

СОГЛАСОВАНО:

Директор МАУДО "Центр детского творчества"



Бричикова Л.Н.

20\_\_ г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Вкуснодей"

Шикула А.В.

20\_\_ г.



# ОСНОВНОЕ МЕНЮ

## ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ПОСЕЩАЮЩИХ ЛЕТНИЙ ЛАГЕРЬ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

в возрасте **6-17** лет

на летний период 2026г.

г.п. Белый Яр МАУДО "ЦДТ"

## 1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																												
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	200/5	5,91	7,07	31,90	221,97	0,52	0,10	0,14	0,04	0,66	0,08	0,00	0,13	0,49	10,26	109,91	131,84	31,79	0,74	201,07	0,93	54,18	10,06	0,00	0,02	175	2011	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,06	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,01	0,07	0,22	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,20	1,90	0,00	0,02	1,50	0,02	0,70	0,00	0,00	0,00	14	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,14	0,01	0,06	0,06	0,06	0,00	0,30	0,02	0,04	4,70	176,00	100,00	7,00	0,20	17,60	0,70	162,00	0,00	0,00	0,01	15	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,70	0,24	9,46	56,99	0,00	0,03	0,01	0,00	0,49	0,00	0,00	0,03	0,31	6,75	5,18	18,90	7,43	0,45	32,25	0,19	126,50	0,00	0,00	0,00	ПП		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	9,63	41,11	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	4,64	7,42	3,96	0,74	25,10	0,00	0,92	0,00	0,00	0,00	376	2011	
ФРУКТ СЕЗОННЫЙ (абрикосы, нектарины, черешня, вишня, слива и др)	100	0,90	0,00	12,40	55,00	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33,00	28,00	24,00	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	338	2011	
Итого за прием пищи:	560	13,40	21,46	63,47	522,67	40,70	0,14	0,23	0,17	1,43	0,23	0,30	0,18	0,90	21,71	329,93	288,06	74,18	3,95	277,52	1,84	344,30	10,06	0,00	0,03			
Обед																												
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2 ВАРИАНТ)	100	1,26	6,10	9,35	99,79	46,75	0,05	0,05	0,59	3,05	0,00	0,00	0,15	0,65	9,40	36,50	33,17	17,60	0,74	151,60	0,31	62,80	1,75	0,00	0,02	49	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	4,96	5,54	19,84	152,81	4,65	0,18	0,07	0,25	4,07	0,00	0,00	0,18	0,99	9,23	32,11	76,06	30,78	1,90	472,79	0,96	11,32	4,45	0,00	0,04	102	2011	
СУХАРИКИ (из хлеба пшеничного)	15	1,02	0,15	7,13	34,19	0,00	0,02	0,01	0,00	0,29	0,00	0,00	0,02	0,16	4,05	3,11	11,34	4,46	0,27	19,35	0,11	75,90	0,00	0,00	0,00	1365	1998	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	5,38	5,20	38,69	237,25	0,00	0,08	0,03	0,02	1,40	0,08	0,00	0,10	0,59	12,26	16,96	49,98	9,19	1,17	76,31	0,45	2,89	0,92	0,02	0,01	203	2011	
КОТЛЕТЫ ПЕЧЕНОЧНЫЕ	100	11,64	13,04	1,79	222,34	0,16	0,15	0,11	0,10	0,54	0,05	1,72	0,31	2,08	7,43	47,54	131,68	19,36	1,63	305,41	2,43	66,48	7,72	0,00	0,04	2025		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,04	0,29	11,35	68,39	0,00	0,04	0,02	0,00	0,59	0,00	0,00	0,04	0,37	8,10	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,22	151,80	0,00	0,00	0,00	ПП		
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	29	1,90	0,28	9,80	60,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП		
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	13,82	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,27	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,15	0,00	0,00	0,00	54-1хн	2022	
Итого за прием пищи:	904	28,20	30,60	111,77	933,30	51,56	0,52	0,29	0,96	9,94	0,13	1,72	0,80	4,86	50,47	142,70	324,91	90,30	6,25	1 064,61	4,48	371,34	14,84	0,02	0,11			
Всего за день:		41,60	52,06	175,24	1 455,97	92,26	0,66	0,52	1,13	11,37	0,36	2,02	0,98	5,76	72,18	472,63	612,97	164,48	10,20	1 342,13	6,32	715,64	24,90	0,02	0,14			

## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																											
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПОЛЕНТЫ (кукурузная манка)	200/5	4,86	6,47	34,95	220,13	0,52	0,35	0,52	0,23	0,19	1,20	1,66	554,90	4,51	0,00	104,45	72,97	15,72	5,48	183,23	0,56	271,87	9,00	0,00	0,00	174	2011
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (хлеб пшеничный)	50	5,61	8,86	11,74	162,50	0,11	0,06	0,08	0,09	0,75	0,08	0,23	0,06	0,49	11,63	139,50	101,15	15,15	0,76	52,65	0,76	273,65	0,00	0,00	0,01	3	2011
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	70	8,98	3,35	8,87	106,48	0,04	0,02	0,10	0,03	0,43	0,26	0,55	0,07	1,34	1,39	69,80	96,44	10,09	0,25	73,53	0,28	27,69	0,91	0,02	0,02	219	2011
ДЖЕМ ПОРЦИОННЫЙ, 20 г	20	0,01	0,00	0,72	2,76	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,18	0,09	0,00	1,52	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП	2025
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,25	0,01	9,83	43,42	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07	0,63	7,16	8,81	4,72	0,80	36,51	0,01	1,69	0,00	0,00	0,00	377	2011
Итого за прием пищи:	552	19,71	18,69	66,11	535,29	1,85	0,43	0,71	0,35	1,38	1,54	2,44	555,03	6,41	13,65	321,03	279,55	45,77	7,29	347,44	1,63	574,90	9,91	0,02	0,03		
Обед																											
САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ОГУРЦАМИ И ЯЙЦОМ	100	2,34	6,77	2,84	86,89	15,95	0,03	0,07	0,03	2,79	0,26	0,06	0,08	0,13	5,18	34,18	56,95	12,47	1,11	192,00	0,30	23,86	7,44	0,00	0,04	31	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	1,35	5,68	8,59	97,58	11,89	0,05	0,05	0,20	2,20	0,00	0,00	0,18	0,71	9,01	41,39	41,80	18,23	0,93	307,39	0,44	12,92	4,17	0,00	0,02	88	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С ЗЕЛЕНЬЮ	180	3,56	5,74	28,56	180,48	14,82	0,14	0,10	0,05	0,33	0,09	0,00	0,54	1,87	15,17	24,12	86,43	34,06	1,51	1 029,13	0,66	10,45	9,00	0,00	0,04	310	2011
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ	100	5,63	7,45	5,89	128,13	1,86	0,08	0,03	0,06	0,61	0,03	0,45	0,16	1,09	5,72	17,14	57,24	16,24	0,79	163,60	0,97	23,58	3,03	1,30	7,38	271	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,07	0,58	22,70	136,77	0,00	0,08	0,03	0,00	1,18	0,00	0,00	0,08	0,74	16,20	12,42	45,36	17,82	1,08	77,40	0,44	303,60	0,00	0,00	0,01	ПП	
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	30	2,04	0,30	10,50	64,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,31	0,14	22,78	98,56	52,00	0,01	0,03	0,09	0,34	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	5,40	1,44	1,44	0,23	5,20	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	388	2011
Итого за прием пищи:	920	19,30	26,66	101,86	793,21	96,52	0,39	0,31	0,43	7,45	0,38	0,51	1,04	4,64	51,28	134,65	289,22	100,26	5,65	1 774,72	2,81	375,61	23,64	1,30	7,49		
Всего за день:		39,01	45,35	167,97	1 328,50	98,37	0,82	1,02	0,78	8,83	1,92	2,95	556,07	11,05	64,93	455,68	568,77	146,03	12,94	2 122,16	4,44	950,51	33,55	1,32	7,52		

## 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	С, мг		В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																												
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ	200	10,56	13,31	60,52	481,44	2,61	0,15	0,09	0,11	3,66	0,15	0,02	0,67	1,45	33,70	64,40	121,59	30,84	1,87	590,23	1,03	16,63	6,17	0,03	0,05	395	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,04	0,29	11,35	68,39	0,00	0,04	0,02	0,00	0,59	0,00	0,00	0,04	0,37	8,10	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,22	151,80	0,00	0,00	0,00	ПП		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ЗЛАКОВЫЙ НА МОЛОКЕ (выводит лишний холестерин, нормализует обменные процессы, укрепляет иммунитет)	200	3,28	2,44	20,55	119,79	0,52	0,05	0,12	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,37	0,00	108,88	97,42	22,00	0,58	182,54	0,40	52,66	9,00	0,00	0,00	418	2016	
БУЛОЧКА К ЧАЮ	50	3,57	3,98	25,24	137,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2011	
ФРУКТ СЕЗОННЫЙ (абрикосы, нектарины, черешня, вишня, слива и др)	100	0,90	0,00	12,40	55,00	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33,00	28,00	24,00	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	338	2011	
Итого за прием пищи:	580	20,35	20,02	130,06	861,71	43,13	0,24	0,23	0,13	4,25	0,15	0,02	0,71	2,19	41,80	212,49	269,69	85,75	4,79	811,47	1,65	221,09	15,17	0,03	0,05			
Обед																												
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	100	1,40	6,10	6,50	86,91	4,30	0,02	0,03	0,00	2,73	0,00	0,00	0,06	0,19	9,45	28,92	36,83	17,33	1,00	219,68	0,36	286,12	4,35	0,00	0,01	55	2011	
СУП-ПАПША ДОМАШНЯЯ С КУРИЦЕЙ	250	6,46	9,60	13,13	145,56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	218	2006	
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	11,11	6,82	54,58	319,75	0,00	0,28	0,15	0,02	5,78	0,08	0,00	0,34	2,86	27,26	20,49	230,22	153,64	5,41	324,64	1,76	3,45	2,81	0,01	0,02	171	2011	
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	14,64	11,23	3,58	196,43	10,97	0,18	1,24	5,02	3,58	0,02	48,00	0,49	5,82	193,85	20,63	215,21	14,18	4,65	256,14	4,14	88,11	6,43	0,02	0,14	255	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,07	0,58	22,70	136,77	0,00	0,08	0,03	0,00	1,18	0,00	0,00	0,08	0,74	16,20	12,42	45,36	17,82	1,08	77,40	0,44	303,60	0,00	0,00	0,00	ПП		
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	30	2,04	0,30	10,50	64,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	673	2013	
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	200	0,13	0,05	23,02	89,68	1,50	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,04	0,25	3,58	2,48	3,38	0,14	30,47	0,00	0,49	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	920	39,85	34,68	134,01	1 049,90	19,77	0,57	1,46	5,04	13,27	0,10	48,00	0,99	9,65	247,01	86,04	530,10	206,35	12,28	908,33	6,70	681,77	13,59	0,03	0,18			
Всего за день:		60,20	54,70	264,07	1 911,61	59,90	0,81	1,69	5,17	17,52	0,25	48,02	1,70	11,84	288,81	298,53	799,79	292,10	17,07	1 719,80	8,35	902,86	28,76	0,06	0,23			

