

«СОГЛАСОВАНО»

Директор *Ибрагимов Шамшигулов*

ИИСТ / *Самиев И.Р.*

«*01*» *сентября* 2024 года



«УТВЕРЖДЕНО»
Исполнительный директор ООО «КСП «Гай»

Халилов И.Ш.

2024 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 11 ЛЕТ

НА ПЕРИОД 2024-2025 Г

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витаминны | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | № рецептур | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-----------|--------|-------|-------|--------|--------|--------|----------------------|--------|--------|-------|--------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | |
| МОЛОКО 200 МЛ | 200 | 5,8 | 6,4 | 9,4 | 120,0 | 0,10 | 2,60 | 0,10 | 0,00 | 240,00 | 28,00 | 180,00 | 0,20 | | | | | б/к | б/к |
| Итого за прием пищи: | 200 | 5,8 | 6,4 | 9,4 | 120,0 | 0,10 | 2,60 | 0,10 | 0,00 | 240,00 | 28,00 | 180,00 | 0,20 | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ | 60 | 0,7 | 5,0 | 6,5 | 73,3 | 0,00 | 1,10 | 1,00 | 2,40 | 24,50 | 18,20 | 26,50 | 0,50 | 41 | | | | | 2012 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ | 200 | 2,2 | 2,7 | 13,7 | 88,0 | 0,10 | 5,30 | 0,20 | 1,00 | 21,20 | 19,90 | 50,00 | 0,70 | 101 | | | | | 2011 |
| КОТЛЕТЫ РУБЕНЫЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ (КУРЫ) | 50/40 | 8,8 | 11,5 | 9,1 | 178,4 | 0,00 | 0,30 | 0,00 | 1,60 | 20,80 | 14,20 | 88,60 | 1,30 | 294 | | | | | 2011 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 5,3 | 4,7 | 34,3 | 200,9 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 1,20 | 23,90 | 9,90 | 40,80 | 0,90 | 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. 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 |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ | 40 | 2,4 | 1,9 | 30,0 | 146,4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,40 | 3,60 | 20,00 | 0,30 | | | | | | 2008 |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 200 | 1,0 | 0,0 | 14,6 | 62,0 | 0,00 | 344,00 | 0,00 | 1,60 | 160,00 | 140,00 | 80,00 | 1,60 | 389 | | | | | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 985 | 24,3 | 26,9 | 157,9 | 984,9 | 0,20 | 438,70 | 1,40 | 8,40 | 282,40 | 218,10 | 343,80 | 7,00 | | | | | | |
| Всего за день: | | 30,1 | 33,3 | 167,3 | 1104,9 | 0,30 | 441,30 | 1,50 | 8,40 | 522,40 | 246,10 | 523,80 | 7,20 | | | | | | |

| Применение 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 | Мг, мг | Р, мг | Fe, мг | | | | | | |
| МОЛОКО 200 МЛ | 200 | 5,8 | 6,4 | 9,4 | 120,0 | 0,10 | 2,60 | 0,10 | 0,00 | 240,00 | 28,00 | 180,00 | 0,20 | 6/к | 6/к | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 200 | 5,8 | 6,4 | 9,4 | 120,0 | 0,10 | 2,60 | 0,10 | 0,00 | 240,00 | 28,00 | 180,00 | 0,20 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 СО СМЕТАНОЙ | 200/0/5 | 2,3 | 5,4 | 10,6 | 102,6 | 0,00 | 7,10 | 0,20 | 1,90 | 40,90 | 21,40 | 46,50 | 1,20 | 82 | 2011 | | | | | |
| ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ | 50/0/40 | 7,0 | 7,1 | 9,8 | 134,2 | 0,00 | 1,10 | 0,00 | 2,40 | 37,70 | 23,50 | 100,70 | 0,80 | 239 | 2011 | | | | | |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ | 150 | 3,2 | 5,1 | 22,0 | 146,7 | 0,20 | 10,70 | 0,00 | 0,20 | 40,50 | 31,00 | 86,10 | 1,20 | 128 | 2011 | | | | | |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 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 | 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 | | | | | |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 0,00 | 4,00 | 0,00 | 0,60 | 14,40 | 7,20 | 9,90 | 2,00 | 338 | 2011 | | | | | |
| ВЫПЕЧКА СОБСТВЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА | 75 | 8,0 | 3,6 | 43,8 | 245,6 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,30 | 14,20 | 9,50 | 49,40 | 0,50 | 469 | 2008 | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 925 | 24,8 | 22,7 | 145,5 | 896,4 | 0,30 | 30,50 | 0,20 | 6,40 | 183,00 | 112,80 | 356,60 | 8,30 | | | | | | | |
| Всего за день: | | 30,6 | 29,1 | 154,9 | 1 016,4 | 0,40 | 33,10 | 0,30 | 6,40 | 423,00 | 140,80 | 556,60 | 8,50 | | | | | | | |

