

«СОГЛАСОВАНО»

Директор



2022 года

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор ООО «Максимус»

Аскеров Г.Н.



2022 года

Игнатьева
Ирина
Павловна

Подписан: Игнатьева Ирина
Павловна
Основание: я подтверждаю этот
документ своей
удостоверяющей подписью
Дата: 2022.06.08 12:26:37+03'00'

ПЕРЕЧЕНЬ МЕНЮ

С УЧЕТОМ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ

В ЛАГЕРЯХ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ НА БАЗЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

В ВОЗРАСТЕ С 7 ДО 18 ЛЕТ

НА ПЕРИОД 2022 Г

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак														
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/5	7,0	8,5	31,4	230,7	0,20	0,50	0,00	1,20	123,70	52,40	175,80	1,40	184
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/0/20	7,0	7,0	15,4	153,6	0,00	0,60	0,10	0,10	201,70	13,90	135,50	0,40	3
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	433
Итого за прием пищи:	455	17,8	18,5	71,3	525,4	0,20	1,60	0,10	1,30	436,90	93,80	406,90	2,70	
Обед														
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,7	0,1	0,1	12,0	0,00	10,00	0,00	0,10	22,90	13,90	41,80	1,00	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	250	3,8	5,9	15,2	128,9	0,00	0,70	0,20	0,60	22,30	11,20	39,30	0,70	105
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	60	15,2	15,4	0,2	200,4	0,10	0,70	0,10	0,20	13,00	14,30	129,60	1,30	307
СОУС МОЛОЧНЫЙ №366	40	0,9	2,4	3,0	37,4	0,00	0,10	0,00	0,10	22,90	2,90	16,90	0,00	366
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,3	4,9	46,5	259,2	0,10	0,00	0,00	1,50	12,10	9,80	54,10	1,30	331
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	3,7	4,8	36,1	202,2	0,00	0,00	0,00	0,00	13,10	9,00	40,50	1,00	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	23,3	92,9	0,00	0,00	0,00	0,00	9,10	1,90	0,00	0,00	402
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30	
Итого за прием пищи:	970	36,5	34,8	156,8	1 093,2	0,30	11,50	0,30	3,40	128,30	74,50	376,50	7,20	
Ужин														
СОК В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	1,0	0,0	14,2	60,1	0,00	137,60	0,00	1,60	144,00	126,00	72,00	1,40	389
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	6,6	12,4	55,8	360,0	0,12	0,00	0,09	0,90	15,00	9,00	56,00	0,70	467
ФРУКТЫ	140	1,3	0,0	17,8	78,9	0,00	57,40	0,00	0,00	47,40	34,40	40,20	2,60	6/к
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	33	1,7	6,1	17,3	132,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6/к
Итого за прием пищи:	473	10,6	18,5	105,1	631,6	0,12	195,00	0,09	2,50	206,40	169,40	168,20	4,70	
Всего за день:		64,9	71,8	333,2	2 250,2	0,62	208,10	0,49	7,20	771,60	337,70	951,60	14,60	

