

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ Гимназии «Эврика»



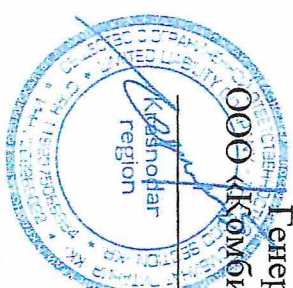
Е.В.Попова

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор

ООО «Комбинат питания КК»

Чепига В.И.



М Е Н И О

ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД

10 ДНЕЙ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше. Дети 12 лет и старше

ЗАВТРАК, ОБЕД, ПОЛДНИК (ЛЕТНЕ – ОСЕННИЙ ПЕРИОД)

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества				№ рецеп-тур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг						
Завтрак																			
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	250	8,21	12,09	30,45	262,56	0,16	1,61	0,06	0,32	188,46	66,05	235,18	3,23	189	2008				
СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	20	4,64	5,90	0,00	71,60	0,00	0,14	52,00	0,10	176,20	7,00	100,00	0,20	75	2021				
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	4,20	7,70	0,82	457	2021				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,69	0,39	23,86	113,49	0,05	0,00	0,00	0,55	9,00	6,30	29,25	0,50	574	2021				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,33	0,44	11,67	59,95	0,06	0,00	0,00	0,69	8,91	17,82	63,18	1,19	574	2021				
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	100	0,39	0,39	9,51	45,59	0,02	4,00	0,01	0,63	14,40	7,20	9,90	1,98	112	2013				
Итого за прием пищи:	650	19,46	19,31	84,79	591,19	0,29	5,75	52,07	2,29	402,07	108,57	445,21	7,92						
Обед																			
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР)	100	1,07	0,19	3,69	23,28	0,05	10,00	0,14	0,39	12,60	18,00	23,40	0,90	106	2013				
БОРЩ ПО-КУБАНСКИ	260	3,01	4,16	15,12	111,36	0,09	14,83	0,26	1,18	72,81	34,19	68,51	1,52	ТТК					
ФИШБОЛЫ (РЫБНЫЕ ШАРИКИ ИЗ МИНТАЯ)	120	16,75	7,07	16,65	168,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	547	2024				
РИС С ОВОЩАМИ	200	5,86	15,67	43,62	260,33	0,12	2,80	52,43	0,00	37,62	54,03	143,13	1,46	ТТК					
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	2,00	0,20	38,46	161,86	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	501	2021				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,16	0,54	33,41	158,89	0,06	0,00	0,00	0,77	12,60	8,82	40,95	0,69	574	2021				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,88	0,73	19,45	99,91	0,10	0,00	0,00	1,15	14,85	29,70	105,30	1,98	574	2021				
Итого за прием пищи:	1000	37,73	28,56	170,40	984,12	0,44	31,63	52,83	3,69	164,48	152,74	395,29	9,35						
Полдник																			
Ватрушка 150 г	150	5,24	3,06	53,25	205,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	П/П					
МОЛОКО	200	5,80	5,30	9,10	107,00	0,07	1,40	40,10	0,00	227,90	26,60	161,40	0,19	469	2021				
ФРУКТЫ (БАНАН)	200	2,91	0,97	42,68	186,24	0,06	8,00	0,00	0,80	14,40	75,60	50,40	46,80	112	2013				
Итого за прием пищи:	550	13,95	9,33	105,03	498,40	0,13	9,40	40,10	0,80	242,30	102,20	211,80	46,99						
Всего за день:		71,14	57,20	360,22	2 073,71	0,86	46,78	145,00	6,78	808,85	363,51	1 052,30	64,26						

