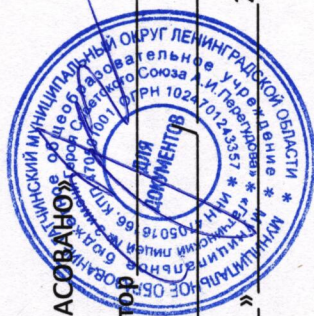


«СОГЛАСОВАНО»
Директор _____ 2025 года
« _____ »



«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор ООО «Максимус»
Аскеров Г.Н.
« _____ » 2025 года



ПЕРЕЧЕНЬ МЕНЮ

СУЧЕТОМ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ
В ПРИШКОЛЬНЫХ ЛАГЕРЯХ ДНЕВНОГО ПРИБЫВАНИЯ
В ВОЗРАСТЕ С 7 ДО 11 ЛЕТ
НА ПЕРИОД 2025 г

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША "ЯНТАРНАЯ" С ЯБЛОКОМ	200	6,83	7,68	38,57	255,63	0,15	1,62	0,04	1,33	96,93	41,34	143,31	1,77	187	2008	
ПЕЧЕНЬЕ	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03	0,00	0,01	0,00	11,60	8,00	36,00	0,84			
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,01	24,41	141,00	0,03	0,52	0,02	0,00	111,42	27,49	95,58	0,87	433	2008	
ФРУКТЫ	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	540	13,58	14,61	92,74	563,43	0,21	2,14	0,07	1,33	219,95	76,83	274,89	3,48			
Обед																
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,02	6,00	0,01	0,06	13,80	8,40	25,20	0,60			2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, КУРОЙ И СО СМЕТАНОЙ	200/10/10	3,60	5,15	9,13	102,21	0,04	5,71	0,18	0,21	40,41	18,93	54,37	1,00	76	2008	
ТЕФТЕЛИ ИЗ СВИНИНЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	60/40	7,26	22,31	11,16	273,84	0,16	1,60	0,12	2,64	13,53	15,43	76,16	0,97	283	2008	
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,69	4,53	38,80	210,70	0,03	0,00	0,02	0,35	9,37	24,60	74,67	0,53	325	2008	
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,10	0,10	25,61	104,28	0,01	1,00	0,00	0,16	12,46	3,67	2,48	0,50	438	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60		2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		2008	
Итого за прием пищи:	800	20,03	33,37	118,58	859,61	0,36	14,31	0,33	4,30	102,47	82,53	287,18	5,50			
Ужин																
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,00	14,16	60,14	0,03	137,60	0,03	1,60	144,00	126,00	72,00	1,44	389	2011	
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	100	9,64	2,00	56,26	281,46	0,12	0,21	0,01	0,00	56,99	16,62	94,72	0,80	434	2011	
Итого за прием пищи:	300	10,61	2,00	70,42	341,60	0,15	137,81	0,04	1,60	200,99	142,62	166,72	2,24			
Всего за день:		44,22	49,98	281,74	1 764,64	0,72	154,26	0,44	7,23	523,41	301,98	728,79	11,22			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	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															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С ГОРОШКОМ ЗЕЛЕНЫМ	110/0/25	10,70	17,14	3,52	211,23	0,07	1,16	0,22	3,81	73,33	16,13	164,03	1,85	214	2008
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20/5/15	1,59	4,71	20,22	129,64	0,02	0,08	0,04	0,11	6,50	3,65	15,30	0,36	2	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	14,93	60,46	0,00	0,04	0,00	0,00	12,83	5,76	7,42	0,74	430	2008
ФРУКТЫ	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	525	12,48	21,85	38,67	401,33	0,09	1,28	0,26	3,92	92,66	25,54	186,75	2,95		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	90	1,62	4,47	12,43	96,32	0,02	4,46	0,00	2,05	41,85	22,37	44,22	1,44	91	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ И СО СМЕТАНОЙ	200/10/10	3,98	5,31	12,21	117,50	0,07	4,94	0,17	0,30	27,48	20,65	69,48	0,90		
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	50/0/40	6,23	4,66	7,24	95,91	0,03	0,06	0,03	0,91	37,57	21,64	97,30	0,72	272	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,07	5,01	20,91	141,43	0,12	10,17	0,03	0,24	40,45	29,49	82,40	1,18	128	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	28,73	132,50	0,01	88,00	0,16	0,00	19,26	4,86	3,06	0,54	441	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60		2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		2008
Итого за прием пищи:	820	20,46	20,94	113,90	743,84	0,35	107,63	0,39	4,38	179,51	110,51	350,76	6,68		
Ужин															
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	4,59	3,10	10,54	107,88	0,00	0,87	0,00	0,00	150,29	17,48	119,04	0,00		2008