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		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	200/5	7,0	6,7	43,4	261,1	0,10	0,50	0,00	1,20	111,60	18,30	102,90	0,50	184
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,4	9,2	15,5	153,4	0,00	0,00	0,10	0,20	6,90	3,90	21,40	0,30	1
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,03	0,00	0,10	0,20	22,00	5,00	77,00	1,00	213
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
Итого за прием пищи:	485	14,7	20,5	74,2	538,0	0,13	0,50	0,20	1,60	153,40	33,00	208,70	2,50	
Обед														
РЕДИС С ОГУРЦАМИ С ЗЕЛЕНЬЮ	100	1,0	10,1	3,2	108,2	0,00	20,30	0,00	4,20	40,80	15,30	43,80	1,00	33
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ И СО СМЕТАНОЙ	250/10/10	4,1	5,4	16,4	133,7	0,10	6,60	0,20	0,50	33,70	26,30	80,90	1,00	91
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	60	6,9	4,9	7,9	103,2	0,00	0,10	0,03	0,97	39,33	23,75	106,16	0,93	272
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С ЗЕЛЕНЬЮ	200	4,0	4,8	31,9	187,6	0,20	18,00	0,00	0,30	28,60	44,60	109,40	1,90	333
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
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	100	2,8	3,3	77,3	354,0	0,00	0,00	0,00	0,00	16,00	10,00	36,00	1,50	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30	
Итого за прием пищи:	1000	23,9	30,0	197,0	1 161,9	0,41	47,00	0,23	6,97	178,33	135,45	434,56	9,23	
Ужин														
БУЛОЧКА С МАКОМ	100	8,3	3,8	57,5	297,9	0,10	0,00	0,00	0,50	18,80	12,50	65,80	0,70	469
ФРУКТЫ	140	1,3	0,3	11,3	60,2	0,10	84,00	0,00	0,30	47,60	18,20	32,20	0,40	
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	28	1,1	5,0	18,2	122,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6/к
ЙОГУРТ	125	2,4	1,8	3,7	58,2	0,00	0,40	0,00	0,00	127,50	14,00	95,00	0,00	
Итого за прием пищи:	393	13,1	10,9	90,7	538,9	0,20	84,40	0,00	0,80	193,90	44,70	193,00	1,10	
Всего за день:		51,7	61,4	361,9	2 238,8	0,74	131,90	0,43	9,37	525,63	213,15	836,26	12,83	

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак														
КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	5,9	7,9	26,0	199,1	0,10	0,80	0,00	0,40	154,20	28,20	139,20	0,50	190
БУТЕРБРОД С КОЛБАСОЙ П/К	30/0/20	5,3	7,3	15,9	150,0	0,00	0,00	0,00	0,00	11,30	7,50	56,50	0,70	5
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	433
Итого за прием пищи:	455	15,0	18,2	66,4	490,2	0,10	1,30	0,00	0,40	277,00	63,20	291,30	2,10	
Обед														
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,1	0,2	0,3	22,0	0,10	25,10	0,20	0,40	14,10	20,10	26,10	1,00	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, КУРОЙ, И СО СМЕТАНОЙ	250/10/10	3,4	5,1	12,5	113,6	0,00	7,70	0,20	0,30	50,90	24,30	60,50	1,30	76
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	60/40	7,2	22,3	11,2	274,1	0,11	1,60	0,12	2,68	13,59	15,29	76,18	0,96	283
РИС ОТВАРНОЙ	200	4,9	4,7	51,7	268,9	0,10	0,00	0,00	0,40	12,40	32,80	99,40	0,70	325
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,7	0,2	43,8	180,1	0,00	0,00	0,00	0,00	33,00	14,20	37,20	0,90	401
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30	
Итого за прием пищи:	940	22,2	33,8	151,9	1 018,9	0,41	34,40	0,52	4,68	136,89	118,19	353,68	6,76	
Ужин														
СОК В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	1,0	0,0	14,2	60,1	0,00	137,60	0,00	1,60	144,00	126,00	72,00	1,40	389
БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ ОБСЫПНАЯ	100	6,9	14,4	59,6	396,1	0,10	0,00	0,10	0,30	16,90	10,70	57,90	0,60	425
ФРУКТЫ	140	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6/к
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	30	2,3	4,8	20,7	135,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6/к
Итого за прием пищи:	470	10,2	19,2	94,5	591,2	0,10	137,60	0,10	1,90	160,90	136,70	129,90	2,00	
Всего за день:		47,4	71,2	312,8	2 100,3	0,61	173,30	0,62	6,98	574,79	318,09	774,88	10,86	

