

«СОГЛАСОВАНО»

Директор



2024-2025 года

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор ООО «КСП Гай»



Халилов И.Ш.

2024-2025 года

## ПЕРЕЧЕНЬ МЕНЮ

С УЧЕТОМ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ  
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ  
В ВОЗРАСТЕ С 7 ДО 11 ЛЕТ (МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА)  
НА ПЕРИОД УЧЕБНОГО ГОДА 2024-2025 гг

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод B <sub>1</sub> , г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	F
<b>Завтрак</b>												
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	5,6	5,8	37,1	225,1	0,00	0,50	0,00	0,30	105,30	30,70	1
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,9	44,6	0,00	4,02	0,00	0,60	14,48	7,24	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,00	0,00	0,00	0,00	10,30	5,30	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	
МОЛОКО 200 МЛ	200	5,8	6,4	9,4	120,0	0,10	2,60	0,10	0,00	240,00	28,00	1
Итого за прием пищи:	740	15,0	13,8	92,0	555,0	0,10	7,12	0,10	0,90	377,68	76,44	3
<b>Обед</b>												
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,7	5,0	6,5	73,3	0,00	1,10	1,00	2,40	24,50	18,20	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	5,1	5,0	14,9	123,6	0,10	3,70	0,20	3,20	27,90	26,40	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	200	2,2	2,7	13,7	88,0	0,10	5,30	0,20	1,00	21,20	19,90	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ (КУРЫ).	50/40	8,8	11,5	9,1	178,4	0,00	0,30	0,00	1,60	20,80	14,20	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	4,7	34,4	201,6	0,10	0,00	0,00	1,20	24,00	10,10	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,5	4,2	15,1	114,2	0,10	31,90	0,10	0,20	79,60	28,40	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	28,8	132,5	0,00	88,00	0,20	0,00	19,30	4,90	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,00	0,00	0,00	0,60	4,50	4,80	
Итого за прием пищи:	1095	29,5	34,2	143,4	1 015,0	0,40	130,30	1,70	10,20	225,60	129,50	3
Всего за день:		44,5	48,0	235,4	1 570,0	0,50	137,42	1,80	11,10	603,28	205,94	7

## 2 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ё1, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р			
<b>Завтрак</b>															
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	6,7	5,7	33,9	213,4	0,10	0,50	0,00	1,10	106,40	17,50				
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	60	1,6	2,0	39,9	211,9	0,00	0,00	0,00	0,00	9,57	5,99				
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/0/7	0,2	0,0	15,0	61,6	0,00	1,10	0,00	0,00	15,40	5,00				
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20				
МОЛОКО 200 МЛ	200	5,8	6,4	9,4	120,0	0,10	2,60	0,10	0,00	240,00	28,00	1			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>707</b>	<b>17,3</b>	<b>15,3</b>	<b>118,8</b>	<b>711,7</b>	<b>0,20</b>	<b>4,20</b>	<b>0,10</b>	<b>1,10</b>	<b>378,97</b>	<b>61,69</b>	<b>3</b>			
<b>Обед</b>															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,00	6,00	0,00	0,10	13,80	8,40				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/0/5	2,3	5,4	10,6	102,6	0,00	7,10	0,20	1,90	40,90	21,40				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	200/0/5	2,1	5,4	5,9	82,0	0,00	11,00	0,20	1,80	47,90	16,30				
ТЕФЕЛИ РЫБНЫЕ.	50/0/40	7,0	7,1	9,8	134,2	0,00	1,10	0,00	2,40	37,70	23,50	1			
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,6	4,5	37,7	205,9	0,00	0,00	0,00	0,30	12,10	24,90				
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,2	5,1	22,0	146,7	0,20	10,70	0,00	0,20	40,50	31,00				
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,1	111,1	0,00	1,60	0,00	0,30	13,20	4,40				
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,00	0,00	0,00	0,60	4,50	4,80				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1105</b>	<b>22,1</b>	<b>28,6</b>	<b>135,5</b>	<b>894,3</b>	<b>0,20</b>	<b>37,50</b>	<b>0,40</b>	<b>7,60</b>	<b>214,40</b>	<b>137,30</b>	<b>4</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>39,4</b>	<b>43,9</b>	<b>254,3</b>	<b>1 606,0</b>	<b>0,40</b>	<b>41,70</b>	<b>0,50</b>	<b>8,70</b>	<b>593,37</b>	<b>198,99</b>	<b>7</b>			