## 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Обед		В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																												
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200/5	8,09	4,09	35,84	262,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	173	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,06	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,01	0,07	0,22	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	1,20	1,90	0,00	0,02	1,50	0,02	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2011
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	50	6,16	2,91	1,31	76,15	0,00	0,03	0,19	0,13	1,00	1,10	0,26	0,07	0,08	3,50	38,00	89,10	6,19	1,24	70,36	0,56	68,55	10,00	0,02	0,03	209	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,04	0,29	11,35	68,39	0,00	0,04	0,02	0,00	0,59	0,00	0,00	0,04	0,37	8,10	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,22	151,80	0,00	0,00	0,00	ПП		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,25	0,01	9,83	43,42	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07	0,63	7,16	8,81	4,72	0,80	36,51	0,01	1,69	0,00	0,00	0,00	377	2011	
Итого за прием пищи:	495	16,60	15,55	58,41	524,87	1,16	0,07	0,23	0,20	1,81	1,25	0,26	0,11	0,52	12,23	52,57	122,49	19,82	2,60	147,07	0,81	222,74	10,00	0,02	0,03			
Обед																												
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ	100	0,97	6,14	3,08	72,76	19,10	0,04	0,04	0,13	2,87	0,00	0,00	0,08	0,35	8,84	28,61	30,80	16,77	0,96	219,68	0,22	5,63	2,01	0,00	0,02	24	2011	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	1,56	5,76	11,89	114,76	7,82	0,05	0,06	0,22	2,28	0,00	0,00	0,15	0,52	10,83	42,61	47,55	21,44	1,16	333,49	0,48	27,45	5,73	0,00	0,03	82	2011	
ЮЩЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,82	6,32	25,70	175,40	12,46	0,13	0,12	0,05	0,29	0,09	0,00	0,46	1,62	12,32	48,26	93,80	31,84	1,31	916,71	0,67	22,84	10,22	0,00	0,04	312	2011	
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100	12,89	8,27	3,06	140,70	0,33	0,01	0,00	0,05	0,05	0,02	0,00	0,00	0,07	1,40	4,31	6,86	2,45	0,13	26,03	0,06	1,13	0,23	0,00	0,00	311	2016	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,50	0,50	19,51	117,53	0,00	0,06	0,03	0,00	1,01	0,00	0,00	0,07	0,63	13,92	10,67	38,98	15,31	0,93	66,51	0,38	260,89	0,00	0,00	0,01	ПП		
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	30	2,04	0,30	10,50	64,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП		
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,00	0,00	23,00	92,00	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	0,20	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	240,00	0,08	12,00	2,00	0,00	0,00	389	2011	
Итого за прием пищи:	910	24,78	27,29	96,74	777,95	43,71	0,31	0,27	0,45	6,50	0,11	0,00	0,84	3,39	47,51	148,46	231,99	95,81	7,29	1 802,42	1,89	329,94	20,19	0,00	0,10			
Всего за день:		41,38	42,84	155,15	1 302,82	44,87	0,38	0,50	0,65	8,31	1,36	0,26	0,95	3,91	59,74	201,03	354,48	115,63	9,89	1 949,49	2,70	552,68	30,19	0,02	0,13			

## 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																												
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА	200/5	5,63	6,97	37,55	254,00	0,52	0,06	0,14	0,04	0,31	0,08	0,00	0,00	0,08	0,64	8,36	107,45	132,50	31,10	0,50	190,98	1,03	55,88	9,62	0,01	0,02	174	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,13	4,43	11,74	107,90	0,00	0,05	0,03	0,04	0,70	0,08	0,00	0,00	0,04	0,46	8,10	7,50	26,15	9,90	0,61	39,45	0,23	152,15	0,00	0,00	0,00	1	2008
ЙОГУРТ ФРУГУРТ 115 г.	115	3,91	5,18	15,64	104,65	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	386	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	9,63	41,11	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	4,64	7,42	3,96	0,74	25,10	0,00	0,92	0,00	0,00	0,00	376	2011
ФРУКТ СЕЗОННЫЙ (абрикосы, нектарины, черешня, вишня, слива и др)	100	0,90	0,00	12,40	55,00	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33,00	28,00	24,00	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	338	2011
Итого за прием пищи:	655	12,96	16,48	86,96	562,66	40,56	0,11	0,18	0,08	1,01	0,16	0,00	0,00	0,12	1,16	16,46	152,59	194,07	68,96	3,65	255,53	1,26	208,95	9,62	0,01	0,02		
Обед																												
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	0,74	5,09	9,04	89,83	14,70	0,03	0,04	0,25	2,21	0,00	0,00	0,00	0,12	0,56	8,79	40,27	27,82	15,22	0,82	166,15	0,36	12,53	2,87	0,00	0,02	45	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ	250	2,52	2,91	19,41	114,17	10,80	0,11	0,07	0,22	1,28	0,00	0,00	0,00	0,36	1,28	13,00	27,97	65,48	27,31	1,17	692,68	0,54	9,58	6,43	0,00	0,03	77	2012
СУХАРИКИ (из хлеба пшеничного)	15	1,02	0,15	7,13	34,19	0,00	0,02	0,01	0,00	0,29	0,00	0,00	0,00	0,02	0,18	4,05	3,11	11,34	4,46	0,27	19,35	0,11	75,90	0,00	0,00	0,00	1365	1998
СПАГЕТТИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	8,59	4,89	48,66	280,04	0,00	0,05	0,04	0,02	0,11	0,08	0,00	0,00	0,00	0,95	0,00	19,70	121,05	33,75	0,88	157,01	1,00	1,05	3,01	39,82	0,00	203	2011
НАГЕТСЫ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100	21,99	8,40	10,53	202,67	0,12	0,08	0,10	0,05	2,95	0,00	0,49	0,49	0,49	4,88	7,77	16,37	162,88	74,36	2,03	320,86	2,00	164,40	5,62	16,61	94,77	269	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,29	0,47	18,33	110,48	0,00	0,06	0,02	0,00	0,95	0,00	0,00	0,00	0,06	0,60	13,09	10,04	36,84	14,40	0,67	62,53	0,36	245,26	0,00	0,00	0,01	ПП	
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	30	2,04	0,30	10,50	64,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	440	2008
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	0,00	0,00	13,82	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,27	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,15	0,00	0,00	0,00	ПП	
Итого за прием пищи:	925	40,19	22,21	137,42	954,23	25,62	0,35	0,28	0,54	7,79	0,08	0,49	0,49	1,05	8,45	46,70	117,73	425,21	169,50	6,04	1 419,03	4,37	508,87	17,93	56,43	94,83		
Итого за день:		53,15	38,69	224,38	1 516,89	66,18	0,46	0,46	0,62	8,80	0,24	0,49	0,49	1,17	9,61	63,16	270,32	619,28	238,46	9,69	1 674,56	5,63	717,82	27,55	56,44	94,85		

