

Утверждаю _____ Л.Н. Шашенкова

Согласовано _____



Е.Ю. Тарасова

Примерное 12-ти дневное меню для организации питания
детей с 7 до 11 лет на базе оздоровительных учреждений
г. Курска с дневным пребыванием период летних каникул 2025 год

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		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	150	29,0	20,2	40,8	467,8	0,1	0,4	0,1	2,2	293,9	43,3	343,7	1,3	224
БИТОЧКИ ИЗ КУР	110	16,99	19,5	3,91	259,63	0,13	0,6	0,23	0,66	50,25	18,95	172,6	1,85	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	14	90	1	433
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180/5	6,6	5,76	37,56	229,2	0,07	0	0,04	0,96	13,2	8,4	43,2	0,96	331
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	13,3	60,9	2,8	
БУЛОЧКА ЛАКОМКА	50	4,0	4,1	28,4	167,3	0,1	0	0	0,9	9,9	5,9	34,3	0,4	422
Итого за прием пищи:	765	64,09	52,66	165,17	1400,73	0,54	2,0	0,38	6,22	500,85	103,85	744,7	8,31	
Обед														
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,1	2,5	13,9	0	10	0	0,1	22,9	13,9	41,8	1	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	9,0	11,1	13,0	191,0	0	8,4	0,2	0,5	48,6	30,7	108,9	2,1	76
ЦЫПЛЯТА, ТУШЕННЫЕ С СОУСОМ	90	8,72	13,5	6,62	183,7	0,01	2,4	0,31	2,76	28,4	18,0	91,2	1,04	310
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,32	5,52	45,24	247,2	0,04	0	0,04	0,36	13,2	31,2	93,6	0,72	323
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0,1	7	4	4	1,0	394
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	13,3	60,9	2,8	
ФРУКТ	200	2,9	1	40,7	186,2	0,1	8	0,1	0	14,4	75,6	50,4	1,1	340
Итого за прием пищи:	895	30,34	31,82	137,76	964,8	0,25	28,8	0,65	5,22	140,1	182,7	446,8	8,76	
Всего за день:		94,43	84,48	302,93	2365,53	0,79	30,8	1,03	11,44	640,95	286,55	1191,5	17,07	

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак														
ЦЫПЛЯТА ОТВАРНЫЕ	90	7,9	6,5	2,4	100,3	0	1,2	0,3	0,2	17,2	14,8	76,1	0,9	310
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,3	25,7	174,8	0,2	12,5	0	0,3	42,1	34,9	100,8	1,4	128
ОЛАДЬИ С САХАРОМ	100	4,4	8,6	27,5	204,7	0,1	0	0	2,1	11,6	6,9	38,2	0,4	401
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4	
ФРУКТ	200	2,9	1	40,7	186,2	0,1	8	0,1	0	14,4	75,6	50,4	1,1	340
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430
Итого за прием пищи:	620	18,6	21,7	86,6	616,5	0,4	13,7	0,3	3,4	90,6	69,5	253,8	4,9	
Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,9	10,1	2,9	106	0,04	18	0,10	4,9	24	16	29	0,9	23
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	2,4	2,8	20,5	117,5	0,1	6,6	0,2	0,3	22,5	26,4	63,4	1,0	98
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	20,28	19,32	16,08	319,2	0,12	6	0,01	2,64	25,2	43,2	228	3,6	258
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4	
КИСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,9	113	0,01	2	0	0,1	5	2	8	0,4	411
БУЛОЧКА ОСОБАЯ	70	6,7	1,4	39,4	196,5	0,1	0,2	0	0	40,2	11,7	66,6	0,5	434
ЙОГУРТ	150	3	2,3	4,5	72	0	1,1	0	0	180	21	142,5	0	
Итого за прием пищи:	1185	36,48	37,12	145,08	1086,8	0,57	41,9	0,31	10,04	332,0	141,4	587,8	11,8	
Всего за день:		55,08	58,82	231,68	1703,3	0,97	55,6	0,61	13,44	422,6	210,9	841,6	16,7	

