

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ №2 г. Красноармейска»
А.Л. Левин
Приказ №98-ОД ОТ 04.03.2025 Г



Примерное десятидневное меню

для организации питания в лагерях с дневным пребыванием для школ

Красноармейского муниципального района

Саратовской области

Возрастная категория: 7-11 лет

1 день



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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 ВЯЗКАЯ	250	8,72	9,89	44,45	300,70	0,62	0,09	0,15	0,06	0,12	139,76	128,85	22,98	0,62	245,26	10,75	0,00	0,01	184	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,01	0,07	0,15	1,20	1,90	0,00	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,11	0,01	0,05	0,05	0,00	132,00	75,00	5,25	0,15	13,20	0,00	0,00	0,01	15	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,07	0,01	15,80	64,79	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	8,85	1,49	2,11	0,07	13,14	0,00	0,00	0,00	431	2008
АПЕЛЬСИН	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,03	0,01	0,00	34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	2,00	0,00	0,02		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	647	17,04	23,09	93,52	656,30	61,93	0,22	0,27	0,19	0,27	327,31	272,24	59,84	2,16	534,60	12,75	0,00	0,05		
Завтрак 2																				
ЙОГУРТ	150	7,50	4,80	12,75	130,50	0,90	0,05	0,23	0,04	0,00	178,50	144,00	21,00	0,15	210,00	13,50	0,00	0,03		2008
ЯБЛОКО	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:	250	7,90	5,20	22,55	177,50	10,90	0,08	0,25	0,05	0,00	194,50	155,00	29,00	2,35	488,00	15,50	0,00	0,04		
Обед																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,80	0,10	2,50	14,00	10,00	0,03	0,04	0,01	0,00	23,00	42,00	14,00	1,00	141,00	3,00	0,00	0,02	ТК №13	2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,72	4,53	18,74	139,00	4,60	0,17	0,07	0,22	0,08	35,70	77,71	32,49	1,90	468,99	4,32	0,00	0,03	99	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,26	6,06	46,35	269,12	0,00	0,09	0,03	0,03	0,10	12,24	54,00	9,75	1,23	84,25	1,02	0,02	0,01	209	2008
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	100	14,84	20,35	12,44	292,06	0,00	0,07	0,10	0,05	0,18	14,13	149,05	23,85	2,79	281,40	5,92	0,00	0,04	282	2012
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0,58	2,52	3,26	38,34	0,95	0,01	0,01	0,09	0,05	7,64	9,65	5,24	0,21	63,19	0,21	0,00	0,00	348	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,06	0,00	1,76	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	ТК №8	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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		2008
Итого за прием пищи:	990	35,67	34,22	132,12	979,60	15,55	0,52	0,31	0,40	0,41	119,47	409,21	111,19	9,73	1158,53	16,71	0,02	0,11		
Всего за день:		60,61	62,51	248,19	1813,40	88,38	0,82	0,83	0,64	0,68	641,28	836,45	200,03	14,24	2181,13	44,96	0,02	0,20		



2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	23,85	19,96	27,01	387,49	0,44	0,07	0,29	0,12	0,25	219,20	269,93	33,64	1,06	232,54	5,06	0,03	0,04	223	2011
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №327	75	1,43	3,67	9,89	78,55	0,20	0,01	0,04	0,02	0,05	40,77	30,15	5,03	0,07	59,70	3,43	0,00	0,00	327	2011
БАНАН	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00		2008
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
Итого за прием пищи:	575	30,53	27,14	82,31	703,04	11,16	0,15	0,49	0,19	0,30	379,39	423,66	108,16	2,60	847,53	17,49	0,03	0,04		
Завтрак2																				
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,00	0,04	0,03	0,01	0,00	14,50	45,00	10,00	1,05	55,00	0,00	0,00	0,00		2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	250	4,75	5,10	57,40	294,50	4,00	0,06	0,05	0,01	0,00	28,50	59,00	18,00	3,85	295,00	2,00	0,00	0,00		
Обед																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,10	0,20	3,82	24,10	25,10	0,06	0,04	0,17	0,00	14,06	26,10	20,08	1,00	291,16	2,01	0,00	0,00		2008
ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	300	15,59	17,22	15,88	281,59	17,28	0,12	0,15	0,24	0,00	56,42	173,57	43,83	2,94	797,47	11,48	0,00	0,07	84	2008
РИС ОТВАРНОЙ	200	4,93	7,90	51,75	297,87	0,00	0,04	0,03	0,04	0,14	44,46	102,82	37,54	0,83	75,21	1,01	0,01	0,03	304	2011
РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	200	20,91	10,50	9,03	214,86	3,31	0,12	0,11	0,75	0,00	55,49	273,71	52,99	1,23	605,51	175,80	0,00	0,02	231	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,06	0,00	1,76	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	ТК №8	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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		2008
Итого за прием пищи:	1090	49,00	36,48	129,31	1 045,50	45,69	0,49	0,39	1,20	0,14	197,19	653,00	180,30	8,60	1 889,05	192,54	0,01	0,13		
Всего за день:		84,28	68,72	269,02	2 043,04	60,85	0,70	0,93	1,40	0,44	605,08	1 135,66	306,46	15,05	3 031,58	212,03	0,04	0,17		

