

«СОГЛАСОВАНО»  
Директор  
« 18 » 2024 года

«УТВЕРЖДАЮ»  
Генеральный директор ООО «КСП «Гай»  
Халилов И.Ш.  
2024 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 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	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
													В1, мг		
<b>Завтрак</b>															
	250/0/5	7,3	7,6	47,4	0,00	0,60	0,00	0,30	134,20	39,30	164,10	0,60	0,70	184	2008
АША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	0,2	0,0	15,0	0,00	0,00	0,00	0,00	12,90	5,80	7,40	0,70	0,70	430	2008
АИ С САХАРОМ	40	1,1	1,3	26,6	0,00	0,00	0,00	0,00	6,38	3,99	14,36	0,67	0,67		2008
ОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	40	3,0	1,2	20,6	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40	0,40		2008
АТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	535	11,6	10,1	109,6	0,00	0,60	0,00	0,30	161,08	54,29	211,86	2,37	2,37		
<b>Обед</b>															
<b>Итого за прием пищи:</b>		1,6	5,0	12,6	0,00	4,40	0,00	2,30	41,70	22,10	43,70	1,40	1,40	к/к	к/к
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	6,2	6,0	18,8	0,30	4,60	0,20	4,10	38,80	33,20	82,30	2,00	2,00	102	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	8,9	11,7	10,3	0,00	0,40	0,00	1,60	35,90	15,40	97,00	1,30	294	2011	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ (КУРЫ)	50/50	6,5	4,8	41,4	0,10	0,00	0,20	0,00	31,50	12,30	49,50	1,20	309	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	0,7	0,3	28,8	0,00	88,00	0,20	0,00	19,30	4,90	3,10	0,50	388	2011	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	1,5	0,6	10,3	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	13,00	0,20	2008	2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	0,00	0,00	0,00	0,60	4,50	4,80	21,80	1,00	7,60		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	875	27,1	28,6	132,8	0,40	97,40	0,40	10,00	175,50	95,30	310,40	7,60	9,97		
<b>Итого за прием пищи:</b>		38,7	38,7	242,4	0,40	98,00	0,40	10,30	336,58	149,59	522,26	9,97	9,97		
<b>Всего за день:</b>															

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
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
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
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
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>602</b>	<b>12,1</b>	<b>8,9</b>	<b>88,7</b>	<b>483,2</b>	<b>0,10</b>	<b>5,72</b>	<b>0,00</b>	<b>2,00</b>	<b>173,37</b>	<b>39,94</b>	<b>166,35</b>	<b>3,51</b>		
<b>Обед</b>															
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	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 И СО СМЕТАНОЙ	250/0/5	2,7	6,3	12,4	118,6	0,00	8,60	0,20	2,40	48,40	26,10	54,00	1,30	82	2011
ТЕФЕЛИ РЫБНЫЕ	50/0/50	7,2	7,4	10,7	142,5	0,00	1,30	0,00	2,50	40,40	24,10	103,40	0,80	239	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,9	5,7	26,3	171,7	0,20	12,90	0,00	0,30	48,10	37,00	103,10	1,40	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	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>840</b>	<b>17,7</b>	<b>20,5</b>	<b>99,2</b>	<b>659,0</b>	<b>0,21</b>	<b>27,80</b>	<b>0,20</b>	<b>5,90</b>	<b>166,00</b>	<b>107,00</b>	<b>313,70</b>	<b>6,10</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>29,8</b>	<b>29,4</b>	<b>187,9</b>	<b>1 142,2</b>	<b>0,31</b>	<b>33,52</b>	<b>0,20</b>	<b>7,90</b>	<b>339,37</b>	<b>146,94</b>	<b>480,05</b>	<b>9,61</b>		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептов		
	Масса порции	Жиры, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг				
		Белки, г												Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>															
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	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>595</b>	<b>14,1</b>	<b>10,1</b>	<b>98,9</b>	<b>543,0</b>	<b>0,20</b>	<b>4,62</b>	<b>0,00</b>	<b>2,30</b>	<b>179,87</b>	<b>79,84</b>	<b>264,05</b>	<b>4,91</b>		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	2,2	5,1	9,3	96,0	0,00	36,10	0,00	2,10	59,40	20,10	42,20	0,80	40	2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/0/5	2,4	6,5	11,1	113,6	0,10	8,50	0,20	2,40	36,80	22,00	53,80	1,00	99	2011
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	50/0/50	13,6	18,0	3,0	234,8	0,10	0,50	0,10	0,20	23,60	13,60	118,40	1,10	290	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,6	6,8	47,8	294,4	0,30	0,00	0,00	5,80	27,00	157,00	233,90	5,50	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	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	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>880</b>	<b>32,7</b>	<b>37,5</b>	<b>120,9</b>	<b>974,7</b>	<b>0,50</b>	<b>133,10</b>	<b>0,50</b>	<b>11,10</b>	<b>174,40</b>	<b>225,00</b>	<b>486,20</b>	<b>10,10</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>46,8</b>	<b>47,6</b>	<b>219,8</b>	<b>1 517,7</b>	<b>0,70</b>	<b>137,72</b>	<b>0,50</b>	<b>13,40</b>	<b>354,27</b>	<b>304,84</b>	<b>750,25</b>	<b>15,01</b>		