## 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные				
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	К				
<b>Завтрак</b>																
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	8,1	6,7	41,8	261,0	0,20	0,50	0,00	1,40	113,70	48,40	1				
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,9	44,6	0,00	4,02	0,00	0,60	14,47	7,24					
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,00	0,00	0,00	0,00	10,30	5,30					
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20					
МОЛОКО 200 МЛ	200	5,8	6,4	9,4	120,0	0,10	2,60	0,10	0,00	240,00	28,00	1				
Итого за прием пищи:	740	17,5	14,7	96,7	590,9	0,30	7,12	0,10	2,00	386,07	94,14	3				
<b>Обед</b>																
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	1,0	3,0	5,5	53,9	0,00	8,80	0,10	1,30	23,90	9,20					
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОМ	200/0/5	2,1	5,5	9,0	94,3	0,00	6,80	0,20	1,90	33,20	18,10					
УХА	200	5,7	3,7	13,5	110,9	0,10	6,50	0,50	0,50	36,60	37,80	1				
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ.	50/0/40	13,9	16,8	2,4	220,3	0,10	0,60	0,10	1,00	21,30	13,70	1				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	4,7	34,4	201,6	0,10	0,00	0,00	1,20	23,90	10,00					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,8	6,3	39,9	251,4	0,20	0,00	0,00	4,90	22,70	130,80	1				
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	28,8	132,5	0,00	88,00	0,20	0,00	19,30	4,90					
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60					
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,00	0,00	0,00	0,60	4,50	4,80					
Итого за прием пищи:	1100	40,7	41,1	154,4	1168,3	0,50	110,70	1,10	11,40	189,20	231,90	5				
Всего за день:		58,2	55,8	251,1	1759,2	0,80	117,82	1,20	13,40	575,27	326,04	9				

**4 ДЕНЬ**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ё1, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р
<b>Завтрак</b>												
КАША ОВСЯНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200	7,8	8,0	32,0	233,0	0,20	0,50	0,00	1,50	124,40	61,50	1
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	60	1,6	2,0	39,9	211,9	0,00	0,00	0,00	0,00	9,57	5,99	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,00	0,00	0,00	0,00	10,30	5,30	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	
МОЛОКО 200 МЛ	200	5,8	6,4	9,4	120,0	0,10	2,60	0,10	0,00	240,00	28,00	1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>18,4</b>	<b>17,6</b>	<b>116,9</b>	<b>730,2</b>	<b>0,30</b>	<b>3,10</b>	<b>0,10</b>	<b>1,50</b>	<b>391,87</b>	<b>105,99</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>												
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,00	6,00	0,00	0,10	13,80	8,40	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, СО СМЕТАНОЙ	200/5	2,2	1,5	10,8	67,2	0,00	7,10	0,20	0,20	40,00	21,40	
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/0/5	2,5	5,5	13,4	114,7	0,10	5,40	0,20	2,00	27,70	20,90	
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ.	60/30	7,7	22,9	10,5	279,2	0,11	1,40	0,09	2,66	13,09	15,19	
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,6	4,5	37,7	205,9	0,00	0,00	0,00	0,30	12,10	24,90	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,2	5,1	22,0	146,7	0,20	10,70	0,00	0,20	40,50	31,00	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	28,8	132,5	0,00	88,00	0,20	0,00	19,30	4,90	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,00	0,00	0,00	0,60	4,50	4,80	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1105</b>	<b>23,6</b>	<b>40,7</b>	<b>145,6</b>	<b>1 058,0</b>	<b>0,41</b>	<b>118,60</b>	<b>0,69</b>	<b>6,06</b>	<b>174,79</b>	<b>134,09</b>	<b>4</b>
<b>Всего за День:</b>	<b>42,0</b>	<b>58,3</b>	<b>262,5</b>	<b>1 788,2</b>	<b>0,71</b>	<b>121,70</b>	<b>0,79</b>	<b>7,56</b>	<b>566,66</b>	<b>240,08</b>	<b>8</b>	

