

«СОГЛАСОВАНО»

Директор

Лицей «Виртуальный СОУН»
И. С. Арсланова

« 07 » *Июня* 2022 года

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор ООО «Максимус»

Аскеров
Аскеров Г.Н.

« 07 » *Июня* 2022 года

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	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. М, 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	6,5	31,4	230,7	0,20	0,50	0,00	1,20	123,70	52,40	175,80	1,40	184	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	300/20	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	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	24,5	141,1	0,00	0,30	0,00	0,00	111,50	27,50	95,90	0,80	433	2005
Итого за прием пищи:	455	17,8	18,5	71,3	525,4	0,20	1,00	0,10	1,30	436,90	93,80	496,90	2,70		
Обед															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	190	0,7	0,1	0,1	12,0	0,00	10,00	0,00	0,10	22,90	13,90	41,80	1,00		2008
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	2006
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	60	15,2	15,4	0,2	200,4	0,10	0,70	0,10	0,20	13,60	14,30	129,60	1,30	307	2006
СОУС МОЛОЧНЫЙ №368	40	0,9	2,4	3,0	37,4	0,00	0,10	0,00	0,10	22,90	2,90	16,90	0,60	366	2006
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	2006
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	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,00	34,60	1,60		2008
БАТОН ОБСГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,8	0,00	0,00	0,00	0,00	3,70	3,90	19,50	0,30		2008
Итого за прием пищи:	978	36,6	34,8	156,8	1 053,2	0,30	11,50	0,30	3,40	128,30	74,50	376,50	7,20		
Полдник															
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	2011
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	2003
ФРУКТЫ	140	1,3	0,0	17,8	78,9	0,00	57,40	0,00	0,00	47,40	34,40	40,20	2,80	6/к	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	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	0,40	7,20	771,60	337,70	951,60	14,80		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. н, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	7,0	9,7	43,4	261,1	0,10	0,50	0,00	1,20	111,60	18,20	102,90	0,50	184	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,4	9,2	15,5	153,4	0,00	0,00	0,10	0,20	6,90	3,00	21,40	0,30	1	2011
ЯИЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	83,0	0,03	0,03	0,10	0,20	22,00	5,00	77,00	1,00	213	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,0	60,9	0,00	0,00	0,00	0,00	12,90	5,80	7,40	0,70	430	2008
Итого за прием пищи:	485	14,7	20,6	74,2	538,0	0,13	0,50	0,20	1,80	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	49,60	15,30	43,80	1,00	33	2008
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	2008
БИТОНЧИ 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	2008
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	2008
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
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	100	2,8	3,3	77,3	354,0	0,00	0,00	0,00	0,00	19,00	10,00	36,00	1,50		2009
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГГ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17,0	61,8	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2009
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,0	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		2008
Итого за прием пищи:	1000	23,9	30,8	197,0	1 161,9	0,41	47,00	0,23	6,97	178,33	135,45	434,56	9,23		
Полдник															
БУЛОЧКА С МАКОМ	100	6,3	3,8	57,5	297,8	0,10	0,00	0,00	0,50	18,80	12,30	85,80	0,70	469	2008
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		2008
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	6/к
ЙОГУРТ	125	2,4	1,8	3,7	58,2	0,00	0,40	0,00	0,00	127,50	14,00	85,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	393	13,1	10,9	80,7	538,8	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	12,93		

