

«СОГЛАСОВАНО»

Директор

« » 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 12 ДО 18 ЛЕТ

НА ПЕРИОД УЧЕБНОГО ГОДА 2025-2026 гг

1 день

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность	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	0,0	0,6	0,0	0,3	134,2	39,3	164,1	0,6	184	2008
ФРУКТ	100	0,4	0,4	9,9	44,6	0,0	4,0	0,0	0,6	14,5	7,2	10,0	2,0	338	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,0	0,0	0,0	0,0	12,9	5,8	7,4	0,7	430	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	5,2	26,0	0,4		2008
Итого за прием пищи:	595	10,9	9,2	92,9	497,4	0,0	4,6	0,0	0,9	169,2	57,5	207,5	3,7		
Обед															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,1	2,5	14,0	0,0	10,0	0,0	0,1	23,0	14,0	42,0	1,0		2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/0/5	2,4	6,5	11,1	113,6	0,1	8,5	0,2	2,4	36,8	22,0	53,8	1,0	99	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ (КУРЫ)	50/50	8,9	11,8	9,7	186,0	0,0	0,3	0,0	1,6	23,4	14,5	90,6	1,3	294	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	4,8	41,6	235,6	0,1	0,0	0,0	1,4	31,7	12,3	49,7	1,2	309	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	28,8	132,5	0,0	88,0	0,2	0,0	19,3	4,9	3,1	0,5	388	2011
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,0	3,8	2,6	13,0	0,2		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,0	0,0	0,0	0,6	4,5	4,8	21,8	1,0		2008
Итого за прием пищи:	880	22,5	24,3	114,6	785,1	0,2	106,8	0,4	6,1	142,5	75,1	274,0	6,2		
Всего за день:		33,4	33,5	207,5	1282,5	0,2	111,4	0,4	7,0	311,7	132,6	481,5	9,9		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca, 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	0,1	0,6	0,0	1,4	135,9	22,5	125,3	0,6	184	2008
кондитерское изделие	60	1,6	2,0	39,9	211,9	0,0	0,0	0,0	0,0	9,6	6,0	21,5	1,0		2008
чай с лимоном	200/0/7	0,2	0,0	15,0	61,6	0,0	1,1	0,0	0,0	15,4	5,0	5,1	0,5	377	2011
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	5,2	26,0	0,4		2008
Итого за прием пищи:	562	13,3	10,5	118,7	650,5	0,1	1,7	0,0	1,4	168,5	38,7	177,9	2,5		
Обед															
огурец соленый	100	0,8	0,1	1,7	13,0	0,0	5,0	0,0	0,0	23,0	14,0	24,0	0,6		2008
борщ с капустой и картофелем и со сметаной	250/0/5	2,7	6,3	12,4	118,6	0,0	8,6	0,2	2,4	48,4	26,1	54,0	1,3	82	2011
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ.	50/0/50	7,2	7,4	10,7	142,5	0,0	1,3	0,0	2,5	40,4	24,1	103,4	0,8	239	2011
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4,3	4,6	45,2	239,8	0,1	0,0	0,0	0,4	14,4	29,9	86,7	0,5	305	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,9	115,0	0,0	2,0	0,0	0,1	7,0	4,0	4,0	1,0	394	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,0	3,8	2,6	13,0	0,2		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,0	0,0	0,0	0,6	4,5	4,8	21,8	1,0		2008
Итого за прием пищи:	880	18,4	19,4	118,8	732,3	0,1	16,9	0,2	6,0	141,5	105,5	306,9	5,4		
Всего за день:			31,7	29,9	237,5	1382,8	0,2	18,6	0,2	7,4	310,0	144,2	484,8	7,9	