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак														
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	120/0/30	20,1	14,1	32,5	341,1	0,00	0,30	0,10	1,50	222,60	31,90	248,20	0,90	224
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
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	1,4	1,7	38,7	177,0	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	5,00	18,00	0,80	
Итого за прием пищи:	400	21,7	15,8	86,2	578,6	0,00	0,30	0,10	1,50	243,50	42,70	273,60	2,40	
Обед														
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,1	2,5	14,0	0,00	10,00	0,00	0,10	22,90	14,00	41,90	1,00	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И С КУРОЙ	250/0/5	7,1	4,0	18,4	137,4	0,30	4,60	0,20	2,00	36,00	33,20	88,20	2,10	99
ГУЛЯШ ПО-ДОМАШНЕМУ	50/50	11,9	32,3	5,5	361,6	0,30	1,00	0,00	3,00	13,20	19,60	116,60	1,20	259
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	11,3	8,2	51,0	323,5	0,30	0,00	0,00	6,20	30,20	167,40	249,20	5,90	323
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	23,3	92,9	0,00	0,00	0,00	0,00	9,10	1,90	0,00	0,00	402
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30	
Итого за прием пищи:	925	36,0	45,9	133,1	1 089,6	1,00	15,60	0,20	12,20	124,30	247,60	550,20	12,10	
Ужин														
СОК В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	1,0	0,0	14,2	60,1	0,00	137,60	0,00	1,60	144,00	126,00	72,00	1,40	389
БУЛОЧКА С КОРИЦЕЙ	100	8,2	5,4	52,1	288,4	0,10	17,70	0,00	0,30	35,60	28,10	79,60	1,00	438
ФРУКТЫ	140	0,6	0,4	14,4	65,8	0,00	7,00	0,00	0,50	26,60	16,80	22,40	2,80	338
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	33	1,7	6,1	17,3	132,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6/к
Итого за прием пищи:	473	11,5	11,9	98,0	546,9	0,10	162,30	0,00	2,40	206,20	170,90	174,00	5,20	
Всего за день:		69,2	73,6	317,3	2 215,1	1,10	178,20	0,30	16,10	574,00	461,20	997,80	19,70	

