

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ "Средняя школа № 35, Давыдовка"



« » 2025 года

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор ООО «Максимус»



Аджеров Г.Н.

« » 2025 года

ПЕРЕЧЕНЬ МЕНЮ

С УЧЕТОМ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ

В ЛАГЕРЯХ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ НА БАЗЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

В ВОЗРАСТЕ ОТ 7 ДО 18 ЛЕТ

НА ПЕРИОД 2025 Г

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	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 "ЯНТАРНАЯ" С ЯБЛОКОМ	200/0/5	6.8	8.1	38.7	259.4	0.20	1.60	0.00	1.30	97.10	41.50	143.40	1.80	187	2008
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
АБРИКОСЫ СВЕЖИЕ	125	1.4	0.4	11.1	48.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	б/к	б/к
Итого за прием пищи:	580	19.0	18.5	89.7	602.1	0.20	2.70	0.10	1.40	410.30	82.90	374.50	3.10		
II Завтрак															
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	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
ЗЕФИР	50	0.4	0.1	60.0	153.3	0.00	0.00	0.00	0.00	12.53	3.01	6.01	0.67	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	250	1.4	0.1	74.2	213.4	0.00	137.60	0.00	1.60	156.53	129.01	78.01	2.07		
Обед															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0.8	0.1	2.5	14.0	0.00	10.00	0.00	0.10	23.00	14.00	42.00	1.00		2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, КУРОЙ И СО СМЕТАНОЙ	250/10	4.0	5.6	12.5	121.7	0.00	7.70	0.20	0.30	51.30	24.90	65.70	1.40	76	2008
ПТИЦА В СОУСЕ	100	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
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.5	4.4	41.8	233.4	0.10	0.00	0.00	1.40	10.80	8.80	48.60	1.10	331	2008
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0.1	0.1	25.7	104.3	0.00	1.00	0.00	0.20	12.60	3.70	2.50	0.50	438	2008
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		
Итого за прием пищи:	880	27.6	28.6	102.5	789.8	0.30	19.20	0.30	3.10	128.50	72.60	312.00	6.70		2008
Всего за день:		48.0	47.1	266.4	1 605.3	0.50	159.50	0.40	6.10	695.33	284.51	764.51	11.87		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецеп-туры	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																	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С ГОРОШКОМ ЗЕЛЕНЫМ	160	7.8	9.9	3.0	129.0	0.07	0.00	0.22	3.92	91.56	15.26	198.38	2.18	214		2008	
МИНИ-МАФФИНЫ 33 ЗГР	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	6/к		6/к	
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	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0.6	0.6	14.7	66.6	0.00	5.99	0.00	0.90	21.60	10.80	14.84	3.01	338		2011	
Итого за прием пищи:	583	13.2	17.6	70.1	489.5	0.07	5.99	0.22	4.82	133.66	37.06	246.62	6.29				
II Завтрак																	
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	4.6	3.1	10.5	107.9	0.00	0.87	0.00	0.00	150.29	17.48	119.04	0.00			2008	
ПЕЧЕНЬЕ	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				
Итого за прием пищи:	225	11.9	12.6	82.7	512.4	0.10	0.87	0.00	0.00	176.39	35.48	200.04	1.90				
Обед																	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	100	1.8	5.0	13.8	107.0	0.00	5.00	0.00	2.30	46.70	25.00	49.20	1.50	к/к		к/к	
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ И СО СМЕТАНОЙ	250/10	4.7	5.9	16.4	141.8	0.10	6.60	0.20	0.50	34.10	26.90	86.10	1.10	91		2008	
МЯСО ТУШЕНОЕ	100	12.2	31.7	3.3	347.5	0.30	1.60	0.10	2.20	19.40	21.90	121.00	1.40	256		2011	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3.6	4.8	25.1	158.8	0.20	12.20	0.00	0.30	48.40	35.40	98.70	1.40	128		2011	
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	441		2008	
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				
Итого за прием пищи:	880	25.6	48.1	104.4	969.2	0.70	113.40	0.50	6.20	175.10	121.70	392.90	7.50				
Всего за день:		50.7	78.3	257.3	1 971.1	0.87	120.26	0.72	11.02	485.15	194.24	839.56	15.69				

