

«УТВЕРЖДАЮ»

Инициальный предприниматель



И.В. Тимошилова

2025 года



«СОП ЛАСОВАННО»

Директор БОУ ДПО «Керченский учебно-воспитательный комплекс-интернат-лицей»  
В.С. Арустамян

«14» ноября 2025 год

Основное(организованное) меню для детей,

Находящихся на обучении в школах-интернатах

«Керченский учебно- воспитательный комплекс-интернат-лицей»,

Дошкольное отделение

(сезон: осень-зима)

Возрастная категория : 7-11 лет

Согласовано *С.А. Тарасов*

## 1 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг						
Завтрак																								
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПЫ(пшено)	200	4.16	4.03	14.81	112.70	0.52	0.07	0.11	0.03	0.02	113.56	98.21	21.38	0.43	172.06	9.54	0.00	0.00	0.00	121	2011			
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	6.50	12.28	0.41	177.88	0.15	0.01	0.07	0.12	0.11	183.90	105.37	7.28	0.22	19.38	0.00	0.00	0.01	3	2008				
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.56	2.96	14.99	101.93	0.57	0.03	0.12	0.02	0.00	117.92	90.99	20.69	0.49	191.32	9.90	0.00	0.00	0.00	397	2012			
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		2008				
Итого за прием пищи:	530	14.62	19.67	40.01	439.51	11.24	0.14	0.32	0.18	0.13	431.38	305.57	57.35	3.34	660.76	21.44	0.00	0.02						
Обед																								
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	70	1.11	3.57	5.41	59.88	19.11	0.01	0.02	0.03	0.00	34.29	19.47	10.33	0.41	188.34	1.70	0.00	0.01	40	2008				
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	210	39.87	43.52	34.88	690.08	2.18	0.15	0.30	0.52	0.12	44.17	382.43	61.04	3.63	497.03	14.14	0.06	0.27	304	2012				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.05	0.25	20.07	94.73	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	TK №21	2022				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.99	0.26	12.72	61.19	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00	2008					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	200	4.59	4.32	15.10	117.74	3.72	0.15	0.06	0.20	0.00	34.21	63.70	26.96	1.58	378.72	3.56	0.00	0.02	102	2011				
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕЗАМОРОЖЕННЫХ ФРУКТОВ	200	0.20	0.08	17.42	69.44	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.52	6.60	6.20	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	123					
Итого за прием пищи:	750	50.81	52.00	105.60	1 093.06	25.01	0.42	0.42	0.75	0.12	134.79	531.90	123.43	7.92	1 156.49	21.08	0.06	0.31						
Всего за день:		65.43	71.67	145.61	1 532.57	36.25	0.56	0.74	0.93	0.25	566.17	837.47	180.78	11.26	1 817.25	42.52	0.06	0.33						

## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	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	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																						
КАША ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ	200	8,49	10,35	34,51	265,72	0,48	0,21	0,15	0,05	0,10	129,50	222,47	62,33	1,87	314,33	10,57	0,00	0,04	184	2008		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	1,93	13,92	12,15	181,84	0,00	0,04	0,03	0,12	0,24	7,20	23,44	7,92	0,51	33,84	0,86	0,00	0,00	1	2008		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,12	0,01	10,01	41,73	1,13	0,00	0,00	0,00	0,00	11,43	3,61	3,59	0,29	19,70	0,00	0,00	0,00	393	2012		
ПЕЧЕНЬЕ	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,00	0,03	0,02	0,01	0,00	11,60	36,00	8,00	0,84	44,00	0,00	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	477	13,54	28,20	86,43	656,09	1,61	0,28	0,20	0,18	0,34	159,73	285,52	81,84	3,51	411,87	11,43	0,00	0,04				
Обед																						
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,32	0,04	0,66	5,20	2,00	0,01	0,01	0,00	0,00	9,20	9,60	5,60	0,24	56,40	0,00	0,00	0,00		2008		
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,58	4,02	10,36	84,48	7,04	0,05	0,05	0,22	0,00	33,43	38,06	20,52	0,98	299,68	4,80	0,00	0,02	57	2012		
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	90	12,29	5,22	9,11	133,04	0,61	0,08	0,09	0,04	0,07	50,98	175,32	40,85	0,82	338,65	103,87	0,01	0,42	255	2012		
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	60	1,30	3,22	5,64	57,28	1,58	0,03	0,02	0,05	0,02	19,74	21,13	6,33	0,32	95,71	2,32	0,00	0,00	357	2012		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,56	5,58	41,91	244,18	0,00	0,08	0,03	0,02	0,09	11,08	48,83	8,81	1,11	76,18	0,92	0,02	0,01	331	2008		
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,00	0,00	15,49	61,92	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	8,52	0,00	1,83	0,00	1,09	0,00	0,00	0,01	376	2012		
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	180	0,72	0,72	17,64	84,60	18,00	0,05	0,04	0,01	0,00	28,80	19,80	14,40	3,96	500,40	3,60	0,00	0,02	338	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	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	TK №21	2022		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	1020	27,81	19,31	133,62	826,62	29,23	0,41	0,28	0,35	0,18	176,35	372,44	117,24	9,43	1 460,51	117,19	0,03	0,49				
Всего за день:		41,35	47,51	220,05	1 482,71	30,84	0,69	0,48	0,53	0,52	336,08	657,96	199,08	12,94	1 872,38	128,62	0,03	0,53				

Синтезировано в лаборатории № 10

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	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																				
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,36	9,15	15,11	152,50	0,00	0,05	0,03	0,07	0,15	7,80	27,40	9,90	0,62	40,80	1,08	0,00	0,00	1	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	0,45	0,00	19,77	80,84	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	8,46	14,30	7,05	0,29	21,25	0,00	0,00	0,00	379	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	8,83	15,20	1,62	178,69	0,13	0,05	0,28	0,20	1,51	60,69	132,75	10,02	1,54	128,72	15,39	0,02	0,04	214	2008
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	188,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	470	13,18	30,09	50,92	530,43	14,33	0,15	0,37	0,39	1,66	117,55	207,65	43,97	5,07	657,77	18,47	0,02	0,05		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	70	0,97	4,14	5,67	63,72	2,66	0,01	0,03	0,00	0,00	22,15	25,81	13,17	0,84	191,52	4,66	0,00	0,01	33	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПЮЙ(греча)	200	2,35	2,45	15,09	92,05	5,28	0,07	0,06	0,16	0,00	18,41	60,96	31,83	1,18	401,62	3,90	0,00	0,02	80	2012
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	210	19,78	19,07	22,21	340,13	9,68	0,18	0,21	0,82	0,00	60,20	227,21	52,10	2,77	827,48	13,90	0,02	0,17	302	2012
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,00	0,00	15,49	61,92	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	8,52	0,00	1,83	0,00	1,09	0,00	0,00	0,01	376	2012
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,42	22,00	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	TK №21	2022
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	770	29,24	28,23	103,02	783,99	17,62	0,40	0,36	0,99	0,00	127,68	392,88	116,23	8,01	1 538,91	26,38	0,02	0,21		
Всего за день:		42,42	58,32	153,94	1 314,42	31,95	0,55	0,73	1,38	1,66	245,23	600,53	160,20	13,08	2 196,68	44,85	0,04	0,26		

