

СОГЛАСОВАНО
ИП Тимченко Т.П.

Т.П.Тимченко

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ
Шахунской СОШ №14

Г.В.Кондрашова

Цикличное/ Типовое меню питания для питания детей в летних школьных лагерях (возрастная группа 7–11 лет)

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00	0,02	0,13	0,08	0,89	19,81	62,03	3,92	0,82	56,38	8,05	0,01	0,02	209	2011
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	200	4,35	5,74	24,04	165,82	0,47	0,07	0,10	0,03	0,06	100,44	100,15	22,94	0,45	163,59	8,69	0,00	0,01	190	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,52	2,87	14,64	99,49	0,52	0,03	0,12	0,02	0,00	110,10	89,69	23,67	0,67	191,90	9,00	0,00	0,00	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	106,40	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01	1.5	2021
конДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ(пЕЧЕНЬЕ)	24	1,80	2,35	17,86	100,08	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	6,96	21,60	4,80	0,50	26,40	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	504	17,68	15,70	76,88	533,08	0,99	0,20	0,38	0,13	0,95	246,51	307,07	68,53	3,24	489,87	25,74	0,01	0,04		
Обед																				
огУРЕЦ в НАРЕЗКЕ	60	0,45	2,97	1,39	33,90	2,28	0,02	0,02	0,01	0,00	11,80	21,60	7,18	0,51	80,37	1,71	0,00	0,01	54-2з	2021
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ с ГОРОХОМ и ПТИЦЕЙ	200/10	7,59	7,36	15,10	156,99	3,84	0,16	0,08	0,21	0,00	32,88	85,40	29,19	1,76	411,61	4,58	0,00	0,04	102	2011
ПАСТА АЛЬФРЕДО	200	13,17	12,27	34,54	301,71	0,66	0,09	0,11	0,05	0,03	79,25	133,04	18,74	1,48	197,54	6,59	0,02	0,06	465	2024
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	106,40	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01	1.5	2021
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,02	0,84	17,00	88,01	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	11,60	60,00	18,80	1,56	94,00	0,00	0,00	0,00	1.6	2021
Итого за прием пищи:	750	28,25	23,88	107,69	770,43	8,38	0,42	0,28	0,27	0,03	157,33	346,24	94,31	8,63	1 075,12	14,88	0,02	0,12		
Всего за день:		45,93	39,58	184,57	1 303,51	9,37	0,62	0,66	0,40	0,98	403,84	653,31	162,84	11,87	1 564,99	40,62	0,03	0,16		

2 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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,14	0,01	0,06	0,06	0,00	176,00	100,00	7,00	0,20	17,60	0,00	0,00	0,01	15	2011
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	200	8,25	6,91	40,77	258,95	0,52	0,18	0,13	0,04	0,06	119,98	174,87	48,51	1,41	249,59	11,19	0,00	0,01	54-6к	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,23	0,00	7,27	29,98	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	4,59	7,42	3,96	0,74	25,01	0,00	0,00	0,00	4-2гн	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	106,40	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01	1.5	2021
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,02	0,84	17,00	88,01	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	11,60	60,00	18,80	1,56	94,00	0,00	0,00	0,00	1.6	2021
Итого за прием пищи:	500	19,19	13,90	85,11	556,14	0,70	0,32	0,25	0,10	0,06	321,37	375,89	91,47	4,71	437,80	11,19	0,00	0,03		
Обед																				
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	60	1,80	0,12	3,78	23,28	2,40	0,05	0,03	0,00	0,00	10,80	33,48	11,34	0,38	59,40	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ПТИЦЕЙ	200/10	5,22	5,73	16,13	137,12	5,40	0,07	0,06	0,17	0,00	21,14	68,21	21,14	1,04	414,08	4,78	0,00	0,04	100	2008
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В СЛИВОЧНО-ТОМАТНОМ СОУСЕ	120	8,59	14,23	17,16	236,12	1,44	0,20	0,11	0,05	0,08	48,16	109,48	21,28	1,18	263,28	6,97	0,00	0,02	621	2024
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,69	3,16	38,79	198,37	0,00	0,03	0,02	0,01	0,05	7,86	73,88	24,73	0,52	54,66	0,76	0,01	0,03	8.1	2021