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
<b>Завтрак</b>															
КАША ОВСЯНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	250/0/5	10,1	10,3	40,9	297,6	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	12,90	5,80	7,40	0,70	430	2008	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	40	1,1	1,3	26,6	141,3	0,00	0,00	0,00	6,38	3,99	14,36	0,67		2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>535</b>	<b>14,4</b>	<b>12,8</b>	<b>103,1</b>	<b>604,2</b>	<b>0,60</b>	<b>0,00</b>	<b>1,90</b>	<b>185,48</b>	<b>93,59</b>	<b>300,46</b>	<b>3,87</b>			
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	1,6	5,0	12,6	101,3	4,40	0,00	2,30	41,70	22,10	43,70	1,40	к/к	к/к	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/0/5	2,9	6,7	16,6	139,3	6,70	0,20	2,50	32,80	26,00	72,30	1,10	96	2011	
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	60/40	7,9	23,9	11,2	291,4	1,60	0,12	2,68	13,89	16,19	82,78	1,06	283	2008	
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4,3	4,6	45,2	239,8	0,10	0,00	0,40	14,40	29,90	86,70	0,50	305	2011	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	28,8	132,5	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	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	0,60	4,50	4,80	21,80	1,00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>880</b>	<b>20,6</b>	<b>41,3</b>	<b>135,3</b>	<b>1 007,7</b>	<b>100,70</b>	<b>0,52</b>	<b>8,48</b>	<b>130,39</b>	<b>106,49</b>	<b>323,38</b>	<b>5,76</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>35,0</b>	<b>54,1</b>	<b>238,4</b>	<b>1 611,8</b>	<b>101,30</b>	<b>0,52</b>	<b>10,38</b>	<b>315,87</b>	<b>200,08</b>	<b>623,84</b>	<b>9,63</b>			



