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 255 | 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 | | 2008 | |
| 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

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 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: | 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 | | |
| 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 |
| 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 | 1 393,1 | 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 | | | | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | б/к | б/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 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | б/к | б/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 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 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 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 | 1 398,1 | 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 | | | | № рецептуры | 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 | 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 | 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 | б/к | б/к |
| 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 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, 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 |
| 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 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 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: | 755 | 26,8 | 49,0 | 118,2 | 1 031,7 | 0,60 | 14,00 | 0,40 | 11,90 | 141,10 | 194,80 | 437,90 | 9,10 | | |
| Всего за день: | | 47,9 | 65,9 | 237,9 | 1 766,7 | 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 | Мг, 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 | ##### | ##### | ##### | 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 |