ПЕЧЕНЬЕ	100	7,28	9,51	72,17	404,49	0,06	0,00	0,01	0,00	26,10	18,00	81,00	1,89		
БУЛОЧКА С МАКОМ	100	8,34	3,82	57,55	297,53	0,10	0,00	0,01	0,47	18,74	12,37	65,95	0,77	469	2008
Итого за прием пищи:	325	20,21	16,43	140,26	809,90	0,16	0,87	0,02	0,47	195,13	47,85	265,99	2,66		
Всего за день:		53,15	59,22	292,83	1 955,07	0,60	109,78	0,67	8,77	467,30	183,90	803,50	12,29		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	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 ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	180/0/5	6,13	7,95	27,61	207,03	0,13	0,45	0,04	1,09	108,97	46,05	154,49	1,21	184	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/0/20	6,99	6,95	15,42	153,60	0,04	0,56	0,05	0,06	201,70	13,90	135,50	0,44	3	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,21	1,21	25,86	123,46	0,03	0,26	0,01	0,00	65,02	17,95	61,42	0,54	432	2008
ФРУКТЫ	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	535	15,33	16,11	68,89	484,09	0,20	1,27	0,10	1,15	375,69	77,90	351,41	2,19		
Обед															
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,04	15,00	0,10	0,23	8,40	12,00	15,60	0,60		2008
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИНОМ	200	2,47	3,96	12,14	94,30	0,03	0,50	0,18	0,50	17,26	8,26	25,73	0,48	105	2008
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	50	12,74	12,85	0,16	167,01	0,04	0,60	0,05	0,15	10,93	11,92	107,96	1,05	307	2008
СОУС МОЛОЧНЫЙ №366	40	0,83	2,44	2,96	37,21	0,01	0,10	0,01	0,05	22,84	2,83	16,82	0,05	366	2008
РИС ОТВАРНОЙ	200	4,91	4,70	51,72	268,85	0,04	0,00	0,02	0,43	12,32	32,80	99,31	0,71	325	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	23,23	92,89	0,00	0,00	0,00	0,00	8,94	1,89	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60		2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		2008
Итого за прием пищи:	820	26,51	25,29	124,87	834,84	0,26	16,20	0,36	2,24	93,59	81,20	319,72	4,79		
Ужин															
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	7,66	14,03	59,98	396,47	0,10	0,00	0,07	0,83	17,69	11,25	65,54	0,75	467	2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,00	14,16	60,14	0,03	137,60	0,03	1,60	144,00	126,00	72,00	1,44	389	2011
Итого за прием пищи:	300	8,63	14,03	74,14	456,61	0,13	137,60	0,10	2,43	161,69	137,25	137,54	2,19		
Всего за день:		50,47	55,43	267,90	1 775,54	0,59	155,07	0,56	5,82	630,97	296,35	808,67	9,17		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		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 ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ ЧАЙ С САХАРОМ ФРУКТЫ Итого за прием пищи:	120/0/30	19,99	14,05	32,45	341,13	0,06	0,31	0,06	1,43	222,57	31,78	248,21	0,79	224	2008
	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,04	0,00	0,01	0,00	14,50	10,00	45,00	1,05		
	200	0,19	0,00	14,93	60,46	0,00	0,04	0,00	0,00	12,83	5,76	7,42	0,74	430	2008
	125	1,13	0,25	10,13	53,75	0,05	75,00	0,01	0,28	42,50	16,25	28,75	0,38		2008
	525	25,06	19,20	94,71	663,84	0,15	75,35	0,08	1,71	292,40	63,79	329,38	2,96		
Обед															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И С КУРОЙ ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ СО СВИНИНОЙ НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ Итого за прием пищи:	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,02	6,00	0,01	0,06	13,80	8,40	25,20	0,60		2008
	200/0/5	5,64	3,21	14,34	109,06	0,14	3,58	0,17	1,55	28,19	26,06	69,92	1,55	99	2008
	230	16,70	41,56	17,62	513,15	0,36	27,83	0,00	5,02	85,06	48,40	194,63	2,99	306	2008
	200	0,10	0,10	25,61	104,28	0,01	1,00	0,00	0,16	12,46	3,67	2,48	0,50	438	2008
	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60		2008
	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		2008
	765	27,82	46,15	91,45	895,07	0,63	38,41	0,18	7,67	152,41	98,03	346,53	7,54		
Ужин															
КЕФИР БУЛОЧКА С КОРИЦЕЙ Итого за прием пищи: Всего за день:	200	6,00	0,20	8,00	62,00	0,08	2,00	0,00	0,00	252,00	30,00	196,00	0,00	435	2008