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	200	0,00	0,00	28,21	112,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,55	4,32	1,93	0,00	0,87	0,00	0,00	0,00	411	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	106,40	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01	1.5	2021
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,02	0,84	17,00	88,01	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	11,60	60,00	18,80	1,56	94,00	0,00	0,00	0,00	1.6	2021
Итого за прием пищи:	820	25,37	24,33	141,14	902,13	9,24	0,48	0,27	0,23	0,13	120,31	382,97	112,42	5,48	937,89	12,51	0,01	0,10		
Всего за день:		44,56	38,23	226,25	1 458,27	9,94	0,80	0,52	0,33	0,19	441,68	758,86	203,89	10,19	1 375,69	23,70	0,01	0,13		

3 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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	5,64	7,55	29,27	208,32	0,70	0,05	0,16	0,04	0,08	144,24	134,55	27,61	0,38	224,84	12,52	0,00	0,01	189	2008
ФИТОЧАЙ	200	0,19	0,00	7,19	29,50	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	4,59	7,42	3,96	0,74	25,01	0,00	0,00	0,00	776	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	106,40	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01	1.5	2021
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,02	0,84	17,00	88,01	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	11,60	60,00	18,80	1,56	94,00	0,00	0,00	0,00	1.6	2021
ВАФЛИ	30	0,84	0,99	23,19	106,20	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	4,80	10,80	3,00	0,45	42,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	510	12,74	9,63	96,72	538,43	0,74	0,19	0,23	0,04	0,08	174,43	246,37	66,57	3,93	437,45	12,52	0,00	0,02		
Обед																				
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,14	5,34	4,62	71,40	4,20	0,01	0,03	0,11	0,00	24,60	22,20	9,00	0,42	189,00	0,00	0,00	0,00	БН	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ ПТИЦЫ	200/10	4,78	5,14	10,85	109,29	9,22	0,06	0,07	0,19	0,00	41,81	63,54	24,32	1,29	354,32	6,14	0,00	0,03	82	2011
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	110	12,94	17,39	3,34	221,46	1,03	0,05	0,09	0,10	0,00	26,09	110,98	16,61	1,16	168,91	4,64	0,02	0,08	580	2022
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	7,44	4,58	33,65	205,29	0,00	0,20	0,10	0,01	0,05	12,26	163,51	109,32	3,85	231,19	2,00	0,00	0,01	183	2021
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,16	0,16	13,48	56,94	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	12,91	3,96	4,43	0,79	112,02	0,80	0,00	0,00	394	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	8	0,61	0,05	4,01	21,28	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	1,84	6,72	2,64	0,16	10,32	0,00	0,00	0,00	1.5	2021
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,02	0,84	17,00	88,01	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	11,60	60,00	18,80	1,56	94,00	0,00	0,00	0,00	1.6	2021
Итого за прием пищи:	778	30,09	33,50	86,95	773,67	16,05	0,41	0,33	0,41	0,05	131,11	430,91	185,12	9,23	1 159,76	13,58	0,02	0,12		
Всего за день:		42,83	43,13	183,67	1 312,10	16,79	0,60	0,56	0,45	0,13	305,54	677,28	251,69	13,16	1 597,21	26,10	0,02	0,14		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	200	10,04	9,04	40,18	283,35	0,05	0,09	0,06	0,05	0,07	135,41	113,43	13,13	1,20	87,56	0,88	0,02	0,02	210	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00	0,02	0,13	0,08	0,89	19,81	62,03	3,92	0,82	56,38	8,05	0,01	0,02	209	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,16	2,43	16,16	99,77	0,52	0,04	0,11	0,02	0,00	109,97	83,12	17,01	0,31	162,52	9,00	0,00	0,00	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,05	0,25	20,07	106,40	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01	1.5	2021
