

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ/МАОУ СОШ (ООШ) №

19 и.и. В.О. Сартова

для
документов



«УТВЕРЖДЕНО»



Генеральный директор
ООО «Комбинат питания КК»
Чепига В.И.

МЕНЮ

ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД

10 ДНЕЙ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше

ЗАВТРАК, ОБЕД, ПОЛДНИК (ЛЕТНЕ – ОСЕННИЙ ПЕРИОД)

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ч еская ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-т уры	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 ОВСЯНАЯ	250	8,21	12,09	30,45	262,56	0,16	1,61	0,06	0,32	188,46	66,05	235,18	3,23	189	2008
СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ	20	4,64	5,90	0,00	71,60	0,00	0,14	52,00	0,10	176,20	7,00	100,00	0,20	75	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	4,20	7,70	0,82	457	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,69	0,39	23,86	113,49	0,05	0,00	0,00	0,55	9,00	6,30	29,25	0,50	574	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,33	0,44	11,67	59,95	0,06	0,00	0,00	0,69	8,91	17,82	63,18	1,19	574	2021
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	100	0,39	0,39	9,51	45,59	0,02	4,00	0,01	0,63	14,40	7,20	9,90	1,98	112	2013
Итого за прием пищи:	650	19,46	19,31	84,79	591,19	0,29	5,75	52,07	2,29	402,07	108,57	445,21	7,92		
Обед															
ОВОЩИ	100	1,07	0,19	3,69	23,28	0,05	10,00	0,14	0,39	12,60	18,00	23,40	0,90	106	2013
БОРЩ ПО-КУБАНСКИ	260	3,01	4,16	15,12	111,36	0,09	14,83	0,26	1,18	72,81	34,19	68,51	1,52	ТТК	
ФИШБОЛЫ (РЫБНЫЕ	120	16,75	7,07	16,65	168,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	547	2024
РИС С ОВОЩАМИ	200	5,86	15,67	43,62	260,33	0,12	2,80	52,43	0,00	37,62	54,03	143,13	1,46	ТТК	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	2,00	0,20	38,46	161,86	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	501	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,16	0,54	33,41	158,89	0,06	0,00	0,00	0,77	12,60	8,82	40,95	0,69	574	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,88	0,73	19,45	99,91	0,10	0,00	0,00	1,15	14,85	29,70	105,30	1,98	574	2021
Итого за прием пищи:	1000	37,73	28,56	170,40	984,12	0,44	31,63	52,83	3,69	164,48	152,74	395,29	9,35		
Полдник															
Ватрушка 150 г	150	5,24	3,06	53,25	205,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	П/П	
МОЛОКО	200	5,80	5,30	9,10	107,00	0,07	1,40	40,10	0,00	227,90	26,60	161,40	0,19	469	2021
ФРУКТЫ (БАНАН)	200	2,91	0,97	42,68	186,24	0,06	8,00	0,00	0,80	14,40	75,60	50,40	46,80	112	2013
Итого за прием пищи:	550	13,95	9,33	105,03	498,40	0,13	9,40	40,10	0,80	242,30	102,20	211,80	46,99		
Всего за день:		71,14	57,20	360,22	2 073,71	0,86	46,78	145,00	6,78	808,85	363,51	1 052,30	64,26		



2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ч еская ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-т уры	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															
ОВОЩИ	150	4,28	5,42	7,57	95,54	0,12	2,85	27,09	0,36	27,09	27,09	81,28	0,92	157	2021
МАКАРОННИК С	250	31,05	34,57	37,29	583,93	0,14	0,34	0,04	5,54	39,82	37,96	276,79	4,48	263	2021
КОФЕЙНЫЙ	200	3,31	2,43	16,95	103,50	0,05	0,52	0,02	0,00	111,23	19,03	87,89	0,40	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,69	0,39	23,86	113,49	0,05	0,00	0,00	0,55	9,00	6,30	29,25	0,50	574	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,55	0,29	7,78	39,96	0,04	0,00	0,00	0,46	5,94	11,88	42,12	0,79	574	2021