**5 ДЕНЬ**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	г	
<b>Завтрак</b>													
КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	200	5,8	6,1	32,9	210,8	0,10	0,50	0,00	0,70	108,70	31,70	1	
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,9	44,6	0,00	4,02	0,00	0,60	14,48	7,24		
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	24,5	141,1	0,00	0,50	0,00	0,00	111,50	27,50		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20		
МОЛОКО 200 МЛ	200	5,8	6,4	9,4	120,0	0,10	2,60	0,10	0,00	240,00	28,00	1	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>740</b>	<b>18,8</b>	<b>17,1</b>	<b>97,3</b>	<b>621,3</b>	<b>0,20</b>	<b>7,62</b>	<b>0,10</b>	<b>1,30</b>	<b>482,28</b>	<b>99,64</b>	<b>4</b>	
<b>Обед</b>													
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	60	1,0	3,0	7,5	60,9	0,00	2,60	0,00	1,40	25,00	13,30		
СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ, КАРТОФЕЛЕМ	200/0/5	3,2	3,1	16,2	105,9	0,10	5,30	0,20	0,50	18,70	19,20		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	200/0/5	2,1	5,4	5,9	82,0	0,00	11,00	0,20	1,80	47,90	16,30		
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ.	90	14,3	11,9	3,2	179,8	0,00	0,30	0,00	2,50	9,30	2,10		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,8	6,3	39,9	251,4	0,20	0,00	0,00	4,90	22,70	130,80	1	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	4,7	34,3	200,9	0,10	0,00	0,00	1,20	23,90	9,90		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131,0	0,02	0,00	0,01	0,50	21,00	16,00		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,00	0,00	0,00	0,60	4,50	4,80		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1105</b>	<b>38,5</b>	<b>35,3</b>	<b>159,6</b>	<b>1115,3</b>	<b>0,42</b>	<b>19,20</b>	<b>0,41</b>	<b>13,40</b>	<b>176,80</b>	<b>215,00</b>	<b>4</b>	
<b>Всего за День:</b>		<b>57,3</b>	<b>52,4</b>	<b>256,9</b>	<b>1736,6</b>	<b>0,62</b>	<b>26,82</b>	<b>0,51</b>	<b>14,70</b>	<b>659,08</b>	<b>314,64</b>	<b>8</b>	

**6 ДЕНЬ**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг		
<b>Завтрак</b>														
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,6	3,9	17,4	124,0	0,06	0,80	0,02	0,24	119,20	15,20			
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	60	1,6	2,0	39,9	211,9	0,00	0,00	0,00	0,00	9,57	5,99			
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/0,7	0,2	0,0	15,0	61,6	0,00	1,10	0,00	0,00	15,40	5,00			
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20			
МОЛОКО 200 МЛ	200	5,8	6,4	9,4	120,0	0,10	2,60	0,10	0,00	240,00	28,00			
Итого за прием пищи:	707	15,2	13,5	102,3	622,3	0,16	4,50	0,12	0,24	391,77	59,39			
<b>Обед</b>														
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,7	5,0	6,5	73,3	0,00	1,10	1,00	2,40	24,50	18,20			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	5,1	5,0	14,9	123,6	0,10	3,70	0,20	3,20	27,90	26,40			
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, СО СМЕТАНОЙ	200/5	2,2	1,5	10,8	67,2	0,00	7,10	0,20	0,20	40,00	21,40			
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ:	240	17,4	43,3	18,5	535,9	0,30	29,10	0,00	5,20	88,80	50,60			
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ:	240	25,0	32,1	43,5	561,5	0,10	2,80	0,30	5,40	31,80	53,20			
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	27,1	111,1	0,00	1,60	0,00	0,30	13,20	4,40			
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,00	0,00	0,00	0,60	4,50	4,80			
Итого за прием пищи:	1190	53,8	87,9	142,2	1 576,0	0,50	45,40	1,70	17,30	234,50	181,60			
Всего за День:		69,0	101,4	244,5	2 198,3	0,66	49,90	1,82	17,54	626,27	240,99			