## 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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																													
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	150/5	4,47	6,05	21,38	167,35	0,39	0,04	0,10	0,03	0,70	0,08	0,00	0,00	0,04	0,28	5,36	82,94	72,93	12,27	0,29	140,73	0,45	38,79	6,75	0,00	0,00	181	2011	
ЯИЦА ВАРЕННЫЕ	50	6,16	2,91	1,31	76,15	0,00	0,03	0,19	0,13	1,00	1,10	0,26	0,00	0,07	0,08	3,50	38,00	89,10	6,19	1,24	70,36	0,56	68,55	10,00	0,02	0,03	209	2011	
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (хлеб пшеничный)	50	5,61	8,86	11,74	162,50	0,11	0,06	0,08	0,09	0,75	0,08	0,23	0,00	0,06	0,49	11,63	139,50	101,15	15,15	0,76	52,65	0,76	273,65	0,00	0,00	0,01	3	2011	
КАКАО НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (С.В1.В2. В6. РР.А. Д3. Е. А. фолиевая кислота)	200	2,14	1,54	17,62	93,85	6,12	0,18	0,51	417,61	1,65	12,66	0,00	0,00	0,21	1,72	0,04	46,80	59,67	8,01	0,45	155,10	0,18	23,00	4,05	0,00	0,00	382	2011	
МОРОЖЕНОЕ В ИНД УП.	70	3,20	6,56	15,00	148,39	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	1,26	0,97	0,20	0,00	1,58	0,00	0,50	0,43	0,00	0,00	ПП		
Итого за прием пищи:	525	21,58	25,92	67,05	648,24	6,62	0,31	0,88	417,86	4,10	13,92	0,49	0,49	0,38	2,57	20,58	308,50	323,82	41,82	2,74	420,42	1,95	404,49	21,23	0,02	0,04			
Обед																													
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,39	6,09	8,11	82,64	3,80	0,02	0,03	0,00	2,65	0,00	0,00	0,00	0,07	0,15	12,35	33,48	37,27	18,82	1,21	273,65	0,40	43,89	6,65	0,00	0,02	52	2011	
СУП КУРИНЫЙ	250	7,12	8,10	12,09	131,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	152	2016	
ПЕЛЬМЕНИ СКАЗКА ОТВАРНЫЕ	200	21,25	12,30	60,49	442,63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	392	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,04	0,29	11,35	68,39	0,00	0,04	0,02	0,00	0,59	0,00	0,00	0,00	0,04	0,37	8,10	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,22	151,80	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП	
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	30	2,04	0,30	10,50	64,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП	
НАПИТОК ЛИМОННО-БРУСНИЧНЫЙ	200	0,14	0,03	19,08	83,43	2,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,03	1,00	5,22	2,97	2,43	0,14	28,80	0,01	1,40	0,00	0,00	0,00	436	2008	
Итого за прием пищи:	810	33,98	27,11	121,62	883,85	6,00	0,06	0,05	0,00	3,24	0,00	0,00	0,00	0,13	0,55	21,45	44,91	62,92	30,26	1,89	341,15	0,63	197,09	6,65	0,00	0,02			
Итого за день:		55,56	53,03	188,67	1 532,09	12,62	0,37	0,93	417,86	7,34	13,92	0,49	0,49	0,51	3,12	42,03	353,41	386,74	72,08	4,63	761,57	2,58	601,58	27,88	0,02	0,06			