3 день

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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																
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	12,6	21,0	2,4	249,2	0,1	0,2	0,2	4,4	87,5	14,5	190,4	2,1	214	2008	
ФРУКТ	170	0,7	0,7	16,7	75,6	0,0	6,8	0,0	1,0	24,5	12,3	16,9	3,4	338	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,0	0,0	0,0	0,0	10,3	5,3	7,4	0,7	430	2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	5,2	26,0	0,4		2008	
Итого за прием пищи:	550	16,5	22,9	54,7	490,1	0,1	7,0	0,2	5,4	129,9	37,3	240,7	6,6			
Обед																
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	1,5	5,1	9,3	89,9	0,0	14,7	0,2	2,2	39,6	15,2	27,6	0,8	45	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	6,2	6,0	18,8	153,3	0,3	4,6	0,2	4,1	38,8	33,2	82,3	2,0	102	2011	
ПТИЦА , ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	50/0/50	14,0	16,8	3,0	225,0	0,1	0,6	0,1	0,2	23,7	14,0	121,0	1,1	290	2011	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,6	6,8	47,8	294,4	0,3	0,0	0,0	5,8	27,0	157,0	233,9	5,5	181	2008	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	28,8	132,5	0,0	88,0	0,2	0,0	19,3	4,9	3,1	0,5	388	2011	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,0	3,8	2,6	13,0	0,2		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,0	0,0	0,0	0,6	4,5	4,8	21,8	1,0		2008	
Итого за прием пищи:	875	36,2	35,8	128,6	998,5	0,7	107,9	0,7	12,9	156,7	231,7	502,7	11,1			
Всего за день:		52,7	58,7	183,3	1488,6	0,8	114,9	0,9	18,3	286,6	269,0	743,4	17,7			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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	0,2	0,6	0,0	1,9	158,6	78,6	252,7	2,1	184	2008	
кондитерское изделие	60	1,6	2,0	39,9	211,9	0,0	0,0	0,0	0,0	9,6	6,0	21,5	1,0		2008	
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,0	0,0	0,0	0,0	10,3	5,3	7,4	0,7	430	2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	5,2	26,0	0,4		2008	
Итого за прием пищи:	555	14,9	13,5	116,4	674,8	0,2	0,6	0,0	1,9	186,1	95,1	307,6	4,2			
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	1,6	5,0	12,6	101,3	0,0	4,4	0,0	2,3	41,7	22,1	43,7	1,4	к/к	к/к	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/0/5	2,9	6,7	16,6	139,3	0,1	6,7	0,2	2,5	32,8	26,0	72,3	1,1	96	2011	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ КУРИЦЫ	280	29,9	35,2	27,0	544,6	0,3	15,6	0,1	4,0	46,3	62,1	315,3	4,0	258	2008	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	28,8	132,5	0,0	88,0	0,2	0,0	19,3	4,9	3,1	0,5	388	2011	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,0	3,8	2,6	13,0	0,2		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,0	0,0	0,0	0,6	4,5	4,8	21,8	1,0		2008	
Итого за прием пищи:	880	38,3	48,0	105,9	1021,1	0,4	114,7	0,5	9,4	148,4	122,5	469,2	8,2			
Всего за день:		53,2	61,5	222,3	1695,9	0,6	115,3	0,5	11,3	334,5	217,6	776,8	12,4			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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	0,2	0,6	0,0	0,8	138,6	40,5	164,8	0,9	175	2011	
ФРУКТ	100	0,4	0,4	9,9	44,6	0,0	4,0	0,0	0,6	14,5	7,2	10,0	2,0	338	2011	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	24,5	141,1	0,0	0,5	0,0	0,0	111,5	27,5	95,6	0,9	382	2011	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	5,2	26,0	0,4		2008	
Итого за прием пищи:	595	14,6	12,5	97,1	559,9	0,2	5,1	0,0	1,4	272,2	80,4	296,4	4,2			
Обед																
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,1	0,2	3,8	24,0	0,1	25,0	0,2	0,4	14,0	20,0	26,0	1,0		2008	
СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЮ, КАРТОФЕЛЕМ	250/5	3,7	3,7	20,2	129,5	0,1	6,6	0,2	0,5	23,0	23,9	65,2	1,2	100	2008	
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	14,5	12,7	3,9	192,5	0,0	0,4	0,0	2,5	13,0	2,8	13,2	0,1	255	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	4,8	41,6	235,6	0,1	0,0	0,0	1,4	31,6	12,3	49,7	1,2	309	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131,0	0,0	0,0	0,0	0,5	21,0	16,0	23,0	0,7	402	2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,0	3,8	2,6	13,0	0,2		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,0	0,0	0,0	0,6	4,5	4,8	21,8	1,0		2008	