## 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг							
Завтрак																									
КАША МАННАЯ	200	5,57	5,43	31,52	195,98	0,23	0,06	0,07	0,03	0,07	58,76	65,89	13,03	0,43	122,41	4,04	0,00	0,01	416	2012					
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,36	9,15	15,11	152,50	0,00	0,05	0,03	0,07	0,15	7,80	27,40	9,90	0,62	40,80	1,08	0,00	0,00	1	2012					
ПЕЧЕНЬЕ	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,00	0,03	0,02	0,01	0,00	11,60	36,00	8,00	0,84	44,00	0,00	0,00	0,00		2008					
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,21	0,00	6,54	26,98	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	ТК №7	2022					
Итого за прием пищи:	460	11,14	18,50	82,93	542,26	0,23	0,14	0,12	0,11	0,22	78,16	129,29	30,93	1,89	207,21	5,12	0,00	0,01							
Обед																									
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	70	0,84	0,07	7,89	36,36	1,34	0,03	0,04	1,34	0,00	30,90	33,26	22,99	0,60	134,51	3,36	0,00	0,04	41	2012					
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,88	4,20	13,78	100,79	5,36	0,06	0,04	0,16	0,00	20,46	54,57	20,32	0,80	389,77	3,52	0,00	0,02	76	2012					
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	110	16,71	16,83	3,88	233,79	0,74	0,04	0,10	0,39	0,06	20,08	150,30	23,81	2,20	346,60	7,64	0,00	0,05	277	2012					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,19	8,18	46,09	298,33	0,00	0,27	0,15	0,03	0,10	26,68	225,15	151,07	5,30	317,35	2,74	0,00	0,02	181	2008					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	ТК №21	2022					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00							
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕЗАМОРОЖЕННЫХ ФРУКТОВ	200	0,20	0,08	17,42	69,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,52	6,60	6,20	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	123	2008					
Итого за прием пищи:	830	34,46	29,97	118,74	881,48	7,44	0,52	0,38	1,92	0,16	118,24	530,78	237,69	12,00	1 283,43	21,18	0,00	0,13							
Всего за день:		45,60	48,47	201,67	1 423,74	7,67	0,66	0,50	2,03	0,38	196,40	660,07	268,62	13,89	1 490,64	26,30	0,00	0,14							

5 день

Примем пищу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г																							
						С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	Е, мг									
Завтрак																											
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	1.93	13.92	12.15	181.84	0.00	0.04	0.03	0.12	0.24	7.20	23.44	7.92	0.51	33.84	0.86	0.00	0.00	1	2008							
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.98	2.18	23.96	127.98	0.47	0.04	0.11	0.01	0.00	100.26	79.10	17.13	0.36	152.65	8.10	0.00	0.00	379	2011							
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	100	0.39	0.39	9.51	45.59	4.00	0.02	0.02	0.01	0.00	14.40	9.90	7.20	1.98	278.00	2.00	0.00	0.01	1059	2011							
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ	200/15	0.03	4.33	0.04	39.18	0.00	0.00	0.01	0.02	0.08	0.55	0.82	0.00	0.01	0.81	0.00	0.00	0.00	395								
Итого за прием пищи:	535	5.33	20.82	45.66	394.59	4.47	0.10	0.17	0.16	0.32	122.41	113.26	32.25	2.86	465.30	10.96	0.00	0.01									
Обед																											
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	40	0.44	0.00	0.96	5.60	4.00	0.02	0.01	0.00	0.00	5.60	10.40	8.00	0.40	116.00	0.00	0.00	0.00	70	2011							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	3.50	2.45	24.34	133.72	5.28	0.07	0.05	0.16	0.00	20.39	55.16	20.31	1.04	395.82	3.94	0.01	0.02	82	2012							
ГОЛЫБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	14.85	13.49	21.91	269.36	17.80	0.08	0.12	0.04	0.17	54.15	163.80	36.87	2.61	426.52	8.88	0.00	0.05	298	2012							
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0.42	1.13	1.81	19.09	0.01	0.00	0.01	0.01	0.00	7.43	5.52	1.06	0.05	11.08	0.71	0.00	0.00	354	2012							
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.01	5.39	24.34	158.25	12.29	0.14	0.10	0.03	0.09	18.41	81.90	32.03	1.43	873.46	7.68	0.00	0.05	335	2008							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.65	0.35	16.96	81.58	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00	TK №21	2022							
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.99	0.26	12.72	61.19	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008							
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180	0.10	0.00	25.58	102.65	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	12.09	6.12	2.96	0.20	29.55	0.00	0.00	0.00	360	2011							
Итого за прием пищи:	860	26.96	23.07	128.62	831.44	39.42	0.43	0.34	0.24	0.26	130.67	383.80	114.53	8.53	1 947.63	25.13	0.01	0.12									
Всего за день:		32.29	43.89	174.28	1 226.03	43.89	0.53	0.51	0.40	0.58	253.08	497.06	146.78	11.39	2 412.93	36.09	0.01	0.13									