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	120/0/15	9,2	17,7	7,1	224,2	0,00	0,80	0,30	1,60	78,50	14,50	143,20	1,50	219	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/0/20	7,0	7,0	15,4	153,6	0,00	0,60	0,10	0,10	201,70	13,90	135,50	0,40	3	
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	433	
Итого за прием пищи:	385	20,0	27,7	47,0	518,9	0,00	1,90	0,40	1,70	391,70	55,90	374,30	2,80		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	1,1	10,2	3,2	109,8	0,00	25,10	0,20	4,40	37,00	21,20	36,30	1,10	23	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И РЫБОЙ (МИНТАЙ)	250/0/15	4,9	2,9	19,8	126,3	0,10	6,60	0,20	0,70	30,60	33,00	111,40	1,20	98	
КОТЛЕТА ИЗ СВИНИНЫ	70	9,0	21,2	10,5	268,4	0,20	0,00	0,00	1,80	9,10	17,90	97,90	1,30	272	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,3	4,9	46,5	259,2	0,10	0,00	0,00	1,50	12,10	9,80	54,10	1,30	331	
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0,0	23,8	98,1	0,00	2,60	0,00	0,00	14,90	3,60	3,20	0,20	436	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		
Итого за прием пищи:	905	27,3	40,5	136,2	1 022,0	0,50	34,30	0,40	9,30	116,60	97,00	357,20	7,00		
Ужин															
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	100	8,1	8,5	57,1	335,6	0,10	0,00	0,10	0,30	20,00	11,60	69,50	0,80	422	
ФРУКТЫ	140	0,6	0,6	13,7	65,8	0,00	14,00	0,00	0,90	22,40	11,20	15,40	3,10		
ЙОГУРТ	125	2,4	1,8	3,7	58,2	0,00	0,40	0,00	0,00	127,50	14,00	95,00	0,00		
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	30	2,3	4,8	20,7	135,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6/к	
Итого за прием пищи:	395	13,4	15,7	95,2	594,6	0,10	14,40	0,10	1,20	169,90	36,80	179,90	3,90		
Всего за день:		60,7	83,9	278,4	2 135,5	0,60	50,60	0,90	12,20	678,20	189,70	911,40	13,70		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		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	200/5	5,6	6,7	36,9	231,4	0,00	0,50	0,00	0,30	106,80	30,60	127,80	0,50	184
БУТЕРБРОД С КОЛБАСОЙ П/К	30/0/20	5,3	7,3	15,9	150,0	0,00	0,00	0,00	0,00	11,30	7,50	56,50	0,70	5
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	433
Итого за прием пищи:	455	14,7	17,0	77,3	522,5	0,00	1,00	0,00	0,30	229,60	65,60	279,90	2,10	
Обед														
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,2	0,0	0,7	4,2	0,00	3,00	0,00	0,00	6,90	4,20	12,60	0,30	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, КУРОЙ, И СО СМЕТАНОЙ	250/10/10	3,4	5,1	12,5	113,6	0,00	7,70	0,20	0,30	50,90	24,30	60,50	1,30	76
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	11,9	26,2	8,6	317,4	0,10	0,10	0,10	2,50	16,70	18,40	118,30	2,00	271
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С ЗЕЛЕНЬЮ	200	4,0	4,8	31,9	187,6	0,20	18,00	0,00	0,30	28,60	44,60	109,40	1,90	333
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,9	4,9	3,6	61,0	0,01	1,00	0,15	0,10	4,00	5,00	10,00	0,20	364
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,7	0,2	43,8	180,1	0,00	0,00	0,00	0,00	33,00	14,20	37,20	0,90	401
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30	
Итого за прием пищи:	920	26,0	42,5	133,5	1 024,1	0,41	29,80	0,45	4,10	153,00	122,20	402,30	8,50	
Ужин														
СОК В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	1,0	0,0	14,2	60,1	0,00	137,60	0,00	1,60	144,00	126,00	72,00	1,40	389
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	6,6	12,4	55,8	360,0	0,12	0,00	0,09	0,90	15,00	9,00	56,00	0,70	467
ФРУКТЫ	140	2,1	0,7	29,4	134,4	0,10	14,00	0,00	0,00	11,20	58,80	39,20	0,80	
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	35	0,7	4,1	24,2	139,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6/к
Итого за прием пищи:	475	10,4	17,2	123,6	693,7	0,22	151,60	0,09	2,50	170,20	193,80	167,20	2,90	
Всего за день:		51,1	76,7	334,4	2 240,3	0,63	182,40	0,54	6,90	552,80	381,60	849,40	13,50	

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак														
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	150	8,3	13,2	30,2	271,4	0,10	0,20	0,10	1,10	133,60	12,30	105,60	0,90	210
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
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	40	1,1	1,3	30,9	141,6	0,00	0,00	0,00	0,00	6,40	4,00	14,40	0,60	
Итого за прием пищи:	390	9,6	14,5	76,1	473,5	0,10	0,20	0,10	1,10	152,90	22,10	127,40	2,20	
Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЗЕЛЕНЬЮ	100	1,2	10,3	3,6	113,1	0,00	30,00	0,20	4,50	33,50	23,00	30,30	1,00	22
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, С ГОВЯДИНОЙ И СО СМЕТАНОЙ	250/5/5	2,7	3,6	8,4	79,3	0,00	11,50	0,20	0,20	42,10	20,00	48,20	1,10	84
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	26,0	35,3	44,5	599,6	0,10	2,30	0,30	6,20	32,30	53,80	275,40	2,50	311
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
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30	
Итого за прием пищи:	880	35,0	50,7	116,0	1 063,3	0,20	45,40	0,70	12,10	134,00	112,70	412,20	7,30	
Ужин														
СОК В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	1,0	0,0	14,2	60,1	0,00	137,60	0,00	1,60	144,00	126,00	72,00	1,40	389
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	6,6	12,4	55,8	360,0	0,12	0,00	0,09	0,90	15,00	9,00	56,00	0,70	467
ФРУКТЫ	140	1,3	0,0	17,8	78,9	0,00	57,40	0,00	0,00	47,40	34,40	40,20	2,60	б/к
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	33	1,6	5,9	16,8	128,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	б/к
Итого за прием пищи:	473	10,5	18,3	104,6	627,6	0,12	195,00	0,09	2,50	206,40	169,40	168,20	4,70	
Всего за день:		55,1	83,5	296,7	2 164,4	0,42	240,60	0,89	15,70	493,30	304,20	707,80	14,20	

