



ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для детей льготных категорий,
детей с ограниченными возможностями здоровья
детей - инвалидов
возрастной группы 12 лет и старше

2025-2026 уч. год

1 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	285	8,5	7,5	56,7	276,5	0,08	1,74	0,08	1,22	0,00	0,00	185,13	48,94	201,64	1,74	0,00	0,00	0,00	0,00	184	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,00	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	1000	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,1	12,4	0,1	112,2	0,00	0,00	0,11	0,33	0,23	0,02	1,80	0,00	2,85	0,03	2,25	0,00	0,00	0,00	14	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2,5%	200	5,9	5,1	9,8	110,5	0,05	1,10	0,04	0,00	0,00	0,00	22,215,22	23,63	151,92	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00	385	2011
Итого за прием пищи:	750	18,5	25,4	107,2	678,9	0,19	2,84	0,23	2,53	0,23	0,27	397,90	89,74	402,85	3,92	374,81	18,99	0,01	0,00		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	280	6,6	6,7	22,6	177,4	0,13	7,53	0,24	1,63	0,00	0,09	35,80	29,61	94,66	1,49	571,71	6,45	0,07	0,00	103	2011
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,2	7,5	45,9	290,9	0,27	0,00	0,02	5,64	0,09	0,15	21,43	150,30	223,05	5,23	315,96	2,73	0,02	0,00	323	2008
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	100	9,3	20,6	14,8	282,5	0,07	2,42	0,29	4,82	0,19	0,09	42,76	22,12	108,47	1,39	230,30	5,83	0,05	0,01	281	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	1000	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	12,6	50,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,33	1,80	0,00	0,00	0,99	0,00	0,00	0,00	349	2011
Итого за прием пищи:	810	29,8	35,1	120,2	915,9	0,53	9,95	0,55	13,07	0,28	0,36	118,67	218,68	483,98	9,01	1185,46	15,01	0,15	0,01		
Всего за день:																					

2 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
2 день																						
Завтрак																						
ВАРЕНИКИ ОТВАРНЫЕ С ТВОРОГОМ	200	19,0	11,5	8,4	230,3	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	395	2011
СОУС МОЛОЧНЫЙ № 368	100	2,6	11,1	10,9	155,2	0,04	0,00	0,08	0,20	0,00	0,00	62,50	8,06	54,44	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	368	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	0,00	1000	2011
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2,5%	200	5,9	5,1	9,8	110,5	0,05	1,10	0,04	0,00	0,00	0,22	215,22	23,63	151,92	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00	0,00	385	2011
Итого за прием пищи:	750	31,5	28,1	69,7	675,7	0,15	1,10	0,12	1,18	0,00	0,25	293,47	50,86	252,80	2,75	372,56	18,99	0,01	0,00			
Обед																						
СУП С КЛЕЦКАМИ	280	7,9	10,0	25,2	216,5	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	108	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	280	17,0	25,3	50,1	496,0	0,10	2,28	0,37	6,00	0,00	0,13	26,60	50,98	208,45	1,99	311,50	6,09	0,12	0,02	0,00	291	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	0,00	1000	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	12,6	50,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,33	1,80	0,00	0,00	0,99	0,00	0,00	0,00	0,00	349	2011
Итого за прием пищи:	810	28,6	35,5	112,2	879,7	0,16	2,28	0,37	6,98	0,00	0,16	45,28	67,63	246,25	2,89	376,99	6,09	0,13	0,02			
Всего за день:					60,1	63,6	181,9	1 555,4	0,31	3,38	0,49	8,16	0,00	0,41	338,75	118,49	499,05	5,64	749,55	25,08	0,14	0,02