Список рецептов



## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г																							
						С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг									
Завтрак																											
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	8,26	10,18	23,98	221,65	0,06	0,06	0,06	0,06	0,08	168,47	110,20	11,77	0,88	61,85	0,53	0,01	0,02	206	2012							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	1,93	13,92	12,15	181,84	0,00	0,04	0,03	0,12	0,24	7,20	23,44	7,92	0,51	33,84	0,86	0,00	0,00	1	2008							
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,12	0,01	10,01	41,73	1,13	0,00	0,00	0,00	0,00	11,43	3,61	3,59	0,29	19,70	0,00	0,00	0,00	393	2012							
ПЕЧЕНЬЕ	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,00	0,03	0,02	0,01	0,00	11,60	36,00	8,00	0,84	44,00	0,00	0,00	0,00		2008							
Итого за прием пищи:	477	13,31	28,03	75,90	612,02	1,19	0,13	0,11	0,19	0,32	198,70	173,25	31,28	2,52	159,39	1,39	0,01	0,02									
Обед																											
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	70	0,98	4,14	4,55	59,63	2,38	0,02	0,02	0,00	0,00	19,13	25,08	11,84	0,69	153,76	3,05	0,00	0,01	36	2012							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУТОЙ(греч)	200	2,35	2,45	15,09	92,05	5,28	0,07	0,06	0,16	0,00	18,41	60,96	31,83	1,18	401,62	3,90	0,00	0,02	80	2012							
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	210	40,68	44,19	35,96	704,04	3,38	0,16	0,31	0,46	0,12	43,97	389,11	63,29	3,78	555,66	14,73	0,06	0,27	304	2012							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	TK №21	2022							
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008							
КОМОТИ ИЗ СВЕЖЕЗАМОРОЖЕННЫХ ФРУКТОВ	200	0,20	0,08	17,42	69,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,52	6,60	6,20	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	123								
Итого за прием пищи:	750	48,85	51,47	102,70	1 067,93	11,04	0,37	0,44	0,62	0,12	101,63	542,65	126,46	8,75	1 206,24	25,60	0,06	0,30									
Всего за день:		62,16	79,50	178,60	1 679,95	12,23	0,50	0,55	0,81	0,44	300,33	715,90	157,74	11,27	1 365,63	26,99	0,07	0,32									

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг								
Завтрак																											
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПЮЙ(греча)		200	4,28	4,10	13,64	109,13	0,52	0,07	0,13	0,03	0,02	108,84	104,42	33,79	0,84	192,24	9,40	0,00	0,00	113	2008						
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		180/10/7	0,12	0,01	10,01	41,73	1,13	0,00	0,00	0,00	0,00	11,43	3,61	3,59	0,29	19,70	0,00	0,00	0,00	393	2012						
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ		100	0,39	0,39	9,51	45,59	4,00	0,02	0,02	0,01	0,00	14,40	9,90	7,20	1,98	278,00	2,00	0,00	0,01	1059	2008						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ		50	6,50	12,28	0,41	177,88	0,15	0,01	0,07	0,12	0,11	183,90	105,37	7,28	0,22	19,38	0,00	0,00	0,01	3							
Итого за прием пищи:		547	11,29	16,78	33,57	374,33	5,80	0,10	0,22	0,16	0,13	318,57	223,30	51,86	3,33	509,32	11,40	0,00	0,02								
Обед																											
САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ		70	0,65	3,48	1,91	42,80	1,69	0,02	0,01	0,00	0,00	16,00	19,32	9,25	0,43	107,27	0,33	0,00	0,00	280	2012						
ТЕФЕЛИ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ		90	7,68	1,51	1,84	70,99	0,82	0,04	0,04	0,02	0,02	28,63	110,46	26,36	0,48	218,78	66,61	0,01	0,28	357	2012						
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ		60	1,30	3,22	5,64	57,28	1,58	0,03	0,02	0,05	0,02	19,74	21,13	6,33	0,32	95,71	2,32	0,00	0,00	312	2011						
ПОРЕ КАПТОФЕЛЬНОЕ		180	3,82	6,33	25,71	175,54	12,46	0,15	0,13	0,05	0,09	53,80	102,96	36,37	1,47	917,04	10,26	0,00	0,05	TK №21	2022						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,05	0,25	20,07	94,73	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	2008							
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	57	2012						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАПТОФЕЛЕМ		200	1,58	4,02	10,36	84,48	7,04	0,05	0,05	0,22	0,00	33,43	38,06	20,52	0,98	299,68	4,80	0,00	0,00	349	2011						
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00								
Итого за прием пищи:		870	20,07	19,07	97,61	664,42	23,59	0,40	0,29	0,34	0,13	174,66	351,63	119,53	5,68	1 732,08	86,00	0,01	0,36								
Всего за день:			31,36	35,85	131,18	1 038,75	29,39	0,50	0,51	0,50	0,26	493,23	574,93	171,39	9,01	2 241,40	97,40	0,01	0,38								



