

«Керченскому»
Исполнительный директор
И.В. Тимошина
« 27 » августа 2025 года

«СОГЛАСОВАНО»
Директор РК «Керченский учебно-воспитательный комплекс-интернат-лицей»
В.С. Арустамян
« 27 » августа 2025 года

Основное (организованное меню) для детей
находящихся на обучении в школах-интернатах
«Керченский учебно-воспитательный комплекс-интернат-лицей»

Дошкольное отделение

(сезон: осень - зима)

Возрастная категория: 3-6 лет

1 день

Присм пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептуры	Год принятия
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Na, мг	F, мг					
Завтрак																								
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ(пшено)		150	3,43	3,09	13,01	94,09	0,39	0,06	0,08	0,02	0,02	85,84	79,53	18,14	0,40	134,95	7,28	0,00	0,00	111		2011		
БУТЕРБРОД С СЫРОМ		55	7,08	13,41	11,40	195,97	0,16	0,04	0,09	0,13	0,12	207,29	133,62	14,94	0,66	51,39	0,00	0,01	0,01	3		2008		
КАКАО С МОЛОКОМ		180	3,56	2,96	15,00	101,93	0,57	0,03	0,12	0,02	0,00	117,92	90,99	20,69	0,48	191,32	9,90	0,00	0,00	397		2012		
Итого за прием пищи:		385	14,07	19,46	39,41	391,99	1,12	0,13	0,29	0,17	0,14	411,05	304,14	53,77	1,54	377,66	17,18	0,01	0,01					
II Завтрак																								
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00	0,01	0,01	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00	442		2008		
Итого за прием пищи:		100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00	0,01	0,01	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00					
Обед																								
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ		60	0,95	3,05	4,64	51,32	16,38	0,01	0,02	0,02	0,00	29,39	16,69	8,86	0,35	161,43	1,46	0,00	0,01	40		2008		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ(перловой)		200	2,10	2,28	15,85	92,60	5,28	0,07	0,05	0,16	0,00	19,71	62,75	20,30	0,83	384,98	3,64	0,00	0,03	80		2012		
ПЛОДЫ ИЗ ПТИЦЫ		210	40,65	44,16	35,89	703,49	3,38	0,15	0,31	0,46	0,12	43,94	388,81	63,23	3,78	555,37	14,73	0,05	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		2022		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД		200	0,16	0,16	27,04	111,12	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	13,16	3,96	4,43	0,79	112,44	0,80	0,00	0,00	394		2008		
Итого за прием пищи:		710	46,91	49,90	103,49	1653,26	26,64	0,30	0,41	0,64	0,12	115,40	505,81	110,02	6,55	1265,82	20,63	0,05	0,32					
Полдник																								
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ		150	2,47	13,05	13,62	182,73	9,73	0,07	0,07	0,50	0,11	41,49	58,21	24,36	1,05	395,11	5,64	0,00	0,03	143		2011		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		180/10/7	0,14	0,01	10,04	41,97	1,14	0,00	0,00	0,00	0,00	11,93	4,36	4,00	0,36	22,18	0,00	0,00	0,00	393		2012		
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00			2008		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ		85	0,33	0,33	8,08	38,75	3,40	0,02	0,01	0,00	0,00	12,24	8,42	6,12	1,68	236,30	1,70	0,00	0,01	1059				
Итого за прием пищи:		482	6,25	13,83	52,94	365,43	14,27	0,18	0,12	0,50	0,11	74,66	114,49	43,98	5,09	721,59	10,14	0,00	0,04					
Всего за день:			67,73	83,29	205,94	1853,68	44,03	0,62	0,83	1,31	0,37	608,11	931,44	211,77	14,58	2485,07	48,95	0,06	0,37					