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																												
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	7,39	9,19	28,73	238,42	0,04	0,07	0,07	0,05	1,12	0,08	0,23	0,09	0,46	12,63	125,14	97,34	11,03	0,99	70,05	0,86	123,76	0,68	0,01	0,02	204	2011	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,13	4,43	11,74	107,90	0,00	0,05	0,03	0,04	0,70	0,08	0,00	0,04	0,46	8,10	7,50	26,15	9,90	0,61	39,45	0,23	152,15	0,00	0,00	0,00	1	2008	
ЙОГУРТ ФРУГУРТ 115 г.	115	3,91	5,18	15,64	104,65	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	386	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,25	0,01	9,83	43,42	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	36,51	0,01	1,69	0,00	0,00	0,00	377	2011	
ФРУКТ СЕЗОННЫЙ (абрикосы, нектарины, черешня, вишня, слива и др)	100	0,90	0,00	12,40	55,00	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33,00	28,00	24,00	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	338	2011	
Итого за прием пищи:	600	14,58	18,81	78,34	549,39	41,20	0,12	0,11	0,09	1,82	0,16	0,23	0,13	0,99	21,36	172,80	160,30	49,65	4,20	146,01	1,10	277,60	0,68	0,01	0,02			
Обед																												
САЛАТ ОВОЩНОЙ БУКЕТ	100	1,08	9,99	7,21	121,75	10,45	0,03	0,04	0,47	4,22	0,00	0,00	0,08	0,35	7,10	37,76	36,49	19,38	0,97	158,88	0,26	16,29	3,33	0,00	0,01	17	2017	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	2,79	3,71	19,41	123,77	7,00	0,10	0,06	0,22	1,27	0,06	0,01	0,26	1,00	10,44	17,48	57,41	20,80	0,95	504,53	0,49	9,84	5,36	0,00	0,03	54-6С-2020	2021	
ПЛОВ КУРИНЫЙ	200	15,89	8,00	33,01	377,59	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	331	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,50	0,50	19,50	117,50	0,00	0,08	0,03	0,00	0,98	0,00	0,00	0,07	0,77	13,50	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,37	253,00	0,00	0,00	0,01	ПП		
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	30	2,04	0,30	10,50	64,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,00	0,00	23,00	92,00	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	0,20	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	240,00	0,08	12,00	2,00	0,00	0,00	389	2011	
Итого за прием пищи:	830	25,30	22,10	112,63	897,41	21,45	0,23	0,15	0,69	6,47	0,06	0,01	0,49	2,32	31,24	80,74	149,90	64,68	5,72	967,91	1,20	291,13	10,69	0,00	0,05			
Всего за день:		39,88	40,91	190,97	1 446,80	62,65	0,35	0,26	0,78	8,29	0,22	0,24	0,62	3,31	52,60	253,54	310,20	114,33	9,92	1 113,92	2,30	568,73	11,37	0,01	0,07			

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																												
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	200/5	8,42	7,76	44,37	282,60	0,52	0,19	0,14	0,04	1,41	0,08	0,00	0,26	0,70	20,00	116,43	177,95	48,65	1,45	252,48	1,25	55,60	11,25	0,00	0,01	173	2011	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,06	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,01	0,07	0,22	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	1,20	1,90	0,00	0,02	1,50	0,02	0,70	0,00	0,00	0,00	14	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,04	0,29	11,35	68,39	0,00	0,04	0,02	0,00	0,59	0,00	0,00	0,04	0,37	8,10	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,22	151,80	0,00	0,00	0,00	ПП		
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	70	8,98	3,35	8,87	106,48	0,04	0,02	0,10	0,03	0,43	0,26	0,55	0,07	1,34	1,39	69,80	96,44	10,09	0,25	73,53	0,28	27,69	0,91	0,02	0,02	219	2011	
ДЖЕМ ПОРЦИОННЫЙ, 20 г	20	0,01	0,00	0,72	2,76	0,02	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,18	0,09	0,00	1,52	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП	2025
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	9,63	41,11	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	4,64	7,42	3,96	0,74	25,10	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	376	2011	
Итого за прием пищи:	535	19,70	19,65	75,02	576,14	0,62	0,25	0,28	0,14	2,66	0,49	0,55	0,37	2,47	29,49	198,40	306,57	71,70	3,00	392,83	1,79	236,71	12,16	0,02	0,03			
Обед																												
САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ОГУРЦАМИ	100	0,95	8,09	2,75	105,84	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	31	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	1,33	5,68	8,51	97,21	11,85	0,04	0,05	0,20	2,20	0,00	0,00	0,18	0,71	8,96	39,29	41,12	17,98	0,92	304,67	0,43	12,63	4,14	0,00	0,02	88	2011	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,82	6,32	25,70	175,40	12,46	0,13	0,12	0,05	0,29	0,09	0,00	0,46	1,62	12,32	48,26	93,80	31,84	1,31	916,71	0,67	22,84	10,22	0,00	0,04	312	2011	
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	100	12,61	2,11	12,09	124,96	0,19	0,06	0,06	0,02	1,36	0,18	1,00	0,14	1,30	10,36	23,63	150,56	25,44	1,10	265,74	0,85	89,11	82,50	0,01	0,34		2024	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,04	0,29	11,35	68,39	0,00	0,04	0,02	0,00	0,59	0,00	0,00	0,04	0,37	8,10	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,22	151,80	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП	
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	30	2,04	0,30	10,50	64,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП	
КИСЕЛЬ С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА" (для детей дошкольного и школьного возраста)	200	0,00	0,00	22,80	92,15	8,04	0,23	0,29	0,10	2,35	1,68	0,50	0,37	2,42	117,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	19	25/11/21
Итого за прием пищи:	890	22,79	22,79	93,70	728,75	32,54	0,50	0,54	0,37	6,79	1,95	1,50	1,19	6,42	157,24	117,39	308,16	84,17	3,87	1 525,82	2,17	276,38	96,86	0,01	0,40			
Всего за день:		42,49	42,44	168,72	1 304,89	33,16	0,75	0,82	0,51	9,45	2,44	2,05	1,56	8,89	186,73	315,79	614,73	155,87	6,87	1 918,65	3,96	513,09	109,02	0,03	0,43			