| 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 | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | | | | | |
| МОЛОКО 200 МЛ | 200 | 5,8 | 6,4 | 9,4 | 120,0 | 0,10 | 2,60 | 0,10 | 0,00 | 240,00 | 28,00 | 180,00 | 0,20 | 6/к | 6/к | | | |
| Итого за прием пищи: | 200 | 5,8 | 6,4 | 9,4 | 120,0 | 0,10 | 2,60 | 0,10 | 0,00 | 240,00 | 28,00 | 180,00 | 0,20 | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ | 60 | 1,0 | 3,0 | 5,5 | 53,9 | 0,00 | 6,80 | 0,10 | 1,30 | 23,90 | 9,20 | 16,60 | 0,60 | 45 | 2011 | | | |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ | 200/0/5 | 2,1 | 5,5 | 9,0 | 94,3 | 0,00 | 6,80 | 0,20 | 1,90 | 33,20 | 18,10 | 44,90 | 0,80 | 99 | 2011 | | | |
| ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ. | 50/0/40 | 13,9 | 16,8 | 2,4 | 220,3 | 0,10 | 0,60 | 0,10 | 1,00 | 21,30 | 13,70 | 118,80 | 1,10 | 290 | 2011 | | | |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150 | 8,8 | 6,3 | 39,9 | 251,4 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 4,90 | 22,70 | 130,80 | 194,90 | 4,50 | 181 | 2008 | | | |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 200 | 0,7 | 0,3 | 29,8 | 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. 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 | | | |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ | 40 | 3,0 | 3,9 | 29,8 | 166,8 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 11,60 | 8,00 | 36,00 | 0,80 | | | | | |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 200 | 1,0 | 0,0 | 14,6 | 62,0 | 0,00 | 344,00 | 0,00 | 1,60 | 160,00 | 140,00 | 80,00 | 1,60 | 389 | 2011 | | | |
| Итого за прием пищи: | 990 | 33,7 | 36,6 | 150,9 | 1 084,6 | 0,30 | 448,20 | 0,60 | 11,30 | 300,30 | 332,10 | 529,10 | 11,10 | | | | | |
| Всего за день: | | 39,5 | 43,0 | 160,3 | 1 204,6 | 0,40 | 450,80 | 0,70 | 11,30 | 540,30 | 360,10 | 709,10 | 11,30 | | | | | |

