

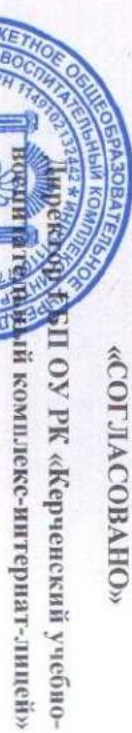
«УТВЕРЖДАЮ»

Индивидуальный предприниматель



2025 года

«СОГЛАСОВАНО»



В.С.Арустамин

2025 год

Основное(организованное) меню для детей,

Находящихся на обучении в школах-интернатах

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

Дошкольное отделение

(сезон: весна-лето)

Возрастная категория : 7-11 лет

1 день

Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белок г, г	Жир г, г	Углевод г, 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			
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
ПЛОДЫ 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	№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:	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	1 310,72	22,97	0,05	0,34		
Всего за день:		67,18	74,14	163,84	1 638,12	39,78	0,51	0,80	0,93	0,27	601,90	895,73	184,28	11,42	2 035,38	47,90	0,05	0,36		

Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества								№ рецепта	Сбор и рецепт год	
		Белок г	Жир г	Углевод г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Е, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША ОВСЯНАЯ ВЯЗКА	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
КОМОТ 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
ПУЛЮДЫ 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		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	29,22	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

Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Единица измерения
		Белки, г	Жир, 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	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		
РАССОЛЫЛИК 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 №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:	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				
Итого 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. пище., наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур р
		Белк, г	Жир, г	Углевод, 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 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
КОФЕЙНЫЙ 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 рецептур УД
						Витамины				Минеральные вещества											
						В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	Р, 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			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептурный	Сборник
		Белки, г	Жиры, г	Углебо-ды, г	Вит. В1, мг		В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг						
Завтрак																							
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (греч.)	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			
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	100	0.39	0.39	9.51	45.59	4.00	0.02	0.00	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:	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 СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ 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 КРУПНОЙ (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			
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ый ВАРИАНТ)	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	0.00	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 прием пищи:	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	85.35	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	Жир, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, 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			
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		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:	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

Присм пищи, наименование блюда	Масс а порц ии	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептур	(группа)
		Белк и, г	Жир и, г	Углево дн, г																			
						В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Sc, 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			
КОМДИТЕРСКОЕ 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

Проект питания, наименование блюда																	№ рецептуры		Сборник рецептур	
Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										
	Белок, г	Жир, г	Углеб. fibra, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Е, мкг	Se, мг	F, мг	тип		
Завтрак																				
КАША МАЛИННАЯ ВЯЗКАЯ	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		2008
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
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	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
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	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
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФЛЮДОВ 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	0,00	0,00	0,00	№21	2008
Итого за прием пищи:	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		2008
Всего за день:		42,23	57,16	216,01	1551,33	19,23	0,54	0,46	0,80	0,36	280,35	591,62	157,44	11,49	1515,00	26,87	0,04	0,09		2008

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