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		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	150	14,42	23,8	2,72	282,88	0,08	0	0,27	4,9	114,24	19,04	247,52	2,72	214
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	14,4	16,7	9,4	245,6	0,1	0,5	0,1	0,2	15,3	14,5	121,2	1,3	306
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,1	6,9	80	0,03	39	0,04	2,4	52	15	27	0,7	35
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0	16,4	67,8	0	1,2	0	0	16,1	7,0	9,7	0,9	431
ФРУКТ	200	2,9	1	40,7	186,2	0,1	8	0,1	0	14,4	75,6	50,4	1,1	340
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4	
Итого за прием пищи:	785	35,92	46,9	90,92	933,88	0,41	48,7	0,51	8,3	218,34	137,84	486,32	8,12	
Обед														
САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ОГУРЦАМИ	100	0,9	6,1	2,5	68,6	0	16,0	0	2,5	27,3	11,1	35,9	0,8	31
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	12,9	10,7	19,1	225,1	0,3	5,0	0,2	2,3	40,3	40,1	140,0	2,9	99
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	100	17,8	5,8	0,3	124,7	0,1	0,4	0	0,4	43,1	57,6	251,7	0,8	227
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,72	6,48	24,36	169,2	0,17	6	0,05	0,24	56,4	34,8	102	1,32	335
НЕКТАР	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	0	0	0	8,7	6	27	0,6	
Итого за прием пищи:	900	41,22	32,58	105,36	880,3	0,69	31,4	0,25	6,54	197,0	165,2	605,4	10,82	
Всего за день:		77,14	79,48	196,28	1814,18	1,10	80,1	0,76	14,84	415,34	303,04	1091,72	18,94	

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак														
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	150	22,5	15	35,25	366	0,09	0	0,15	0,9	198	34,5	285	1,65	225
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	2,9	3,1	22,1	128,4	0	0,2	0	0,1	115,3	17,9	84,9	0,3	380
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	3	0,4	19,1	91,8	0,1	0	0	1	8,1	8,6	39,2	1,8	
ФРУКТ СВЕЖИЙ	200	0,8	0,8	19	91,2	0,1	8	0	1,3	28,8	14,4	19,8	4	340
ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106,2	0	0	0	0	4,8	3	10,8	0,5	
Итого за прием пищи:	655	30,0	20,3	118,65	783,6	0,29	8,2	0,15	3,3	355,0	78,4	439,7	8,25	
Обед														
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,1	0,2	3,8	24,1	0,1	25,1	0,2	0,4	14,1	20,1	26,1	1	
СМЕТАНА	15	0,4	2,9	0,5	30	0	0	0	0	11	1	7,2	0	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250	1,9	5,0	6,5	79,2	0	13,4	0,2	2,2	46,5	17,6	32,8	0,8	87
КОТЛЕТА ШКОЛЬНАЯ	90	14,2	15,4	12,0	243,0	0,1	0	0	0,3	11,9	23,0	140,7	2,0	474
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,32	5,52	45,24	247,2	0,04	0	0,04	0,36	13,2	31,2	93,6	0,72	323
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430
ЙОГУРТ	150	3	2,3	4,5	72	0	1,1	0	0	180	21	142,5	0	
Итого за прием пищи:	1045	29,12	31,82	114,14	883,2	0,34	39,6	0,44	4,56	300,9	131,5	503,3	7,72	
Всего за день:		59,12	52,12	232,79	1666,8	0,63	47,8	0,59	7,86	655,9	209,9	943,0	15,97	