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,27	0,63	12,75	66,01	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,70	45,00	14,10	1,17	70,50	0,00	0,00	0,00	1.6	2021
Итого за прием пищи:	500	23,48	16,84	89,43	616,82	0,57	0,26	0,34	0,15	0,96	283,09	337,18	61,36	4,30	428,56	17,93	0,03	0,05		
Обед																				
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	60	0,45	2,97	1,39	33,90	2,28	0,02	0,02	0,01	0,00	11,80	21,60	7,18	0,51	80,37	1,71	0,00	0,01	54-2з	2021
УХА С КРУПОЙ	200/20	5,02	2,89	12,43	95,93	3,94	0,07	0,06	0,16	0,00	25,81	83,06	27,07	0,72	367,95	37,31	0,00	0,14	73	2021
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	8,86	14,93	9,66	213,65	0,09	0,24	0,09	0,00	0,03	15,48	108,42	20,76	1,47	211,69	4,32	0,00	0,04	271	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,10	5,40	20,30	141,00	10,36	0,14	0,11	0,04	0,08	36,48	84,35	29,14	1,10	761,40	8,47	0,00	0,04	335	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,09	24,84	103,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,35	0,00	1,80	0,00	150,22	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	106,40	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01	1.5	2021
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,02	0,84	17,00	88,01	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	11,60	60,00	18,80	1,56	94,00	0,00	0,00	0,00	1.6	2021
Итого за прием пищи:	810	24,16	27,37	105,69	782,02	16,67	0,60	0,33	0,21	0,11	118,72	391,03	117,95	6,16	1 717, 23	51,81	0,00	0,24		
Всего за день:		47,64	44,21	195,12	1 398,84	17,24	0,86	0,67	0,36	1,07	401,81	728,21	179,31	10,46	2 145, 79	69,74	0,03	0,29		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,14	0,01	0,06	0,06	0,00	176,00	100,00	7,00	0,20	17,60	0,00	0,00	0,01	15	2011
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ	200	6,96	7,32	36,01	238,30	0,50	0,15	0,13	0,04	0,08	109,67	149,19	39,72	1,12	220,50	10,28	0,00	0,01	182	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/4	0,20	0,00	8,00	33,00	0,69	0,00	0,01	0,00	0,00	15,13	9,69	7,01	0,92	37,10	0,00	0,00	0,00	ТК № 31	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	106,40	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01	1.5	2021
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	130	0,50	0,50	12,36	59,27	5,20	0,03	0,03	0,01	0,00	18,72	12,87	9,36	2,57	361,40	2,60	0,00	0,01	БН	2008
Итого за прием пищи:	594	15,35	13,97	76,44	509,77	6,53	0,25	0,25	0,11	0,08	328,72	305,35	76,29	5,61	688,20	12,88	0,00	0,04		
Обед																				
ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА	60	0,49	3,96	1,61	44,43	3,44	0,02	0,02	0,02	0,00	9,97	18,36	8,14	0,50	108,76	1,48	0,00	0,01	54-5з	2021
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ПТИЦЕЙ	200/10	4,48	7,09	7,15	110,80	10,08	0,04	0,07	0,18	0,00	39,79	56,64	19,59	1,04	291,42	4,24	0,00	0,03	88	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	100	11,26	14,14	8,16	208,07	1,21	0,07	0,11	0,11	0,20	33,02	108,61	16,67	1,20	183,63	5,96	0,01	0,06	134	2021
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,46	3,69	34,91	194,78	0,00	0,07	0,02	0,02	0,06	23,53	40,85	10,28	0,94	64,30	0,77	0,01	0,01	202.1	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	106,40	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01	1.5	2021
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,02	0,84	17,00	88,01	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	11,60	60,00	18,80	1,56	94,00	0,00	0,00	0,00	1.6	2021
Итого за прием пищи:	800	28,73	30,16	108,49	835,91	16,33	0,35	0,29	0,33	0,26	139,71	330,66	93,88	8,56	1 033,71	14,45	0,02	0,12		
Всего за день:		44,08	44,13	184,93	1 345,68	22,86	0,60	0,54	0,44	0,34	468,43	636,01	170,17	14,17	1 721,91	27,33	0,02	0,16		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	8,58	7,94	33,63	240,69	0,52	0,18	0,20	0,04	0,08	116,73	199,15	96,80	3,06	325,79	10,55	0,00	0,01	186	2022