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 "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	2008
БУТЕРБРОД С КОЛБАСОЙ ПК	300/20	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	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	24,5	141,1	0,00	0,50	0,00	0,00	111,50	27,50	95,00	0,90	433	2008
Итого за прием пищи:	455	15,0	18,2	65,4	490,2	0,10	1,30	0,00	0,40	277,00	63,20	291,30	2,10		
Обед															
ГОМИДОР 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		2008
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	59,90	24,30	60,50	1,30	75	2008
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	60/40	7,2	22,3	11,2	274,1	0,11	1,90	0,12	2,68	13,59	15,29	76,18	0,98	283	2008
РИС ОТВАРНОЙ	200	4,6	4,7	51,7	268,9	0,10	0,00	0,00	0,40	12,40	32,80	99,40	0,70	325	2008
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	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОБГ 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		2008
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		2008
Итого за прием пищи:	940	22,2	33,8	151,9	1 018,9	0,41	34,40	0,52	4,68	135,89	118,16	353,68	6,76		
Полдник															
СОК В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	1,0	0,0	14,2	60,1	0,00	137,00	0,00	1,80	144,00	126,00	72,00	1,40	389	2011
БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ ОБСЫГНАЯ	100	6,9	14,4	59,6	398,1	0,10	0,00	0,10	0,30	18,90	10,70	57,90	0,60	425	2011
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	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		
Итого за прием пищи:	470	10,2	19,2	94,5	591,2	0,10	137,00	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	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, 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	31,60	246,20	0,90	224	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,00	0,00	0,00	0,00	12,90	5,60	7,40	0,70	430	2008
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		2008
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	0,00	0,00	0,10	22,90	14,00	41,90	1,00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И С КУРОЙ	250/0/5	7,1	4,0	18,4	137,4	0,30	4,80	0,20	2,00	36,00	33,20	88,20	2,10	99	2008
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	2008
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	11,3	8,2	51,0	323,5	0,30	0,00	0,00	0,00	6,20	30,20	167,40	5,90	323	2008
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	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГ-МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,00	7,20	7,80	34,80	1,60		2008
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		2008
Итого за прием пищи:	925	36,0	45,9	133,1	1 689,6	1,00	15,80	0,20	12,20	124,30	247,60	550,20	12,10		
Полдник															
СОК В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	1,0	0,0	14,2	60,1	0,00	137,60	0,00	1,60	144,30	126,00	72,00	1,40	399	2011
БУЛОЧКА С ХОРИЦЕЙ	100	8,2	5,4	52,1	288,4	0,10	17,70	0,00	0,30	35,90	28,10	79,60	1,00	438	2011
ФРУКТЫ	140	0,6	0,4	14,4	65,8	0,00	7,00	0,00	0,50	26,60	16,60	22,40	2,80	338	2011
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	33	1,7	6,1	17,3	132,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6/к	6/к
Итого за прием пищи:	473	11,6	11,9	88,0	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	2 216,1	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	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод.ы, 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	0.00	0.30	1.60	78.50	14.50	143.20	1.50	219	2012
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	2008
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	2008
Итого за прием пищи:	385	20.0	27.7	47.0	518.9	0.00	1.00	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	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И РЫБОЙ (МИНТАЙ)	250.0/15	4.9	2.9	19.8	126.3	0.10	6.80	0.20	0.70	30.60	33.00	111.40	1.20	96	2008
КОТЛЕТА ИЗ СВИНИНЫ	70	9.0	21.2	10.5	260.4	0.20	0.00	0.00	1.80	9.10	17.90	97.90	1.30	272	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7.3	4.9	46.5	259.2	0.10	0.00	0.00	1.50	12.10	9.80	64.10	1.30	331	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0.1	0.0	23.8	98.1	0.00	2.80	0.00	0.00	14.90	3.60	3.20	0.20	436	2008
ХЛЕБ РЖАНОПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.10	0.00	0.00	0.00	7.20	7.60	34.80	1.60		2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	76.6	0.00	0.00	0.00	0.00	5.70	3.90	19.50	0.30		2008
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		
Полдник															
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	100	8.1	8.5	57.1	335.6	0.10	0.00	0.10	0.30	20.00	11.60	89.50	8.80	422	2011
ФРУКТЫ	140	0.6	0.8	13.7	65.8	0.00	14.00	0.00	0.90	22.40	11.20	15.40	3.10		2008
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		2008
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	0/к	5/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	170.90	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	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	200/5	5,9	6,7	36,9	231,4	0,00	0,50	0,00	0,30	106,80	30,60	127,80	0,50	184	2008
БУТЕРБРОД С КОРБАСОЙ ПХ	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	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	24,5	141,1	0,00	0,50	0,00	0,00	111,50	27,50	95,80	0,90	433	2008
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	12,90	0,30		2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, КУРСИ И СО СМЕТАНОЙ	250/10/10	3,4	5,1	12,5	113,6	0,00	7,70	0,20	0,30	59,90	24,30	60,50	1,30	76	2008
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	11,9	28,2	8,6	317,4	0,10	0,10	0,10	2,50	16,76	18,40	118,30	2,00	271	2011
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	2008
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	2008
КОМПОТ ИЗ ЯЗЮМА	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	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,00	7,20	7,60	34,80	1,60		2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,6	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	3,70	3,90	19,50	0,30		2008
Итого за прием пищи:	920	26,0	42,6	133,6	1024,1	0,41	29,80	0,45	4,10	153,00	122,20	402,30	8,50		
Полдник															
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	2011
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	2008
ФРУКТЫ	140	2,1	0,7	29,4	134,4	0,19	14,00	0,00	0,00	11,20	56,80	39,20	0,80		2008
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	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	192,80	167,20	2,90		
Всего за день:		51,1	76,7	334,4	2240,3	0,63	182,40	0,54	6,90	502,80	361,60	849,40	13,50		