Итого за прием пищи:	880	29,6	22,3	122,1	816,0	0,3	32,0	0,4	5,9	110,9	82,4	211,9	5,4			
Всего за день:		44,2	34,8	219,2	1375,9	0,5	37,1	0,4	7,3	383,1	162,8	508,3	9,6			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5,7	4,9	21,7	155,0	0,1	1,0	0,0	0,3	149,0	19,0	124,0	1,5	112	2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	60	1,6	2,0	39,9	211,9	0,0	0,0	0,0	0,0	9,6	6,0	21,5	1,0		2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/0/7	0,2	0,0	15,0	61,6	0,0	1,1	0,0	0,0	15,4	5,0	5,1	0,5	377	2011
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	5,2	26,0	0,4		2008
Итого за прием пищи:	557	10,5	8,1	97,2	533,3	0,1	2,1	0,0	0,3	181,6	35,2	176,6	3,4		
Обед															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,2	8,2	10,8	121,9	0,1	1,8	1,8	4,1	40,8	30,3	44,1	0,8	41	2012
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СО СМЕТАНОЙ	250/0/5	2,7	6,3	12,4	118,6	0,0	8,6	0,2	2,4	48,4	26,1	54,0	1,3	82	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ.	280	28,8	37,3	49,5	648,0	0,2	2,3	0,4	6,2	35,1	59,2	304,2	3,0	291	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	27,1	111,1	0,0	1,6	0,0	0,3	13,2	4,4	4,0	0,8	342.1	2011
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,0	3,8	2,6	13,0	0,2		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,0	0,0	0,0	0,6	4,5	4,8	21,8	1,0		2008
Итого за прием пищи:	880	36,1	52,8	120,7	1103,0	0,3	14,3	2,4	13,6	145,8	127,4	441,1	7,1		
Всего за день:		46,6	60,9	217,9	1636,3	0,4	16,4	2,4	13,9	327,4	162,6	617,7	10,5		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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	0,0	0,6	0,0	0,3	134,2	39,3	164,1	0,6	184	2008
ФРУКТ	100	0,4	0,4	9,9	44,6	0,0	4,0	0,0	0,6	14,5	7,2	10,0	2,0	338	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	14,8	59,3	0,0	0,0	0,0	0,0	10,9	3,9	3,7	0,4	376	2011
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	5,2	26,0	0,4		2008
Итого за прием пищи:	595	10,8	9,2	92,7	496,2	0,0	4,6	0,0	0,9	167,2	55,6	203,8	3,4		
Обед															
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0,8	0,1	1,7	13,0	0,0	5,0	0,0	0,0	23,0	14,0	24,0	0,6		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	6,2	6,0	18,8	153,3	0,3	4,6	0,2	4,1	38,8	33,2	82,3	2,0	102	2011
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ.	50/0/50	7,2	7,4	10,7	142,5	0,0	1,3	0,0	2,5	40,4	24,1	103,4	0,8	239	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,9	5,7	26,3	171,7	0,2	12,9	0,0	0,3	48,1	37,0	103,1	1,4	128	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	1,8	0,0	0,0	349	2011
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,0	3,8	2,6	13,0	0,2		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,0	0,0	0,0	0,6	4,5	4,8	21,8	1,0		2008
Итого за прием пищи:	875	21,3	20,0	97,8	661,3	0,5	23,8	0,2	7,5	167,1	117,5	347,6	6,0		
Всего за день:		32,1	29,2	190,5	1157,5	0,5	28,4	0,2	8,4	334,3	173,1	551,4	9,4		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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	0,2	0,6	0,0	1,7	144,9	61,6	220,7	1,8	189	2008
кондитерское изделие	60	1,6	2,0	39,9	211,9	0,0	0,0	0,0	0,0	9,6	6,0	21,5	1,0		2008
чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,0	0,0	0,0	0,0	12,9	5,8	7,4	0,7	430	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	5,2	26,0	0,4		2008
Итого за прием пищи:	555	15,3	11,7	128,9	710,3	0,2	0,6	0,0	1,7	175,0	78,6	275,6	3,9		
Обед															
огурец свежий	100	0,8	0,1	2,5	14,0	0,0	10,0	0,0	0,1	23,0	14,0	42,0	1,0		2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250/0/5	2,5	6,4	6,7	95,7	0,0	13,5	0,2	2,2	54,8	19,3	40,7	0,8	87	2011