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, 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	2008	
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20/5/15	1.6	4.7	20.2	129.6	0.00	0.10	0.00	0.10	6.50	3.70	15.40	0.40	2	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2.3	1.3	25.9	123.5	0.00	0.30	0.00	0.00	65.00	17.90	61.40	0.60	432	2008	
ГРУША СВЕЖАЯ	135	0.5	0.4	13.9	63.5	0.00	6.80	0.00	0.50	25.70	16.20	21.60	2.70	338	2011	
Итого за прием пищи:	580	11.4	14.9	91.4	547.3	0.20	7.70	0.00	1.80	220.90	90.20	274.20	5.10			
II Завтрак																
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	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	
ВАФЛИ	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:	250	2.4	1.7	52.9	237.1	0.00	137.60	0.00	1.60	152.00	131.00	90.00	2.20			
Обед																
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1.1	0.2	3.8	24.0	0.10	25.00	0.20	0.40	14.00	20.00	26.00	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	2008	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	280	12.4	4.9	17.4	163.8	0.10	13.20	0.26	5.28	44.40	44.40	225.60	14.40	311	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 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			
Итого за прием пищи:	870	19.9	11.4	76.7	491.2	0.30	38.90	0.66	7.18	97.00	85.10	325.70	17.70			
Всего за день:		33.7	28.0	221.0	1 275.6	0.50	184.20	0.66	10.58	469.90	306.30	689.90	25.00			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества			№ рецептур	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																	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	170/0/30	26.0	18.0	37.8	422.6	0.00	0.30	0.10	1.90	269.20	39.40	311.20	1.10	224	2008		
ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ	60	4.5	5.9	44.6	250.2	0.00	0.00	0.00	0.00	17.40	12.00	54.00	1.30		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		
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		
АПЕЛЬСИН	100	0.9	0.2	8.1	43.0	0.00	60.00	0.00	0.20	34.00	13.00	23.00	0.30		2008		
Итого за прием пищи:	590	33.9	25.0	120.9	854.9	0.00	60.30	0.10	2.10	339.20	74.10	415.10	3.70				
II Завтрак																	
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	4.6	3.1	10.5	107.9	0.00	0.87	0.00	0.00	150.29	17.48	119.04	0.00		2008		
МИНИ-МАФИНЫ 33 ЗТР	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	6/к	6/к		
Итого за прием пищи:	158	6.2	9.0	27.3	236.5	0.00	0.87	0.00	0.00	150.29	17.48	119.04	0.00				
Обед																	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0.8	0.1	2.5	14.0	0.00	10.00	0.00	0.10	23.00	14.00	42.00	1.00		2008		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И С КУРОЙ	250	6.5	3.3	18.4	129.3	0.30	4.50	0.20	2.00	35.40	32.60	83.10	2.10	99	2008		
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	280	13.5	11.9	8.7	193.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	250	2012		
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0.1	0.1	25.7	104.3	0.00	1.00	0.00	0.20	12.60	3.70	2.50	0.50	438	2008		
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		2008		
Итого за прием пищи:	870	23.5	15.8	72.3	523.0	0.40	15.50	0.20	3.20	78.20	57.90	162.40	5.20				
Всего за день:		63.6	49.8	220.5	1 614.4	0.40	76.67	0.30	5.30	567.69	149.48	696.54	8.90				

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/0/5	5.4	6.6	35.3	223.0	0.00	0.50	0.00	0.30	102.10	29.30	122.30	0.50	184		2008
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20/5/15	1.6	4.7	20.2	129.6	0.00	0.10	0.00	0.10	6.50	3.70	15.40	0.40	2		2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/0/5	0.2	0.0	10.3	42.7	0.00	0.80	0.00	0.00	14.60	6.30	8.40	0.80	431		2008
КИВИ	130	1.3	0.7	12.9	69.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	580	8.5	12.0	78.7	465.1	0.00	1.40	0.00	0.40	123.20	39.30	146.10	1.70			
II Завтрак																
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	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
РУССКИЙ БИСКВИТ 30ГР	30	1.5	1.4	18.0	90.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6/к		6/к
Итого за прием пищи:	230	2.5	1.4	32.2	150.1	0.00	137.60	0.00	1.60	144.00	126.00	72.00	1.40			
Обед																
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	250	3.0	3.3	17.9	113.6	0.10	5.40	0.20	0.50	28.20	21.40	55.00	0.90	111		2011
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1.1	0.2	3.8	24.0	0.10	25.00	0.20	0.40	14.00	20.00	26.00	1.00			2008
ФРИКАДЕЛКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	100	6.6	16.5	6.4	206.5	0.10	0.10	0.00	0.30	18.00	11.10	68.40	0.90	288		2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10.1	6.2	45.9	280.1	0.30	0.00	0.00	5.60	26.80	150.70	224.00	5.30	323		2008
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		2008
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			2008
Итого за прием пищи:	870	23.6	26.6	116.0	807.9	0.70	35.80	0.40	7.70	110.10	215.30	412.80	9.80			
Всего за день:		34.6	40.0	226.9	1 423.1	0.70	174.80	0.40	9.70	377.30	380.60	630.90	12.90			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	8.7	9.2	2.7	128.0	0.07	0.00	0.22	3.92	91.56	15.26	198.38	2.18	214		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
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
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0.6	0.6	14.8	67.0	0.00	6.03	0.00	0.90	21.74	10.86	14.94	3.03	338		2011
Итого за прием пищи:	580	15.4	13.7	57.4	414.7	0.07	6.53	0.22	4.82	230.50	57.52	328.42	6.41			
II Завтрак																
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	4.6	3.1	10.5	107.9	0.00	0.87	0.00	0.00	150.29	17.48	119.04	0.00			2008
БУЛОЧКА РУССКИЙ БИСКВИТ ЗСТР	35	0.1	0.1	0.5	3.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6/н		2025
Итого за прием пищи:	160	4.7	3.2	11.0	111.2	0.00	0.87	0.00	0.00	150.29	17.48	119.04	0.00			
Обед																
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0.8	0.1	1.7	13.0	0.00	5.00	0.00	0.00	23.00	14.00	24.00	0.60			2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, КУРОЙ, И СО СМЕТАНОЙ	250/10	4.0	5.6	12.5	121.7	0.00	7.70	0.20	0.30	51.30	24.90	65.70	1.40	76		2008
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	25.5	25.7	0.3	334.0	0.10	1.20	0.10	0.30	21.80	23.80	215.90	2.10	307		2008
СОУС МОЛОЧНЫЙ №366	20	0.4	1.3	1.5	18.6	0.00	0.00	0.00	0.00	11.60	1.40	8.50	0.00	366		2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.5	4.4	41.8	233.4	0.10	0.00	0.00	1.40	10.80	8.80	48.60	1.10	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 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			2008
Итого за прием пищи:	900	40.0	37.7	102.7	917.3	0.31	15.90	0.30	3.00	132.70	84.50	401.50	7.80			
Всего за день:		60.1	54.6	171.1	1443.2	0.38	23.30	0.52	7.82	513.49	159.50	848.96	14.21			