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		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	250	8,0	9,5	34,7	256,6	0,2	0,3	0	1,8	88,8	69,9	199,6	2,0	413
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	15,5	61,9	0	0	0	0	8,5	1,8	0	0	349
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	40	9,18	11,84	0	144,97	0,01	0	0,12	0,27	351,12	14,63	199,5	0,4	14
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,8	6,4	29,9	192,3	0,1	0	0	1,5	8,6	5,7	31,5	0,3	424
Итого за прием пищи:	540	20,98	27,74	80,1	655,77	0,31	0,3	0,12	3,57	457,02	92,03	430,6	2,7	
Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,9	10,1	2,9	106	0,04	18	0,10	4,9	24	16	29	0,9	23
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,7	4,3	16,8	117	0,09	8	0,20	0,2	25	26	73	1,0	91
СМЕТАНА	10	0,3	1,9	0,3	20	0	0	0	0	7,3	0,6	4,8	0	
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90/50	26,8	29,2	6,3	393,9	0,1	1,7	0	3,9	17,9	30,7	230,9	3,4	259
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,3	25,7	174,8	0,2	12,5	0	0,3	42,1	34,9	100,8	1,4	128
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0	16,4	67,8	0	1,2	0	0	16,1	7,0	9,7	0,9	431
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	75	5	0,7	31,8	153	0,1	0	0	1,7	13,5	14,3	65,3	3	
ФРУКТ	200	0,8	0,8	19	91,2	0,1	8	0	1,3	28,8	14,4	19,8	4	340
Итого за прием пищи:	1155	40,6	53,3	119,2	1123,7	0,63	49,4	0,30	12,3	174,7	143,9	533,3	14,6	
Всего за день:		61,58	81,04	199,3	1779,47	0,94	49,7	0,42	15,87	631,72	235,93	963,9	17,3	

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак														
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	0,9	5,2	7,7	81,3	0	2,8	1	2,7	30,5	21,2	30,6	1,3	40
КУРОЧКА РЯБА	100	29,4	20,6	0	303,8	0,2	1,2	0,1	1,7	16,7	30,5	242,7	2,3	255
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	5,57	37	225,04	0,07	0	0	0,93	4,64	8,12	41,76	0,93	209
КИСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,9	113	0,01	2	0	0,1	5	2	8	0,4	411
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4	
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ПОВИДЛОМ	100	4,65	1,89	59,66	274,62	0,07	0,1	0,01	0,55	16,54	10,18	46,1	1,14	451
Итого за прием пищи:	715	43,85	33,66	147,06	1069,16	0,45	6,1	1,11	6,78	79,68	78,70	399,66	7,47	
Обед														
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,1	2,5	13,9	0	10	0	0,1	22,9	13,9	41,8	1	
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	9,2	12,1	13,2	206,0	0	8,4	0,2	0,5	54,1	31,2	112,5	2,1	76
СМЕТАНА	10	0,3	1,9	0,3	20	0	0	0	0	7,3	0,6	4,8	0	
ПЛОВ ИЗ ФИЛЕ КУР	200	20,7	28,3	35,7	479,4	0,1	1,8	0,3	5,0	25,8	43,3	220,3	2,2	311
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4	
ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106,2	0	0	0	0	4,8	3	10,8	0,5	
Итого за прием пищи:	860	36,0	43,9	116,5	1013,2	0,2	20,2	0,5	6,9	139,1	109,6	450,6	9,0	
Всего за день:		79,85	77,56	263,56	2082,36	0,65	26,3	1,61	13,68	218,78	188,30	850,26	16,47	