ФРУКТЫ	100	0,10	0,30	8,90	44,00	2,31	5,44	2,11	5,14	0,60	2,11	3,73	1,61	112	2013
Итого за прием	770	43,98	43,40	102,35	980,42	2,71	9,15	29,26	12,05	193,68	104,37	521,06	8,70		
Обед															
ОВОЩИ	100	0,80	0,01	2,50	14,00	0,03	10,00	0,10	0,00	23,00	14,00	42,00	0,60	106	2013
РАССОЛЬНИК	250	2,32	6,97	15,83	138,32	0,09	8,19	0,23	1,34	34,86	27,54	63,30	1,14	271	2024
ГРЕЧНЕВАЯ КАША	300	24,71	25,57	35,20	469,62	0,26	1,38	0,64	5,99	48,77	133,83	322,24	6,13	4/8	2011
КОМПОТ ИЗ	200	0,30	0,00	32,80	134,00	0,00	0,00	0,00	0,20	17,00	5,00	12,00	1,00	401	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,16	0,54	33,41	158,89	0,06	0,00	0,00	0,77	12,60	8,82	40,95	0,69	574	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,88	0,73	19,45	99,91	0,10	0,00	0,00	1,15	14,85	29,70	105,30	1,98	574	2021
ФРУКТЫ (ГРУША)	100	0,40	0,30	10,28	46,88	0,02	4,99	0,00	0,40	18,95	11,97	15,96	2,30	112	2013
Итого за прием	1070	37,57	34,12	149,47	1 061,62	0,56	24,56	0,97	9,85	170,03	230,86	601,75	13,84		
Полдник															
Слойка "Гребешок"	150	5,24	3,06	53,25	205,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	П/П	
РЯЖЕНКА	200	6,00	2,00	8,40	80,00	0,04	1,00	0,00	0,00	248,00	28,00	184,00	0,00	435	2008
Итого за прием	350	11,24	5,06	61,65	285,16	0,04	1,00	0,00	0,00	248,00	28,00	184,00	0,00		
Всего за день:		92,79	82,58	313,47	2 327,20	3,31	34,71	30,23	21,90	611,71	363,23	1 306,8 1	22,54		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ч еская ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-т уры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевอด ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОВОЩИ	100	1,10	0,20	3,81	24,05	0,07	25,05	0,00	0,70	14,03	20,04	26,05	0,90	106	2013
ОМЛЕТ	200	18,68	36,01	3,55	413,32	0,08	0,27	0,39	3,31	122,73	19,28	254,63	2,87	210	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,81	1,33	12,09	67,69	0,01	0,34	0,01	0,00	66,49	14,94	50,83	1,52	460	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,69	0,39	23,86	113,49	0,05	0,00	0,00	0,55	9,00	6,30	29,25	0,50	574	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,33	0,44	11,67	59,95	0,06	0,00	0,00	0,69	8,91	17,82	63,18	1,19	574	2021
КОНДИТЕРСКОЕ	60	4,50	5,88	44,64	250,20	0,05	0,00	0,01	0,00	17,40	12,00	54,00	1,26	П/П	
Итого за прием пищи:	640	32,10	44,25	99,62	928,70	0,32	25,66	0,41	5,25	238,56	90,38	477,94	8,24		
Обед															
ОВОЩИ	100	0,92	0,15	3,05	18,43	0,04	7,00	0,07	0,25	16,65	15,30	30,60	0,90	106	2013
СУП ГОРОХОВЫЙ	250	6,00	4,64	20,97	149,69	0,19	6,58	0,22	2,06	43,84	36,06	87,35	2,07	144	2013
КОТЛЕТЫ	100	17,56	15,43	9,03	244,93	0,09	2,12	0,02	1,35	20,97	28,62	180,35	2,85	454	2004
СОУС СМЕТАННЫЙ С	30	0,54	1,13	2,15	24,36	0,00	0,32	0,02	0,00	7,97	2,30	7,41	0,10	331	2011
МАКАРОННЫЕ	180	6,54	5,81	41,77	245,70	0,08	0,00	0,03	1,42	27,87	12,19	49,13	1,13	309	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	1,80	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,90	0,62	38,18	181,58	0,07	0,00	0,00	0,88	14,40	10,08	46,80	0,79	574	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,88	0,73	19,45	99,91	0,10	0,00	0,00	1,15	14,85	29,70	105,30	1,98	574	2021
Итого за прием пищи:	990	41,34	28,51	144,28	1 003,30	0,57	16,02	0,36	7,11	154,83	136,05	506,94	9,82		
Полдник															
Слойка с клубникой	150	5,24	3,06	53,25	205,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	П/П	
ЙОГУРТ 2,5%	200	5,43	4,85	8,75	109,63	0,04	0,56	0,03	0,00	204,00	22,40	152,00	0,00	470	2021