7 день

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ																		
Завтрак																		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	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	2008			
ПЕЧЕНЬЕ	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			
ЧАЙ С САХАРОМ	40	2.9	3.8	28.9	161.8	0.00	0.00	0.00	0.00	10.40	7.20	32.40	0.70					
ПЕРСИКИ	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			
Итого за прием пищи:	105	0.9	0.1	9.7	45.9	0.00	4.20	0.10	1.60	18.90	15.10	32.10	1.00					
	580	13.3	11.5	112.4	607.9	0.10	4.70	0.10	2.80	159.50	50.30	194.30	3.20					
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ																		
II Завтрак																		
ЗЕФИР	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			
Итого за прием пищи:	50	0.4	0.1	60.0	153.3	0.00	0.00	0.00	0.00	12.53	3.01	6.01	0.67	к/к	к/к			
	250	1.4	0.1	74.2	213.4	0.00	137.60	0.00	1.60	156.53	129.01	78.01	2.07					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ																		
Обед																		
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУТОЙ СО СМЕТАНОЙ	100	0.6	5.4	2.0	65.4	0.03	14.40	0.10	3.06	18.00	10.80	14.40	0.60	22	2008			
ТУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	250	3.1	7.4	14.3	139.4	0.00	7.90	0.20	2.20	39.60	21.60	56.60	0.90	94	2008			
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	12.6	17.1	5.0	220.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	259	2008			
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	10.1	6.2	45.9	280.1	0.30	0.00	0.00	5.60	26.80	150.70	224.00	5.30	323	2008			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	200	0.1	0.1	25.7	104.3	0.00	1.00	0.00	0.20	12.60	3.70	2.50	0.50	438	2008			
Итого за прием пищи:	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					
	870	29.1	36.6	109.9	891.2	0.43	23.30	0.30	11.96	104.20	194.40	332.30	8.90					
Всего за день:		43.8	48.1	296.5	1 712.5	0.53	165.60	0.40	16.36	420.23	373.71	604.61	14.17					

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			№ рецеп-туры	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															
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	220/0/5	8.3	7.4	39.5	257.1	0.20	0.50	0.00	0.10	121.80	38.60	186.40	2.10	184	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	300/0/20	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
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2.3	1.3	25.9	123.5	0.00	0.30	0.00	0.00	65.00	17.90	61.40	0.60	432	2008
АБРИКОСЫ СВЕЖИЕ	105	1.4	0.4	11.1	48.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	б/к	б/к
Итого за прием пищи:	580	19.0	16.1	91.9	582.2	0.20	1.40	0.10	0.20	388.50	70.40	385.30	3.10		
II Завтрак															
ИЮТУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ															
ПЕЧЕНЬЕ	125	4.6	3.1	10.5	107.9	0.00	0.87	0.00	0.00	150.29	17.48	119.04	0.00		2008
Итого за прием пищи:	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		
Итого за прием пищи:	225	11.9	12.6	82.7	512.4	0.10	0.87	0.00	0.00	176.39	35.48	200.04	1.90		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ															
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	100	0.8	5.7	1.8	64.1	0.03	9.00	0.01	4.50	21.00	13.00	38.00	0.70	19	2008
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	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
РИС ОТВАРНОЙ	600/0/40	4.2	3.1	4.8	63.6	0.00	0.00	0.02	0.65	24.63	14.40	64.77	0.55	272	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	4.4	4.6	46.6	245.6	0.10	0.00	0.00	0.40	11.10	29.60	89.60	0.60	325	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	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	441	2008
Итого за прием пищи:	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		
Итого за прием пищи:	870	16.5	20.0	114.2	716.3	0.23	97.70	0.43	7.05	105.53	80.70	269.57	4.65		2008
Всего за день:		47.4	48.7	288.9	1 810.9	0.53	99.97	0.53	7.25	670.42	186.58	854.91	9.65		