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ё1, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	К	
<b>Завтрак</b>													
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	5,6	5,8	37,1	225,1	0,00	0,50	0,00	0,30	105,30	30,70	1	
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,9	44,6	0,00	4,02	0,00	0,60	14,48	7,24	1	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	14,8	59,3	0,00	0,00	0,00	0,00	10,30	3,80	1	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	1	
МОЛОКО 200 МЛ	200	5,8	6,4	9,4	120,0	0,10	2,60	0,10	0,00	240,00	28,00	1	
Итого за прием пищи:	740	14,9	13,8	91,8	553,8	0,10	7,12	0,10	0,90	377,68	74,94	3	
<b>Обед</b>													
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0,5	0,1	1,0	7,8	0,00	3,00	0,00	0,00	13,80	8,40	1	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200/0/5	2,1	5,5	9,0	94,3	0,00	6,80	0,20	1,90	33,20	18,10	1	
УХА	200	5,7	3,7	13,5	110,9	0,10	6,50	0,50	0,50	36,60	37,80	1	
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ.	50/0/40	7,0	7,1	9,8	134,2	0,00	1,10	0,00	2,40	37,70	23,50	1	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,2	5,1	22,0	146,7	0,20	10,70	0,00	0,20	40,50	31,00	1	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	4,7	34,3	200,9	0,10	0,00	0,00	1,20	23,90	9,90	1	
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	8,50	1,80	1	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	1	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,00	0,00	0,00	0,60	4,50	4,80	1	
Итого за прием пищи:	1100	27,0	27,0	129,9	875,6	0,40	28,10	0,70	6,80	202,50	137,90	4	
Всего за день:		41,9	40,8	221,7	1 429,4	0,50	35,22	0,80	7,70	580,18	212,84	7	



**8 ДЕНЬ**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р	
<b>Завтрак</b>													
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	8,1	6,7	41,8	261,0	0,20	0,50	0,00	1,40	113,70	48,40	1	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	60	1,6	2,0	39,9	211,9	0,00	0,00	0,00	0,00	9,57	5,99		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,00	0,00	0,00	0,00	10,30	5,30		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20		
МОЛОКО 200 МЛ	200	5,8	6,4	9,4	120,0	0,10	2,60	0,10	0,00	240,00	28,00	1	
Итого за прием пищи:	700	18,7	16,3	126,7	758,2	0,30	3,10	0,10	1,40	381,17	92,89	4	
<b>Обед</b>													
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,00	6,00	0,00	0,10	13,80	8,40		
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/0/5	2,3	5,4	10,6	102,6	0,00	7,10	0,20	1,90	40,90	21,40		
ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	200/0/5	2,1	5,4	5,9	82,0	0,00	11,00	0,20	1,80	47,90	16,30		
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ.	50/0/40	13,9	16,8	2,4	220,3	0,10	0,60	0,10	1,00	21,30	13,70	1	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,8	4,3	9,8	93,0	0,04	27,00	0,11	0,30	90,00	29,00		
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,6	4,5	37,7	205,9	0,00	0,00	0,00	0,30	12,10	24,90		
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,9	115,0	0,01	2,00	0,00	0,10	7,00	4,00		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,00	0,00	0,00	0,60	4,50	4,80		
Итого за прием пищи:	1105	29,6	37,5	116,7	930,6	0,15	53,70	0,61	6,10	241,30	125,10	3	
Всего за день:		48,3	53,8	243,4	1 688,8	0,45	56,80	0,71	7,50	622,47	217,99	8	