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ГОРОШЕК	150	4,28	5,42	7,57	95,54	0,12	2,85	27,09	0,36	27,09	27,09	81,28	0,92	157		2021
МАКАРОНИКИ С МЯСОМ	250	31,05	34,57	37,29	583,93	0,14	0,34	0,04	5,54	39,82	37,96	276,79	4,48	263		2021
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,31	2,43	16,95	103,50	0,05	0,52	0,02	0,00	111,23	19,03	87,89	0,40	379		2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,69	0,39	23,86	113,49	0,05	0,00	0,00	0,55	9,00	6,30	29,25	0,50	574		2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,55	0,29	7,78	39,96	0,04	0,00	0,00	0,46	5,94	11,88	42,12	0,79	574		2021
ФРУКТЫ (НЕКТАРИН)	100	0,10	0,30	8,90	44,00	2,31	5,44	2,11	5,14	0,60	2,11	3,73	1,61	112		2013
Итого за прием пищи:	770	43,98	43,40	102,35	980,42	2,71	9,15	29,26	12,05	193,68	104,37	521,06	8,70			
Обед																
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ)	100	0,80	0,01	2,50	14,00	0,03	10,00	0,10	0,00	23,00	14,00	42,00	0,60	106		2013
РАССОЛЫНИК ПО-РОССОШАНСКИ	250	2,32	6,97	15,83	138,32	0,09	8,19	0,23	1,34	34,86	27,54	63,30	1,14	271		2024
ГРЕЧНЕВАЯ КАША ПО-КУПЕЧЕСКИ	300	24,71	25,57	35,20	469,62	0,26	1,38	0,64	5,99	48,77	133,83	322,24	6,13	48		2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	200	0,30	0,00	32,80	134,00	0,00	0,00	0,00	0,20	17,00	5,00	12,00	1,00	401		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,16	0,54	33,41	158,89	0,06	0,00	0,00	0,77	12,60	8,82	40,95	0,69	574		2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,88	0,73	19,45	99,91	0,10	0,00	0,00	1,15	14,85	29,70	105,30	1,98	574		2021
ФРУКТЫ (ГРУША)	100	0,40	0,30	10,28	46,88	0,02	4,99	0,00	0,40	18,95	11,97	15,96	2,30	112		2013
Итого за прием пищи:	1070	37,57	34,12	149,47	1 061,62	0,56	24,56	0,97	9,85	170,03	230,86	601,75	13,84			
Полдник																
Слойка "Гребешок"	150	5,24	3,06	53,25	205,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	П/П		
РЪЖЕНКА	200	6,00	2,00	8,40	80,00	0,04	1,00	0,00	0,00	248,00	28,00	184,00	0,00	435		2008
Итого за прием пищи:	350	11,24	5,06	61,65	285,16	0,04	1,00	0,00	0,00	248,00	28,00	184,00	0,00			
Всего за день:		92,79	82,58	313,47	2 327,20	3,31	34,71	30,23	21,90	611,71	363,23	1 306,81	22,54			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			№ рецеп-т уры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР)	100	1,10	0,20	3,81	24,05	0,07	25,05	0,00	0,70	14,03	20,04	26,05	0,90	106	2013	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	18,68	36,01	3,55	413,32	0,08	0,27	0,39	3,31	122,73	19,28	254,63	2,87	210	2011	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,81	1,33	12,09	67,69	0,01	0,34	0,01	0,00	66,49	14,94	50,83	1,52	460	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,69	0,39	23,86	113,49	0,05	0,00	0,00	0,55	9,00	6,30	29,25	0,50	574	2021	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,33	0,44	11,67	59,95	0,06	0,00	0,00	0,69	8,91	17,82	63,18	1,19	574	2021	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ)	60	4,50	5,88	44,64	250,20	0,05	0,00	0,01	0,00	17,40	12,00	54,00	1,26	П/П		
Итого за прием пищи:	640	32,10	44,25	99,62	928,70	0,32	25,66	0,41	5,25	238,56	90,38	477,94	8,24			
Обед																
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР, ОГУРЕЦ)	100	0,92	0,15	3,05	18,43	0,04	7,00	0,07	0,25	16,65	15,30	30,60	0,90	106	2013	
СУП ГОРОХОВЫЙ	250	6,00	4,64	20,97	149,69	0,19	6,58	0,22	2,06	43,84	36,06	87,35	2,07	144	2013	
КОТЛЕТЫ ПО-ХЛЫНОВСКИ	100	17,56	15,43	9,03	244,93	0,09	2,12	0,02	1,35	20,97	28,62	180,35	2,85	454	2004	
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331	30	0,54	1,13	2,15	24,36	0,00	0,32	0,02	0,00	7,97	2,30	7,41	0,10	331	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,54	5,81	41,77	245,70	0,08	0,00	0,03	1,42	27,87	12,19	49,13	1,13	309	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	1,80	0,00	0,00	349	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,90	0,62	38,18	181,58	0,07	0,00	0,00	0,88	14,40	10,08	46,80	0,79	574	2021	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,88	0,73	19,45	99,91	0,10	0,00	0,00	1,15	14,85	29,70	105,30	1,98	574	2021	
Итого за прием пищи:	990	41,34	28,51	144,28	1 003,30	0,57	16,02	0,36	7,11	154,83	136,05	506,94	9,82			
Полдник																
Слойка с клубникой 150 г	150	5,24	3,06	53,25	205,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	П/П		
ЙОГУРТ 2,5%	200	5,43	4,85	8,75	109,63	0,04	0,56	0,03	0,00	204,00	22,40	152,00	0,00	470	2021	
Итого за прием пищи:	350	10,67	7,91	62,00	314,79	0,04	0,56	0,03	0,00	204,00	22,40	152,00	0,00			
Всего за день:		84,11	80,55	306,63	2 248,80	0,93	42,24	0,80	12,36	597,39	248,83	1 136,88	18,06			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА "ЗЕБРА"	200	31,51	22,57	39,11	495,16	0,09	0,31	0,13	0,75	234,35	57,16	350,38	2,34	ТТК		
СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	12	2,78	3,54	0,00	42,96	0,00	0,08	31,20	0,06	105,72	4,20	60,00	0,12	75		2021
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,31	2,43	16,95	103,50	0,05	0,52	0,02	0,00	111,23	19,03	87,89	0,40	379		2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,69	0,39	23,86	113,49	0,05	0,00	0,00	0,55	9,00	6,30	29,25	0,50	574		2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,33	0,44	11,67	59,95	0,06	0,00	0,00	0,69	8,91	17,82	63,18	1,19	574		2021
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	100	0,39	0,39	9,51	45,59	0,02	4,00	0,01	0,63	14,40	7,20	9,90	1,98	112		2013
Итого за прием пищи:	592	44,01	29,76	101,10	860,65	0,27	4,91	31,36	2,68	483,61	111,71	600,60	6,53			
Обед																
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ГОРОШЕК	100	2,85	3,61	5,04	63,65	0,08	1,90	18,05	0,24	18,05	18,05	54,15	0,61	157		2021
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ	300	22,40	4,83	23,05	225,59	0,23	12,07	0,29	2,74	75,40	70,40	327,06	2,31	106		2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ	130	10,63	14,42	13,32	232,65	0,07	1,63	0,04	2,66	30,21	18,33	106,40	1,79	278		2011
КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	180	4,57	12,46	26,44	235,34	0,15	12,46	0,14	5,54	33,23	37,38	99,68	1,38	134		2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	2,00	0,20	38,46	161,86	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	501		2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,16	0,54	33,41	158,89	0,06	0,00	0,00	0,77	12,60	8,82	40,95	0,69	574		2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,88	0,73	19,45	99,91	0,10	0,00	0,00	1,15	14,85	29,70	105,30	1,98	574		2021
Итого за прием пищи:	1030	51,49	36,79	159,17	1 177,89	0,71	32,06	18,52	13,30	198,34	190,68	747,54	11,56			
Полдник																
Ватрушка 150 г	150	5,24	3,06	53,25	205,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	П/П		
МОЛОКО	200	5,80	5,30	9,10	107,00	0,07	1,40	40,10	0,00	227,90	26,60	161,40	0,19	469		2021
Итого за прием пищи:	350	11,04	8,36	62,35	312,16	0,07	1,40	40,10	0,00	227,90	26,60	161,40	0,19			
Всего за день:		106,54	74,91	322,62	2 350,70	1,05	38,37	89,98	15,98	909,85	328,99	1 509,54	18,28			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			№ рецеп-тур	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
МИТЕБОЛЫ В ТОМАТНОМ СОУСЕ (МЯСНЫЕ)	130	15,44	19,08	13,02	286,22	0,08	3,35	0,11	3,18	24,97	25,82	138,70	2,26	619		2024
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,94	4,78	23,76	150,13	0,14	12,00	0,03	0,27	14,04	31,05	79,10	1,36	318		2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	4,20	7,70	0,82	457		2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,69	0,39	23,86	113,49	0,05	0,00	0,00	0,55	9,00	6,30	29,25	0,50	574		2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,33	0,44	11,67	59,95	0,06	0,00	0,00	0,69	8,91	17,82	63,18	1,19	574		2021
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ВАФЛИ)	40	1,12	1,32	30,92	141,60	0,01	0,00	0,00	0,00	6,40	4,00	14,40	0,60	П/П		
Итого за прием пищи:	600	25,72	26,11	112,53	789,39	0,34	15,35	0,14	4,69	68,42	89,19	332,33	6,73			
Обед																
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР)	100	1,07	0,19	3,69	23,28	0,05	10,00	0,14	0,39	12,60	18,00	23,40	0,90	106		2013
СУП "ЧОРБА"	250	10,02	9,05	19,39	200,20	0,13	10,63	0,42	1,65	39,53	42,24	134,31	2,31	316		2024
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ СЕРДЦА ГОВЯЖЬЕГО	120	20,82	7,92	7,02	182,66	44,41	5,23	0,00	0,00	99,79	34,67	0,00	5,91	275		2016
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,15	7,45	45,91	290,90	0,27	0,00	0,02	5,64	24,75	150,50	223,73	5,26	323		2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	19,05	93,80	0,01	88,00	0,16	0,00	19,08	4,86	3,06	0,54	388		2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,16	0,54	33,41	158,89	0,06	0,00	0,00	0,77	12,60	8,82	40,95	0,69	574		2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,88	0,73	19,45	99,91	0,10	0,00	0,00	1,15	14,85	29,70	105,30	1,98	574		2021
Итого за прием пищи:	970	51,76	26,15	147,92	1 049,64	45,03	113,86	0,74	9,60	223,20	288,79	530,75	17,59			
Полдник																
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	50	7,20	13,00	10,00	186,00	0,03	0,20	84,00	0,40	216,00	14,00	142,00	0,38	65		2021
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ (КЕФИР 2,5%) 200 г	200	4,60	5,00	10,40	102,00	0,08	1,40	40,06	0,00	240,56	28,07	180,42	0,20	470		2021
ФРУКТЫ (ГРУША)	100	0,40	0,30	10,28	46,88	0,02	4,99	0,00	0,40	18,95	11,97	15,96	2,30	112		2013
Итого за прием пищи:	350	12,20	18,30	30,68	334,88	0,13	6,59	124,06	0,80	475,51	54,04	338,38	2,88			
Всего за день:		89,68	70,56	291,13	2 173,91	45,50	135,80	124,94	15,09	767,13	432,02	1 201,46	27,20			