| 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 | Мг, мг | Р, мг | Fe, мг | | | | | |
| МОЛОКО 200 МЛ | 200 | 6,8 | 6,4 | 9,4 | 120,0 | 0,10 | 2,60 | 0,10 | 0,00 | 240,00 | 28,00 | 180,00 | 0,20 | 6/к | 6/к | | | | |
| Итого за прием пищи: | 200 | 6,8 | 6,4 | 9,4 | 120,0 | 0,10 | 2,60 | 0,10 | 0,00 | 240,00 | 28,00 | 180,00 | 0,20 | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | |
| РАСОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ | 200/0/5 | 2,5 | 5,5 | 13,4 | 114,7 | 0,10 | 5,40 | 0,20 | 2,00 | 27,70 | 20,90 | 59,30 | 0,80 | 96 | 2011 | | | | |
| БИТОЧКИ МАСНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ. | 60/30 | 7,7 | 22,9 | 10,5 | 275,2 | 0,11 | 1,40 | 0,09 | 2,66 | 13,09 | 15,19 | 80,79 | 1,02 | 283 | 2008 | | | | |
| РИС ПРИПУЩЕННЫЙ | 150 | 3,6 | 4,5 | 37,7 | 205,9 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,30 | 12,10 | 24,90 | 72,40 | 0,50 | 305 | 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. 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 | | | | |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 0,00 | 4,00 | 0,00 | 0,60 | 14,40 | 7,20 | 9,90 | 2,00 | 338 | 2011 | | | | |
| ВЫПЕЧКА СОБСТВЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА | 75 | 6,0 | 4,0 | 37,6 | 211,0 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 13,70 | 9,10 | 52,90 | 0,60 | 438 | 2011 | | | | |
| Итого за прием пищи: | 925 | 24,6 | 38,5 | 160,2 | 1 099,5 | 0,31 | 104,80 | 0,49 | 6,36 | 122,39 | 97,99 | 338,39 | 7,22 | | | | | | |
| Всего за день: | | 30,4 | 44,9 | 169,6 | 1 219,5 | 0,41 | 107,40 | 0,59 | 6,36 | 362,39 | 125,99 | 518,39 | 7,42 | | | | | | |

| 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 | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | | | | |
| МОЛОКО 200 МЛ | 200 | 5,8 | 6,4 | 9,4 | 120,0 | 0,10 | 2,60 | 0,10 | 0,00 | 240,00 | 28,00 | 180,00 | 0,20 | 6к | 6к | | |
| Итого за прием пищи: | 200 | 5,8 | 6,4 | 9,4 | 120,0 | 0,10 | 2,60 | 0,10 | 0,00 | 240,00 | 28,00 | 180,00 | 0,20 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ ОБЕКРЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ | 60 | 1,0 | 3,0 | 7,5 | 60,9 | 0,00 | 2,60 | 0,00 | 1,40 | 25,00 | 13,30 | 26,30 | 0,80 | кк | кк | | |
| СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ, КАРТОФЕЛЕМ | 200/05 | 3,2 | 3,1 | 16,2 | 105,9 | 0,10 | 5,30 | 0,20 | 0,50 | 18,70 | 19,20 | 53,60 | 1,00 | 100 | 2008 | | |
| ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ | 90 | 0,6 | 7,3 | 2,8 | 81,8 | 0,00 | 0,30 | 0,00 | 2,50 | 9,10 | 2,10 | 9,70 | 0,10 | 255 | 2011 | | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 5,3 | 4,7 | 34,2 | 200,2 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 1,20 | 23,80 | 9,90 | 40,70 | 0,90 | 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. 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 | | |
| 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 | | |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 200 | 1,0 | 0,0 | 14,6 | 62,0 | 0,00 | 344,00 | 0,00 | 1,60 | 160,00 | 140,00 | 80,00 | 1,60 | 389 | 2011 | | |
| Итого за прием пищи: | 990 | 16,0 | 20,3 | 154,5 | 886,5 | 0,22 | 352,20 | 0,21 | 8,30 | 272,28 | 211,89 | 282,46 | 6,97 | | | | |
| Всего за день: | | 21,8 | 26,7 | 163,9 | 1 006,5 | 0,32 | 354,80 | 0,31 | 8,30 | 512,28 | 239,88 | 462,46 | 7,17 | | | | |