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак														
БИТОЧКИ КУРИНЫЕ	100	14,4	16,7	9,4	245,6	0,1	0,5	0,1	0,2	15,3	14,5	121,2	1,3	306
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0,5	2,4	3,4	37,6	0	1,0	0,1	0	7,9	5,4	9,7	0,2	348
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,32	5,52	45,24	247,2	0,04	0	0,04	0,36	13,2	31,2	93,6	0,72	323
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	100	3	0,2	6,3	38,8	0,1	4	0	1,2	18	18,9	55,8	0,6	к/к
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	2,9	3,1	22,1	128,4	0	0,2	0	0,1	115,3	17,9	84,9	0,3	380
Итого за прием пищи:	665	27,42	28,22	101,24	769,0	0,34	5,7	0,24	2,66	176,0	94,6	395,7	4,52	
Обед														
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,1	6,9	80	0,03	39	0,04	2,4	52	15	27	0,7	35
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,8	2,8	20,2	118,1	0,1	6,6	0,2	1,5	23,0	23,3	57,3	1,1	103
КОТЛЕТЫ ИЗ РЫБЫ	100	15,8	15,2	15	260	0,16	0	0,08	4,4	50	32	176	1,6	239
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,48	5,64	28,2	177,6	0,18	25,2	0,05	0,24	25,2	36	94,8	1,44	333
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,1	12,4	0,1	112,2	0	0	0,1	0,3	1,8	0	2,9	0	14
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	24,4	103	0,01	200	0,16	0	13	3	3	1	441
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4	
ФРУКТ СВЕЖИЙ	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	340
Итого за прием пищи:	1105	28,48	41,94	120,2	973,3	0,58	270,8	0,63	10,14	175,8	120,7	413,2	8,24	
Всего за день:		55,90	70,16	221,44	1742,3	0,92	276,5	0,87	12,80	351,8	215,3	808,9	12,76	

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		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	150	29,0	20,2	40,8	467,8	0,1	0,4	0,1	2,2	293,9	43,3	343,7	1,3	224
ЦЫПЛЯТА, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	100	9,67	15,04	7,35	204,57	0,01	2,0	0,31	3,07	31,27	19,54	100,4	1,04	310
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	3,3	3,9	21	132,9	0,1	0	0	0,7	16,8	5,4	26,5	0,6	203
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4	
ЙОГУРТ	150	3	2,3	4,5	72	0	1,1	0	0	180	21	142,5	0	
Итого за прием пищи:	815	47,47	41,74	104,65	1013,97	0,31	3,5	0,41	6,77	541,67	102,14	651,8	5,14	
Обед														
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,1	0,2	3,8	24,1	0,1	25,1	0,2	0,4	14,1	20,1	26,1	1	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	3	4,2	10,2	91	0,08	11	0,23	0,2	30	22	53	0,8	95
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,3	25,7	174,8	0,2	12,5	0	0,3	42,1	34,9	100,8	1,4	128
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3,4	3,5	38,6	200,1	0	0,2	0	0,1	106,3	27,0	92,6	0,9	433
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	3	0,4	19,1	91,8	0,1	0	0	1	8,1	8,6	39,2	1,8	
БУЛОЧКА ЛАКОМКА	50	4,2	3,4	28,8	161,0	0,1	0	0	0,7	9,3	6,1	33,7	0,4	464
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	75/50	20,1	14,4	8,85	244,5	0,29	19,5	8,37	4,8	21	22,5	346,5	7,5	256
Итого за прием пищи:	950	38,6	32,4	135,05	987,3	0,87	68,3	8,80	7,5	230,9	141,2	691,9	13,8	
Всего за день:		86,07	74,14	239,70	2001,27	1,18	71,8	9,21	14,27	772,57	243,34	1343,7	18,94	