## 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																												
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ	200	10,56	13,31	60,52	481,44	2,61	0,15	0,09	0,11	3,66	0,15	0,02	0,67	1,45	33,70	64,40	121,59	30,84	1,67	590,23	1,03	16,63	6,17	0,03	0,05	395	2011	
СМЕТАНА	20	0,50	2,91	0,68	39,96	0,02	0,01	0,01	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	14,62	9,60	1,28	0,03	21,80	0,05	7,00	1,80	0,00	0,00	1033	1998	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,04	0,29	11,35	68,39	0,00	0,04	0,02	0,00	0,59	0,00	0,00	0,04	0,37	8,10	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,22	151,80	0,00	0,00	0,00	ПП		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	9,63	41,11	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	4,64	7,42	3,96	0,74	25,10	0,00	0,92	0,00	0,00	0,00	376	2011	
ФРУКТ СЕЗОННЫЙ (абрикосы, нектарины, черешня, вишня, слива и др)	100	0,90	0,00	12,40	55,00	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33,00	28,00	24,00	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	338	2011	
Итого за прием пищи:	550	14,19	16,51	94,58	685,90	42,67	0,20	0,13	0,13	4,25	0,15	0,02	0,71	1,90	41,80	122,87	189,29	68,99	4,98	675,83	1,30	176,35	7,97	0,03	0,05			
Обед																												
САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ	100	0,92	6,12	5,21	81,57	19,10	0,05	0,04	0,44	2,77	0,00	0,00	0,09	0,50	7,49	29,85	36,22	19,08	0,96	189,08	0,27	9,52	2,92	0,00	0,02	29	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	4,96	5,54	19,84	152,81	4,65	0,18	0,07	0,25	4,07	0,00	0,00	0,18	0,99	9,23	32,11	76,06	30,78	1,90	472,79	0,96	11,32	4,45	0,00	0,04	102	2011	
СУХАРИКИ (из хлеба пшеничного)	15	1,02	0,15	7,13	34,19	0,00	0,02	0,01	0,00	0,29	0,00	0,00	0,02	0,18	4,05	3,11	11,34	4,46	0,27	19,35	0,11	75,90	0,00	0,00	0,00	1365	1998	
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	11,11	6,82	54,58	319,75	0,00	0,28	0,15	0,02	5,78	0,08	0,00	0,34	2,86	27,26	20,49	230,22	153,64	5,41	324,64	1,76	3,45	2,81	0,01	0,02	171	2011	
ПОТОЧКИ СОЧНЫЕ С СОУСОМ	100	9,77	3,45	4,87	114,57	0,39	0,02	0,05	0,07	0,39	0,03	0,71	0,24	2,16	6,14	10,45	79,96	27,77	1,04	192,95	1,41	67,85	3,59	5,21	29,73	270	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,40	0,49	18,92	113,98	0,00	0,06	0,03	0,00	0,98	0,00	0,00	0,07	0,62	13,50	10,35	37,80	14,85	0,90	64,50	0,37	253,00	0,00	0,00	0,01	ПП		
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	28	1,92	0,28	9,87	60,91	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП		
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,31	0,14	18,17	79,20	52,00	0,01	0,03	0,09	0,34	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	5,31	1,44	1,44	0,23	5,05	0,00	1,15	0,00	0,00	0,00	388	2011	
Итого за прием пищи:	923	33,41	22,99	138,59	856,98	76,14	0,62	0,38	0,87	14,62	0,11	0,71	0,94	7,41	67,67	111,67	473,04	252,02	10,71	1 268,36	4,88	422,19	13,77	5,22	29,82			
Итого за день:		47,60	39,50	233,17	1 642,88	118,81	0,82	0,51	1,00	18,87	0,26	0,73	1,65	9,31	109,47	234,54	662,33	321,01	15,69	1 944,19	6,18	598,54	21,74	5,25	29,87			