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витаминны | | | | | Минеральные вещества | | | | | № рецептур | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-----------|-------|-------|-------|--------|----------------------|--------|--------|-------|------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | | | | |
| МОЛОКО 200 МЛ | 200 | 5,8 | 6,4 | 9,4 | 120,0 | 0,10 | 2,60 | 0,10 | 0,00 | 240,00 | 28,00 | 180,00 | 0,20 | 6/к | 6/к | | |
| Итого за прием пищи: | 200 | 5,8 | 6,4 | 9,4 | 120,0 | 0,10 | 2,60 | 0,10 | 0,00 | 240,00 | 28,00 | 180,00 | 0,20 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ | 60 | 0,7 | 5,0 | 6,5 | 73,3 | 0,00 | 1,10 | 1,00 | 2,40 | 24,50 | 18,20 | 26,50 | 0,50 | 41 | 2012 | | |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, СО СМЕТАНОЙ | 200/5 | 2,2 | 1,5 | 10,8 | 67,2 | 0,00 | 7,10 | 0,20 | 0,20 | 40,00 | 21,40 | 45,60 | 1,10 | 76 | 2008 | | |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 240 | 25,0 | 32,1 | 43,5 | 561,5 | 0,10 | 2,80 | 0,30 | 5,40 | 31,80 | 53,20 | 284,20 | 2,50 | 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 | | |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 0,00 | 4,00 | 0,00 | 0,60 | 14,40 | 7,20 | 9,90 | 2,00 | 338 | 2011 | | |
| ВЫПЕЧКА СОВЕТЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА | 75 | 5,0 | 9,3 | 41,9 | 270,0 | 0,09 | 0,00 | 0,07 | 0,68 | 11,25 | 6,75 | 42,00 | 0,53 | 467 | 2008 | | |
| Итого за прием пищи: | 925 | 36,7 | 49,3 | 160,5 | 1 230,9 | 0,19 | 16,60 | 1,57 | 10,18 | 143,45 | 118,55 | 427,00 | 8,63 | | | | |
| Всего за день: | | 42,5 | 55,7 | 169,9 | 1 350,9 | 0,29 | 19,20 | 1,67 | 10,18 | 383,45 | 146,55 | 607,00 | 8,83 | | | | |

| Применение 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 | Мг, мг | Р, мг | Fe, мг | | | | |
| МОЛОКО 200 МЛ | 200 | 5,8 | 6,4 | 9,4 | 120,0 | 0,10 | 2,60 | 0,10 | 0,00 | 240,00 | 28,00 | 180,00 | 0,20 | 6/к | 6/к | | |
| Итого за прием пищи: | 200 | 5,8 | 6,4 | 9,4 | 120,0 | 0,10 | 2,60 | 0,10 | 0,00 | 240,00 | 28,00 | 180,00 | 0,20 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ | 200/0/5 | 2,1 | 5,5 | 9,0 | 94,3 | 0,00 | 6,80 | 0,20 | 1,90 | 33,20 | 18,10 | 44,90 | 0,80 | 99 | 2011 | | |
| ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ. | 50/0/40 | 7,0 | 7,1 | 9,8 | 134,2 | 0,00 | 1,10 | 0,00 | 2,40 | 37,70 | 23,50 | 100,70 | 0,80 | 239 | 2011 | | |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 150 | 3,2 | 5,1 | 22,0 | 146,7 | 0,20 | 10,70 | 0,00 | 0,20 | 40,50 | 31,00 | 86,10 | 1,20 | 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. 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 | | |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ | 40 | 2,4 | 1,9 | 30,0 | 146,4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,40 | 3,60 | 20,00 | 0,30 | | 2008 | | |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 200 | 1,0 | 0,0 | 14,6 | 62,0 | 0,00 | 344,00 | 0,00 | 1,60 | 160,00 | 140,00 | 80,00 | 1,50 | 389 | 2011 | | |
| Итого за прием пищи: | 990 | 19,4 | 20,5 | 126,7 | 772,2 | 0,20 | 365,60 | 0,20 | 6,70 | 306,40 | 233,80 | 380,90 | 6,30 | | | | |
| Всего за день: | | 25,2 | 26,9 | 136,1 | 892,2 | 0,30 | 368,20 | 0,30 | 6,70 | 546,40 | 261,80 | 560,90 | 6,50 | | | | |