Присм 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	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Na, мг	F, мг					
Завтрак																							
КАША ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ	180	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	184	2008
БУТЕРЫРОД С МАСЛОМ	50	2,35	17,37	15,58	228,20	0,00	0,03	0,03	0,15	0,30	8,10	23,30	3,90	0,34	30,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10	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	0,00	0,00	0,00	393	2012
Итого за прием пищи:	427	2,47	17,38	25,59	269,93	1,13	0,03	0,03	0,15	0,30	19,53	26,91	7,49	0,63	50,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
II Завтрак																							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00	0,01	0,01	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00	0,01	0,01	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																							
ОВОЩИ 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	0,00	0,00	0,00		
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,57	4,01	10,34	84,47	7,04	0,04	0,04	0,22	0,00	33,43	38,07	20,52	0,98	299,68	4,80	0,00	0,02	0,02	0,02	0,02	57	2012
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	80	10,88	4,62	7,77	116,57	0,54	0,07	0,09	0,03	0,06	45,18	155,32	36,10	0,71	300,14	92,30	0,01	0,38	0,38	0,38	0,38	255	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	60	1,28	3,22	5,63	57,27	1,58	0,02	0,02	0,04	0,02	19,72	21,14	6,32	0,31	95,70	2,32	0,00	0,01	0,01	0,01	0,01	357	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	140	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	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01	0,01	0,01	0,01	TK 2022	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,09	0,04	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,00	0,00	15,49	61,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,51	0,00	1,83	0,00	1,09	0,00	0,00	0,01	0,01	0,01	0,01	376	2012
Итого за прием пищи:	810	20,41	12,58	81,18	522,14	11,16	0,29	0,22	0,29	0,08	134,24	301,23	93,07	5,04	872,61	102,22	0,01	0,43	0,43	0,43	0,43		
Полдник																							
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ	110	17,89	8,77	17,67	224,61	0,18	0,04	0,20	0,05	0,15	132,18	180,19	19,20	0,56	125,98	1,51	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	229	2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	60	1,14	2,92	7,90	62,63	0,16	0,01	0,03	0,02	0,04	32,61	24,10	4,02	0,05	47,73	2,74	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	351	2012
ПЛОДЫ И 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	0,01	0,01	0,01		2008
МОЛОКО КИПИЧЕНОЕ	180	5,06	4,37	8,38	94,28	0,94	0,05	0,19	0,03	0,00	183,60	129,60	20,16	0,14	262,80	16,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	400	2012
Итого за прием пищи:	450	24,49	16,46	43,75	428,52	11,28	0,13	0,44	0,11	0,19	364,39	344,89	51,38	2,95	714,51	22,45	0,03	0,04	0,04	0,04	0,04		
Всего за день:		47,87	46,52	160,62	1 263,59	25,57	0,46	0,70	0,55	0,57	525,16	680,03	155,94	10,02	1 757,42	125,67	0,04	0,47	0,47	0,47	0,47		

Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецепта	Год
		Белки, г	Жиры, г	Углеб. угле., г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Li, мкг	Se, мг	F, мг									
Завтрак																											
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ(рис)	180	4,29	4,60	14,99	119,36	0,66	0,04	0,14	0,03	0,03	131,69	105,57	19,46	0,20	195,23	11,49	0,00	0,00	94	2012							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	2,35	17,37	15,58	228,20	0,00	0,03	0,03	0,15	0,30	8,10	23,30	3,90	0,34	30,60	0,00	0,00	0,00	1	2008							
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,83	2,18	15,43	93,29	0,47	0,03	0,10	0,01	0,00	98,87	74,33	15,10	0,26	145,61	8,10	0,00	0,00	395	2012							
Итого за прием пищи:	410	9,47	24,15	46,90	440,85	1,13	0,10	0,27	0,19	0,33	238,66	203,20	38,46	0,80	371,44	19,59	0,00	0,00									
II Завтрак																											
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕЗАМОРОЖЕННЫХ ФРУКТОВ	100	0,10	0,04	8,71	34,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,76	3,30	3,10	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	123								
Итого за прием пищи:	100	0,10	0,04	8,71	34,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,76	3,30	3,10	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00									
Обед																											
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,83	3,54	4,87	54,61	2,28	0,01	0,02	0,00	0,00	18,98	22,12	11,29	0,72	164,16	3,99	0,00	0,01	33	2012							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ(греч)	200	2,35	2,45	15,09	92,05	5,28	0,09	0,06	0,16	0,00	18,41	60,95	31,82	1,19	401,62	3,90	0,00	0,02	80	2012							
ПИЦЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	180	22,11	21,08	23,19	371,46	10,49	0,18	0,23	0,89	0,00	62,30	250,89	56,56	3,05	899,20	15,02	0,02	0,18	302	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	1821	2022							
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008							
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,00	0,00	15,49	61,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,51	0,00	1,83	0,00	1,09	0,00	0,00	0,01	376	2012							
Итого за прием пищи:	730	31,65	27,76	99,91	776,75	18,05	0,43	0,37	1,05	0,00	126,40	411,06	124,20	7,76	1585,67	25,71	0,02	0,23									
Полдник																											
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	205	18,15	14,69	43,56	381,87	0,14	0,09	0,18	0,07	0,22	114,12	179,44	23,94	1,46	159,03	2,42	0,03	0,03	212	2012							
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	60	1,14	2,92	7,90	62,63	0,16	0,01	0,03	0,02	0,04	32,61	24,10	4,02	0,05	47,73	2,74	0,00	0,00	351	2012							
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН	180	5,06	4,37	6,98	92,54	0,50	0,05	0,21	0,03	0,00	183,60	136,80	20,16	0,14	262,80	16,20	0,00	0,03	401	2012							
Итого за прием пищи:	445	24,35	21,98	58,44	537,04	0,80	0,15	0,42	0,12	0,26	330,33	340,34	48,12	1,65	469,56	21,36	0,03	0,06									
Всего за день:		65,57	73,93	213,06	1789,36	19,98	0,68	1,06	1,36	0,59	699,15	957,90	213,88	10,36	2426,67	66,66	0,05	0,29									