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,52	2,87	14,64	99,49	0,52	0,03	0,12	0,02	0,00	110,10	89,69	23,67	0,67	191,90	9,00	0,00	0,00	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	106,40	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01	1.5	2021
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	130	0,50	0,50	12,36	59,27	5,20	0,03	0,03	0,01	0,00	18,72	12,87	9,36	2,57	361,40	2,60	0,00	0,01	БН	2008
конДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПРЯНИКИ)	25	1,48	1,18	18,75	91,50	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	2,75	12,50	2,25	0,20	17,75	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	595	17,13	12,74	99,45	597,35	6,24	0,32	0,38	0,07	0,08	257,50	347,81	145,28	7,30	948,44	22,15	0,00	0,03		
Обед																				
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	60	1,80	0,12	3,78	23,28	2,40	0,05	0,03	0,00	0,00	10,80	33,48	11,34	0,38	59,40	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
СУП КАРТОФЕЛЬный С ГОРОХОМ И ПТИЦЕй	200/10	7,59	7,36	15,10	156,99	3,84	0,16	0,08	0,21	0,00	32,88	85,40	29,19	1,76	411,61	4,58	0,00	0,04	102	2011
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	110	12,94	17,39	3,34	221,46	1,03	0,05	0,09	0,10	0,00	26,09	110,98	16,61	1,16	168,91	4,64	0,02	0,08	580	2022
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,69	3,16	38,79	198,37	0,00	0,03	0,02	0,01	0,05	7,86	73,88	24,73	0,52	54,66	0,76	0,01	0,03	8.1	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,23	0,00	7,27	29,98	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	4,59	7,42	3,96	0,74	25,01	0,00	0,00	0,00	4-2гн	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	106,40	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01	1.5	2021
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧный	40	3,02	0,84	17,00	88,01	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	11,60	60,00	18,80	1,56	94,00	0,00	0,00	0,00	1.6	2021
Итого за прием пищи:	810	32,32	29,12	105,35	824,49	7,31	0,42	0,28	0,32	0,05	103,02	404,76	117,83	6,92	865,19	9,98	0,03	0,16		
Всего за день:		49,45	41,86	204,80	1 421,84	13,55	0,74	0,66	0,39	0,13	360,52	752,57	263,11	14,22	1 813,63	32,13	0,03	0,19		

7 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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00	0,02	0,13	0,08	0,89	19,81	62,03	3,92	0,82	56,38	8,05	0,01	0,02	209	2011
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	5,64	7,55	29,27	208,32	0,70	0,05	0,16	0,04	0,08	144,24	134,55	27,61	0,38	224,84	12,52	0,00	0,01	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,23	0,00	7,27	29,98	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	4,59	7,42	3,96	0,74	25,01	0,00	0,00	0,00	4-2гн	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	106,40	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01	1.5	2021
ВАФЛИ	30	0,84	0,99	23,19	106,20	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	4,80	10,80	3,00	0,45	42,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	510	14,72	13,28	80,07	512,19	0,74	0,14	0,33	0,12	0,97	182,64	248,40	51,69	3,19	399,83	20,57	0,01	0,04		
Обед																				
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	60	0,45	2,97	1,39	33,90	2,28	0,02	0,02	0,01	0,00	11,80	21,60	7,18	0,51	80,37	1,71	0,00	0,01	54-2з	2021
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ПТИЦЕЙ	200/10	5,22	5,73	16,13	137,12	5,40	0,07	0,06	0,17	0,00	21,14	68,21	21,14	1,04	414,08	4,78	0,00	0,04	100	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	14,84	15,83	15,22	267,19	0,61	0,09	0,13	0,06	0,00	40,42	137,80	19,94	1,39	198,67	6,35	0,01	0,08	294	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	7,44	4,58	33,65	205,29	0,00	0,20	0,10	0,01	0,05	12,26	163,51	109,32	3,85	231,19	2,00	0,00	0,01	183	2021