6 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			№ рецеп-т уры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША РИСОВАЯ (ЖИДКАЯ)	200	4,92	7,88	28,55	205,47	0,05	0,53	0,05	0,27	112,30	25,56	115,06	0,38	189	2008	
СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	12	2,78	3,54	0,00	42,96	0,00	0,08	31,20	0,06	105,72	4,20	60,00	0,12	75	2021	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,04	0,11	0,60	0,00	0,95	0,01	14	2011	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,31	2,43	16,95	103,50	0,05	0,52	0,02	0,00	111,23	19,03	87,89	0,40	379	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,69	0,39	23,86	113,49	0,05	0,00	0,00	0,55	9,00	6,30	29,25	0,50	574	2021	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,33	0,44	11,67	59,95	0,06	0,00	0,00	0,69	8,91	17,82	63,18	1,19	574	2021	
ФРУКТЫ (БАНАН)	200	2,91	0,97	42,68	186,24	0,06	8,00	0,00	0,80	14,40	75,60	50,40	46,80	112	2013	
Итого за прием пищи:	697	19,97	19,78	123,75	749,01	0,27	9,13	31,31	2,48	362,16	148,51	406,73	49,40			
Обед																
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР, ОГУРЕЦ)	100	0,92	0,15	3,05	18,43	0,04	7,00	0,07	0,25	16,65	15,30	30,60	0,90	106	2013	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1,81	5,11	10,77	96,67	0,09	8,50	0,20	2,33	34,44	21,32	47,15	0,90	99	2011	
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	15,00	20,51	13,22	297,37	0,08	0,11	0,05	1,86	34,88	25,40	160,03	2,74	268	2011	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	2,97	15,62	16,35	224,23	0,10	11,68	0,59	3,32	49,47	29,15	69,59	1,27	143	2011	
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (ВИТАМИННЫЙ)	200	0,27	0,11	34,56	145,29	0,01	35,20	0,06	0,00	17,18	3,27	8,15	0,22	357	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,16	0,54	33,41	158,89	0,06	0,00	0,00	0,77	12,60	8,82	40,95	0,69	574	2021	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,88	0,73	19,45	99,91	0,10	0,00	0,00	1,15	14,85	29,70	105,30	1,98	574	2021	
Итого за прием пищи:	950	30,01	42,77	130,81	1 040,79	0,48	62,49	0,97	9,68	180,07	132,96	461,77	8,70			
Полдник																
ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН С ТВОРОГОМ	200	14,50	13,71	44,38	360,78	0,10	0,35	0,08	2,34	126,90	24,54	166,46	1,44	211	2012	
МОЛОКО	200	5,80	5,30	9,10	107,00	0,07	1,40	40,10	0,00	227,90	26,60	161,40	0,19	469	2021	
ФРУКТЫ (НЕКТАРИН)	100	0,10	0,30	8,90	44,00	2,31	5,44	2,11	5,14	0,60	2,11	3,73	1,61	ТТК 3	2024	
Итого за прием пищи:	500	20,40	19,31	62,38	511,78	2,48	7,19	42,29	7,48	355,40	53,25	331,59	3,24			
Всего за день:		70,38	81,86	316,94	2 301,58	3,23	78,81	74,57	19,64	897,63	334,72	1 200,09	61,34			

