

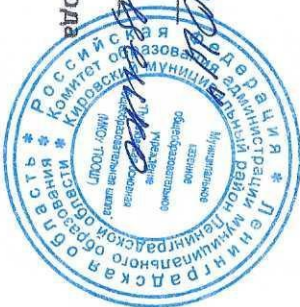
«СОГЛАСОВАНО»

Директор

Ильинский В. В.

« _____ »

2025 года



«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор ООО «КСП Гай»

Халилов И.Ш.

2025 года



ПЕРЕЧЕНЬ МЕНЮ

С УЧЕТОМ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ

В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

В ВОЗРАСТЕ С 12 ДО 18 ЛЕТ (МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА)

НА ПЕРИОД УЧЕБНОГО ГОДА 2025-2026 гг

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник	
		Белки, г	Жир, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	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	184		2008	
ФРУКТ	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	
Итого за прием пищи:	595	10,9	9,2	92,9	497,4	0,00	4,62	0,00	0,90	169,17	57,54	207,45	3,71				
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 ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОМ	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	
КОТЛЕТЫ РУБЕЖНЫЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ (КУРЫ)	50/50	8,9	11,8	9,7	186,0	0,00	0,30	0,00	1,60	23,40	14,50	90,60	1,30	294		2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	4,8	41,6	235,6	0,10	0,00	0,00	1,40	31,70	12,30	49,70	1,20	309		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	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	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.	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	
Итого за прием пищи:	880	22,5	24,3	114,6	785,1	0,20	106,80	0,40	6,10	142,50	75,10	274,00	6,20				
Всего за день:		33,4	33,5	207,5	1 282,5	0,20	111,42	0,40	7,00	311,67	132,64	481,45	9,91				

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жир, 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	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	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	60	1,6	2,0	39,9	211,9	0,00	0,00	0,00	0,00	9,57	5,99	21,54	1,01			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	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫМ	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	
Итого за прием пищи:	562	13,3	10,5	118,7	650,5	0,10	1,70	0,00	1,40	168,47	38,69	177,94	2,51				
Обед																	
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫМ	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 КАПУСТОМ И КАРТОФЕЛЕМ И СО	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	
ТЕФТЕЛИ 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	
РИС ПРИПУЩЕННЫМ	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	
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 ОБОГАЩЕННЫМ	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-ПШЕНИЧНЫМ ОБОГ.	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	
Итого за прием пищи:	880	18,4	19,4	118,8	732,3	0,11	16,90	0,20	6,00	141,50	105,50	306,90	5,40				
Всего за День:		31,7	29,9	237,5	1382,8	0,21	18,60	0,20	7,40	309,97	144,19	484,84	7,91				

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жир, г	Углевы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	12,6	21,0	2,4	249,2	0,10	0,20	0,20	4,40	87,50	14,50	190,40	2,10	214	2008	
ФРУКТ	170	0,7	0,7	16,7	75,6	0,00	6,81	0,00	1,02	24,53	12,27	16,87	3,41	338	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,00	0,00	0,00	0,00	10,30	5,30	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	
Итого за прием пищи:	550	16,5	22,9	54,7	490,1	0,10	7,01	0,20	5,42	129,93	37,27	240,67	6,61			
Обед																
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРОЖЬЮ	100	1,5	5,1	9,3	89,9	0,00	14,70	0,20	2,20	39,60	15,20	27,60	0,80	45	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	6,2	6,0	18,8	153,3	0,30	4,60	0,20	4,10	38,80	33,20	82,30	2,00	102	2011	
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	500/50	14,0	16,8	3,0	225,0	0,10	0,60	0,10	0,20	23,70	14,00	121,00	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	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.	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	
Итого за прием пищи:	875	36,2	35,8	128,6	998,5	0,70	107,90	0,70	12,90	156,70	231,70	502,70	11,10			
Всего за день:		52,7	58,7	183,3	1 488,6	0,80	114,91	0,90	18,32	286,63	268,97	743,37	17,71			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жир, г	Углевы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
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	
КОФЕ С САХАРОМ	60	1,6	2,0	39,9	211,9	0,00	0,00	0,00	0,00	9,57	5,99	21,54	1,01		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,00	0,00	0,00	0,00	10,30	5,30	7,40	0,70	430	2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫМ	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	
Итого за прием пищи:	555	14,9	13,5	116,4	674,8	0,20	0,60	0,00	1,90	186,07	95,09	307,64	4,21			
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	100	1,6	5,0	12,6	101,3	0,00	4,40	0,00	2,30	41,70	22,10	43,70	1,40	к/к	к/к	
РАССОЛЫШНИК ПЕЧЕНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/0/5	2,9	6,7	16,6	139,3	0,10	6,70	0,20	2,50	32,80	26,00	72,30	1,10	96	2011	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ КУРИЦЫ	280	29,9	35,2	27,0	544,6	0,30	15,60	0,10	4,00	46,30	62,10	315,30	4,00	258	2008	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИТОВНИКА	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 ОБОГАЩЕННЫМ	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-ПШЕНИЧНЫМ ОБОГ.	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	
Итого за прием пищи:	880	38,3	48,0	105,9	1 021,1	0,40	114,70	0,50	9,40	148,40	122,50	469,20	8,20			
Всего за день:		53,2	61,5	222,3	1 695,9	0,60	115,30	0,50	11,30	334,47	217,59	776,84	12,41			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жир, г	Углева, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	250/0/5	7,4	7,9	42,1	269,4	0,20	0,60	0,00	0,90	138,60	40,50	164,80	0,90	175	2011	
ФРУКТ	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	
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	382	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	
Итого за прием пищи:	595	14,6	12,5	97,1	559,9	0,20	5,12	0,00	1,40	272,17	80,44	296,35	4,21			
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 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	
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	14,5	12,7	3,9	192,5	0,00	0,40	0,00	2,50	13,00	2,80	13,20	0,10	255	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	4,8	41,6	235,6	0,10	0,00	0,00	1,40	31,60	12,30	49,70	1,20	309	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131,0	0,02	0,00	0,01	0,50	21,00	16,00	23,00	0,70	402	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.	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	
Итого за прием пищи:	880	29,6	22,3	122,1	816,0	0,32	32,00	0,41	5,90	110,90	82,40	211,90	5,40			
Всего за день:		44,2	34,8	219,2	1 375,9	0,52	37,12	0,41	7,30	383,07	162,84	508,25	9,61			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жир, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОНЫМИ 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		
КОФЕ ЛАТТЕ СЛИВОЧНОЕ	60	1,6	2,0	39,9	211,9	0,00	0,00	0,00	0,00	9,57	5,99	21,54	1,01		2008		
ЧАЙ С ЛИМОННОМ	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		
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		
Итого за прием пищи:	557	10,5	8,1	97,2	533,3	0,08	2,10	0,03	0,30	181,57	35,19	176,64	3,41				
Обед																	
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,2	8,2	10,8	121,9	0,10	1,80	1,80	4,10	40,80	30,30	44,10	0,80	41	2012		
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СО	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	280	28,8	37,3	49,5	648,0	0,20	2,30	0,40	6,20	35,10	59,20	304,20	3,00	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.	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,00	0,00	0,00	0,80	4,50	4,80	21,80	1,00		2008		
Итого за прием пищи:	880	36,1	52,8	120,7	1103,0	0,30	14,30	2,40	13,60	145,80	127,40	441,10	7,10				
Всего за день:		46,6	60,9	217,9	1636,3	0,38	16,40	2,43	13,90	327,37	162,59	617,74	10,51				