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	106,40	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01	1.5	2021
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,02	0,84	17,00	88,01	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	11,60	60,00	18,80	1,56	94,00	0,00	0,00	0,00	1.6	2021
Итого за прием пищи:	800	34,99	30,39	123,05	921,33	9,89	0,53	0,38	0,25	0,05	119,02	497,32	196,78	11,67	1 309,91	16,84	0,01	0,15		
Всего за день:		49,71	43,67	203,12	1 433,52	10,63	0,67	0,71	0,37	1,02	301,66	745,72	248,47	14,86	1 709,74	37,41	0,02	0,19		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	160	23,91	14,97	40,78	397,73	0,30	0,07	0,28	0,07	0,18	185,11	253,17	31,51	1,32	215,37	1,60	0,03	0,03	224	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/4	0,20	0,00	8,00	33,00	0,69	0,00	0,01	0,00	0,00	15,13	9,69	7,01	0,92	37,10	0,00	0,00	0,00	ТК № 31	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	106,40	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01	1.5	2021
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	130	0,50	0,50	12,36	59,27	5,20	0,03	0,03	0,01	0,00	18,72	12,87	9,36	2,57	361,40	2,60	0,00	0,01	БН	2008
Итого за прием пищи:	534	27,66	15,72	81,21	596,40	6,19	0,16	0,34	0,08	0,18	228,16	309,33	61,08	5,61	665,47	4,20	0,03	0,05		
Обед																				
ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА	60	0,49	3,96	1,61	44,43	3,44	0,02	0,02	0,02	0,00	9,97	18,36	8,14	0,50	108,76	1,48	0,00	0,01	54-5з	2021
БОРЩ "КРАСНОДАРСКИЙ" С ПТИЦЕЙ	200/10	4,53	5,12	10,50	106,63	7,84	0,05	0,07	0,14	0,00	34,72	60,25	22,24	1,20	334,57	5,98	0,00	0,04	260	2024
ПАСТА СЛИВОЧНАЯ С КУРИЦЕЙ	200	14,52	18,97	30,39	351,00	0,84	0,08	0,12	0,07	0,06	141,64	159,47	23,60	1,57	210,05	6,77	0,02	0,06	406	2022
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,16	0,16	13,48	56,94	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	12,91	3,96	4,43	0,79	112,02	0,80	0,00	0,00	394	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	106,40	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01	1.5	2021
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,02	0,84	17,00	88,01	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	11,60	60,00	18,80	1,56	94,00	0,00	0,00	0,00	1.6	2021
Итого за прием пищи:	750	25,77	29,30	93,05	753,41	13,72	0,29	0,27	0,23	0,06	220,04	335,64	90,41	6,42	911,00	15,03	0,02	0,12		
Всего за день:		53,43	45,02	174,26	1 349,81	19,91	0,45	0,61	0,31	0,24	448,20	644,97	151,49	12,03	1 576,47	19,23	0,05	0,17		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,14	0,01	0,06	0,06	0,00	176,00	100,00	7,00	0,20	17,60	0,00	0,00	0,01	15	2011
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ	210	7,30	7,49	37,83	248,46	0,52	0,16	0,14	0,04	0,08	115,18	156,64	41,71	1,17	231,54	10,80	0,00	0,01	182	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,16	2,43	16,16	99,77	0,52	0,04	0,11	0,02	0,00	109,97	83,12	17,01	0,31	162,52	9,00	0,00	0,00	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	106,40	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01	1.5	2021
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,02	0,84	17,00	88,01	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	11,60	60,00	18,80	1,56	94,00	0,00	0,00	0,00	1.6	2021
Итого за прием пищи:	510	21,17	16,91	91,06	615,44	1,18	0,34	0,36	0,12	0,08	421,95	433,36	97,72	4,04	557,26	19,80	0,00	0,03		
Обед																				
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,14	5,34	4,62	71,40	4,20	0,01	0,03	0,11	0,00	24,60	22,20	9,00	0,42	189,00	0,00	0,00	0,00	БН	2008
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	5,10	2,68	13,10	97,30	5,00	0,06	0,06	0,27	0,05	25,08	45,85	20,33	0,77	359,95	3,69	0,00	0,03	87	2012
