



«УТВЕРЖДАЮ»

Инициатор деловой предприниматель

И.В.Тимошилова

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: 7-11 лет



«СОТ ЛАКОВАНО»

Директор ИБРОЗ РК «Керченский учебно-

Ведущий партнер «Комплекс-интернат-лицей»

В.С. Арустамян

2025 год

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белк г, г	Жир г, г	Углевод г, 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																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ	250	5,20	5,03	18,50	140,88	0,65	0,08	0,14	0,03	0,03	141,93	122,77	26,74	0,55	215,07	11,93	0,00	0,00	121	2011
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	6,49	12,28	0,40	177,87	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	200	3,95	3,28	16,65	113,14	0,64	0,03	0,13	0,02	0,00	130,98	100,95	22,90	0,53	212,21	11,00	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:	600	16,04	20,99	45,35	478,89	11,44	0,15	0,36	0,18	0,14	472,81	340,09	64,92	3,50	724,66	24,93	0,00	0,02		
Обед																				
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	70	1,11	3,56	5,42	59,87	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
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ(перловая)	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
ПЛОД ИЗ ШПИЦЫ	225	42,73	46,64	37,39	739,72	2,35	0,16	0,32	0,56	0,13	47,33	409,76	65,40	3,89	532,56	15,15	0,05	0,29	304	2012
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
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
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	№21	2008
Итого за прием пищи:	765	51,14	53,15	118,49	1159,23	28,34	0,36	0,44	0,75	0,13	129,09	555,64	119,36	7,92	1310,72	22,97	0,05	0,34		
Всего за день:		67,18	74,14	163,84	1638,12	39,78	0,51	0,80	0,93	0,27	601,99	895,73	184,28	11,42	2035,38	47,90	0,05	0,36		

Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества										№ рецепта	Сбор и рецепт
		Белок г	Жир г	Углевод г		В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Е, мкг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																					
КАША ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ	200	8,49	10,35	34,50	265,73	0,48	0,20	0,15	0,04	0,10	129,50	222,46	62,32	1,87	314,32	10,57	0,00	0,04	184	2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	2,41	17,40	15,19	227,30	0,00	0,05	0,04	0,15	0,30	9,00	29,30	9,90	0,64	42,30	1,08	0,00	0,00	1	2008	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10/ ⁷	0,13	0,01	11,00	45,83	1,24	0,00	0,00	0,00	0,00	12,44	3,74	3,83	0,30	20,93	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:	507	14,03	31,68	90,45	705,66	1,72	0,28	0,21	0,20	0,40	162,54	291,50	84,05	3,65	421,55	11,65	0,00	0,04			
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ	70	0,56	0,07	1,19	9,10	3,50	0,01	0,01	0,00	0,00	16,10	16,80	9,80	0,42	98,70	0,00	0,00	0,00	70	2011	
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	57	2012	
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	90	12,30	5,22	9,10	133,03	0,60	0,08	0,10	0,03	0,07	50,98	175,31	40,83	0,81	338,64	103,87	0,01	0,43	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	357	2012	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,56	5,57	41,90	244,18	0,00	0,08	0,03	0,03	0,09	11,08	48,83	8,81	1,11	76,18	0,92	0,01	0,01	331	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	
ПЮДЫ 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	№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:	1050	28,03	19,32	134,08	830,49	30,72	0,39	0,28	0,33	0,18	183,22	379,65	121,41	9,59	1 502,79	117,19	0,02	0,51			
Всего за день:		42,06	51,00	224,53	1 536,15	32,44	0,67	0,49	0,53	0,58	345,76	671,15	205,46	13,24	1 924,34	128,84	0,02	0,55			