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецеп-т уры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР)	100	1,07	0,19	3,69	23,28	0,05	10,00	0,14	0,39	12,60	18,00	23,40	0,90	106		2013
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	25,76	28,11	44,69	535,15	0,11	2,46	0,34	3,25	33,41	53,19	255,75	2,46	291		2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	4,20	7,70	0,82	457		2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,69	0,39	23,86	113,49	0,05	0,00	0,00	0,55	9,00	6,30	29,25	0,50	574		2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,33	0,44	11,67	59,95	0,06	0,00	0,00	0,69	8,91	17,82	63,18	1,19	574		2021
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ВАФЛИ)	40	1,12	1,32	30,92	141,60	0,01	0,00	0,00	0,00	6,40	4,00	14,40	0,60	П/П		
Итого за прием пищи:	670	34,17	30,55	124,13	911,47	0,28	12,46	0,48	4,88	75,42	103,51	393,68	6,47			
Обед																
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ)	100	0,80	0,01	2,50	14,00	0,03	10,00	0,10	0,00	23,00	14,00	42,00	0,60	106		2013
БОРЩ СИБИРСКИЙ	300	4,81	8,37	19,21	173,64	0,12	9,55	0,29	0,34	85,01	37,68	110,01	1,95	80		2008
КАШТАНЫ РЫБНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	120	12,83	9,37	13,18	140,67	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	548		2024
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,82	6,33	25,71	175,54	0,15	12,46	0,05	0,29	49,83	36,13	102,15	1,44	312		2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	2,00	0,20	38,46	161,86	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	501		2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,16	0,54	33,41	158,89	0,06	0,00	0,00	0,77	12,60	8,82	40,95	0,69	574		2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,88	0,73	19,45	99,91	0,10	0,00	0,00	1,15	14,85	29,70	105,30	1,98	574		2021
ФРУКТЫ (ГРУША)	100	0,40	0,30	10,28	46,88	0,02	4,99	0,00	0,40	18,95	11,97	15,96	2,30	112		2013
Итого за прием пищи:	1120	33,70	25,85	162,20	971,39	0,50	41,00	0,44	3,15	218,24	146,30	430,37	11,76			
Полдник																
Слойка в шоколадной глазури 150 г	150	5,24	3,06	53,25	205,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	П/П		
ЙОГУРТ 2,5%	200	5,43	4,85	8,75	109,63	0,04	0,56	0,03	0,00	204,00	22,40	152,00	0,00	470		2021
Итого за прием пищи:	350	10,67	7,91	62,00	314,79	0,04	0,56	0,03	0,00	204,00	22,40	152,00	0,00			
Всего за день:		78,54	64,31	348,33	2 197,65	0,82	54,02	0,95	8,03	497,66	272,21	976,05	18,23			