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецепт	Сборник
		Белки, г	Жир, г	Углевы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	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	184		2008	
ФРУКТ	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	338		2011	
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	376		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	
Итого за прием пищи:	595	10,8	9,2	92,7	496,2	0,00	4,62	0,00	0,90	167,18	55,64	203,76	3,41				
Обед																	
СУПЕЦ 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	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	6,2	6,0	18,8	153,3	0,30	4,60	0,20	4,10	38,80	33,20	82,30	2,00	102		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 СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	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	349		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.	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	
Итого за прием пищи:	875	21,3	20,0	97,8	661,3	0,50	23,80	0,20	7,50	167,10	117,50	347,60	6,00				
Всего за день:		32,1	29,2	190,5	1157,5	0,50	28,42	0,20	8,40	334,28	173,14	551,36	9,41				

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жир, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	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	
КОФЕ ТЕРМСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	60	1,6	2,0	39,9	211,9	0,00	0,00	0,00	0,00	9,57	5,99	21,54	1,01		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	
Итого за прием пищи:	555	15,3	11,7	128,9	710,3	0,20	0,60	0,00	1,70	174,97	78,59	275,64	3,91			
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 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	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ СО СВИНИНОЙ	280	20,4	50,8	21,5	624,9	0,50	33,90	0,00	6,20	103,60	58,90	237,10	3,70	306	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	
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.	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	
Итого за прием пищи:	880	27,1	58,3	79,5	953,0	0,51	59,40	0,20	9,20	196,70	103,60	358,60	7,70			
Всего за день:		42,4	70,0	208,4	1 663,3	0,71	60,00	0,20	10,90	371,67	182,19	634,24	11,61			

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жир, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
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		
ФРУКТ	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 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		
Итого за прием пищи:	602	13,8	12,0	86,6	509,0	0,20	7,62	0,00	2,50	188,67	96,04	298,65	5,51				
Обед																	
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	1,5	5,1	9,3	89,9	0,00	14,70	0,20	2,20	39,60	15,20	27,60	0,80	45	2011		
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 РУБЛЕННЫЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ (КУРЫ)	50/50	8,9	11,8	9,7	186,0	0,00	0,30	0,00	1,60	23,40	14,50	90,60	1,30	294	2011		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	4,8	41,6	235,6	0,10	0,00	0,00	1,40	31,70	12,30	49,70	1,20	309	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.	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		
Итого за прием пищи:	885	24,4	26,5	132,2	872,5	0,21	23,60	0,40	6,40	134,00	78,00	275,20	6,80				
Всего за день:		38,2	38,5	218,8	1381,5	0,41	31,22	0,40	8,90	322,67	174,04	573,85	12,31				

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жир, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	220г/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	
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	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	60	1,6	2,0	39,9	211,9	0,00	0,00	0,00	0,00	9,57	5,99	21,54	1,01			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	
Итого за прием пищи:	540	17,6	14,1	128,2	738,8	0,10	0,20	0,10	1,80	210,27	36,09	208,84	3,61				
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	
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250г/5	2,9	6,7	16,6	139,3	0,10	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	0,11	1,60	0,12	2,68	13,89	16,19	82,78	1,06	283		2008	
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	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	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	
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.	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	
Итого за прием пищи:	885	26,5	38,6	138,5	1 010,1	0,71	33,30	0,52	12,08	121,29	237,19	477,28	10,56				
Всего за день:		44,1	52,7	266,7	1 748,9	0,81	33,50	0,62	13,88	331,56	273,28	686,12	14,17				

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые		Витамины					Минеральные вещества		
	Белки, г	Жиры, г	B1, мг	C, мг	A, мкг	E, мкг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	418,6		5,14	#####	6,26	#####	#####	#####	#####	115,56
Среднее значение за период	34,9		0,43	47,24	0,52	#####	276,11	157,62	504,84	9,63
Содержание белков, жиров, углеводов в Меню за период в % от калорийности	11,3									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Об
12-18 лет	571	880