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак														
КОТЛЕТА ЛАКОМКА	90	14,2	15,2	12,0	243,0	0,1	0	0	0,3	11,9	23,0	140,7	2,0	474
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3,68	14,66	19,66	227,75	0,11	12,9	1,31	3,82	66,75	41,06	93,35	1,77	141
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0,1	7	4	4	1,0	394
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4	
ФРУКТ СВЕЖИЙ	200	0,8	0,6	20	91,2	0	4	0	0,7	34,2	21,6	28,8	3,6	340
ПЕЧЕНЬЕ КУРАБЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	0	0	0	8,7	6	27	0,6	
Итого за прием пищи:	735	23,48	34,06	116,66	873,45	0,32	18,9	1,31	5,72	134,85	102,36	324,35	10,37	
Обед														
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,1	6,9	80	0,03	39	0,04	2,4	52	15	27	0,7	35
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	16,9	39,5	18,5	498,5	0,4	9,5	0	2,3	20,1	45,3	202,5	2,6	258
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0	16,4	67,8	0	1,2	0	0	16,1	7,0	9,7	0,9	431
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ПОВИДЛОМ	50	2,28	1,0	29,98	137,76	0,04	0	0,01	0,33	8,37	5,09	23,05	0,47	451
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4	
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	2,7	4,8	14,4	113,0	0	0,6	0,2	0,3	23,6	8,6	36,6	0,6	106
Итого за прием пищи:	860	27,78	50,9	111,58	1019,46	0,57	50,3	0,25	6,63	130,97	92,39	351,05	7,67	
Всего за день:		51,26	84,96	228,24	1892,91	0,89	69,2	1,56	12,35	265,82	194,75	675,40	18,04	

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		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 ЖИДКАЯ	220	5,54	8,95	30,67	225,78	0,06	1,42	0,06	0,71	151,94	32,66	150,52	1,42	189
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	6,44	12,44	10,58	187,33	0,03	0	0,11	0,57	193,05	10,01	122,98	0,43	3
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	0	0	0	8,7	6	27	0,6	
Итого за прием пищи:	535	16,78	24,59	94,55	674,91	0,19	1,42	0,17	2,08	373,39	61,57	339,20	4,65	
Обед														
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	0,9	5,2	7,7	81,3	0	2,8	1	2,7	30,5	21,2	30,6	1,3	40
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И СМЕТАНОЙ	250/5	9,1	11,3	9,1	178,4	0	12,4	0,2	0,4	49,5	27,9	105,9	1,9	84
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,4	5,5	46,6	252,9	0,1	0	0	0,4	11,2	29,6	89,7	0,6	325
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	150	23,3	30,2	10,2	406,9	0,1	2,9	0	5,9	20,6	30,4	207,7	3,2	259
СМЕТАНА	10	0,3	1,9	0,3	20	0	0	0	0	7,3	0,6	4,8	0	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4	
ФРУКТ	200	0,8	0,8	19	91,2	0,1	8	0	1,3	28,8	14,4	19,8	4	340
Итого за прием пищи:	975	39,4	50,1	91,5	986,2	0,32	30,1	1,2	11,8	161,5	113,9	435,0	15,6	
Всего за день:		56,18	74,69	186,05	1661,11	0,51	31,52	1,37	13,88	534,89	175,47	774,20	20,25	

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак														
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	150	22,5	15	35,25	366	0,09	0	0,15	0,9	198	34,5	285	1,65	225
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	90	17,82	20,7	7,38	289,8	0,09	0	0,02	4,86	16,2	28,8	185,4	3,6	271
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,32	5,52	45,24	247,2	0,04	0	0,04	0,36	13,2	31,2	93,6	0,72	323
САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ОГУРЦАМИ	100	0,9	6,1	2,5	68,6	0	16,0	0	2,5	27,3	11,1	35,9	0,8	31
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4	
ЙОГУРТ	150	3	2,3	4,5	72	0	1,1	0	0	180	21	142,5	0	
Итого за прием пищи:	905	51,04	49,92	125,87	1180,3	0,32	17,1	0,21	9,42	454,4	139,5	781,1	8,97	
Обед														
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,1	2,5	13,9	0	10	0	0,1	22,9	13,9	41,8	1	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	250	3,7	2,8	19,6	119	0,1	8	0,2	0,3	25	27	88	1,1	98
СМЕТАНА	10	0,3	1,9	0,3	20	0	0	0	0	7,3	0,6	4,8	0	
РЫБА, ТУШЕННАЯ	100	13,3	8,1	4,1	143	0,12	3	0,32	2,6	22	28	141	0,7	231
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,72	6,48	24,36	169,2	0,17	6	0,05	0,24	56,4	34,8	102	1,32	335
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0,1	7	4	4	1,0	394
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4	
ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106,2	0	0	0	0	4,8	3	10,8	0,5	
Итого за прием пищи:	930	26,82	21,08	127,36	808,7	0,50	29	0,57	4,64	156,2	122,7	444,6	8,02	
Всего за день:		77,86	71,00	253,23	1989,0	0,82	46,1	0,78	14,06	610,6	262,2	1225,7	16,99	