Пример 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																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ	200	4,76	5,11	16,70	132,80	0,73	0,04	0,15	0,03	0,03	146,33	117,30	21,62	0,22	216,93	12,77	0,00	0,01	94	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	2011	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	0,50	0,00	21,97	89,82	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	9,41	15,89	7,83	0,32	23,61	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	
Итого за прием пищи:	540	8,02	14,66	63,58	422,12	10,73	0,13	0,21	0,11	0,18	179,54	171,59	47,35	3,36	559,34	15,85	0,00	0,02			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	70	0,97	4,13	5,68	63,72	2,66	0,01	0,02	0,00	0,00	22,14	25,81	13,17	0,84	191,52	4,66	0,00	0,01	33	2012	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ(греча)	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	
ПТИЦА, тушенная в соусе с ОВОЩАМИ	210	19,76	19,07	22,21	340,10	9,68	0,17	0,21	0,83	0,00	60,20	227,21	52,09	2,77	827,48	13,90	0,02	0,16	302	2012	
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	
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	18	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	18	2008	
Итого за прием пищи:	770	29,22	28,22	103,03	783,96	17,62	0,41	0,33	0,99	0,00	127,66	392,87	116,21	8,92	1 538,91	26,38	0,02	0,20			
Всего за день:		37,24	42,88	166,61	1 206,08	28,35	0,54	0,56	1,10	0,18	307,20	564,46	163,56	11,38	2 098,25	42,23	0,02	0,22			

4 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Усвояемость	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептуры	Единица измерения
		Белок, г	Жир, г	Углевод, 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	31,51	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	50	2,95	11,44	18,89	190,63	0,00	0,06	0,03	0,09	0,19	9,75	34,25	12,38	0,78	51,00	1,35	0,00	0,00	1	2012		
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,01	24,41	141,00	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	111,42	95,58	27,49	0,87	207,29	9,00	0,00	0,00	433	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		
Итого за прием пищи:	490	15,27	23,80	104,57	694,41	0,75	0,18	0,23	0,15	0,26	191,53	231,72	60,90	2,92	424,70	14,39	0,00	0,01				
Обед																						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	70	0,85	0,07	7,89	36,36	1,34	0,03	0,04	1,34	0,00	30,91	33,26	22,98	0,60	134,51	3,36	0,00	0,03	41	2012		
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,86	4,19	13,78	100,79	5,36	0,07	0,05	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	233,78	0,73	0,05	0,11	0,38	0,06	20,08	150,30	23,80	2,20	346,60	7,63	0,00	0,05	277	2012		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,19	8,18	46,08	298,33	0,00	0,27	0,15	0,03	0,10	26,67	225,14	151,06	5,29	317,35	2,74	0,00	0,02	181	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		
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	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	№21	2008		
Итого за прием пищи:	830	34,41	30,04	128,35	923,15	9,03	0,55	0,41	1,91	0,16	123,88	528,13	235,89	12,48	1395,87	21,97	0,00	0,12				
Всего за день:		49,68	53,84	232,92	1617,56	9,78	0,73	0,64	2,06	0,42	315,41	759,85	296,79	15,40	1820,57	36,36	0,00	0,13				

Примеч. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур Р
		Белок, г	Жир, г	Углевод, 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 ОВСЯНЫЙ ПРОТЕРТЫЙ МОЛОЧНЫЙ	200	2,41	4,38	13,51	103,11	0,00	0,07	0,02	0,02	0,06	19,25	63,43	22,50	0,73	73,60	0,90	0,00	0,02	405	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	2,41	17,40	15,19	227,30	0,00	0,05	0,04	0,15	0,30	9,00	29,30	9,90	0,64	42,30	1,08	0,00	0,00	1	2008
КОФЕИННЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,31	2,43	26,62	142,20	0,52	0,04	0,11	0,02	0,00	111,41	87,89	19,03	0,40	169,61	9,00	0,00	0,00	379	2011
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	100	0,39	0,39	9,51	45,59	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,40	9,90	7,20	1,98	278,00	2,00	0,00	0,01	1059	
Итого за прием пищи:	550	8,52	24,60	64,83	518,20	4,52	0,18	0,19	0,19	0,36	154,06	190,52	58,63	3,75	563,51	12,98	0,00	0,03		
Обед																				
КАША СВЕКОЛЬНАЯ	70	1,29	5,50	6,90	82,85	3,99	0,02	0,03	0,02	0,00	22,87	31,71	15,55	0,93	240,06	4,75	0,00	0,01	56	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	3,51	2,45	24,34	133,72	5,28	0,09	0,05	0,16	0,00	20,39	55,15	20,30	1,04	395,82	3,94	0,00	0,03	82	2012
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	90	8,36	7,58	12,34	151,51	10,01	0,04	0,07	0,02	0,09	30,45	92,14	20,74	1,46	239,89	4,99	0,00	0,03	298	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,42	1,12	1,81	19,09	0,01	0,00	0,01	0,01	0,00	7,43	5,52	1,05	0,04	11,07	0,71	0,00	0,00	354	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,01	5,40	24,33	158,26	12,29	0,14	0,10	0,03	0,09	18,41	81,90	32,03	1,42	873,46	7,68	0,00	0,04	335	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
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:	840	21,39	22,82	126,44	799,32	33,18	0,42	0,32	0,24	0,18	125,31	331,28	107,40	8,48	1 968,54	26,79	0,00	0,11		
Всего за день:		29,91	47,42	191,27	1 317,52	37,70	0,60	0,51	0,43	0,54	279,37	521,80	166,03	12,23	2 532,05	39,77	0,00	0,14		