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
<b>Завтрак</b>															
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
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
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>537</b>	<b>10,0</b>	<b>7,4</b>	<b>83,9</b>	<b>462,7</b>	<b>0,08</b>	<b>2,10</b>	<b>0,03</b>	<b>0,30</b>	<b>178,38</b>	<b>33,19</b>	<b>169,46</b>	<b>3,07</b>		
<b>Обед</b>															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,00	6,00	0,00	0,10	13,80	8,40	25,20	0,60		2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СО СМЕТАНОЙ	250/0/5	2,7	6,3	12,4	118,6	0,00	8,60	0,20	2,40	48,40	26,10	54,00	1,30	82	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	220	22,5	29,2	38,9	509,0	0,10	1,80	0,30	4,80	27,60	46,60	239,00	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>780</b>	<b>29,1</b>	<b>36,6</b>	<b>100,8</b>	<b>850,5</b>	<b>0,10</b>	<b>18,00</b>	<b>0,50</b>	<b>8,20</b>	<b>111,30</b>	<b>92,90</b>	<b>357,00</b>	<b>6,20</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>39,1</b>	<b>44,0</b>	<b>184,7</b>	<b>1 313,2</b>	<b>0,18</b>	<b>20,10</b>	<b>0,53</b>	<b>8,50</b>	<b>289,68</b>	<b>126,09</b>	<b>526,46</b>	<b>9,27</b>		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						№ рецептур	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Минеральные вещества				
										Са, мг	Мг, мг			Р, мг
<b>Завтрак</b>														
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	
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	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	14,8	59,3	0,00	0,00	0,00	0,00	10,90	3,90	3,70	0,40	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	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>595</b>	<b>10,8</b>	<b>9,2</b>	<b>92,7</b>	<b>496,2</b>	<b>0,00</b>	<b>4,62</b>	<b>0,00</b>	<b>0,90</b>	<b>167,18</b>	<b>55,64</b>	<b>203,76</b>	<b>3,41</b>	<b>2008</b>
<b>Обед</b>														
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	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
ЕФЕЛИ РЫБНЫЕ	250/0/5	2,4	6,5	11,1	113,6	0,10	8,50	0,20	2,40	36,80	22,00	53,80	1,00	2011
САРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	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	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	3,9	5,7	26,3	171,7	0,20	12,90	0,00	0,30	48,10	37,00	103,10	1,40	2011
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	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	2011
СЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>25</b>	<b>1,7</b>	<b>0,2</b>	<b>10,6</b>	<b>51,0</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,60</b>	<b>4,50</b>	<b>4,80</b>	<b>21,80</b>	<b>1,00</b>	<b>2008</b>
<b>Итого за день:</b>	<b>840</b>	<b>17,2</b>	<b>20,5</b>	<b>89,4</b>	<b>616,4</b>	<b>0,30</b>	<b>25,70</b>	<b>0,20</b>	<b>5,80</b>	<b>157,60</b>	<b>100,80</b>	<b>309,80</b>	<b>4,80</b>	<b>2008</b>
		<b>28,0</b>	<b>29,7</b>	<b>182,1</b>	<b>1 112,6</b>	<b>0,30</b>	<b>30,32</b>	<b>0,20</b>	<b>6,70</b>	<b>324,78</b>	<b>156,44</b>	<b>513,56</b>	<b>8,21</b>	

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
<b>Завтрак</b>															
САША 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
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
АТОН 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
<b>того за прием пищи:</b>	<b>495</b>	<b>13,7</b>	<b>9,7</b>	<b>89,0</b>	<b>498,4</b>	<b>0,20</b>	<b>0,60</b>	<b>0,00</b>	<b>1,70</b>	<b>165,40</b>	<b>72,60</b>	<b>254,10</b>	<b>2,90</b>		
<b>Обед</b>															
КАРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	1,9	7,9	9,9	118,4	0,00	5,70	0,00	3,60	32,70	22,40	45,50	1,50	56	2008
ИЛИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250/0/5	2,5	6,4	6,7	95,7	0,00	13,50	0,20	2,20	54,80	19,30	40,70	0,80	87	2011
ТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	50/0/50	13,6	18,0	3,0	234,8	0,10	0,50	0,10	0,20	23,60	13,60	118,40	1,10	290	2011
ИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4,3	4,6	45,2	239,8	0,10	0,00	0,00	0,40	14,40	29,90	86,70	0,50	305	2011
ОМПОТ 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
АТОН 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
ЛЕБ 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
<b>того за прием пищи:</b>	<b>880</b>	<b>25,7</b>	<b>37,9</b>	<b>113,6</b>	<b>907,1</b>	<b>0,21</b>	<b>21,70</b>	<b>0,30</b>	<b>7,10</b>	<b>140,80</b>	<b>96,60</b>	<b>330,10</b>	<b>6,10</b>		
<b>того за день:</b>		<b>39,4</b>	<b>47,6</b>	<b>202,6</b>	<b>1 405,5</b>	<b>0,41</b>	<b>22,30</b>	<b>0,30</b>	<b>8,80</b>	<b>306,20</b>	<b>169,20</b>	<b>584,20</b>	<b>9,00</b>		