Премия имени, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества			Энергетическая ценность б, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеб. оиды, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
КАША МАННАЯ	180	5,01	4,88	28,35	176,27	0,21	0,05	0,06	0,03	0,07	52,87	59,29	11,73	0,39	110,14	3,64	0,00	0,01	416	2012	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	2,88	11,40	19,38	191,75	0,00	0,04	0,02	0,09	0,19	8,63	26,75	4,88	0,40	36,38	0,00	0,00	0,00	1	2011	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,56	2,96	15,00	101,93	0,57	0,03	0,12	0,02	0,00	117,92	90,99	20,69	0,48	191,32	9,90	0,00	0,00	397	2012	
Итого за прием пищи:	410	11,45	19,24	62,73	469,95	0,78	0,12	0,20	0,14	0,26	179,42	177,03	37,30	1,27	337,84	13,54	0,00	0,01			
II Завтрак																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00	0,01	0,01	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00	442	2008	
Итого за прием пищи:	100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00	0,01	0,01	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00			
Обед																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,73	0,06	6,76	31,17	1,15	0,03	0,03	1,15	0,00	26,49	28,51	19,70	0,52	115,29	2,88	0,00	0,03	41	2012	
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,77	4,18	13,13	97,74	5,36	0,06	0,05	0,16	0,00	20,12	51,66	19,96	0,78	388,05	3,52	0,00	0,02	76	2012	
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	90	13,70	13,56	3,29	190,05	0,99	0,04	0,09	0,19	0,04	13,98	121,39	18,51	1,80	295,12	6,17	0,00	0,04	277	2012	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,46	6,21	38,26	242,42	0,00	0,22	0,12	0,02	0,08	22,56	186,83	125,53	4,39	263,43	2,28	0,00	0,01	323	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	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД	200	0,16	0,16	27,04	111,12	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	13,16	3,96	4,43	0,79	112,44	0,80	0,00	0,00	394	2008	
Итого за прием пищи:	740	27,87	24,42	108,55	767,23	9,10	0,42	0,32	1,52	0,12	105,51	425,95	201,33	9,08	1 225,93	15,65	0,00	0,11			
Полдник																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	80	1,06	4,79	6,55	74,18	3,28	0,03	0,03	0,24	0,00	19,30	32,38	14,94	0,68	227,24	3,08	0,00	0,02	45	2012	
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,00	0,02	0,15	0,10	0,89	19,92	69,55	4,35	0,91	56,35	8,05	0,01	0,02	213	2008	
ПЛОДЫ И ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	85	0,33	0,33	8,08	38,75	3,40	0,02	0,01	0,00	0,00	12,24	8,42	6,12	1,68	236,30	1,70	0,00	0,01	1059		
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	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	452	9,78	10,06	46,11	317,94	7,81	0,16	0,23	0,34	0,89	71,89	157,46	38,50	5,56	607,59	15,63	0,01	0,05			
Всего за день:		49,60	53,82	227,49	1 598,12	19,69	0,71	0,76	2,00	1,27	363,82	767,44	281,13	17,31	2 291,36	45,82	0,01	0,17			