## 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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	1,93	13,92	12,15	181,84	0,00	0,04	0,03	0,12	0,24	7,20	23,44	7,92	0,51	33,84	0,86	0,00	0,00	1	2008		
КАКАО С МОЛОКОМ	180	0,84	0,52	17,78	79,76	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	8,48	21,22	14,66	0,71	55,16	0,00	0,00	0,00	382	2011		
ПЕЧЕНЬЕ	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,00	0,03	0,02	0,01	0,00	11,60	36,00	8,00	0,84	44,00	0,00	0,00	0,00		2008		
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ	200/15	0,03	4,33	0,04	39,18	0,00	0,00	0,00	0,01	0,02	0,08	0,55	0,82	0,00	0,01	0,81	0,00	0,00	395	2011		
Итого за прием пищи:	475	5,80	22,69	59,73	467,58	0,00	0,07	0,07	0,15	0,32	27,83	81,48	30,58	2,07	133,81	0,86	0,00	0,00				
Обед																						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	40	0,32	0,04	0,68	5,20	2,00	0,01	0,01	0,00	0,00	9,20	9,60	5,60	0,24	56,40	0,00	0,00	0,00	70	2011		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	7,24	4,51	20,63	152,14	3,72	0,22	0,07	0,20	0,00	43,71	87,82	36,36	2,33	465,42	4,16	0,00	0,03	102	2011		
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ ПТИЦЫ	225	23,59	27,46	20,71	424,46	11,59	0,18	0,23	0,09	0,00	32,59	248,40	47,28	2,99	963,99	13,83	0,03	0,18	258	2008		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011		
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	180	0,72	0,72	17,64	84,60	18,00	0,05	0,04	0,01	0,00	28,80	19,80	14,40	3,96	500,40	3,60	0,00	0,02	338	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	TK №21	2022		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	915	36,51	33,34	108,70	886,58	35,31	0,58	0,40	0,30	0,00	135,36	426,52	118,74	12,32	2 082,61	25,51	0,03	0,23				
Всего за день:		42,31	56,03	168,43	1 354,16	35,31	0,65	0,47	0,45	0,32	163,19	508,00	149,32	14,39	2 216,42	26,37	0,03	0,23				