3 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг		
Завтрак																						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ИКРОЙ ИЗ КАБАЧКОВ	285	9,5	7,9	56,8	276,5	0,06	0,00	0,03	0,80	0,00	0,00	10,97	6,98	35,91	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	ТТК 8	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	1000	2011	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,1	12,4	0,1	112,2	0,00	0,00	0,11	0,33	0,23	0,02	1,80	0,00	2,85	0,03	2,25	0,00	0,00	0,00	14	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2,5%	200	5,9	5,1	9,8	110,5	0,05	1,10	0,04	0,00	0,00	0,00	222	215,22	23,63	151,92	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00	385	2011
Итого за прием пищи:	750	19,5	25,8	105,3	678,9	0,17	1,10	0,18	2,11	0,23	0,27	243,74	49,78	237,12	2,98	374,81	18,99	0,01	0,00			
Обед																						
СВЕКОЛЬНИК	280	5,8	10,8	14,9	185,7	0,09	7,18	0,25	2,61	0,00	0,10	49,12	31,92	93,61	1,60	546,30	9,18	0,07	0,00	77	2008	
ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ (ГОРОХ)	180	19,2	9,5	40,1	322,6	0,52	0,00	0,04	8,02	0,15	0,12	78,69	69,83	175,93	5,42	628,65	4,37	0,03	0,00	199	2011	
БЕФСТРОГАНОВ	100	8,0	15,3	5,0	197,4	0,04	1,80	0,05	2,72	0,00	0,07	26,45	12,15	82,13	0,90	164,71	4,84	0,06	0,01	375	1986	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	1000	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	12,6	50,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,33	1,80	0,00	0,00	0,99	0,00	0,00	0,00	349	2011	
Итого за прием пищи:	810	36,7	35,9	96,9	870,8	0,71	8,98	0,34	14,33	0,15	0,32	172,94	130,55	389,47	8,82	1 405,15	18,39	0,17	0,01			
Всего за день:		56,2	61,8	206,2	1 549,7	0,88	10,08	0,52	16,44	0,38	0,59	416,68	180,33	626,58	11,80	1 779,96	37,38	0,18	0,01			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углевод., г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	D, мкг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг	
4 день																					
Завтрак																					
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	285	11,1	7,3	55,9	259,7	0,10	1,61	0,06	0,97	0,00	0,00	159,39	25,76	152,95	1,61	0,00	0,00	0,00	184	2008	
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	2008	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЙ)	15	0,1	12,4	0,1	112,2	0,00	0,00	0,11	0,33	0,23	0,02	1,80	0,00	2,85	0,03	2,25	0,00	0,00	14	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	430	2008	
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2,5%	200	5,9	5,1	9,8	110,5	0,05	1,10	0,04	0,00	0,00	0,22	215,22	23,63	151,92	0,17	308,06	18,99	0,00	385	2011	
Итого за прием пищи:	750	21,1	26,3	107,7	675,2	0,21	2,71	0,21	1,30	0,23	0,28	391,31	60,21	348,86	3,39	356,31	18,99	0,00	0,00		
Обед																					
РАССОЛЬНИК	280	6,1	8,8	16,3	174,1	0,09	5,78	0,23	1,99	0,00	0,10	38,61	27,09	100,91	1,24	437,69	5,84	0,05	0,00	96	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	280	19,0	36,1	44,1	578,0	0,31	22,94	0,64	10,13	0,00	0,27	58,51	79,08	275,96	3,99	1679,77	19,61	0,18	0,02	133	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	1000	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	12,6	50,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,33	1,80	0,00	0,00	0,99	0,00	0,00	349	2011	
Итого за прием пищи:	810	28,8	45,1	97,4	917,3	0,46	28,72	0,87	13,10	0,00	0,40	115,80	122,82	414,67	6,13	2 182,95	25,45	0,24	0,02		
Всего за день:		49,9	71,4	205,1	1 595,5	0,67	31,43	1,08	14,40	0,23	0,68	507,11	183,03	763,53	9,52	2 539,26	44,44	0,24	0,02		

5 день

Прием пищи, наименование блюда		Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины								Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Ғ, мг	So, мг				
Завтрак																						
	300	22,9	14,7	72,5	376,5	0,28	0,00	0,05	0,77	0,00	0,00	24,64	181,72	271,04	6,16	0,00	0,00	0,00	KK			
	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	430	2008		
	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	84,50	0,00	0,01	1000	2011		
	200	5,9	5,1	9,8	110,5	0,05	1,10	0,04	0,00	0,00	0,22	215,22	23,63	151,92	0,17	308,06	18,99	0,00	385	2011		
	750	32,8	20,2	122,9	666,6	0,39	1,10	0,09	1,75	0,00	0,25	255,61	224,52	469,40	8,31	372,56	18,99	0,01	0,00			
Итого за прием пищи:																						
Обед																						
	280	7,0	7,0	24,4	186,1	0,16	7,53	0,24	1,75	0,00	0,10	37,26	36,39	115,04	1,67	587,26	6,91	0,07	0,00	205	2011	
	180	5,2	7,0	37,4	234,0	0,05	0,00	0,04	2,31	0,12	0,04	27,14	22,05	168,88	1,07	100,72	0,00	0,03	0,02	323	2008	
	100	13,4	17,5	9,3	249,3	0,08	2,83	0,46	2,71	0,00	0,11	26,92	24,06	129,06	1,52	289,87	6,27	0,10	0,01	308	2008	
	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	84,50	0,00	0,01	0,00	1000	2011	
	200	0,0	0,0	12,6	50,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,33	1,80	0,00	0,00	0,99	0,00	0,00	0,00	349	2011	
	810	29,3	31,8	108,1	836,6	0,35	10,36	0,74	7,75	0,12	0,28	109,40	101,15	450,78	5,16	1 023,34	13,18	0,21	0,03			
Итого за прием пищи:																						
	62,1	52,0	52,0	230,9	1 503,2	0,74	11,46	0,83	9,50	0,12	0,53	365,01	325,67	920,18	13,47	1 395,90	32,17	0,22	0,03			
Всего за день:																						