## 10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																												
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПОЛЕНТЫ (кукурузная манка)	200/5	4,86	6,47	34,95	220,13	0,52	0,35	0,52	0,23	0,19	1,20	1,66	554,90	4,51	0,00	104,45	72,97	15,72	5,48	183,23	0,56	271,87	9,00	0,00	0,00	174	2011	
КУЧЕРЬРОД С МАСЛОМ	35	2,13	4,43	11,74	107,90	0,00	0,05	0,03	0,04	0,70	0,08	0,00	0,04	0,46	8,10	7,50	26,15	9,90	0,61	39,45	0,23	152,15	0,00	0,00	0,00	1	2008	
ВЯЦА ВАРЕННЫЕ	50	6,16	2,91	1,31	76,15	0,00	0,03	0,19	0,13	1,00	1,10	0,26	0,07	0,08	3,50	38,00	89,10	6,19	1,24	70,36	0,56	68,55	10,00	0,02	0,03	209	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,25	0,01	9,83	43,42	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07	0,63	7,16	8,81	4,72	0,80	36,51	0,01	1,69	0,00	0,00	0,00	377	2011	
ФРУКТ СЕЗОННЫЙ (абрикосы, нектарины, черешня, вишня, слива и др)	100	0,90	0,00	12,40	55,00	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33,00	28,00	24,00	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	338	2011	
Итого за прием пищи:	590	14,30	13,82	70,23	502,60	41,68	0,43	0,75	0,40	1,89	2,38	1,92	555,01	5,12	12,23	190,11	225,03	60,53	9,93	329,55	1,36	494,26	19,00	0,02	0,03			
Обед																												
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЗЕЛЕНЬМ ЛУКОМ	100	0,74	5,09	8,67	88,33	17,20	0,02	0,04	0,04	2,25	0,00	0,00	0,13	0,49	9,69	44,18	24,71	13,16	0,81	172,02	0,35	11,31	2,37	0,00	0,02	45	2011	
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	3,59	6,90	17,63	147,78	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	84	2011	
ПАГЕТТИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	8,59	4,89	48,66	280,04	0,00	0,05	0,04	0,02	0,11	0,08	0,00	0,00	0,95	0,00	19,70	121,05	33,75	0,88	157,01	1,00	1,05	3,01	39,82	0,00	203	2011	
ПТИЦЕЛЫ КУРИНЫЕ	100	10,33	13,21	12,27	95,84	0,23	0,00	0,00	0,04	0,23	0,02	0,00	0,00	0,04	0,51	3,58	3,51	1,77	0,08	16,99	0,03	1,00	0,12	0,00	0,00	269	2011	
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ №349	31	0,28	2,61	2,21	36,59	0,51	0,00	0,00	0,16	0,13	0,06	0,00	0,01	0,10	1,38	6,78	8,72	4,03	0,17	35,86	0,08	2,30	0,52	0,00	0,00	349	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,04	0,29	11,35	68,39	0,00	0,04	0,02	0,00	0,59	0,00	0,00	0,04	0,37	8,10	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,22	151,80	0,00	0,00	0,00	ПП		
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	30	2,04	0,30	10,50	64,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП		
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	13,82	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,27	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,15	0,00	0,00	0,00	54-1м	2022	
Итого за прием пищи:	921	27,61	33,29	125,11	839,82	17,94	0,11	0,10	0,26	3,31	0,16	0,00	0,18	1,95	19,68	80,72	180,67	61,62	2,48	421,03	1,68	167,61	6,02	39,82	0,02			
Итого за день:		41,91	47,11	195,34	1 342,42	59,62	0,54	0,85	0,66	5,20	2,54	1,92	555,19	7,07	31,91	270,83	405,70	122,15	12,41	750,58	3,04	661,87	25,02	39,84	0,05			

## 11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины													Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг					
Завтрак																														
КАША вязкая МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА	200/5	5,83	6,87	37,55	254,00	0,52	0,06	0,14	0,04	0,31	0,08	0,00	0,08	0,06	0,49	11,63	107,45	132,50	31,10	0,50	190,98	1,03	55,88	9,62	0,01	0,02	174	2011		
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (хлеб пшеничный)	50	5,61	8,86	11,74	162,50	0,11	0,06	0,08	0,09	0,75	0,08	0,23	0,06	0,49	11,63	139,50	101,15	15,15	0,76	52,65	0,76	273,65	0,00	0,00	0,00	0,01	3	2011		
ЙОГУРТ ФРУГУРТ 115 г.	115	3,91	5,18	15,64	104,65	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2011		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	9,63	41,11	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	4,64	7,42	3,96	0,74	25,10	0,00	0,92	0,00	0,00	0,00	0,00	425	2011		
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	60	4,47	5,96	33,49	210,98	0,00	0,05	0,04	0,01	1,50	0,10	0,02	0,01	0,45	13,74	11,80	43,27	7,08	0,51	62,06	0,36	16,56	1,56	0,01	0,01	0,01	0,01	425	2011	
Итого за прием пищи:	630	20,01	26,87	108,05	773,24	0,67	0,17	0,27	0,14	2,56	0,26	0,25	0,15	1,64	33,73	263,39	284,34	57,29	2,51	330,79	2,15	347,01	11,18	0,02	0,04					
Обед																														
ВИНЕГРЕТ	100	1,40	10,17	7,15	126,32	5,13	0,06	0,05	0,20	4,44	0,00	0,00	0,10	0,43	6,63	23,35	38,35	17,12	0,77	245,17	0,34	324,35	2,90	0,00	0,02	67	2011			
СУП ЛАПША ДОМАШНЯЯ С КУРИЦЕЙ	250	6,46	7,60	13,13	145,56	1,25	0,04	0,02	0,23	2,21	0,00	0,00	0,02	0,39	3,04	22,58	47,71	15,88	0,52	93,33	0,42	4,04	1,72	11,38	0,01	218	2006			
САЛАТ ОВОЩНО-КОРИАНДРОВО-КОРИАНДРОВО-КОРИАНДРОВО	200	13,22	12,06	20,18	329,15	10,39	0,13	0,14	0,01	3,61	0,00	2,05	0,66	4,26	17,32	26,75	184,13	39,13	2,87	980,42	3,09	58,90	12,05	0,07	0,07	259	2011			
ХЛЕБ ПО-ДОМАШНЕМУ	60	4,07	0,58	22,70	136,77	0,00	0,08	0,03	0,00	1,18	0,00	0,00	0,08	0,74	16,20	12,42	45,36	17,82	1,08	77,40	0,44	303,60	0,00	0,00	0,01	ПП				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,04	0,30	10,50	64,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	30	2,04	0,30	10,50	64,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,00	0,00	23,00	92,00	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	0,20	0,20	14,00	8,00	2,80	240,00	0,08	12,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	840	27,19	30,71	96,66	894,60	20,77	0,33	0,26	0,44	11,44	0,00	2,05	0,94	6,02	43,39	99,10	329,55	97,95	8,04	1 636,32	4,37	702,89	18,67	11,38	0,11					
Итого за день:		47,20	57,58	204,71	1 667,84	21,44	0,50	0,53	0,58	14,00	0,26	2,30	1,09	7,66	77,12	362,49	613,89	155,24	10,55	1 967,11	6,52	1 049,90	29,85	11,40	0,15					