Итого за прием пищи:	350	10,67	7,91	62,00	314,79	0,04	0,56	0,03	0,00	204,00	22,40	152,00	0,00		
Всего за день:		84,11	80,55	306,63	2 248,80	0,93	42,24	0,80	12,36	597,39	248,83	1 136,8 8	18,06		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ч еская ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-т уры	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															
ТВОРОЖНАЯ	200	31,51	22,57	39,11	495,16	0,09	0,31	0,13	0,75	234,35	57,16	350,38	2,34	ТТК	
СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ	12	2,78	3,54	0,00	42,96	0,00	0,08	31,20	0,06	105,72	4,20	60,00	0,12	75	2021
КОФЕЙНЫЙ	200	3,31	2,43	16,95	103,50	0,05	0,52	0,02	0,00	111,23	19,03	87,89	0,40	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,69	0,39	23,86	113,49	0,05	0,00	0,00	0,55	9,00	6,30	29,25	0,50	574	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,33	0,44	11,67	59,95	0,06	0,00	0,00	0,69	8,91	17,82	63,18	1,19	574	2021
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	100	0,39	0,39	9,51	45,59	0,02	4,00	0,01	0,63	14,40	7,20	9,90	1,98	112	2013
Итого за прием пищи:	592	44,01	29,76	101,10	860,65	0,27	4,91	31,36	2,68	483,61	111,71	600,60	6,53		
Обед															
ОВОЩИ	100	2,85	3,61	5,04	63,65	0,08	1,90	18,05	0,24	18,05	18,05	54,15	0,61	157	2021
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	300	22,40	4,83	23,05	225,59	0,23	12,07	0,29	2,74	75,40	70,40	327,06	2,31	106	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 1	130	10,63	14,42	13,32	232,65	0,07	1,63	0,04	2,66	30,21	18,33	106,40	1,79	278	2011
КАРТОФЕЛЬ И	180	4,57	12,46	26,44	235,34	0,15	12,46	0,14	5,54	33,23	37,38	99,68	1,38	134	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	2,00	0,20	38,46	161,86	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	501	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,16	0,54	33,41	158,89	0,06	0,00	0,00	0,77	12,60	8,82	40,95	0,69	574	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,88	0,73	19,45	99,91	0,10	0,00	0,00	1,15	14,85	29,70	105,30	1,98	574	2021
Итого за прием пищи:	1030	51,49	36,79	159,17	1 177,89	0,71	32,06	18,52	13,30	198,34	190,68	747,54	11,56		
Полдник															
Ватрушка 150 г	150	5,24	3,06	53,25	205,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	П/П	
МОЛОКО	200	5,80	5,30	9,10	107,00	0,07	1,40	40,10	0,00	227,90	26,60	161,40	0,19	469	2021
Итого за прием пищи:	350	11,04	8,36	62,35	312,16	0,07	1,40	40,10	0,00	227,90	26,60	161,40	0,19		
Всего за день:		106,54	74,91	322,62	2 350,70	1,05	38,37	89,98	15,98	909,85	328,99	1 509,54	18,28		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ч еская ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-т уры	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															
МИТБОЛЫ В	130	15,44	19,08	13,02	286,22	0,08	3,35	0,11	3,18	24,97	25,82	138,70	2,26	619	2024
КАРТОФЕЛЬ	150	2,94	4,78	23,76	150,13	0,14	12,00	0,03	0,27	14,04	31,05	79,10	1,36	318	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	4,20	7,70	0,82	457	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,69	0,39	23,86	113,49	0,05	0,00	0,00	0,55	9,00	6,30	29,25	0,50	574	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,33	0,44	11,67	59,95	0,06	0,00	0,00	0,69	8,91	17,82	63,18	1,19	574	2021
кондитерское	40	1,12	1,32	30,92	141,60	0,01	0,00	0,00	0,00	6,40	4,00	14,40	0,60	П/П	
Итого за прием пищи:	600	25,72	26,11	112,53	789,39	0,34	15,35	0,14	4,69	68,42	89,19	332,33	6,73		