5. Results

Присм пиши, ванмэнование бэвоа	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность бэ, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептурного	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеб. оиды, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Se, мг	Е, мг			
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ ОВСЯНЫЙ ПРОТЕРТЫЙ	180	6,21	6,00	18,46	153,62	0,75	0,10	0,17	0,03	0,03	158,91	160,49	35,24	0,77	275,82	13,77	0,00	0,01	89	2012	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	2,92	10,55	18,92	182,31	0,00	0,06	0,03	0,09	0,19	10,13	33,88	12,38	0,78	50,25	0,00	0,00	0,01	1	2011	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,83	2,18	15,43	93,29	0,47	0,03	0,10	0,01	0,00	98,87	74,33	15,10	0,26	145,61	8,10	0,00	0,00	395	2012	
Итого за прием пищи:	410	11,96	18,73	52,81	429,22	1,22	0,19	0,30	0,13	0,22	267,91	268,70	62,72	1,81	471,68	21,87	0,00	0,02			
II Завтрак																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00	0,01	0,01	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00	442	2008	
Итого за прием пищи:	100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00	0,01	0,01	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00			
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,66	0,00	1,44	8,40	6,00	0,02	0,02	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,60	174,00	0,00	0,00	0,00	70	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,24	2,28	16,15	94,35	5,28	0,07	0,05	0,17	0,04	19,07	46,08	18,68	0,83	381,46	3,76	0,00	0,02	100	2008	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	14,28	14,40	13,03	239,73	17,81	0,06	0,13	0,04	0,17	60,59	149,43	31,23	2,52	422,67	9,42	0,00	0,05	298	2012	
СОУС СМЕТАННЫЙ	60	0,84	2,24	3,56	37,86	0,02	0,01	0,01	0,02	0,00	15,17	11,02	2,11	0,08	22,02	1,42	0,00	0,00	354	2012	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,16	5,14	21,37	144,78	10,37	0,12	0,10	0,03	0,08	35,61	84,28	29,10	1,18	762,10	8,48	0,00	0,03	335	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,80	0,55	1,20	114,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,00	61,25	0,00	0,00	0,00		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,00	0,00	0,01	TK №21	2022	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД	200	0,16	0,16	27,04	111,12	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	13,16	3,96	4,43	0,79	112,44	0,80	0,00	0,00	394	2008	
Итого за прием пищи:	920	27,19	25,02	103,86	751,19	41,08	0,29	0,32	0,26	0,29	169,95	383,47	110,10	57,60	1 935,94	23,88	0,00	0,11			
Полдник																					
ВАТРУШКИ	80	5,62	2,77	57,56	277,31	0,08	0,07	0,05	0,01	0,09	17,78	50,99	10,39	0,91	118,80	1,53	0,01	0,01	458	2012	
ПЛОДЫ И ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	85	0,33	0,33	8,08	38,75	3,40	0,02	0,01	0,00	0,00	12,24	8,42	6,12	1,68	236,30	1,70	0,00	0,01	1059		
МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ	180	5,06	4,37	8,38	94,28	0,94	0,05	0,19	0,03	0,00	183,60	129,60	20,16	0,14	262,80	16,20	0,00	0,00	400	2012	
Итого за прием пищи:	345	11,01	7,47	74,02	410,34	4,42	0,14	0,25	0,04	0,09	213,62	189,01	36,67	2,73	617,90	19,43	0,01	0,02			
Всего за день:		50,66	51,32	240,79	1 633,75	48,72	0,63	0,88	0,43	0,60	658,48	848,18	213,49	63,54	3 145,52	66,18	0,01	0,15			