| Применение 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 | Мг, мг | Р, мг | Fe, мг | | | | | |
| МОЛОКО 200 МЛ | 200 | 5,8 | 6,4 | 9,4 | 120,0 | 0,10 | 2,60 | 0,10 | 0,00 | 240,00 | 28,00 | 180,00 | 0,20 | 6/к | 6/к | | | | |
| Итого за прием пищи: | 200 | 5,8 | 6,4 | 9,4 | 120,0 | 0,10 | 2,60 | 0,10 | 0,00 | 240,00 | 28,00 | 180,00 | 0,20 | | | | | | |
| | | | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ | 200/0/5 | 2,1 | 5,4 | 5,9 | 82,0 | 0,00 | 11,00 | 0,20 | 1,80 | 47,90 | 16,30 | 35,70 | 0,70 | 87 | 2011 | | | | |
| ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ | 50/0/40 | 13,9 | 16,8 | 2,4 | 220,3 | 0,10 | 0,60 | 0,10 | 1,00 | 21,30 | 13,70 | 118,80 | 1,10 | 290 | 2011 | | | | |
| РЫС ПРИПУЩЕННЫЙ | 150 | 3,6 | 4,5 | 37,7 | 205,9 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,30 | 12,10 | 24,90 | 72,40 | 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 БЕОГЛАЩЕННЫЙ | 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 БЕОГ. 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 | | | | |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 0,00 | 4,00 | 0,00 | 0,60 | 14,40 | 7,20 | 9,90 | 2,00 | 338 | 2011 | | | | |
| ВЫПЕЧКА СОБСТВЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА | 75 | 8,0 | 3,6 | 43,8 | 245,6 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,30 | 14,20 | 9,50 | 49,40 | 0,50 | 469 | 2008 | | | | |
| Итого за прием пищи: | 925 | 31,9 | 31,8 | 149,9 | 1025,0 | 0,21 | 23,60 | 0,30 | 4,80 | 139,00 | 91,40 | 350,20 | 7,60 | | | | | | |
| Всего за день: | | 37,7 | 38,2 | 159,3 | 1145,0 | 0,31 | 26,20 | 0,40 | 4,80 | 379,00 | 119,40 | 530,20 | 7,80 | | | | | | |

| Применение 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 | Мг, мг | Р, мг | Fe, мг | | | | | |
| МОЛОКО 200 МЛ | 200 | 5,8 | 6,4 | 9,4 | 120,0 | 0,10 | 2,60 | 0,10 | 0,00 | 240,00 | 28,00 | 180,00 | 0,20 | 6/к | 6/к | | | |
| Итого за прием пищи: | 200 | 5,8 | 6,4 | 9,4 | 120,0 | 0,10 | 2,60 | 0,10 | 0,00 | 240,00 | 28,00 | 180,00 | 0,20 | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКУЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ | 60 | 1,0 | 3,0 | 5,5 | 53,9 | 0,00 | 8,80 | 0,10 | 1,30 | 23,90 | 9,20 | 16,60 | 0,60 | 4с | 2011 | | | |
| СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ, КАРТОФЕЛЕМ | 200/0/5 | 3,2 | 3,1 | 16,2 | 105,9 | 0,10 | 5,30 | 0,20 | 0,50 | 18,70 | 19,20 | 53,60 | 1,00 | 100 | 2008 | | | |
| КОТЛЕТЫ РУБЕЖНЫЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ (КУРЫ) | 50/40 | 8,8 | 11,5 | 9,1 | 178,4 | 0,00 | 0,30 | 0,00 | 1,60 | 20,80 | 14,20 | 88,60 | 1,30 | 294 | 2011 | | | |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 150 | 3,2 | 5,1 | 22,0 | 146,7 | 0,20 | 10,70 | 0,00 | 0,20 | 40,50 | 31,00 | 86,10 | 1,20 | 128 | 2011 | | | |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 200 | 0,2 | 0,2 | 27,9 | 116,0 | 0,01 | 2,00 | 0,00 | 0,10 | 7,00 | 4,00 | 4,00 | 1,00 | 384 | 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 | | | |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ | 40 | 3,0 | 3,9 | 29,8 | 166,8 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 11,60 | 8,00 | 36,00 | 0,80 | | | | | |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 200 | 1,0 | 0,0 | 14,6 | 62,0 | 0,00 | 344,00 | 0,00 | 1,60 | 160,00 | 140,00 | 80,00 | 1,60 | 389 | 2011 | | | |
| Итого за прием пищи: | 995 | 24,0 | 27,7 | 148,6 | 945,2 | 0,31 | 371,10 | 0,30 | 5,90 | 291,80 | 233,70 | 403,00 | 8,80 | | | | | |
| Всего за день: | | 29,8 | 34,1 | 158,0 | 1 065,2 | 0,41 | 373,70 | 0,40 | 5,90 | 531,80 | 261,70 | 583,00 | 9,00 | | | | | |