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			№ рецеп-т уры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
СЕРДЦЕ В СОУСЕ (ГОВЯЖЬЕ)	100	24,30	13,40	4,10	234,00	0,31	1,80	0,02	5,30	13,00	34,00	258,00	6,40	403	2013	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,54	5,81	41,77	245,70	0,08	0,00	0,03	1,42	27,87	12,19	49,13	1,13	309	2011	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,80	1,21	12,82	69,70	0,01	0,34	0,01	0,00	66,49	14,94	50,83	1,52	460	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,69	0,39	23,86	113,49	0,05	0,00	0,00	0,55	9,00	6,30	29,25	0,50	574	2021	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,33	0,44	11,67	59,95	0,06	0,00	0,00	0,69	8,91	17,82	63,18	1,19	574	2021	
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	100	0,39	0,39	9,51	45,59	0,02	4,00	0,01	0,63	14,40	7,20	9,90	1,98	112	2013	
Итого за прием пищи:	660	39,05	21,64	103,73	768,43	0,53	6,14	0,07	8,59	139,67	92,45	460,29	12,72			
Обед																
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ГОРОШЕК	100	2,85	3,61	5,04	63,65	0,08	1,90	18,05	0,24	18,05	18,05	54,15	0,61	157	2021	
СУП ХАРЧО	250	8,71	8,90	12,53	165,05	0,02	0,99	0,04	1,38	25,77	20,62	92,27	1,27	109	2021	
ГУЛЫШ	90	13,38	15,45	2,76	203,62	0,03	1,11	0,02	2,32	12,85	17,08	118,34	1,80	260	2011	
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНИЧНАЯ	180	7,23	9,85	42,44	287,18	0,14	0,00	0,05	0,25	31,22	35,94	153,17	2,59	171,4	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	1,80	0,00	0,00	349	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,16	0,54	33,41	158,89	0,06	0,00	0,00	0,77	12,60	8,82	40,95	0,69	574	2021	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,88	0,73	19,45	99,91	0,10	0,00	0,00	1,15	14,85	29,70	105,30	1,98	574	2021	
Итого за прием пищи:	940	41,21	39,08	125,31	1 017,00	0,43	4,00	18,16	6,11	123,62	132,01	564,18	8,94			
Полдник																
Ватрушка 150 г	150	5,24	3,06	53,25	205,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	П/П		
РЯЖЕНКА	200	6,00	2,00	8,40	80,00	0,04	1,00	0,00	0,00	248,00	28,00	184,00	0,00	435	2008	
Итого за прием пищи:	350	11,24	5,06	61,65	285,16	0,04	1,00	0,00	0,00	248,00	28,00	184,00	0,00			
Всего за день:		91,50	65,78	290,69	2 070,59	1,00	11,14	18,23	14,70	511,29	252,46	1 208,47	21,66			