	100	8,03	5,41	50,23	281,36	0,10	0,00	0,03	0,18	17,08	11,77	70,07	0,80	438	2011
	300	14,03	5,61	58,23	343,36	0,18	2,00	0,03	0,18	269,08	41,77	266,07	0,80		
		66,91	70,96	244,39	1 902,27	0,96	115,76	0,29	9,56	713,89	203,59	941,98	11,30		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
		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	180/0/5	4,71	6,30	31,02	200,17	0,04	0,42	0,04	0,27	89,82	25,74	107,45	0,42	184	2008	
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20/5/15	1,59	4,71	20,22	129,64	0,02	0,08	0,04	0,11	6,50	3,65	15,30	0,36	2	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/0/5	0,24	0,00	10,23	42,76	0,00	0,84	0,00	0,00	14,54	6,30	8,41	0,78	431	2008	
ФРУКТЫ	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	530	6,54	11,01	61,47	372,57	0,06	1,34	0,08	0,38	110,86	35,69	131,16	1,56			
Обед																
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,04	15,00	0,10	0,23	8,40	12,00	15,60	0,60		2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	200	2,54	2,77	14,25	92,32	0,06	4,34	0,17	0,34	22,61	17,19	44,82	0,79	111	2011	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	50	12,74	12,85	0,16	167,01	0,04	0,60	0,05	0,15	10,93	11,92	107,96	1,05	307	2008	
СОУС МОЛОЧНЫЙ №366	40	0,83	2,44	2,96	37,21	0,01	0,10	0,01	0,05	22,84	2,83	16,82	0,05	366	2008	
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	11,27	6,95	50,99	311,14	0,30	0,00	0,02	6,23	29,90	167,38	248,85	5,86	323	2008	
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,19	0,04	24,96	102,06	0,01	5,28	0,00	0,05	15,83	4,50	4,55	0,06	436	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60		2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		2008	
Итого за прием пищи:	820	33,13	26,39	127,98	884,32	0,56	25,32	0,35	7,93	123,41	227,32	492,90	10,31			
Ужин																
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,00	14,16	60,14	0,03	137,60	0,03	1,60	144,00	126,00	72,00	1,44	389	2011	
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	100	7,18	5,99	54,26	303,24	0,15	0,00	0,04	1,00	17,96	10,97	63,84	0,80	471	2008	
Итого за прием пищи:	300	8,15	5,99	68,42	363,38	0,18	137,60	0,07	2,60	161,96	136,97	135,84	2,24			
Всего за день:		47,82	43,39	257,87	1 620,27	0,80	164,26	0,50	10,91	396,23	399,98	759,90	14,11			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	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															
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	180/0/15	9,67	9,16	39,77	281,33	0,08	0,17	0,05	1,38	135,40	14,37	115,85	1,14	210	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,01	24,41	141,00	0,03	0,52	0,02	0,00	111,42	27,49	95,58	0,87	433	2008
ФРУКТЫ	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	525	15,67	13,04	79,60	500,93	0,14	0,69	0,07	1,38	252,52	45,76	230,93	2,31		
Обед															
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	3,00	0,00	0,00	13,80	8,40	14,40	0,36		2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, КУРОЙ, И СО СМЕТАНОЙ	200/10/10	3,30	5,09	9,20	101,59	0,04	5,70	0,18	0,20	41,58	18,73	52,36	0,97	76	2008
ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	50/50	11,89	32,40	5,53	361,59	0,28	1,02	0,01	2,99	13,20	19,45	116,46	1,31	259	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4,08	5,35	27,87	176,44	0,16	13,56	0,03	0,28	53,81	39,31	109,58	1,57	128	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,20	0,20	27,90	115,00	0,01	2,00	0,00	0,10	7,00	4,00	4,00	1,00	394	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60		2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		2008
Итого за прием пищи:	850	24,85	44,32	103,90	922,60	0,60	25,28	0,22	4,45	142,29	101,39	351,10	7,11		
Ужин															
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,00	14,16	60,14	0,03	137,60	0,03	1,60	144,00	126,00	72,00	1,44	389	2011
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	7,66	14,03	59,98	396,47	0,10	0,00	0,07	0,83	17,69	11,25	65,54	0,75	467	2008