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак														
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	6,44	12,44	10,58	187,33	0,03	0	0,11	0,57	193,05	10,01	122,98	0,43	3
КУРОЧКА РЯБА	100	18	22,0	0	271,1	0,1	0,8	0	3,1	12,6	17	143,7	1,2	310
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	4,4	5,5	46,6	252,9	0,1	0	0	0,4	11,2	29,6	89,7	0,6	325
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,9	4,9	3,6	61	0,01	1	0,15	0,1	4	5	10	0,2	364
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3,6	3,6	39,7	206,5	0	0,2	0	0,1	111,7	27,6	96,5	0,9	433
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4	
Итого за прием пищи:	620	35,64	48,74	115,28	1050,23	0,34	2,0	0,26	5,07	338,85	95,91	493,38	4,73	
Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	100	1,1	10,1	3,6	106	0,05	58	0,16	5,1	20	15	22	0,9	25
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	12,9	10,7	19,1	225,1	0,3	5,0	0,2	2,3	40,3	40,1	140,0	2,9	99
СМЕТАНА	10	0,3	1,9	0,3	20	0	0	0	0	7,3	0,6	4,8	0	
ПЛОВ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	200	20,7	28,3	35,7	479,4	0,1	1,8	0,3	5,0	25,8	43,3	220,3	2,2	311
НЕКТАР	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	442
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4	
ФРУКТ СВЕЖИЙ	200	2,9	1	40,7	186,2	0,1	8	0,1	0	14,4	75,6	50,4	1,1	340
Итого за прием пищи:	1020	42,9	52,7	145,0	1225,1	0,65	76,8	0,76	13,7	132,6	194,0	503,7	12,3	
Всего за день:		78,54	101,44	260,28	2275,33	0,99	78,8	1,02	18,77	471,45	289,91	997,08	17,03	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	862,0	930,1	2 856,3	23 441,4	10,5	864,6	19,9	165,5	6 286,3	2 858,9	12 050,7	207,8
Среднее значение за период	71,83	77,51	238,02	1953,45	0,87	72,05	1,66	13,79	523,86	238,24	1004,22	17,31
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,71	35,71	49,58									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	696	990

Сборник рецептур

2008
2011
2008
2008
2011
2008

2011
2008
2011
2008
2008
2008
2008

Сборник рецептур

2008
2012
2011
2008
2011
2008

2008
2012
2011
1997
2008
2008
2008
2008

Сборник рецептур

2011
2011
2008
2011

2008
2008
2012
2008
2011
2008
2008
2011

Сборник рецептур

2011
2008
2008
2008
2008
2008

2008
2008
2012
2008
2008
2008
2008

Сборник рецептур

2011
2011
2008
к/к
2008
2011

2008
2011
2008
2008
2011
2008
2008
2011

Сборник рецептур

2008
2008
2011
2008
2008
2008

2008
2008
2011
2008
2008
2008
2008

Сборник рецептур

1997
2008
2008
2008
2011
2008

2008
2008
2008
2008
2008
2008

Сборник рецептур

2008
2008
2008
2008
2008

2011
2008
2008
2008
2012
2008
2008
2011

Сборник рецептур

2008
2008
2008
2011
2008
2008
2008

2008
2008
2012
2008
2008
2008
2008
2008

Сборник рецептур

2008
2008
2008
2008
2008
2008

2008
2008
2012
2008
2008
2008
2011