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			№ рецеп-тур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР, ОГУРЕЦ)	100	0,92	0,15	3,05	18,43	0,04	7,00	0,07	0,25	16,65	15,30	30,60	0,90	106	2013	
ОМЛЕТ С СЫРОМ	200	24,43	43,03	3,42	500,48	0,08	0,34	0,42	3,29	334,47	26,78	360,36	3,02	211	2011	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,30	2,90	13,80	94,00	0,03	0,70	19,00	0,01	111,30	22,30	91,10	0,65	462	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,69	0,39	23,86	113,49	0,05	0,00	0,00	0,55	9,00	6,30	29,25	0,50	574	2021	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,33	0,44	11,67	59,95	0,06	0,00	0,00	0,69	8,91	17,82	63,18	1,19	574	2021	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ)	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,04	0,00	0,01	0,00	14,50	10,00	45,00	1,05	П/П		
Итого за прием пищи:	630	38,42	51,81	93,00	994,85	0,30	8,04	19,50	4,79	494,83	98,50	619,49	7,31			
Обед																
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР)	100	1,07	0,19	3,69	23,28	0,05	10,00	0,14	0,39	12,60	18,00	23,40	0,90	106	2013	
СУП С КРУПНОЙ И МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	8,89	9,12	12,54	167,68	0,04	0,74	0,21	1,50	29,52	21,70	97,84	1,33	117	2011	
СУФЛЕ РЫБНОЕ (ГОРБУША)	120	24,33	21,04	3,77	301,77	0,18	0,38	0,15	0,66	49,00	33,18	238,89	1,15	250	2008	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,94	4,78	23,76	150,13	0,14	12,00	0,03	0,27	14,04	31,05	79,10	1,36	318	2012	
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (ВИТАМИННЫЙ)	200	0,27	0,11	34,56	145,29	0,01	35,20	0,06	0,00	17,18	3,27	8,15	0,22	357	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,16	0,54	33,41	158,89	0,06	0,00	0,00	0,77	12,60	8,82	40,95	0,69	574	2021	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,88	0,73	19,45	99,91	0,10	0,00	0,00	1,15	14,85	29,70	105,30	1,98	574	2021	
Итого за прием пищи:	940	46,54	36,51	131,18	1 046,95	0,58	58,32	0,59	4,74	149,79	145,72	593,63	7,63			
Полдник																
Слойка "Гребешок"	120	4,19	2,44	42,60	164,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	П/П		
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ (КЕФИР 2,5%) 200 г	200	4,60	5,00	10,40	102,00	0,08	1,40	40,06	0,00	240,56	28,07	180,42	0,20	470	2021	
ФРУКТЫ (ГРУША)	100	0,40	0,30	10,28	46,88	0,02	4,99	0,00	0,40	18,95	11,97	15,96	2,30	112	2013	
Итого за прием пищи:	420	9,19	7,74	63,28	313,00	0,10	6,39	40,06	0,40	259,51	40,04	196,38	2,50			
Всего за день:		94,15	96,06	287,46	2 354,80	0,98	72,75	60,15	9,93	904,13	284,26	1 409,50	17,44			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецеп-тур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	200	20,77	18,04	35,93	395,44	0,10	0,38	0,11	0,56	194,95	34,51	247,09	1,34	222	2011	
МАСЛО (ТОПЧИЯМИ)	15	0,08	12,38	0,12	112,20	0,00	0,00	0,11	0,33	1,80	0,00	2,85	0,03	14	2011	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,80	1,21	12,82	69,70	0,01	0,34	0,01	0,00	66,49	14,94	50,83	1,52	460	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,69	0,39	23,86	113,49	0,05	0,00	0,00	0,55	9,00	6,30	29,25	0,50	574	2021	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,33	0,44	11,67	59,95	0,06	0,00	0,00	0,69	8,91	17,82	63,18	1,19	574	2021	
ФРУКТЫ (НЕКАРИН)	100	0,10	0,30	8,90	44,00	2,31	5,44	2,11	5,14	0,60	2,11	3,73	1,61	112	2013	
Итого за прием пищи:	595	28,77	32,76	93,30	794,78	2,53	6,16	2,34	7,27	281,75	75,68	396,93	6,19			
Обед																
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ)	100	0,80	0,01	2,50	14,00	0,03	10,00	0,10	0,00	23,00	14,00	42,00	0,60	106	2013	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ	250	3,22	4,39	12,43	102,97	0,09	10,48	0,12	0,22	46,62	25,24	73,44	1,26	102	2008	
ВОК КУРИЦА С РИСОМ И ОВОЩАМИ (КУРИЦА	280	23,77	21,73	50,12	428,23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	665	2024	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	2,00	0,20	38,46	161,86	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	501	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,16	0,54	33,41	158,89	0,06	0,00	0,00	0,77	12,60	8,82	40,95	0,69	574	2021	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,88	0,73	19,45	99,91	0,10	0,00	0,00	1,15	14,85	29,70	105,30	1,98	574	2021	
Итого за прием пищи:	950	38,83	27,60	156,37	965,86	0,30	24,48	0,22	2,34	111,07	85,76	275,69	7,33			
Полдник																
Слойка с клубничкой 150 г	150	5,24	3,06	53,25	205,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	П/П		
МОЛОКО	200	5,80	5,30	9,10	107,00	0,07	1,40	40,10	0,00	227,90	26,60	161,40	0,19	469	2021	
Итого за прием пищи:	350	11,04	8,36	62,35	312,16	0,07	1,40	40,10	0,00	227,90	26,60	161,40	0,19			
Всего за день:		78,64	68,72	312,02	2 072,80	2,90	32,04	42,66	9,61	620,72	188,04	834,02	13,71			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	
Итого за весь период	857,47	742,53	3 149,51	22 171,74	60,58	546,66	587,51	134,02	7 126,36	3 068,27	11 835,12	282,72	
Среднее значение за	85,75	74,25	314,95	2 217,17	6,06	54,67	58,75	13,40	712,64	306,83	1 183,51	28,27	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню	15.5	30.1	54.4										

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
12-18 лет	650	996	392