Обед															
ОВОЩИ	100	1,07	0,19	3,69	23,28	0,05	10,00	0,14	0,39	12,60	18,00	23,40	0,90	106	2013
СУП "ЧОРБА"	250	10,02	9,05	19,39	200,20	0,13	10,63	0,42	1,65	39,53	42,24	134,31	2,31	316	2024
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ	120	20,82	7,92	7,02	182,66	44,41	5,23	0,00	0,00	99,79	34,67	0,00	5,91	275	2016
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	180	10,15	7,45	45,91	290,90	0,27	0,00	0,02	5,64	24,75	150,50	223,73	5,26	323	2008
НАПИТОК ИЗ	200	0,66	0,27	19,05	93,80	0,01	88,00	0,16	0,00	19,08	4,86	3,06	0,54	388	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,16	0,54	33,41	158,89	0,06	0,00	0,00	0,77	12,60	8,82	40,95	0,69	574	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,88	0,73	19,45	99,91	0,10	0,00	0,00	1,15	14,85	29,70	105,30	1,98	574	2021
Итого за прием пищи:	970	51,76	26,15	147,92	1 049,64	45,03	113,86	0,74	9,60	223,20	288,79	530,75	17,59		
Полдник															
БУТЕРБРОД С	50	7,20	13,00	10,00	186,00	0,03	0,20	84,00	0,40	216,00	14,00	142,00	0,38	65	2021
НАПИТОК	200	4,60	5,00	10,40	102,00	0,08	1,40	40,06	0,00	240,56	28,07	180,42	0,20	470	2021
ФРУКТЫ (ГРУША)	100	0,40	0,30	10,28	46,88	0,02	4,99	0,00	0,40	18,95	11,97	15,96	2,30	112	2013
Итого за прием пищи:	350	12,20	18,30	30,68	334,88	0,13	6,59	124,06	0,80	475,51	54,04	338,38	2,88		
Всего за день:		89,68	70,56	291,13	2 173,91	45,50	135,80	124,94	15,09	767,13	432,02	1 201,4 6	27,20		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ч еская ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-т уры	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 РИСОВАЯ	200	4,92	7,88	28,55	205,47	0,05	0,53	0,05	0,27	112,30	25,56	115,06	0,38	189	2008
СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ	12	2,78	3,54	0,00	42,96	0,00	0,08	31,20	0,06	105,72	4,20	60,00	0,12	75	2021
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,04	0,11	0,60	0,00	0,95	0,01	14	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,31	2,43	16,95	103,50	0,05	0,52	0,02	0,00	111,23	19,03	87,89	0,40	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,69	0,39	23,86	113,49	0,05	0,00	0,00	0,55	9,00	6,30	29,25	0,50	574	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,33	0,44	11,67	59,95	0,06	0,00	0,00	0,69	8,91	17,82	63,18	1,19	574	2021
ФРУКТЫ (БАНАН)	200	2,91	0,97	42,68	186,24	0,06	8,00	0,00	0,80	14,40	75,60	50,40	46,80	112	2013
Итого за прием пищи:	697	19,97	19,78	123,75	749,01	0,27	9,13	31,31	2,48	362,16	148,51	406,73	49,40		
Обед															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	100	0,92	0,15	3,05	18,43	0,04	7,00	0,07	0,25	16,65	15,30	30,60	0,90	106	2013
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1,81	5,11	10,77	96,67	0,09	8,50	0,20	2,33	34,44	21,32	47,15	0,90	99	2011
КОТЛЕТЫ ИЗ	100	15,00	20,51	13,22	297,37	0,08	0,11	0,05	1,86	34,88	25,40	160,03	2,74	268	2011
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	2,97	15,62	16,35	224,23	0,10	11,68	0,59	3,32	49,47	29,15	69,59	1,27	143	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ	200	0,27	0,11	34,56	145,29	0,01	35,20	0,06	0,00	17,18	3,27	8,15	0,22	357	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,16	0,54	33,41	158,89	0,06	0,00	0,00	0,77	12,60	8,82	40,95	0,69	574	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,88	0,73	19,45	99,91	0,10	0,00	0,00	1,15	14,85	29,70	105,30	1,98	574	2021