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, г	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Sb, мг										
6 день																												
Завтрак																												
	285	8,7	6,7	39,6	296,5	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	175	2011	
	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
	20	0,2	0,0	16,1	65,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	2,80	0,60	3,60	0,16	7,20	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ТТК 10		
	200	0,3	0,1	13,7	59,2	0,01	24,00	0,01	0,22	0,00	0,01	16,95	9,93	8,91	0,35	105,88	0,30	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	375	2011	
	200	5,9	5,1	9,8	110,5	0,05	1,10	0,04	0,00	0,00	0,22	215,22	23,63	151,92	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	385	2011	
	755	18,8	13,4	104,9	862,9	0,12	25,10	0,05	0,22	0,00	0,26	244,47	40,66	196,93	1,18	467,14	19,69	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:																												
Обед																												
	280	6,3	13,3	14,9	209,6	0,10	7,20	0,25	3,45	0,00	0,10	48,52	32,31	97,59	1,63	551,71	9,34	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	77	2008	
	180	6,6	4,9	41,9	238,4	0,08	0,00	0,02	1,40	0,08	0,03	11,00	8,81	48,71	1,11	76,06	0,92	0,01	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	331	2008	
	100	11,2	13,8	12,2	217,6	0,07	2,21	0,28	0,59	0,08	0,10	41,69	23,20	119,00	1,42	238,74	5,61	0,06	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	281	2011	
	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1000	2011	
	200	0,0	0,0	12,6	50,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,33	1,80	0,00	0,00	0,99	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	349	2011	
КОМПЮТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ																												

Итого за прием пищи:	810	27,8	32,3	105,9	830,8	0,31	9,41	0,55	6,42	0,16	0,26	119,89	80,97	303,10	5,06	932,00	15,87	0,15	0,03
Всего за день:		46,6	45,7	210,8	1 493,7	0,43	34,51	0,80	6,64	0,16	0,52	364,38	121,63	500,03	6,24	1 399,14	35,56	0,16	0,03

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
	300	12,2	18,1	35,8	383,4	0,06	1,63	0,27	4,31	0,00	0,09	18,99	36,40	148,90	1,41	0,08	0,02	0,00	0,00	291	2011	
ПЛОТОВ ИЗ ПТИЦЫ																						
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,65	37,80	0,90	84,50	0,00	0,01	0,00	1000	2011	
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2,5%	200	5,9	5,1	9,8	110,5	0,05	1,10	0,04	0,00	0,00	0,22	215,22	23,63	151,82	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00	385	2011	
Итого за прием пищи:	750	22,0	23,6	86,1	673,6	0,17	2,73	0,31	5,29	0,00	0,34	249,96	79,20	347,26	3,56	372,64	19,01	0,01	0,00			

Завтрак

ПЛОДЫ ИЗ ПТИЦЫ	300	12,2	18,1	35,8	383,4	0,06	1,63	0,27	4,31	0,00	0,09	18,99	36,40	148,90	1,41	0,08	0,02	0,00	0,00	291
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	1000
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2,5%	200	5,9	5,1	9,8	110,5	0,05	1,10	0,04	0,00	0,00	0,22	215,22	23,63	151,92	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00	385
Итого за прием пищи:	750	22,0	23,6	86,1	673,6	0,17	2,73	0,31	5,29	0,00	0,34	249,96	79,20	347,26	3,56	372,64	19,01	0,01	0,00	