6 день

Присоед. пище., наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества			Энергетическая ценность по ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептурного листа	Сборная
		Белки, г	Жиры, г	Углеб. сахара, г		Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мг	Вит. Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Se, мг	F, мг						
Завтрак																								
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	6,20	7,66	18,01	166,76	0,04	0,04	0,04	0,05	0,06	126,53	82,72	8,85	0,66	46,46	0,39	0,01	0,01	206	2012				
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	2,88	11,40	19,38	191,75	0,00	0,04	0,02	0,09	0,19	8,63	26,75	4,88	0,40	36,38	0,00	0,00	0,00	1	2011				
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10	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				
Итого за прием пищи:	397	9,20	19,07	47,40	400,24	1,17	0,08	0,16	0,14	0,25	146,59	113,08	17,32	1,35	102,54	0,39	0,01	0,01						
И Завтрак																								
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00	0,01	0,01	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00	442	2008				
Итого за прием пищи:	100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00	0,01	0,01	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00						
Обед																								
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	60	0,84	3,55	3,89	51,09	2,04	0,01	0,02	0,00	0,00	16,39	21,50	10,15	0,58	131,79	2,61	0,00	0,01	36	2012				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ (греч.)	200	2,35	2,45	15,09	92,05	5,28	0,09	0,06	0,16	0,00	18,41	60,95	31,82	1,19	401,62	3,90	0,00	0,02	80	2012				
ПЛОДЫ ИЗ ПТИЦЫ	210	40,67	44,18	35,96	704,05	3,38	0,15	0,31	0,46	0,12	43,96	389,10	63,29	3,78	555,66	14,73	0,05	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	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008				
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД	200	0,16	0,16	27,04	111,12	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	13,16	3,96	4,43	0,79	112,44	0,80	0,00	0,00	394	2008				
Итого за прием пищи:	760	50,38	51,03	123,25	1155,02	12,30	0,41	0,46	0,62	0,12	110,12	552,61	132,39	9,14	1321,11	24,84	0,05	0,31						
Полдник																								
БУЛОЧКА "ВЕСЛУШКА"	100	8,05	7,23	57,69	327,78	0,00	0,11	0,05	0,03	0,13	19,72	71,23	13,18	0,86	132,94	1,48	0,02	0,01	471	2008				
ПЛОДЫ И ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	85	0,33	0,33	8,08	38,75	3,40	0,02	0,01	0,00	0,00	12,24	8,42	6,12	1,68	236,30	1,70	0,00	0,01	1059					
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,83	2,18	15,43	93,29	0,47	0,03	0,10	0,01	0,00	98,87	74,33	15,10	0,26	145,61	8,10	0,00	0,00	395	2012				
Итого за прием пищи:	365	11,21	9,74	81,20	459,82	3,87	0,16	0,16	0,04	0,13	130,83	153,98	34,40	2,80	514,85	11,28	0,02	0,02						
Всего за день:		71,29	79,94	261,95	2058,08	19,34	0,66	0,69	0,80	0,50	394,54	826,67	188,11	14,69	2058,50	37,51	0,08	0,34						

7 день

Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. м-ч, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеб. угле, 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 КРУПНОЙ (греч.)	180	4,29	3,76	14,25	108,54	0,47	0,07	0,12	0,02	0,02	98,58	103,37	36,71	0,98	186,31	8,57	0,00	0,00	113	2008			
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	2,88	11,40	19,38	191,75	0,00	0,04	0,02	0,09	0,19	8,63	26,75	4,88	0,40	36,38	0,00	0,00	0,00	1	2011			
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			
Итого за прием пищи:	427	7,29	15,17	43,64	342,02	1,60	0,11	0,14	0,11	0,21	118,64	133,73	45,18	1,67	242,39	8,57	0,00	0,00					
II Завтрак																							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00	0,01	0,01	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00	442	2008			
Итого за прием пищи:	100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00	0,01	0,01	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00					
Обед																							
САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,54	2,98	1,63	36,66	1,45	0,01	0,01	0,00	0,00	13,70	16,54	7,92	0,37	91,88	0,28	0,00	0,00		2012			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ (греч.)	200	1,92	2,27	16,40	93,99	5,28	0,07	0,04	0,16	0,00	22,85	51,37	21,34	0,80	379,36	3,75	0,00	0,03	101	2011			
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ	80	9,45	0,87	7,19	74,75	0,83	0,06	0,06	0,01	0,00	25,73	132,33	32,12	0,72	263,13	81,80	0,01	0,34	260	2012			
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	60	1,28	3,22	5,63	57,27	1,58	0,02	0,02	0,04	0,02	19,72	21,14	6,32	0,31	95,70	2,32	0,00	0,01	357	2012			
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,51	4,50	20,28	131,88	10,24	0,12	0,08	0,03	0,08	15,34	68,25	26,69	1,19	727,88	6,40	0,00	0,03	335	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	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008			
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,00	0,00	15,49	61,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,51	0,00	1,83	0,00	1,09	0,00	0,00	0,01	376	2012			
Итого за прием пищи:	840	22,06	14,53	107,89	653,18	19,38	0,43	0,27	0,24	0,10	124,65	366,73	118,92	6,19	1 678,64	97,35	0,01	0,43					
Полдник																							
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СТУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100/30	21,25	16,51	36,61	384,04	0,32	0,06	0,30	0,06	0,07	229,21	250,62	29,94	0,58	241,50	2,83	0,03	0,04	219	2008			
ПЛОДЫ И ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	85	0,33	0,33	8,08	38,75	3,40	0,02	0,01	0,00	0,00	12,24	8,42	6,12	1,68	236,30	1,70	0,00	0,01	1059				
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,06	4,37	8,38	94,28	0,94	0,05	0,19	0,03	0,00	183,60	129,60	20,16	0,14	262,80	16,20	0,00	0,00	400	2012			
Итого за прием пищи:	395	26,64	21,21	53,07	517,07	4,66	0,13	0,50	0,09	0,07	425,05	388,64	56,22	2,40	740,60	20,73	0,03	0,05					
Всего за день:		56,49	51,01	214,70	1 555,27	27,64	0,68	0,92	0,44	0,38	674,74	896,10	224,32	11,66	2 781,63	127,65	0,04	0,48					