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ СО СВИНИНОЙ	280	20,4	50,8	21,5	624,9	0,5	33,9	0,0	6,2	103,6	58,9	237,1	3,7	306	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,9	115,0	0,0	2,0	0,0	0,1	7,0	4,0	4,0	1,0	394	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,0	3,8	2,6	13,0	0,2		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,0	0,0	0,0	0,6	4,5	4,8	21,8	1,0		2008
Итого за прием пищи:	880	27,1	58,3	79,5	953,0	0,5	59,4	0,2	9,2	196,7	103,6	358,6	7,7		
Всего за день:		42,4	70,0	208,4	1663,3	0,7	60,0	0,2	10,9	371,7	182,2	634,2	11,6		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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	0,2	0,6	0,0	1,9	158,6	78,6	252,7	2,1	184	2008	
ФРУКТ	100	0,4	0,4	9,9	44,6	0,0	4,0	0,0	0,6	14,5	7,2	10,0	2,0	338	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/0/7	0,3	0,1	15,2	62,0	0,0	3,0	0,0	0,0	8,0	5,0	10,0	1,0	431	2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	5,2	26,0	0,4		2008	
Итого за прием пищи:	602	13,8	12,0	86,6	509,0	0,2	7,6	0,0	2,5	188,7	96,0	298,7	5,5			
Обед																
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	1,5	5,1	9,3	89,9	0,0	14,7	0,2	2,2	39,6	15,2	27,6	0,8	45	2011	
СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ, КАРТОФЕЛЕМ	250/5	3,7	3,7	20,2	129,5	0,1	6,6	0,2	0,5	23,0	23,9	65,2	1,2	100	2008	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ (КУРЫ)	50/50	8,9	11,8	9,7	186,0	0,0	0,3	0,0	1,6	23,4	14,5	90,6	1,3	294	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	4,8	41,6	235,6	0,1	0,0	0,0	1,4	31,7	12,3	49,7	1,2	309	2011	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,9	115,0	0,0	2,0	0,0	0,1	7,0	4,0	4,0	1,0	394	2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,0	0,0	0,0	0,0	4,8	3,3	16,3	0,3		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,0	0,0	0,0	0,6	4,5	4,8	21,8	1,0		2008	
Итого за прием пищи:	885	24,4	26,5	132,2	872,5	0,2	23,6	0,4	6,4	134,0	78,0	275,2	6,8			
Всего за день:		38,2	38,5	218,8	1381,5	0,4	31,2	0,4	8,9	322,7	174,0	573,9	12,3			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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	220/0/2	12,8	10,9	52,7	361,6	0,1	0,2	0,1	1,8	180,2	19,1	153,9	1,5	331	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,0	0,0	0,0	0,0	12,9	5,8	7,4	0,7	430	2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	60	1,6	2,0	39,9	211,9	0,0	0,0	0,0	0,0	9,6	6,0	21,5	1,0		2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	5,2	26,0	0,4		2008
Итого за прием пищи:	540	17,6	14,1	128,2	738,8	0,1	0,2	0,1	1,8	210,3	36,1	208,8	3,6		
Обед															
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,1	0,2	3,8	24,0	0,1	25,0	0,2	0,4	14,0	20,0	26,0	1,0		2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/0/5	2,9	6,7	16,6	139,3	0,1	6,7	0,2	2,5	32,8	26,0	72,3	1,1	96	2011
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ.	60/40	7,9	23,9	11,2	291,4	0,1	1,6	0,1	2,7	13,9	16,2	82,8	1,1	283	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,6	6,8	47,8	294,4	0,3	0,0	0,0	5,8	27,0	157,0	233,9	5,5	181	2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,5	0,1	36,1	147,4	0,0	0,0	0,0	0,0	24,4	9,7	23,2	0,5	401	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,0	3,8	2,6	13,0	0,2		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
Итого за прием пищи:	885	26,5	38,6	138,5	1010,1	0,7	33,3	0,5	12,1	121,3	237,2	477,3	10,6		
Всего за день:		44,1	52,7	266,7	1748,9	0,8	33,5	0,6	13,9	331,6	273,3	686,1	14,2		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	пищевые вещества		Э не рг ет	Витамины				минеральные вещества				
	Белки, г	Жиры, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Итого за весь период	418,6	####	##	##	5,1	566,9	6,3	####	###	#####	#####	115,6
Среднее значение за период	34,9	39,1	##	##	0,4	47,2	0,5	8,9	###	157,6	504,8	9,6
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11,3	28,5	##									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет	571	880