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ	100	7,74	20,99	13,33	274,41	1,76	0,21	0,06	0,07	0,04	17,62	99,35	19,89	1,18	244,31	4,78	0,00	0,04	110	2022
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,10	5,40	20,30	141,00	10,36	0,14	0,11	0,04	0,08	36,48	84,35	29,14	1,10	761,40	8,47	0,00	0,04	335	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,09	20,97	87,65	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	0,00	1,80	0,00	150,10	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	106,40	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01	1.5	2021
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,02	0,84	17,00	88,01	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	11,60	60,00	18,80	1,56	94,00	0,00	0,00	0,00	1.6	2021
Итого за прием пищи:	790	23,81	35,59	109,39	866,17	21,32	0,55	0,31	0,49	0,17	132,86	345,35	112,16	5,83	1 850,36	16,94	0,00	0,12		
Всего за день:		44,98	52,50	200,45	1 481,61	22,50	0,89	0,67	0,61	0,25	554,81	778,71	209,88	9,87	2 407,62	36,74	0,00	0,15		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00	0,02	0,13	0,08	0,89	19,81	62,03	3,92	0,82	56,38	8,05	0,01	0,02	209	2011
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	200	10,04	9,04	40,18	283,35	0,05	0,09	0,06	0,05	0,07	135,41	113,43	13,13	1,20	87,56	0,88	0,02	0,02	210	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,23	0,00	7,27	29,98	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	4,59	7,42	3,96	0,74	25,01	0,00	0,00	0,00	4-2гн	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	106,40	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01	1.5	2021
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ(ПЕЧЕНЬЕ)	24	1,80	2,35	17,86	100,08	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	6,96	21,60	4,80	0,50	26,40	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	504	20,08	16,13	85,65	581,10	0,09	0,19	0,23	0,13	0,96	175,97	238,08	39,01	4,06	246,95	8,93	0,03	0,05		
Обед																				
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	60	0,45	2,97	1,39	33,90	2,28	0,02	0,02	0,01	0,00	11,80	21,60	7,18	0,51	80,37	1,71	0,00	0,01	54-2з	2021
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ПТИЦЕЙ	200/10	4,48	7,09	7,15	110,80	10,08	0,04	0,07	0,18	0,00	39,79	56,64	19,59	1,04	291,42	4,24	0,00	0,03	88	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	110	11,26	6,45	4,97	123,82	2,04	0,07	0,08	0,42	0,00	36,79	150,25	40,55	0,79	384,69	105,60	0,01	0,40	231	2008
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,69	3,57	38,79	202,00	0,00	0,03	0,02	0,02	0,06	7,91	73,96	24,73	0,52	54,73	0,76	0,01	0,03	8.1	2021
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	106,40	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01	1.5	2021
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,02	0,84	17,00	88,01	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	11,60	60,00	18,80	1,56	94,00	0,00	0,00	0,00	1.6	2021
Итого за прием пищи:	810	26,92	21,36	108,96	748,35	16,00	0,31	0,26	0,63	0,06	129,69	408,65	131,25	7,74	1 196,81	114,31	0,02	0,48		
Всего за день:		47,00	37,49	194,61	1 329,45	16,09	0,50	0,49	0,76	1,02	305,66	646,73	170,26	11,80	1 443,76	123,24	0,05	0,53		

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	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	469,61	429,82	1 951,78	13 834,63	158,88	6,73	6,09	4,42	5,37	3 992,15	7 022,37	2 011,11	122,63	17 356,81	436,24	0,26	2,11
Среднее значение за период	46,96	42,98	195,18	1 383,46	15,89	0,67	0,61	0,44	0,54	399,22	702,24	201,11	12,26	1 735,68	43,62	0,03	0,21
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.6	28.0	58.4														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	526	792