Обед

СУП ГОРОХОВЫЙ	280	8,3	7,2	20,4	180,0	0,19	7,66	0,28	2,43	0,00	0,11	40,86	37,96	113,33	2,05	651,09	7,13	0,07	0,00	101
ВАРЕНИКИ ОТВАРНЫЕ С КАРТОФЕЛЕМ, МАСЛОМ	280	2,0	6,2	6,3	554,0	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	395
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	1000
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	12,6	50,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,33	1,80	0,00	0,00	0,99	0,00	0,00	0,00	349
Итого за прием пищи:	810	14,1	13,6	63,7	899,1	0,25	7,66	0,28	3,41	0,00	0,14	59,54	54,51	151,13	2,95	716,58	7,13	0,08	0,00	
Всего за день:		36,1	37,2	149,8	1 572,8	0,42	10,39	0,59	8,70	0,00	0,48	309,50	133,71	498,39	6,51	1 089,22	26,14	0,09	0,00	

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
	250	16,7	25,1	5,2	313,5	0,09	0,48	0,38	2,55	2,68	0,54	152,78	22,70	284,90	2,85	296,61	31,05	0,05	0,04	210	2011	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ																						
ЯЙЦА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	0,01	4,20	0,11	0,00	0,00	0,03	24,60	9,00	22,20	0,42	189,00	0,00	0,00	0,00	2008		
САХАР	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	1000	2011	
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2,5%	200	5,9	5,1	9,8	110,5	0,05	1,10	0,04	0,00	0,00	0,22	215,22	23,63	151,92	0,17	308,06	18,96	0,00	0,00	385	2011	
того за прием пищи:	760	27,7	35,9	60,2	676,1	0,21	5,78	0,53	3,53	2,68	0,82	408,35	74,50	485,46	5,22	858,17	50,04	0,06	0,04			

Завтрак

ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	250	16,7	25,1	5,2	313,5	0,09	0,48	0,38	2,55	2,68	0,54	152,78	22,70	284,90	2,65	286,61	31,05	0,05	0,04	210
ИЖРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	0,01	4,20	0,11	0,00	0,00	0,03	24,60	9,00	22,20	0,42	189,00	0,00	0,00	0,00	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	1000
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2,5%	200	5,9	5,1	9,8	110,5	0,05	1,10	0,04	0,00	0,00	0,22	215,22	23,63	151,92	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00	385
Итого за прием пищи:	760	27,7	35,9	60,2	675,1	0,21	5,78	0,53	3,53	2,68	0,82	408,35	74,50	485,46	5,22	858,17	50,04	0,06	0,04	

Обед

БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	280	5,7	9,9	14,2	172,2	0,07	9,69	0,27	2,57	0,00	0,10	61,17	31,99	87,18	1,69	450,62	7,51	0,06	0,00	82
ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ	180	6,3	5,8	40,4	239,2	0,08	0,00	0,03	1,38	0,09	0,03	35,02	12,28	49,19	1,15	74,85	0,89	0,01	0,02	309
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	13,1	19,7	4,8	261,6	0,14	10,33	4,53	1,32	0,20	1,05	11,82	16,33	185,94	4,13	190,33	4,28	0,13	0,02	256
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	1000
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	12,6	50,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,33	1,80	0,00	0,00	0,99	0,00	0,00	0,00	349
Итого за прием пищи:	810	28,9	36,7	96,3	838,1	0,35	20,02	4,83	6,25	0,29	1,21	126,69	77,25	360,11	7,87	781,29	12,68	0,21	0,04	
Всего за день:		56,5	71,6	156,5	1 513,2	0,56	25,80	5,36	9,78	2,97	2,03	535,04	151,75	845,57	13,09	1 639,46	62,72	0,27	0,08	

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества									№ рецептур	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
КАКАРОНЫ С СЫРОМ	250	12.4	10.7	0.2	317.2	0.08	0.00	0.17	1.33	0.00	0.00	154.25	14.93	137.67	1.33	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	210	2008
ХРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1.1	5.3	4.6	71.4	0.01	4.20	0.11	0.00	0.00	0.00	0.03	24.60	9.00	22.20	0.42	189.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008
АЙС С САХАРОМ	200	0.2	0.1	16.2	64.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.40	4.32	8.64	1.08	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
ПЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.9	0.06	0.00	0.00	0.98	0.00	0.03	10.35	14.85	37.80	0.90	64.50	0.00	0.01	0.00	1000	2011	
ОПОЖО УЛЬТРАСТЕРИЛИЗОВАННОЕ 2.5%	200	5.9	5.1	9.8	110.5	0.05	1.10	0.04	0.00	0.00	0.22	215.22	23.63	151.92	0.17	308.06	18.99	0.00	0.00	0.00	385	2011
того за прием пищи:		760	23.4	21.5	678.8	0.20	5.30	0.32	2.31	0.00	0.28	409.82	66.73	353.23	3.90	561.56	18.99	0.01	0.00	0.00		