6 день

Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества Белк г, г	Жир г, г	Углево ды, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборн ин рецеп-туры
						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																					
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	8,26	10,17	23,97	221,65	0,06	0,05	0,06	0,06	0,08	168,46	110,19	11,77	0,88	61,85	0,53	0,01	0,01	206	2012	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	2,41	17,40	15,19	227,30	0,00	0,05	0,04	0,15	0,30	9,00	29,30	9,90	0,64	42,30	1,08	0,00	0,00	1	2008	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10/7	0,13	0,01	11,00	45,83	1,24	0,00	0,00	0,00	0,00	12,44	3,74	3,83	0,30	20,93	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:	507	13,80	31,50	79,92	661,58	1,30	0,13	0,12	0,22	0,38	201,50	179,23	33,50	2,66	169,08	1,61	0,01	0,01			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЬЯМИ	70	0,98	4,14	4,54	59,61	2,38	0,02	0,02	0,00	0,00	19,12	25,09	11,84	0,68	153,76	3,05	0,00	0,01	36	2012	
СУПКАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУТОЙ(греча)	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	
ПЮШ ИЗ ПТИЦЫ	225	43,57	47,35	38,53	754,50	3,62	0,17	0,33	0,49	0,13	47,08	416,84	67,80	4,05	595,18	15,78	0,05	0,29	304	2012	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД	200	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	394	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧЬИЙ	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	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	№21	2008	
Итого за прием пищи:	765	51,54	54,55	87,84	1 048,93	11,28	0,40	0,46	0,65	0,13	97,21	563,78	124,76	8,72	1 245,76	26,65	0,05	0,32			
Всего за день:		65,34	86,05	167,76	1 710,51	12,58	0,53	0,58	0,87	0,51	208,71	743,01	158,26	11,38	1 414,84	28,26	0,06	0,33			

Присм пиши, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жир, г	Углево-ды, г		В1, мг	В2, мг	А, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг				
																		Затраты			
Суп молочный с крутой(реч)	200		4,29	4,09	13,64	109,13	0,52	0,06	0,13	0,02	0,02	108,84	104,43	33,79	0,84	192,24	9,40	0,00	0,00	113	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50		2,41	17,40	15,19	227,30	0,00	0,05	0,04	0,15	0,30	9,00	29,30	9,90	0,64	42,30	1,08	0,00	0,00	1	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/107		0,13	0,01	11,00	45,83	1,24	0,00	0,00	0,00	0,00	12,44	3,74	3,83	0,30	20,93	0,00	0,00	0,00	393	2012
ЯБЛОКА СВЕЖИЕ	100		0,39	0,39	9,51	45,59	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,40	9,90	7,20	1,98	278,00	2,00	0,00	0,01	1059	
Итого за присм пиши:	567		7,22	21,89	49,34	427,85	5,76	0,13	0,19	0,17	0,32	144,68	147,37	54,72	3,76	533,47	12,48	0,00	0,01		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СОЕВЫХ ОТУРЦОВ С ЛУКОМ	70		0,63	3,47	1,91	42,79	1,69	0,01	0,01	0,00	0,00	15,99	19,31	9,25	0,44	107,27	0,33	0,00	0,00		2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУТОЙ (РИС)	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	90		7,67	1,50	1,84	70,99	0,82	0,04	0,04	0,01	0,02	28,61	110,47	26,36	0,47	218,78	66,61	0,01	0,28	260	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	50		1,07	2,69	4,69	47,73	1,32	0,02	0,02	0,03	0,02	16,38	17,60	5,27	0,26	79,75	1,93	0,00	0,01	357	2012
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180		3,82	6,33	25,70	175,53	12,46	0,15	0,13	0,04	0,09	53,79	102,96	36,36	1,46	917,05	10,25	0,00	0,04	312	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	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	342,1	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	№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 присм пиши:	860		20,31	16,93	110,37	698,07	23,17	0,41	0,29	0,24	0,13	165,38	365,37	121,91	6,22	1 907,05	83,35	0,01	0,37		
Всего за день:			27,53	38,82	159,71	1 125,92	28,93	0,54	0,48	0,41	0,45	310,06	512,74	176,63	9,98	2 440,52	97,83	0,01	0,38		