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	
		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	200	4,5	3,9	17,3	122,7	0,00	0,50	0,00	0,30	108,30	14,20	84,70	0,40	112	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	61,3	0,00	0,00	0,10	0,80	19,90	4,30	69,60	0,90	213	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		
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	433	
Итого за прием пищи:	470	15,5	12,3	57,5	403,7	0,00	1,00	0,10	1,10	245,40	49,90	269,40	2,50		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЬЮ	100	0,8	10,1	2,4	103,7	0,00	10,50	0,00	4,30	29,70	15,10	40,10	1,00	19	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	250	3,8	5,9	15,2	128,9	0,00	0,70	0,20	0,60	22,30	11,20	39,30	0,70	105	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ, СОУС ТОМАТНЫЙ	60/40	8,6	14,4	11,3	208,4	0,00	1,50	0,10	3,80	16,10	14,20	81,20	1,20	283	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,3	6,2	46,6	271,5	0,10	0,00	0,00	1,50	12,30	9,80	54,30	1,30	331	
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	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		
Итого за прием пищи:	920	25,6	38,1	135,8	987,7	0,21	14,70	0,30	11,20	100,30	65,80	273,20	7,10		
Ужин															
БУЛОЧКА С МАКОМ	100	8,3	3,8	57,5	297,9	0,10	0,00	0,00	0,50	18,80	12,50	65,80	0,70	469	
ФРУКТЫ	140	0,6	0,4	14,4	65,8	0,00	7,00	0,00	0,50	26,60	16,80	22,40	2,80	338	
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	28	1,1	5,0	18,2	122,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6/к	
ЙОГУРТ	125	2,4	1,8	3,7	58,2	0,00	0,40	0,00	0,00	127,50	14,00	95,00	0,00		
Итого за прием пищи:	393	12,4	11,0	93,8	544,5	0,10	7,40	0,00	1,00	172,90	43,30	183,20	3,50		
Всего за день:		53,5	61,4	287,1	1 935,9	0,31	23,10	0,40	13,30	518,60	159,00	725,80	13,10		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак														
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	150	8,3	13,2	30,2	271,4	0,10	0,20	0,10	1,10	133,60	12,30	105,60	0,90	210
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	433
Итого за прием пищи:	350	12,1	16,2	54,7	412,5	0,10	0,70	0,10	1,10	245,10	39,80	201,20	1,80	
Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЬЮ	100	1,1	10,2	3,2	109,8	0,00	25,10	0,20	4,40	37,00	21,20	36,30	1,10	23
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И С КУРОЙ	250/10	7,1	4,0	18,4	137,4	0,30	4,60	0,20	2,00	36,00	33,20	88,20	2,10	99
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ КУРИЦЫ	250	26,3	30,5	23,0	471,8	0,30	13,00	0,10	3,20	36,30	52,50	276,00	3,40	258
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,2	0,0	25,0	102,1	0,00	5,30	0,00	0,00	15,90	4,50	4,60	0,10	436
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30	
Итого за прием пищи:	880	39,6	46,0	102,0	981,3	0,70	48,00	0,50	10,50	138,10	122,90	459,40	8,60	
Ужин														
СОК В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	1,0	0,0	14,2	60,1	0,00	137,60	0,00	1,60	144,00	126,00	72,00	1,40	389
БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ ОБСЫПНАЯ	100	6,9	14,4	59,6	396,1	0,10	0,00	0,10	0,30	16,90	10,70	57,90	0,60	425
ФРУКТЫ	140	1,1	0,6	10,8	58,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	б/к
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	30	2,3	4,8	20,7	135,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	б/к
Итого за прием пищи:	470	11,3	19,8	105,3	650,0	0,10	137,60	0,10	1,90	160,90	136,70	129,90	2,00	
Всего за день:		63,0	82,0	262,0	2 043,8	0,90	186,30	0,70	13,50	544,10	299,40	790,50	12,40	