9 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		
<b>Завтрак</b>															
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	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>652</b>	<b>14,0</b>	<b>12,2</b>	<b>91,5</b>	<b>531,3</b>	<b>0,20</b>	<b>9,63</b>	<b>0,00</b>	<b>2,80</b>	<b>195,91</b>	<b>99,66</b>	<b>303,63</b>	<b>6,52</b>		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	2,2	5,1	9,3	96,0	0,00	36,10	0,00	2,10	59,40	20,10	42,20	0,80	40	2008
СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ, КАРТОФЕЛЕМ	250/5	3,7	3,7	20,2	129,5	0,10	6,60	0,20	0,50	23,00	23,90	65,20	1,20	100	2008
КОТЛЕТЫ РУБЕНЫЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ (КУРЫ)	50/50	8,9	11,7	10,3	188,1	0,00	0,40	0,00	1,60	35,90	15,40	97,00	1,30	294	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,9	5,7	26,3	171,7	0,20	12,90	0,00	0,30	48,10	37,00	103,10	1,40	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>885</b>	<b>22,5</b>	<b>27,3</b>	<b>117,5</b>	<b>816,8</b>	<b>0,31</b>	<b>58,00</b>	<b>0,20</b>	<b>5,20</b>	<b>182,70</b>	<b>108,50</b>	<b>349,60</b>	<b>7,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>36,5</b>	<b>39,5</b>	<b>209,0</b>	<b>1 348,1</b>	<b>0,51</b>	<b>67,63</b>	<b>0,20</b>	<b>8,00</b>	<b>378,61</b>	<b>208,16</b>	<b>653,23</b>	<b>13,52</b>		

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		
<b>МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ</b>															
ЧАЙ С САХАРОМ	220/0/20	12,8	10,9	52,7	361,6	0,10	0,20	0,10	1,80	180,20	19,10	153,90	1,50	331	2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	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	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>40</b>	<b>3,0</b>	<b>1,2</b>	<b>20,6</b>	<b>104,8</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>7,60</b>	<b>5,20</b>	<b>26,00</b>	<b>0,40</b>		<b>2008</b>
<b>ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ</b>	<b>520</b>	<b>17,1</b>	<b>13,4</b>	<b>114,9</b>	<b>668,2</b>	<b>0,10</b>	<b>0,20</b>	<b>0,10</b>	<b>1,80</b>	<b>207,08</b>	<b>34,09</b>	<b>201,66</b>	<b>3,27</b>		<b>2008</b>
<b>СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ</b>															
СЕФСТРОГАНОВ	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
САША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	250/0/5	2,4	6,5	11,1	113,6	0,10	8,50	0,20	2,40	36,80	22,00	53,80	1,00	99	2011
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	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
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	180	10,6	6,8	47,8	294,4	0,30	0,00	0,00	5,80	27,00	157,00	233,90	5,50	181	2008
200	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
20	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
30	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>835</b>	<b>28,7</b>	<b>47,6</b>	<b>124,4</b>	<b>1 052,2</b>	<b>0,80</b>	<b>12,50</b>	<b>0,20</b>	<b>11,80</b>	<b>140,60</b>	<b>224,10</b>	<b>484,40</b>	<b>10,00</b>		<b>2008</b>
<b>Итого за день:</b>	<b>45,8</b>	<b>61,0</b>	<b>239,3</b>	<b>1 720,4</b>	<b>1 720,4</b>	<b>0,90</b>	<b>12,70</b>	<b>0,30</b>	<b>13,60</b>	<b>347,68</b>	<b>258,19</b>	<b>686,06</b>	<b>13,27</b>		<b>2008</b>

## 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	382,2	426,0	2 112,3	13 993,7	4,64	534,69	3,36	93,88	3 361,34	1 863,53	5 826,41	104,49
Среднее значение за период	31,8	35,5	176,0	1 166,1	0,39	44,56	0,28	7,82	280,11	155,29	485,53	8,71
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	10,9	27,4	61,7									

## СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет	556	854