9 день

Прием пищи, наименование блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Год
						Завтрак							Обед								
						С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Св, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Ca, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеб. ода, г	ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Св, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Ca, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	№ рецептур	Год	
II Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ(ПШЕНИЧНАЯ)		180	4,76	4,63	14,35	118,94	0,66	0,06	0,14	0,03	0,03	134,80	116,36	20,43	0,53	209,27	11,34	0,01	0,00	94	2012
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ		50	2,88	11,40	19,38	191,75	0,00	0,04	0,02	0,09	0,19	8,63	26,75	4,88	0,40	36,38	0,00	0,00	0,00	1	2011
КАКАО С МОЛОКОМ		180	3,56	2,96	15,00	101,93	0,57	0,03	0,12	0,02	0,00	117,92	90,99	20,69	0,48	191,32	9,90	0,00	0,00	397	2012
Итого за прием пищи:		410	11,20	18,99	48,73	412,62	1,23	0,13	0,28	0,14	0,22	261,35	244,10	46,00	1,41	436,97	21,24	0,01	0,00		
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00	0,01	0,01	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:		100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00	0,01	0,01	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ С ЗЕЛЕНЬЮ ГОРОШКОМ		60	0,98	2,51	4,86	46,17	3,20	0,02	0,02	0,00	0,00	15,55	23,19	10,18	0,75	138,25	2,45	0,00	0,01	53	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ		200	2,23	2,30	16,13	94,38	5,28	0,07	0,04	0,16	0,00	18,34	45,76	18,58	0,83	381,06	3,76	0,00	0,02	82	2012
ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ)		80	10,43	12,88	9,65	196,15	0,60	0,04	0,06	0,03	0,09	10,34	98,77	14,81	1,35	206,53	4,30	0,00	0,03	287	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ		150	3,52	4,21	14,93	113,86	31,91	0,05	0,07	0,10	0,08	83,89	58,13	28,76	1,77	369,66	5,84	0,00	0,02	346	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	№21	2022
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ		200	0,09	0,08	28,09	113,85	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	14,01	8,22	3,20	0,40	58,11	0,40	0,00	0,00	350	2011
Итого за прием пищи:		730	20,30	22,23	93,73	659,14	41,79	0,24	0,21	0,29	0,17	151,33	267,67	88,73	5,90	1 205,21	16,75	0,00	0,09		
Полдник																					
ОМЛЕТ ПАРОВОЙ НАТУРАЛЬНЫЙ		85	8,13	14,50	1,55	169,30	0,12	0,04	0,26	0,20	1,46	55,92	122,60	9,20	1,40	119,51	14,15	0,02	0,03	223	2012
КОФЕЛИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ		60	4,50	5,88	44,64	250,20	0,00	0,05	0,03	0,01	0,00	17,40	54,00	12,00	1,26	66,00	0,00	0,00	0,00		2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		180/10	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
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:		392	16,06	20,83	77,40	563,21	1,25	0,18	0,33	0,21	1,46	93,75	223,71	34,29	4,95	273,21	16,95	0,02	0,03		
Всего за день:			48,06	62,15	229,96	1 677,97	46,27	0,56	0,83	0,64	1,85	513,43	792,48	173,02	13,66	2 035,39	55,94	0,03	0,12		