Завтрак

МАКАРОНЫ С СЫРОМ	250	12,4	10,7	0,2	317,2	0,08	0,00	0,17	1,33	0,00	0,00	154,25	14,93	137,67	1,33	0,00	0,00	0,00	0,00	210
ИЖРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	0,01	4,20	0,11	0,00	0,00	0,03	24,60	9,00	22,20	0,42	189,00	0,00	0,00	0,00	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	1000
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2,5%	200	5,9	5,1	9,8	110,5	0,05	1,10	0,04	0,00	0,00	0,22	215,22	23,63	151,92	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00	385
Итого за прием пищи:	760	23,4	21,5	55,2	678,8	0,20	5,30	0,32	2,31	0,00	0,28	408,82	66,73	358,23	3,90	561,56	18,99	0,01	0,00	

Обед

ЩИ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ	280	8,0	14,0	12,7	209,2	0,11	6,67	0,27	3,60	0,10	0,12	46,06	62,25	115,58	4,67	724,66	7,22	0,14	0,01	87
-----------------------	-----	-----	------	------	-------	------	------	------	------	------	------	-------	-------	--------	------	--------	------	------	------	----

КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,2	7,5	45,9	280,9	0,27	0,00	0,02	5,64	0,09	0,15	23,09	150,40	223,39	5,25	316,00	2,73	0,02	0,00	323	2008
БЕФСТРОГАНОВ	100	8,0	16,4	5,9	212,6	0,05	1,79	0,05	3,09	0,00	0,07	29,87	12,39	83,01	0,91	167,34	5,08	0,06	0,01	375	1998
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,96	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	1000	2011
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	12,6	50,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,33	1,80	0,00	0,00	0,99	0,00	0,00	0,00	349	2011
Итого за прием пищи:	810	29,8	39,2	101,4	877,8	0,49	8,46	0,34	13,31	0,19	0,37	117,70	241,09	459,78	11,73	1 273,49	15,04	0,23	0,02		
Всего за день:		53,2	59,7	156,6	1 556,6	0,69	13,76	0,66	15,62	0,19	0,65	527,52	308,42	818,01	15,63	1 835,05	34,03	0,24	0,02		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
	200	18,3	2,7	38,3	250,9	0,50	0,00	0,01	7,50	0,03	0,10	75,51	67,08	167,08	5,17	600,40	4,18	0,02	0,00	199	2011
	100	10,5	11,9	6,9	135,1	0,06	10,77	0,21	0,61	0,00	0,00	23,09	17,96	92,85	1,03	0,00	0,00	0,00	0,00	308	2008
	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	1000	2011
	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
	200	5,9	5,1	9,8	110,5	0,05	1,10	0,04	0,00	0,00	0,22	215,22	23,63	151,92	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00	385	2011
	750	38,7	20,1	95,6	676,2	0,67	11,87	0,26	9,09	0,03	0,35	329,57	127,84	458,27	8,35	972,96	23,17	0,03	0,00		
Обед																					
	280	7,0	8,0	22,3	188,9	0,16	7,53	0,24	2,69	0,00	0,12	38,25	51,92	121,46	2,13	608,32	6,71	0,07	0,00	101	2011
	180	4,4	5,4	46,6	252,8	0,04	0,00	0,02	0,42	0,09	0,04	21,35	32,68	88,46	0,60	66,88	0,91	0,03	0,01	304	2011
	100	8,9	15,7	16,4	242,6	0,06	1,29	0,04	4,21	0,12	0,07	19,03	17,28	97,82	1,15	145,92	4,18	0,06	0,01	279	2011
	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	1000	2011
	200	0,0	0,0	12,6	50,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,33	1,80	0,00	0,00	0,99	0,00	0,00	0,00	349	2011
	810	24,0	29,4	122,2	849,6	0,32	8,82	0,30	8,30	0,21	0,26	95,31	118,53	345,54	4,78	886,61	11,80	0,17	0,02		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины							Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мкг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	531,8	573,2	1 942,9	6,41	174,29	11,47	122,23	4,80	7,11	4 305,42	2 077,82	7 141,99	107,96	15 845,38	366,49	1,90	0,24
Среднее значение за период	44,3	47,8	161,9	1 288,4	0,59	14,52	0,96	10,19	0,40	0,59	358,79	173,15	595,17	9,00	1 320,45	30,54	0,16
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,8	33,4	52,8														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет	753	810