Итого за прием пищи:	950	30,01	42,77	130,81	1 040,79	0,48	62,49	0,97	9,68	180,07	132,96	461,77	8,70		
Полдник															
ЗАПЕКАНКА ИЗ	200	14,50	13,71	44,38	360,78	0,10	0,35	0,08	2,34	126,90	24,54	166,46	1,44	211	2012
МОЛОКО	200	5,80	5,30	9,10	107,00	0,07	1,40	40,10	0,00	227,90	26,60	161,40	0,19	469	2021
ФРУКТЫ (НЕКТАРИН)	100	0,10	0,30	8,90	44,00	2,31	5,44	2,11	5,14	0,60	2,11	3,73	1,61	ТТК 3	2024
Итого за прием пищи:	500	20,40	19,31	62,38	511,78	2,48	7,19	42,29	7,48	355,40	53,25	331,59	3,24		
Всего за день:		70,38	81,86	316,94	2 301,58	3,23	78,81	74,57	19,64	897,63	334,72	1 200,09	61,34		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ч еская ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-т уры	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															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	100	1,07	0,19	3,69	23,28	0,05	10,00	0,14	0,39	12,60	18,00	23,40	0,90	106	2013
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	25,76	28,11	44,69	535,15	0,11	2,46	0,34	3,25	33,41	53,19	255,75	2,46	291	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	4,20	7,70	0,82	457	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,69	0,39	23,86	113,49	0,05	0,00	0,00	0,55	9,00	6,30	29,25	0,50	574	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,33	0,44	11,67	59,95	0,06	0,00	0,00	0,69	8,91	17,82	63,18	1,19	574	2021
КОНДИТЕРСКОЕ	40	1,12	1,32	30,92	141,60	0,01	0,00	0,00	0,00	6,40	4,00	14,40	0,60	П/П	
Итого за прием пищи:	670	34,17	30,55	124,13	911,47	0,28	12,46	0,48	4,88	75,42	103,51	393,68	6,47		
Обед															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	100	0,80	0,01	2,50	14,00	0,03	10,00	0,10	0,00	23,00	14,00	42,00	0,60	106	2013
БОРЩ СИБИРСКИЙ	300	4,81	8,37	19,21	173,64	0,12	9,55	0,29	0,34	85,01	37,68	110,01	1,95	80	2008
КАШТАНЫ РЫБНЫЕ В	120	12,83	9,37	13,18	140,67	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	548	2024
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,82	6,33	25,71	175,54	0,15	12,46	0,05	0,29	49,83	36,13	102,15	1,44	312	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	2,00	0,20	38,46	161,86	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	501	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,16	0,54	33,41	158,89	0,06	0,00	0,00	0,77	12,60	8,82	40,95	0,69	574	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,88	0,73	19,45	99,91	0,10	0,00	0,00	1,15	14,85	29,70	105,30	1,98	574	2021
ФРУКТЫ (ГРУША)	100	0,40	0,30	10,28	46,88	0,02	4,99	0,00	0,40	18,95	11,97	15,96	2,30	112	2013
Итого за прием пищи:	1120	33,70	25,85	162,20	971,39	0,50	41,00	0,44	3,15	218,24	146,30	430,37	11,76		
Полдник															
Слойка в шоколадной	150	5,24	3,06	53,25	205,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	П/П	
ЙОГУРТ 2,5%	200	5,43	4,85	8,75	109,63	0,04	0,56	0,03	0,00	204,00	22,40	152,00	0,00	470	2021
Итого за прием пищи:	350	10,67	7,91	62,00	314,79	0,04	0,56	0,03	0,00	204,00	22,40	152,00	0,00		
Всего за день:		78,54	64,31	348,33	2 197,65	0,82	54,02	0,95	8,03	497,66	272,21	976,05	18,23		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ч еская ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-т уры	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															
СЕРДЦЕ В СОУСЕ	100	24,30	13,40	4,10	234,00	0,31	1,80	0,02	5,30	13,00	34,00	258,00	6,40	403	2013