8 день

Прямое питание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептурного ур	(форм. питание ур)
		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, мг	F, мг					
Завтрак																							
СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ ПРОТЕРТЫЙ	200	4,77	5,32	14,29	125,11	0,78	0,04	0,16	0,03	0,03	156,24	119,10	20,94	0,20	227,53	13,61	0,00	0,00	90	2012			
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	2,41	17,40	15,19	227,30	0,00	0,05	0,04	0,15	0,30	9,00	29,30	9,90	0,64	42,30	1,08	0,00	0,00	1	2008			
КАКАО С МОЛОКОМ	200	0,94	0,58	19,76	88,62	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	9,42	23,58	16,29	0,79	61,29	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			
Итого за прием пищи:	490	11,12	27,22	79,00	607,83	0,78	0,12	0,23	0,19	0,33	186,26	207,98	55,13	2,47	375,12	14,69	0,00	0,00					
Обед																							
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	70	1,24	4,38	6,99	72,80	5,24	0,05	0,03	0,00	0,00	10,54	32,16	12,73	0,54	244,37	1,89	0,00	0,01	42	2011			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	7,23	4,49	20,63	152,14	3,72	0,21	0,07	0,20	0,00	43,71	87,83	36,35	2,32	465,42	4,16	0,00	0,03	102	2011			
ЖАРКОЕ ПО-ЛЮМАШЕНУ С МЯСОМ ПТИЦЫ	225	23,59	27,46	20,72	424,45	11,59	0,18	0,23	0,10	0,00	32,59	248,39	47,28	2,98	963,99	13,83	0,02	0,18	258	2008			
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	17,43	69,67	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,61	0,00	1,62	0,00	1,08	0,00	0,00	0,00	349	2011			
ПЮДЫ 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		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	№21	2008			
Итого за прием пищи:	925	37,42	37,66	113,09	946,43	38,55	0,61	0,42	0,31	0,00	135,85	449,08	125,68	12,60	2270,46	27,40	0,02	0,24					
Всего за день:		48,54	64,88	192,09	1554,26	39,33	0,73	0,65	0,50	0,33	322,11	657,06	180,81	15,07	2645,58	42,09	0,02	0,24					