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | | Энергетическая ценность, ккал | Витаминны | | | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептур | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|---------|-------------|---------|-------------------------------|-----------|-------|-------|--------|--------|--------|----------------------|--------|------|--|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Завтрак | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Мг, мг | Р, мг | Fe, мг | | | | |
| МОЛОКО 200 МЛ | 200 | 5,8 | 6,4 | 9,4 | 120,0 | 0,10 | 2,60 | 0,10 | 0,00 | 240,00 | 28,00 | 180,00 | 0,20 | б/к | б/к | | | |
| Итого за прием пищи: | 200 | 5,8 | 6,4 | 9,4 | 120,0 | 0,10 | 2,60 | 0,10 | 0,00 | 240,00 | 28,00 | 180,00 | 0,20 | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 14,4 | 0,00 | 15,00 | 0,10 | 0,20 | 8,40 | 12,00 | 15,60 | 0,60 | | 2008 | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ | 200 | 5,1 | 5,0 | 14,9 | 123,6 | 0,10 | 3,70 | 0,20 | 3,20 | 27,90 | 26,40 | 65,80 | 1,60 | 99 | 2008 | | | |
| БЕОСГОЛАНОВ | 90 | 11,1 | 32,1 | 4,8 | 362,6 | 0,30 | 0,90 | 0,00 | 2,60 | 26,50 | 18,30 | 117,60 | 1,20 | 250 | 2011 | | | |
| КАЛА ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫЛЧАТАЯ | 150 | 8,8 | 6,3 | 39,9 | 251,4 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 4,90 | 22,70 | 130,60 | 194,90 | 4,50 | 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. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 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 | | | |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 0,00 | 4,00 | 0,00 | 0,60 | 14,40 | 7,20 | 9,90 | 2,00 | 338 | 2011 | | | |
| ВЫПЕЧКА СОБСТВЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА | 75 | 5,0 | 9,3 | 41,9 | 270,0 | 0,09 | 0,00 | 0,07 | 0,68 | 11,25 | 6,75 | 42,00 | 0,53 | 467 | 2008 | | | |
| Итого за прием пищи: | 925 | 35,1 | 54,2 | 172,7 | 1 327,4 | 0,79 | 23,60 | 0,37 | 12,88 | 144,75 | 219,45 | 508,10 | 12,33 | | | | | |
| Всего за день: | | 40,9 | 60,6 | 182,1 | 1 447,4 | 0,99 | 26,20 | 0,47 | 12,88 | 384,75 | 247,45 | 688,10 | 12,53 | | | | | |

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 | 328,4 | 392,6 | 1 621,3 | 11 462,6 | 4,03 | 2 200,90 | 6,64 | 81,22 | 4 586,77 | 2 149,78 | 5 719,55 | 86,25 | |
| Среднее значение за период | 32,8 | 39,3 | 162,1 | 1 146,3 | 0,40 | 220,09 | 0,66 | 8,12 | 458,68 | 214,98 | 571,96 | 8,63 | |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 11,5 | 30,8 | 57,7 | | | | | | | | | | |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей | Завтрак | Обед |
|---------------|---------|------|
| 7-11 лет | 200 | 958 |