МАКАРОННЫЕ	180	6,54	5,81	41,77	245,70	0,08	0,00	0,03	1,42	27,87	12,19	49,13	1,13	309	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,80	1,21	12,82	69,70	0,01	0,34	0,01	0,00	66,49	14,94	50,83	1,52	460	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,69	0,39	23,86	113,49	0,05	0,00	0,00	0,55	9,00	6,30	29,25	0,50	574	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,33	0,44	11,67	59,95	0,06	0,00	0,00	0,69	8,91	17,82	63,18	1,19	574	2021
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	100	0,39	0,39	9,51	45,59	0,02	4,00	0,01	0,63	14,40	7,20	9,90	1,98	112	2013
Итого за прием пищи:	660	39,05	21,64	103,73	768,43	0,53	6,14	0,07	8,59	139,67	92,45	460,29	12,72		
Обед															
ОВОЩИ	100	2,85	3,61	5,04	63,65	0,08	1,90	18,05	0,24	18,05	18,05	54,15	0,61	157	2021
СУП ХАРЧО	250	8,71	8,90	12,53	165,05	0,02	0,99	0,04	1,38	25,77	20,62	92,27	1,27	109	2021
ГУЛЯШ	90	13,38	15,45	2,76	203,62	0,03	1,11	0,02	2,32	12,85	17,08	118,34	1,80	260	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ	180	7,23	9,85	42,44	287,18	0,14	0,00	0,05	0,25	31,22	35,94	153,17	2,59	171.4	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	1,80	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,16	0,54	33,41	158,89	0,06	0,00	0,00	0,77	12,60	8,82	40,95	0,69	574	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,88	0,73	19,45	99,91	0,10	0,00	0,00	1,15	14,85	29,70	105,30	1,98	574	2021
Итого за прием пищи:	940	41,21	39,08	125,31	1 017,00	0,43	4,00	18,16	6,11	123,62	132,01	564,18	8,94		
Полдник															
Ватрушка 150 г	150	5,24	3,06	53,25	205,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	П/П	
РЯЖЕНКА	200	6,00	2,00	8,40	80,00	0,04	1,00	0,00	0,00	248,00	28,00	184,00	0,00	435	2008
Итого за прием пищи:	350	11,24	5,06	61,65	285,16	0,04	1,00	0,00	0,00	248,00	28,00	184,00	0,00		
Всего за день:		91,50	65,78	290,69	2 070,59	1,00	11,14	18,23	14,70	511,29	252,46	1 208,47	21,66		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ч еская ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-т уры	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															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	100	0,92	0,15	3,05	18,43	0,04	7,00	0,07	0,25	16,65	15,30	30,60	0,90	106	2013
ОМЛЕТ С СЫРОМ	200	24,43	43,03	3,42	500,48	0,08	0,34	0,42	3,29	334,47	26,78	360,36	3,02	211	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,30	2,90	13,80	94,00	0,03	0,70	19,00	0,01	111,30	22,30	91,10	0,65	462	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,69	0,39	23,86	113,49	0,05	0,00	0,00	0,55	9,00	6,30	29,25	0,50	574	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,33	0,44	11,67	59,95	0,06	0,00	0,00	0,69	8,91	17,82	63,18	1,19	574	2021
КОНДИТЕРСКОЕ	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,04	0,00	0,01	0,00	14,50	10,00	45,00	1,05	П/П	
Итого за прием пищи:	630	38,42	51,81	93,00	994,85	0,30	8,04	19,50	4,79	494,83	98,50	619,49	7,31		
Обед															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	100	1,07	0,19	3,69	23,28	0,05	10,00	0,14	0,39	12,60	18,00	23,40	0,90	106	2013
СУП С КРУПОЙ И	250	8,89	9,12	12,54	167,68	0,04	0,74	0,21	1,50	29,52	21,70	97,84	1,33	117	2011
СУФЛЕ РЫБНОЕ	120	24,33	21,04	3,77	301,77	0,18	0,38	0,15	0,66	49,00	33,18	238,89	1,15	250	2008
КАРТОФЕЛЬ	150	2,94	4,78	23,76	150,13	0,14	12,00	0,03	0,27	14,04	31,05	79,10	1,36	318	2012
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ	200	0,27	0,11	34,56	145,29	0,01	35,20	0,06	0,00	17,18	3,27	8,15	0,22	357	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,16	0,54	33,41	158,89	0,06	0,00	0,00	0,77	12,60	8,82	40,95	0,69	574	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,88	0,73	19,45	99,91	0,10	0,00	0,00	1,15	14,85	29,70	105,30	1,98	574	2021