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	
Завтрак														
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	120/0/30	20,0	13,6	32,4	335,1	0,00	0,30	0,10	1,50	220,40	31,70	246,80	0,90	224
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	100	7,3	9,5	72,2	404,5	0,10	0,00	0,00	0,00	26,10	18,00	81,00	1,90	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/0/3	0,2	0,0	10,2	42,1	0,00	0,50	0,00	0,00	13,90	6,20	8,00	0,70	431
Итого за прием пищи:	453	27,5	23,1	114,8	781,7	0,10	0,80	0,10	1,50	260,40	55,90	335,80	3,50	
Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	100	1,8	5,0	13,8	107,0	0,00	5,00	0,00	2,30	46,40	24,90	49,10	1,50	к/к
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ СО СМЕТАНОЙ	250/0/10	3,7	8,1	14,3	147,5	0,00	8,00	0,20	2,20	40,20	22,20	61,70	0,90	94
КОТЛЕТА КУРИНАЯ	70	10,9	13,7	10,5	208,6	0,00	0,40	0,00	1,90	13,50	16,40	106,90	1,30	272
СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ №360	30	0,3	1,5	1,3	19,2	0,00	0,00	0,01	0,06	0,60	0,60	2,40	0,06	360
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,2	6,8	28,6	192,2	0,20	13,80	0,00	0,30	47,40	38,80	112,20	1,50	335
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	26,4	108,0	0,01	3,00	0,00	0,40	5,00	2,00	3,00	1,00	438
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30	
Итого за прием пищи:	930	25,9	36,5	127,3	942,7	0,31	30,20	0,21	8,06	166,00	116,40	389,60	8,16	
Ужин														
СОК В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	1,0	0,0	14,2	60,1	0,00	137,60	0,00	1,60	144,00	126,00	72,00	1,40	389
БУЛОЧКА С КОРИЦЕЙ	100	8,2	5,4	52,1	288,4	0,10	17,70	0,00	0,30	35,60	28,10	79,60	1,00	438
ФРУКТЫ	140	0,6	0,6	13,7	65,8	0,00	14,00	0,00	0,90	22,40	11,20	15,40	3,10	
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	35	0,7	4,1	24,2	139,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6/к
Итого за прием пищи:	475	10,5	10,1	104,2	553,5	0,10	169,30	0,00	2,80	202,00	165,30	167,00	5,50	
Всего за день:		63,9	69,7	346,3	2 277,9	0,51	200,30	0,31	12,36	628,40	337,60	892,40	17,16	

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	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	580,5	735,2	3 130,1	21 602,2	6,44	1 574,80	5,58	113,61	#####	#####	#####	142,05
Среднее значение за период	58,1	73,5	313,0	2 160,2	0,64	157,48	0,56	11,36	586,14	300,16	843,78	14,21
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	10,7	30,6	58,6									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Ужин
7-11 лет	430	927	449

Сборник рецептур

2008
2008
2008

2008
2008
2008
2008
2008
2008
2008
2008

2011
2008
б/к
б/к