9 день

Присем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества										№ рецептур	Группа						
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г																										
						В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг	F, мг													
Завтрак																														
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ(ПШЕНИЧНАЯ)	200	5.29	5.15	15.99	132.33	0.73	0.06	0.16	0.03	0.03	149.78	129.29	22.70	0.59	232.53	12.60	0.01	0.00	94	2012										
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2.36	9.15	15.11	152.50	0.06	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	200	3.95	3.28	16.65	113.14	0.64	0.03	0.13	0.02	0.00	130.98	100.95	22.90	0.53	212.21	11.00	0.00	0.00	397	2012										
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.39	0.39	9.51	45.59	4.00	0.02	0.02	0.00	0.00	14.40	9.90	7.20	1.98	278.00	2.00	0.00	0.01	1059											
Итого за прием пищи:	540	11.99	17.97	57.26	443.56	5.37	0.16	0.34	0.12	0.18	307.96	267.54	62.70	3.72	763.54	26.68	0.01	0.01												
Обед																														
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ С ЗЕЛЕНЬЮ ГОРОШКОМ	70	1.15	2.92	5.67	53.86	3.74	0.03	0.02	0.00	0.00	18.14	27.05	11.87	0.87	161.29	2.86	0.00	0.01	53	2011										
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	3.55	4.51	20.09	135.32	3.68	0.07	0.06	0.18	0.14	24.10	52.71	16.94	0.80	287.70	3.92	0.01	0.02	85	2012										
ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ)	90	11.66	13.65	10.80	212.59	0.66	0.04	0.07	0.03	0.09	11.41	109.73	16.37	1.51	229.93	4.78	0.00	0.04	287	2012										
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4.43	7.22	18.67	160.36	39.26	0.07	0.09	0.13	0.00	97.22	71.42	37.62	2.19	498.44	7.60	0.00	0.02	139	2011										
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.00	0.00	17.43	69.67	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.61	0.00	1.62	0.00	1.08	0.00	0.00	0.00	349	2011										
КОМПИТЕРСКОЕ 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	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	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		2008										
Итого за прием пищи:	810	27.33	30.77	120.33	871.12	47.34	0.34	0.29	0.34	0.23	178.88	338.61	107.32	7.79	1292.84	20.84	0.01	0.10												
Всего за день:		39.32	48.74	177.59	1314.68	52.71	0.50	0.63	0.46	0.41	481.84	606.15	170.02	11.51	2056.38	47.52	0.02	0.11												

10 день

Продукт питания, наименование блюда															10 день					
Масса и порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп- туры	Сборник рецептур		
	Белок г	Жир г	Углеб- оводы, г		В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	С, мг	Р, мг	Мg, мг	Ca, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																				
КАША МАЛИНОВАЯ ВЯЗАЯ	200	6,97	7,93	35,51	240,49	0,50	0,07	0,12	0,04	0,10	111,65	103,01	18,36	0,50	196,12	8,60	0,00	0,01	184	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	2,41	17,40	15,19	227,30	0,00	0,05	0,04	0,15	0,30	9,00	29,30	9,90	0,64	42,30	1,08	0,00	0,00	1	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/1	0,13	0,01	11,00	45,83	1,24	0,00	0,00	0,00	0,00	12,44	3,74	3,83	0,30	20,93	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:	507	12,51	29,26	91,46	680,42	1,74	0,15	0,18	0,20	0,40	144,69	172,05	40,09	2,28	303,35	9,68	0,00	0,01		
Обед																				
КАША 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
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	90	13,68	13,76	3,18	191,24	0,60	0,04	0,09	0,31	0,05	16,44	123,07	19,49	1,80	283,80	6,25	0,00	0,04	277	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФЛЮДОВ И ЯГОД	180	7,75	6,47	45,63	271,63	0,00	0,16	0,06	0,03	0,11	36,63	164,83	38,85	2,80	160,75	0,00	0,04	0,00	181	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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
Итого за прием пищи:	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	№21	2008
Всего за день:	800	29,72	27,90	124,45	870,91	17,49	0,39	0,28	0,60	0,16	135,66	419,57	117,35	9,21	1211,65	17,19	0,04	0,08		
		42,23	57,16	216,01	1551,33	19,23	0,54	0,46	0,80	0,56	280,35	591,62	157,44	11,49	1515,00	26,87	0,04	0,09		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг	
Итого за весь период	449,03	564,93	1 892,33	14 572,13	300,83	5,89	5,80	8,09	4,25	3 542,71	6 523,57	1 859,28	123,10	20 482,91	537,67	0,24	2,55	
Среднее значение за	44,90	56,49	189,23	1 457,21	30,08	0,59	0,58	0,81	0,43	354,27	652,36	185,93	12,31	2 048,29	53,77	0,02	0,26	
Содержание белков,	12,3	34,9	52,8															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	530	842