Итого за прием пищи:	940	46,54	36,51	131,18	1 046,95	0,58	58,32	0,59	4,74	149,79	145,72	593,63	7,63		
Полдник															
Слойка "Гребешок"	120	4,19	2,44	42,60	164,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	П/П	
НАПИТОК	200	4,60	5,00	10,40	102,00	0,08	1,40	40,06	0,00	240,56	28,07	180,42	0,20	470	2021
ФРУКТЫ (ГРУША)	100	0,40	0,30	10,28	46,88	0,02	4,99	0,00	0,40	18,95	11,97	15,96	2,30	112	2013
Итого за прием пищи:	420	9,19	7,74	63,28	313,00	0,10	6,39	40,06	0,40	259,51	40,04	196,38	2,50		
Всего за день:		94,15	96,06	287,46	2 354,80	0,98	72,75	60,15	9,93	904,13	284,26	1 409,50	17,44		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ч еская ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-т уры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледов ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	200	20,77	18,04	35,93	395,44	0,10	0,38	0,11	0,56	194,95	34,51	247,09	1,34	222	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,08	12,38	0,12	112,20	0,00	0,00	0,11	0,33	1,80	0,00	2,85	0,03	14	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,80	1,21	12,82	69,70	0,01	0,34	0,01	0,00	66,49	14,94	50,83	1,52	460	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,69	0,39	23,86	113,49	0,05	0,00	0,00	0,55	9,00	6,30	29,25	0,50	574	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,33	0,44	11,67	59,95	0,06	0,00	0,00	0,69	8,91	17,82	63,18	1,19	574	2021
ФРУКТЫ (НЕКТАРИН)	100	0,10	0,30	8,90	44,00	2,31	5,44	2,11	5,14	0,60	2,11	3,73	1,61	112	2013
Итого за прием пищи:	595	28,77	32,76	93,30	794,78	2,53	6,16	2,34	7,27	281,75	75,68	396,93	6,19		
Обед															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	100	0,80	0,01	2,50	14,00	0,03	10,00	0,10	0,00	23,00	14,00	42,00	0,60	106	2013
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С	250	3,22	4,39	12,43	102,97	0,09	10,48	0,12	0,22	46,62	25,24	73,44	1,26	102	2008
ВОК КУРИЦА С РИСОМ	280	23,77	21,73	50,12	428,23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	665	2024
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	2,00	0,20	38,46	161,86	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	501	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,16	0,54	33,41	158,89	0,06	0,00	0,00	0,77	12,60	8,82	40,95	0,69	574	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,88	0,73	19,45	99,91	0,10	0,00	0,00	1,15	14,85	29,70	105,30	1,98	574	2021
Итого за прием пищи:	950	38,83	27,60	156,37	965,86	0,30	24,48	0,22	2,34	111,07	85,76	275,69	7,33		
Полдник															
Слойка с клубникой 150	150	5,24	3,06	53,25	205,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	П/П	
МОЛОКО	200	5,80	5,30	9,10	107,00	0,07	1,40	40,10	0,00	227,90	26,60	161,40	0,19	469	2021
Итого за прием пищи:	350	11,04	8,36	62,35	312,16	0,07	1,40	40,10	0,00	227,90	26,60	161,40	0,19		
Всего за день:		78,64	68,72	312,02	2 072,80	2,90	32,04	42,66	9,61	620,72	188,04	834,02	13,71		

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	857,47	742,53	3 149,51	22 171,74	60,58	546,66	587,51	134,02	7 126,36	3 068,27	11 835,12	282,72
Среднее	85,75	74,25	314,95	2 217,17	6,06	54,67	58,75	13,40	712,64	306,83	1 183,51	28,27
Содержание	15.5	30.1	54.4									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
12-18 лет	650	996	392