## 12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины													Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг					
Завтрак																														
КАША вязкая МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ	225/5	9,08	9,71	40,20	289,65	0,58	0,20	0,17	0,04	1,69	0,08	0,00	0,12	0,48	11,36	140,18	227,78	70,05	1,90	327,83	1,99	66,63	13,06	0,00	0,03	173	2011			
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (хлеб пшеничный)	50	5,61	8,86	11,74	162,50	0,11	0,06	0,08	0,09	0,75	0,08	0,23	0,06	0,49	11,63	139,50	101,15	15,15	0,76	52,65	0,76	273,65	0,00	0,00	0,01	3	2011			
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,25	0,01	9,83	43,42	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07	0,63	7,16	8,81	4,72	0,80	36,51	0,01	1,69	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
МОРОЖЕНОЕ В ИНДУ	70	3,20	6,56	15,00	148,39	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	1,26	0,97	0,20	0,00	1,58	0,00	0,50	0,43	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	550	18,14	25,14	76,77	643,96	1,85	0,26	0,26	0,13	2,44	0,16	0,23	0,18	1,04	23,67	288,10	338,71	90,12	3,46	418,57	2,76	342,47	13,49	0,00	0,04					
Обед																														
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ	100	0,82	6,10	2,95	69,94	9,50	0,04	0,03	0,01	2,63	0,00	0,00	0,04	0,19	4,30	24,49	42,00	13,41	0,96	137,40	0,28	7,39	2,85	0,00	0,01	20	2011			
СУП ЛЕГКИЙ ОВОЩНОЙ	250	4,50	5,30	11,10	110,00	14,00	0,09	0,00	0,31	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	46,00	79,00	28,00	1,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
БУЛГУР ОТВАРНОЙ	180	8,62	4,92	37,47	275,13	0,00	0,05	0,04	0,02	0,43	0,08	0,00	0,13	1,41	0,00	14,16	102,91	55,85	0,88	147,68	0,01	6,34	0,00	0,77	0,00	54-22-	2021			
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	100	6,79	8,15	6,94	144,14	2,18	0,10	0,04	0,08	0,77	0,01	0,54	0,19	1,30	7,06	20,89	68,90	19,41	0,95	192,74	1,17	28,26	3,70	1,55	8,86	298	2012			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,07	0,58	22,70	136,77	0,00	0,08	0,03	0,00	1,18	0,00	0,00	0,08	0,74	16,20	12,42	45,36	17,82	1,08	77,40	0,44	303,60	0,00	0,00	0,01	ПП				
ХЛЕБ СТОЛИЧНЫЙ	30	2,04	0,30	10,50	64,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	0,00	0,00	13,82	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,27	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	920	26,84	25,35	105,48	858,83	25,68	0,36	0,14	0,42	5,31	0,09	0,54	0,44	3,64	27,56	118,23	338,17	134,49	5,17	555,67	1,90	345,74	6,55	2,32	8,88					
Итого за день:		44,98	50,49	182,25	1 502,79	27,53	0,62	0,40	0,55	7,75	0,25	0,77	0,62	4,68	51,23	406,33	676,88	224,61	8,63	974,24	4,66	688,21	20,04	2,32	8,92					

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества									
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Zn, мг	Na, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	554,96	564,70	2 350,64	17 955,50	697,41	7,08	8,49	430,29	125,73	24,02	62,24	1 122,11	86,21	1 099,91	3 895,12	6 625,76	2 121,99	128,49	18 238,40	56,68	8 521,43	389,87	116,73	142,42
среднее значение за период	39,64	40,34	167,90	1 282,54	49,82	0,51	0,61	30,74	8,98	1,72	4,45	80,15	6,16	78,57	278,22	473,27	151,57	9,18	1 302,74	4,05	608,67	27,85	8,34	10,17
содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в	12,4	28,3	59,3																					

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
льготная категория 7-18 лет	569	893

Основание:

- 1) СанПиН 2.3/2.4.3590-20 постановление от 27.10.2020 №32 срок действия с 01.01.2021г. до 01.01.2027г.
- 2) утвержденные руководителем ФСН в сфере защиты потребителем и благополучия человека Г.Г. Онищенко
- 3) сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельян – М: Делиплюс 2017 – 544с
- 4) сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельян – М: Делиплюс 2016 – 640с
- 5) сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт. сост. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко. - М.: "ИКТЦ"ЛАДА", К.: Издат.Арий 2006; 680с
- 6) сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для п.о.п. при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" М 2004
- 7) Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. И.М. Скурихин, В.А.Тутельян, Делипринт М 2008
- 8) ТМР 2.4.0179.20
- 9) Продукция изготовлена в соответствии с ТУ 10.12.20-001-73392522-2024 Полуфабрикаты из мяса птицы кусковые и мелкокусковые, бескостные, замороженные. Технические условия
- 10) Продукция изготовлена в соответствии с ТУ 10.13.15-003-73392522-2024 "Полуфабрикаты из мяса замороженные. Технические условия"
- 11) Продукция изготовлена в соответствии с ТУ 10.13.15-001-73392522-2024 "Полуфабрикаты из мяса птицы замороженные. Технические условия"
- 12) Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1 – 4 классов в общеобразовательных организациях: Пособие. — М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022. — 275 с.
- 13) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. Под редакцией члена - корреспондента Российской академии наук В.Р. Кучмы.

Меню составил: Технолог  Мамуля Г. И.