Итого за прием пищи:	300	8,63	14,03	74,14	456,61	0,13	137,60	0,10	2,43	161,69	137,25	137,54	2,19		
Всего за день:		49,15	71,39	257,64	1 880,14	0,87	163,57	0,39	8,26	556,50	284,40	719,57	11,61		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	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															
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	55	1,54	1,82	42,52	194,70	0,02	0,00	0,00	0,00	8,80	5,50	19,80	0,83		2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	10,87	18,63	2,12	219,76	0,05	0,17	0,24	3,82	75,01	12,45	163,92	1,85	214	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	14,93	60,46	0,00	0,04	0,00	0,00	12,83	5,76	7,42	0,74	430	2008
ФРУКТЫ	120	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	525	14,85	21,32	74,99	553,52	0,10	0,21	0,24	3,82	102,34	27,61	210,64	3,72		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0,64	6,10	2,61	69,13	0,03	11,86	0,07	2,71	9,72	10,21	18,21	0,55	22	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, С КУРОЙ И СО	200/5/5	2,66	3,60	6,40	71,43	0,04	8,84	0,17	0,16	33,99	16,05	42,49	0,77	84	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	20,75	28,22	35,59	479,34	0,09	1,83	0,29	5,01	26,42	43,04	220,40	2,08	311	2008
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,10	0,10	25,61	104,28	0,01	1,00	0,00	0,16	12,46	3,67	2,48	0,50	438	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60		2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		2008
Итого за прием пищи:	740	29,05	39,24	102,59	884,36	0,27	23,53	0,53	8,92	95,49	84,47	337,88	5,80		
Ужин															
КЕФИР	200	6,00	0,20	8,00	62,00	0,08	2,00	0,00	0,00	252,00	30,00	196,00	0,00	435	2008
БУЛОЧКА С МАКОМ	100	8,34	3,82	57,55	297,53	0,10	0,00	0,01	0,47	18,74	12,37	65,95	0,77	469	2008
Итого за прием пищи:	300	14,34	4,02	65,55	359,53	0,18	2,00	0,01	0,47	270,74	42,37	261,95	0,77		
Всего за день:		58,24	64,58	243,13	1 797,41	0,55	25,74	0,78	13,21	468,57	154,45	810,47	10,29		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	170/0/5	6,44	6,28	30,54	204,83	0,11	0,38	0,03	0,11	94,02	29,84	145,67	1,63	184	2008	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/0/20	6,99	6,95	15,42	153,60	0,04	0,56	0,05	0,06	201,70	13,90	135,50	0,44	3	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,21	1,21	25,86	123,46	0,03	0,26	0,01	0,00	65,02	17,95	61,42	0,54	432	2008	
ФРУКТЫ	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	525	15,64	14,44	71,82	481,89	0,18	1,20	0,09	0,17	360,74	61,69	342,59	2,61			
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	90	0,66	9,07	2,05	92,38	0,02	8,19	0,01	3,86	18,84	11,47	34,58	0,82	19	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И С КУРОЙ	200/0/5	5,64	3,21	14,34	109,06	0,14	3,58	0,17	1,55	28,19	26,06	69,92	1,55	99	2008	
ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	50/50	11,89	32,40	5,53	361,59	0,28	1,02	0,01	2,99	13,20	19,45	116,46	1,31	259	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,46	6,21	38,26	242,42	0,22	0,00	0,02	4,70	22,56	125,53	186,83	4,39	323	2008	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	28,73	132,50	0,01	88,00	0,16	0,00	19,26	4,86	3,06	0,54	441	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60		2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		2008	
Итого за прием пищи:	815	32,21	52,38	121,29	1 098,13	0,77	100,79	0,37	13,98	114,95	198,87	465,15	10,51			
Ужин																
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,00	14,16	60,14	0,03	137,60	0,03	1,60	144,00	126,00	72,00	1,44	389	2011	
БУЛОЧКА С КОРИЦЕЙ	100	8,03	5,41	50,23	281,36	0,10	0,00	0,03	0,18	17,08	11,77	70,07	0,80	438	2011	
Итого за прием пищи:	300	9,00	5,41	64,39	341,50	0,13	137,60	0,06	1,78	161,08	137,77	142,07	2,24			
Всего за день:		56,85	72,23	257,50	1 921,52	1,08	239,59	0,52	15,93	636,77	398,33	949,81	15,36			