9 день

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
ЗАВТРАК																
МАКАРОНЫ С СЫРОМ		200	11.1	9.4	48.6	323.7	0.10	0.20	0.00	1.60	137.70	16.30	126.00	1.40	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
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
ГРУША СВЕЖАЯ		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
Итого за прием пищи:		580	14.9	11.0	98.6	554.8	0.10	7.20	0.00	2.10	184.80	44.10	181.80	5.30		
II Завтрак																
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ		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
ПРЯНИКИ		50	3.0	2.4	37.5	183.0	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	4.50	25.00	0.40		2008
Итого за прием пищи:		250	4.0	2.4	51.7	243.1	0.00	137.60	0.00	1.60	149.50	130.50	97.00	1.80		
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ		100	1.8	5.0	13.8	107.0	0.00	5.00	0.00	2.30	46.70	25.00	49.20	1.50	к/к	к/к
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И С КУРОЙ		250	7.3	4.1	18.4	140.9	0.30	4.60	0.20	2.00	36.10	33.40	90.50	2.20	99	2008
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ		200	0.1	0.1	25.7	104.3	0.00	1.00	0.00	0.20	12.60	3.70	2.50	0.50	438	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ КУРИЦЫ		280	10.4	6.1	4.4	114.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	258	2008
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		2008
Итого за прием пищи:		870	22.2	15.7	79.3	548.2	0.40	10.60	0.20	5.40	102.60	69.70	177.00	5.80		2008
Всего за день:			41.1	29.1	229.6	1 346.1	0.50	155.40	0.20	9.10	436.90	244.30	455.80	12.90		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецеп-туры	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 "ДРУЖБА" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/0/5	5.4	7.6	24.1	188.0	0.10	0.70	0.00	0.30	144.10	26.40	129.90	0.50	190		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
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
ТРЯНИКИ	30	1.8	1.4	22.5	109.8	0.00	0.00	0.00	0.00	3.30	2.70	15.00	0.20			2008
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	115	0.5	0.5	11.2	50.5	0.00	4.55	0.00	0.69	16.39	8.19	11.27	2.29	338		2011
Итого за прием пищи:	580	10.2	10.4	88.2	487.4	0.10	5.25	0.00	0.99	182.39	46.99	183.07	3.99			
II Завтрак																
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	4.6	3.1	10.5	107.9	0.00	0.87	0.00	0.00	150.29	17.48	119.04	0.00			2008
МИНИ-Мафины 33.3гр	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	6/к		6/к
Итого за прием пищи:	158	6.2	9.0	27.3	236.5	0.00	0.87	0.00	0.00	150.29	17.48	119.04	0.00			
Обед																
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0.8	0.1	2.5	14.0	0.00	10.00	0.00	0.10	23.00	14.00	42.00	1.00			2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, С КУРОЙ И СО СМЕТАНОЙ	250/5	2.7	3.7	8.4	80.2	0.00	11.50	0.20	0.20	42.40	19.90	48.20	1.10	84		2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	14.5	12.8	3.9	195.5	0.00	0.40	0.00	2.50	14.60	2.90	14.00	0.10	255		2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10.1	6.2	45.9	280.1	0.30	0.00	0.00	5.60	26.80	150.70	224.00	5.30	323		2008
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		2008
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			
Итого за прием пищи:	875	30.8	23.2	101.5	749.5	0.40	24.50	0.20	9.30	128.90	198.70	366.20	9.30			
Всего за день:		47.2	42.6	217.0	1 473.4	0.50	30.62	0.20	10.29	461.58	263.17	668.31	13.29			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	470,1	466,3	2395,2	15675,5	5,41	1 190,32	4,33	93,52	5 097,9 9	2 542,3 9	7 054,0 0	138,58
Среднее значение за период	47,0	46,6	239,5	1 567,5	0,54	119,03	0,43	9,35	509,80	254,24	705,40	13,86
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период, в % от калорийности	12,0	26,8	61,2									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед
7-11 лет	581	216	876