**9 ДЕНЬ**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ё, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	г	
<b>Завтрак</b>													
КАША ОВСЯНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200	7,8	8,0	32,0	233,0	0,20	0,50	0,00	1,50	124,40	61,50	1	
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,9	44,6	0,00	4,02	0,00	0,60	14,47	7,24		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/0/7	0,3	0,1	15,2	62,0	0,00	3,00	0,00	0,00	8,00	5,00		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60		
МОЛОКО 200 МЛ	200	5,8	6,4	9,4	120,0	0,10	2,60	0,10	0,00	240,00	28,00	1	
Итого за прием пищи:	727	15,8	15,5	76,8	512,0	0,30	10,12	0,10	2,10	390,67	104,34	4	
<b>Обед</b>													
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	1,0	3,0	5,5	53,9	0,00	8,80	0,10	1,30	23,90	9,20		
СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ, КАРТОФЕЛЕМ	200/0/5	3,2	3,1	16,2	105,9	0,10	5,30	0,20	0,50	18,70	19,20		
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/0/5	2,5	5,5	13,4	114,7	0,10	5,40	0,20	2,00	27,70	20,90		
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ (КУРЫ).	50/40	8,8	11,5	9,1	178,4	0,00	0,30	0,00	1,60	20,80	14,20		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	4,7	34,3	200,9	0,10	0,00	0,00	1,20	23,90	9,90		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,2	5,1	22,0	146,7	0,20	10,70	0,00	0,20	40,50	31,00		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,9	115,0	0,01	2,00	0,00	0,10	7,00	4,00		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,00	0,00	0,00	0,00	4,80	3,30		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,00	0,00	0,00	0,60	4,50	4,80		
Итого за прием пищи:	1110	27,8	34,0	151,9	1 032,0	0,51	32,50	0,50	7,50	171,80	116,50	3	
Всего за день:		43,6	49,5	228,7	1 544,0	0,81	42,62	0,60	9,60	562,47	220,84	7	

## 10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	
<b>Завтрак</b>												
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200/0/15	11,0	9,4	47,9	320,4	0,10	0,20	0,00	1,60	137,50	16,10	1
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	60	1,6	2,0	39,9	211,9	0,00	0,00	0,00	0,00	9,57	5,99	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,00	0,00	0,00	0,00	10,30	5,30	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	
МОЛОКО 200 МЛ	200	5,8	6,4	9,4	120,0	0,10	2,60	0,10	0,00	240,00	28,00	1
Итого за прием пищи:	715	21,6	19,0	132,8	817,6	0,20	2,80	0,10	1,60	404,97	60,59	3
<b>Обед</b>												
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	14,4	0,00	15,00	0,10	0,20	8,40	12,00	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	5,1	5,0	14,9	123,6	0,10	3,70	0,20	3,20	27,90	26,40	
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/0/5	2,5	5,5	13,4	114,7	0,10	5,40	0,20	2,00	27,70	20,90	
БЕФСТРОГАНОВ.	90	11,1	32,1	4,8	362,6	0,30	0,90	0,00	2,60	26,50	18,30	1
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,6	4,5	37,7	205,9	0,00	0,00	0,00	0,30	12,10	24,90	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,8	6,3	39,9	251,4	0,20	0,00	0,00	4,90	22,70	130,80	1
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,5	0,1	36,1	147,4	0,00	0,00	0,00	0,00	24,40	9,70	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,10	0,00	0,00	0,70	5,40	5,70	
Итого за прием пищи:	1105	35,8	54,5	172,1	1333,6	0,80	25,00	0,50	13,90	158,90	251,30	5
Всего за День:		57,4	73,5	304,9	2151,2	1,00	27,80	0,60	15,50	563,87	311,89	9

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		V1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Итого за весь период	501,6	577,5	2 503,1	17 471,8	6,45	657,80	9,33	113,30	5 952,92	2 490,24	8 418,47	125,62	
Среднее значение за период	50,2	57,7	250,3	1 747,2	0,65	65,78	0,93	11,33	595,29	249,02	841,85	12,56	
Содержание белков, жиров, углеводов в Меню за период в % от калорийности	11,5	29,7	58,8										

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

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	722	1112