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		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	5,45	6,81	24,17	180,70	0,07	0,70	0,04	0,36	144,09	26,24	129,53	0,45	190	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	14,93	60,46	0,00	0,04	0,00	0,00	12,83	5,76	7,42	0,74	430	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		2008
ФРУКТЫ	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	530	7,89	7,68	54,52	319,76	0,10	0,74	0,04	0,36	162,62	35,90	156,45	1,49		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	90	1,62	4,47	12,43	96,32	0,02	4,46	0,00	2,05	41,85	22,37	44,22	1,44	к/к	
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ СО СМЕТАНОЙ	200	3,08	6,70	10,82	120,83	0,04	6,09	0,17	1,74	32,67	17,41	50,17	0,70	94	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ КУРИЦЫ	180	18,87	21,97	16,58	339,56	0,14	9,27	0,08	2,35	26,07	37,82	198,71	2,39	258	2008
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,10	0,10	25,61	104,28	0,01	1,00	0,00	0,16	12,46	3,67	2,48	0,50	438	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60		2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		2008
Итого за прием пищи:	740	28,57	34,46	97,82	821,17	0,31	20,82	0,25	7,18	125,95	92,77	349,88	6,93		
Ужин															
РЖЕНКА	200	6,00	2,00	8,40	80,00	0,04	1,00	0,00	0,00	248,00	28,00	184,00	0,00	435	2008
БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ ОБСЫПНАЯ	100	6,91	14,51	59,69	396,68	0,09	0,02	0,08	0,38	17,11	10,69	57,96	0,73	425	2011
Итого за прием пищи:	300	12,91	16,51	68,09	476,68	0,13	1,02	0,08	0,38	265,11	38,69	241,96	0,73		
Всего за день:		49,37	58,65	220,43	1 617,61	0,54	22,58	0,37	7,92	553,68	167,36	748,29	9,15		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		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	1200/30	19,99	14,05	32,45	341,13	0,06	0,31	0,06	1,43	222,57	31,78	248,21	0,79	224	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/0/5	0,24	0,00	10,23	42,76	0,00	0,84	0,00	0,00	14,54	6,30	8,41	0,78	431	2008
ФРУКТЫ	140	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	525	22,48	14,92	58,10	462,49	0,09	1,15	0,06	1,43	242,81	41,98	276,12	1,87		
Обед															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,02	6,00	0,01	0,06	13,80	8,40	25,20	0,60		2008
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИНОМ	200	3,14	4,64	12,14	103,08	0,03	0,53	0,18	0,50	17,80	8,88	31,37	0,54	105	2008
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	70	13,80	14,97	6,01	214,37	0,01	0,00	0,01	3,59	2,20	1,31	7,13	0,11	290	2008
СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ №360	30	0,30	1,50	1,32	19,20	0,00	0,00	0,01	0,06	0,60	0,60	2,40	0,06	360	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,87	3,61	23,29	137,44	0,13	11,77	0,02	0,23	20,33	31,51	77,90	1,35	125	2011
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,14	0,02	23,70	98,16	0,00	2,56	0,00	0,00	14,86	3,65	3,17	0,14	436	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60		2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		2008
Итого за прием пищи:	780	25,63	26,02	100,34	740,83	0,29	20,86	0,23	5,32	82,49	65,85	201,47	4,70		
Ужин															
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,00	14,16	60,14	0,03	137,60	0,03	1,60	144,00	126,00	72,00	1,44	389	2011
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	7,66	14,03	59,98	396,47	0,10	0,00	0,07	0,83	17,69	11,25	65,54	0,75	467	2008
Итого за прием пищи:	300	8,63	14,03	74,14	456,61	0,13	137,60	0,10	2,43	161,69	137,25	137,54	2,19		
Всего за день:		56,74	54,97	232,58	1 659,93	0,51	159,61	0,39	9,18	486,99	245,08	615,13	8,76		

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	532,91	600,80	2 556,01	17 894,40	7,23	1 310,22	4,91	96,79	5 434,31	2 635,42	7 886,11	113,25
Среднее значение за период	53,29	60,08	255,60	1 789,44	0,72	131,02	0,49	9,68	543,43	263,54	788,61	11,33
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11,9	30,2	57,9									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Ужин
7-11 лет	529	795	303