10 день

Присл. пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	(группы продуктов)
		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 МАННАЯ ВЯЗКАЯ	180	6,28	7,18	31,99	216,93	0,45	0,06	0,11	0,04	0,09	100,78	92,80	16,55	0,45	176,53	7,73	0,00	0,01	184	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50 180/10	2,88	11,40	19,38	191,75	0,00	0,04	0,02	0,09	0,19	8,63	26,75	4,88	0,40	36,38	0,00	0,00	0,00	1	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	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
Итого за прием пищи:	427	9,28	18,59	61,38	450,41	1,58	0,10	0,13	0,13	0,28	120,94	123,16	25,02	1,14	212,61	7,73	0,00	0,01		
II Завтрак																				
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕЗАМОРОЖЕННЫХ ФРУКТОВ	100	0,10	0,04	8,71	34,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,76	3,30	3,10	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	123	
Итого за прием пищи:	100	0,10	0,04	8,71	34,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,76	3,30	3,10	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
НИКА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1,60	2,97	8,62	68,77	5,29	0,03	0,04	0,05	0,00	21,73	33,90	18,18	1,04	299,96	5,14	0,00	0,01	54	2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,49	4,03	7,29	72,23	10,00	0,04	0,04	0,21	0,00	33,10	34,11	17,50	0,78	262,30	3,32	0,00	0,02	67	2012
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	100	15,20	15,05	3,62	210,79	1,10	0,05	0,10	0,21	0,05	15,56	134,77	20,56	2,00	327,70	6,85	0,00	0,05	277	2012
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	140	6,03	5,00	35,48	210,87	0,00	0,12	0,05	0,02	0,08	28,48	128,14	30,20	2,18	124,97	0,00	0,03	0,00	181	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01	TK №21	2022
ХЛЕБ РАЖАНОЙ	50	2,80	0,55	1,20	114,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,00	61,25	0,00	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД	200	0,16	0,16	27,04	111,12	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	13,16	3,96	4,43	0,79	112,44	0,80	0,00	0,00	394	2008
Итого за прием пищи:	790	30,33	28,01	103,32	788,73	17,99	0,25	0,24	0,49	0,13	129,98	407,98	115,82	7,59	1240,22	16,11	0,03	0,09		
Полдник																				
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	100	8,01	8,35	57,09	335,19	0,00	0,10	0,05	0,02	0,13	19,91	68,91	11,61	0,81	100,64	2,28	0,02	0,02	422	2011
ПЛОДЫ И ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	85	0,33	0,33	8,08	38,75	3,40	0,02	0,01	0,00	0,00	12,24	8,42	6,12	1,68	236,30	1,70	0,00	0,01	1059	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,83	2,18	15,43	93,29	0,47	0,03	0,10	0,01	0,00	98,87	74,33	15,10	0,26	145,61	8,10	0,00	0,00	395	2012
Итого за прием пищи:	365	11,17	10,86	80,60	467,23	3,87	0,15	0,16	0,03	0,13	131,02	151,66	32,83	2,75	482,55	12,08	0,02	0,03		
Всего за день:		50,88	57,50	254,01	1741,09	23,44	0,50	0,53	0,65	0,54	385,60	686,10	176,77	11,63	1955,38	35,92	0,05	0,13		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

ЭКОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ВОДНЫХ ОБЪЕКТОВ																	
	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мкг	Е, мг
Итого																	
Итого за весь период	582,27	631,56	2 203,93	16 913,04	299,37	6,23	8,35	8,71	7,01	5 623,83	8 364,64	2 051,87	180,17	23 679,68	675,38	0,42	2,80
Среднее значение за период	58,23	63,16	220,39	1 691,30	29,94	0,62	0,84	0,87	0,70	562,38	836,46	205,19	18,02	2 367,97	67,54	0,04	0,28
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,8	33,6	52,6														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
с 3 до 6 лет	414	100	778	415