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	Мg, мг	Р, 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	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
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	40	1,1	1,3	30,8	141,6	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,00	14,40	0,80		2008
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	3,8	113,1	0,00	30,00	0,20	4,50	33,50	23,00	30,30	1,00	22	2008
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	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	26,9	35,3	44,5	598,6	0,10	2,30	0,30	6,20	32,30	53,80	275,40	2,50	311	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,1	111,1	0,00	1,80	0,00	0,30	13,20	4,40	4,00	0,80	394	2008
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		2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	76,6	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	3,60	19,50	0,30		2008
Итого за прием пищи:	880	35,9	50,7	116,0	1 083,3	0,20	45,40	0,70	12,10	134,00	112,70	412,20	7,30		
Полдник															
СОК В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	1,0	0,0	14,2	60,1	0,00	137,66	0,00	1,60	144,00	126,90	72,00	1,40	389	2011
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	6,6	12,4	55,8	360,0	0,12	0,00	0,09	0,90	15,00	9,90	55,30	0,70	467	2008
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	6к	6к
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	5к	6к
Итого за прием пищи:	473	10,5	18,3	104,6	627,6	0,12	195,00	0,00	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	0,80	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	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводь, 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	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	61,3	0,00	0,00	0,10	0,80	19,80	4,30	69,60	0,90	213	2008
БАТОН БОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	3,70	3,90	19,50	0,30		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	24,5	141,1	0,00	0,50	0,00	0,00	111,50	27,50	96,60	0,90	433	2008
Итого за прием пищи:	470	16,6	12,3	57,6	403,7	0,00	1,00	0,10	1,10	245,40	49,90	299,40	2,60		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫЮ	100	0,8	10,1	2,4	103,7	0,00	10,50	0,00	4,30	23,70	15,10	40,10	1,00	19	2008
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	2008
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУС ТОМАТНЫЙ	80/40	8,6	14,4	11,3	208,4	0,00	1,50	0,10	3,80	13,10	14,20	81,20	1,20	283	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,3	8,2	46,8	271,9	0,10	0,00	0,00	1,50	12,30	9,80	54,30	1,30	331	2008
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
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,8	0,4	17,0	81,9	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008
БАТОН БОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	3,70	3,90	19,50	0,30		2008
Итого за прием пищи:	920	25,6	38,1	135,8	987,7	0,21	14,70	0,30	11,20	103,30	65,80	273,20	7,10		
Полдник															
ВУЛОЧКА С МАКОМ	100	8,3	3,8	57,5	297,9	0,10	0,00	0,00	0,50	19,80	12,50	65,80	0,70	469	2008
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	2011
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	28	1,1	5,0	18,2	122,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6к	6к
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		2008
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:		53,6	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	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод м, 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	2008
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	2008
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	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И С КУРИОЙ	250/10	7,1	4,9	18,4	137,4	0,30	4,00	0,20	2,00	36,00	33,20	88,20	2,10	99	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ КУРИЦЫ	250	25,3	30,5	23,0	471,8	0,30	13,00	0,10	3,20	36,30	52,50	276,00	3,40	258	2008
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,2	0,9	25,0	102,1	0,00	5,30	0,00	0,00	15,90	4,50	4,60	0,10	436	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17,0	81,9	0,10	0,00	0,00	0,00	7,20	7,60	34,80	1,60		2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,8	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		2008
Итого за прием пищи:	880	39,9	46,0	102,0	981,3	0,70	48,00	0,50	10,50	138,10	122,90	459,40	8,60		
Полдник															
СОК В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	1,0	0,0	14,2	60,1	0,00	137,60	0,00	1,80	144,00	126,00	72,00	1,40	389	2011
БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ ОБСЫПНАЯ	100	5,9	14,4	59,6	396,1	0,10	0,00	0,10	0,30	18,30	10,70	57,90	0,60	425	2011
ФРУКТЫ	140	1,1	0,6	10,6	58,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6к	6к
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	6к	6к
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	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															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	120/0/30	20,0	13,8	32,4	335,1	0,00	0,30	0,10	1,50	220,40	31,70	246,80	0,90	224	2008
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 ЛИМОННОМ	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	2008
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 РАСТИТЕЛЬНОМ	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	к/к
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПНОЙ СО СМЕТАНОЙ	250/0/10	3,7	8,1	14,3	147,5	0,00	8,00	0,20	2,20	49,20	22,20	61,70	0,99	94	2008
КОТЛЕТА КУРИНАЯ	70	10,9	13,7	10,3	208,8	0,00	0,40	0,00	1,90	13,50	16,40	106,90	1,30	272	2008
СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ №360	50	0,3	1,5	1,3	19,2	0,00	0,00	0,01	0,06	9,60	0,60	2,40	0,55	360	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,2	8,8	28,8	192,2	0,20	13,80	0,00	0,30	47,40	38,80	112,20	1,50	335	2008
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	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГО, МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17,3	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,80		2008
БАТОН БОГАЩЕННЫЙ	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		2008
Итого за прием пищи:	930	25,8	36,5	127,3	942,7	0,31	30,20	0,21	8,06	188,00	116,40	389,80	8,16		
Полдник															
СОК В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	1,0	0,0	14,2	60,1	0,00	137,80	0,00	1,60	144,00	126,00	72,00	1,40	389	2011
БУЛОЧКА С КОРИЦЕЙ	100	8,2	5,4	52,1	288,4	0,10	17,70	0,00	0,30	35,60	28,10	79,50	1,00	438	2011
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		2008
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	35	0,7	4,1	24,2	138,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6/к	6/к
Итого за прием пищи:	475	10,5	10,1	104,2	593,5	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	528,40	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	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	580,5	735,2	9 130,1	21 602,2	6,44	1 574,80	5,58	113,61	5 861,42	3 001,64	8 437,84	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	Полдник
7-11 лет	430	927	449