## 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,36	9,15	15,11	152,50	0,00	0,05	0,03	0,07	0,15	7,80	27,40	9,90	0,62	40,80	1,08	0,00	0,00	1	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,56	2,96	14,99	101,93	0,57	0,03	0,12	0,02	0,00	117,92	90,99	20,69	0,49	191,32	9,90	0,00	0,00	307	2012
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	8,83	15,20	1,62	178,69	0,13	0,05	0,28	0,20	1,51	60,69	132,75	10,02	1,54	128,72	15,39	0,02	0,04	214	2008
БЛИНЧИКИ СЛАДКИЕ	30	0,00	1,16	0,00	10,47	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	340	14,75	28,47	31,72	443,59	0,70	0,13	0,43	0,29	1,66	186,41	251,16	40,61	2,65	360,84	26,37	0,02	0,04		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	70	1,14	2,94	5,68	53,86	3,74	0,03	0,02	0,00	0,00	18,15	27,07	11,88	0,88	161,31	2,86	0,00	0,01	53	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,22	2,30	16,13	94,38	5,28	0,06	0,04	0,16	0,00	18,34	45,76	18,58	0,82	381,06	3,76	0,00	0,02	82	2012
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ)	90	11,64	13,65	10,79	212,58	0,66	0,05	0,06	0,02	0,08	11,41	109,74	16,38	1,50	229,94	4,78	0,00	0,02	287	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,42	7,20	18,67	160,37	39,26	0,07	0,09	0,13	0,00	97,23	71,43	37,63	2,21	498,44	7,61	0,00	0,02	139	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	5,40	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01	TK №21	2022
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180	0,10	0,00	25,58	102,65	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	12,09	6,12	2,96	0,20	29,55	0,00	0,00	0,00	360	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01	338	2011
Итого за прием пищи:	890	24,96	27,00	119,44	826,76	58,98	0,35	0,27	0,32	0,08	187,82	330,82	114,33	9,81	1 670,70	22,69	0,00	0,09		
Всего за день:		39,71	55,47	151,16	1 270,35	59,68	0,48	0,70	0,61	1,74	374,23	581,98	154,94	12,46	2 031,54	49,06	0,02	0,13		

## 10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША МАННАЯ ВЯЗАЯ	200	6,98	7,94	35,51	240,48	0,50	0,08	0,13	0,05	0,10	111,65	103,02	18,37	0,51	196,13	8,60	0,00	0,01	184	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	1,93	13,92	12,15	181,84	0,00	0,04	0,03	0,12	0,24	7,20	23,44	7,92	0,51	33,84	0,86	0,00	0,00	1	2008
ПЕЧЕНЬЕ	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,00	0,03	0,02	0,01	0,00	11,60	36,00	8,00	0,84	44,00	0,00	0,00	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,21	0,00	6,54	26,98	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	TK №7	2022
Итого за прием пищи:	460	12,12	25,78	83,96	616,10	0,50	0,15	0,18	0,18	0,34	130,45	162,46	34,29	1,86	273,97	9,46	0,00	0,01		
Обед																				
ИГРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1,61	2,98	8,63	68,77	5,29	0,03	0,05	0,05	0,00	21,72	33,90	18,18	1,03	299,97	5,15	0,00	0,01	54	2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,51	4,05	7,29	72,23	10,00	0,04	0,05	0,21	0,00	33,10	34,11	17,50	0,79	292,30	3,32	0,00	0,02	67	2012
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	110	16,72	16,85	3,88	234,00	0,74	0,04	0,10	0,39	0,06	20,09	150,46	23,82	2,20	346,93	7,65	0,00	0,05	277	2012
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	7,76	6,48	45,64	271,63	0,00	0,16	0,07	0,03	0,11	36,63	164,83	38,86	2,80	160,74	0,00	0,05	0,00	181	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	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	TK №21	2022
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕЗАМОРОЖЕННЫХ ФРУКТОВ	200	0,20	0,08	17,42	69,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,52	6,60	6,20	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	123	
Итого за прием пищи:	820	32,84	30,95	115,65	871,99	16,03	0,38	0,31	0,68	0,17	133,66	449,60	123,46	9,12	1 162,34	17,80	0,05	0,09		
Всего за день:		44,96	56,73	199,61	1 488,09	16,53	0,53	0,49	0,86	0,51	264,11	612,06	157,75	10,98	1 436,31	27,26	0,05	0,10		

# 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	447,59	553,44	1 724,53	13 810,77	303,74	5,65	5,68	8,50	6,66	3 192,05	6 245,96	1 746,60	120,67	19 081,18	505,46	0,32	2,55
Среднее значение за период	44,76	55,34	175,32	1 381,08	30,37	0,57	0,57	0,85	0,67	319,21	624,60	174,66	12,07	1 908,12	50,55	0,03	0,26
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,0	36,1	50,9														

## СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	477	848