3 день



Прием 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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	8,89	10,07	42,39	296,41	0,64	0,14	0,18	0,06	0,12	149,97	203,87	40,79	2,05	292,01	11,03	0,03	0,00	189	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,01	0,07	0,15	1,20	1,90	0,00	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,11	0,01	0,05	0,05	0,00	132,00	75,00	5,25	0,15	13,20	0,00	0,00	0,01	15	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,07	0,01	15,80	64,79	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	8,85	1,49	2,11	0,07	13,14	0,00	0,00	0,00	431	2008
ЯБЛОКО	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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	647	16,71	23,47	93,16	656,01	11,95	0,26	0,29	0,19	0,27	319,52	335,26	72,65	5,49	662,35	13,03	0,03	0,03		
Завтрак2																				
АПЕЛЬСИН	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,03	0,01	0,00	34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	2,00	0,00	0,02		2008
КЕКС ТВОРОЖНЫЙ	100	9,63	18,16	53,51	416,86	0,05	0,05	0,13	0,12	0,60	50,92	98,56	10,68	0,74	90,53	3,73	0,02	0,02	481	2008
Итого за прием пищи:	200	10,53	18,36	61,61	459,86	60,05	0,09	0,16	0,13	0,60	84,92	121,56	23,68	1,04	287,53	5,73	0,02	0,04		
Обед																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,80	0,10	2,50	14,00	10,00	0,03	0,04	0,01	0,00	23,00	42,00	14,00	1,00	141,00	3,00	0,00	0,02	ТК №13	2022
СУП С КЛЕЦКАМИ	300	8,39	11,01	16,41	198,18	0,80	0,05	0,07	0,11	0,20	44,06	82,66	15,41	1,05	123,36	4,00	0,02	0,04	118.2	2011
ГУЛЯШ	150	22,32	25,73	4,60	339,35	1,85	0,06	0,13	0,02	0,00	30,80	199,11	29,04	3,06	497,03	9,03	0,00	0,06	260	2011
ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ С МАСЛОМ	200	21,29	9,08	44,49	345,04	0,00	0,58	0,13	0,04	0,14	86,87	195,08	77,54	6,01	698,05	4,86	0,00	0,03	199	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,06	0,00	1,76	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	ТК №8	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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		2008
БАНАН	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	1140	60,77	47,08	137,83	1 219,65	22,65	0,91	0,48	0,21	0,34	219,49	623,65	203,85	14,32	1 927,14	23,13	0,02	0,16		
Всего за день:		88,01	88,91	292,60	2 335,52	94,65	1,26	0,93	0,53	1,21	623,93	1 080,47	300,18	20,85	2 877,02	41,89	0,07	0,23		



4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	19,62	33,76	3,61	396,93	0,28	0,09	0,61	0,43	3,36	135,38	295,12	22,30	3,40	286,21	34,19	0,04	0,07	214	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,01	0,07	0,15	1,20	1,90	0,00	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,11	0,01	0,05	0,05	0,00	132,00	75,00	5,25	0,15	13,20	0,00	0,00	0,01	15	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,23	0,00	8,04	33,08	0,05	0,00	0,01	0,00	0,00	5,49	8,90	4,75	0,89	29,99	0,00	0,00	0,00	TK №7	2022
АПЕЛЬСИН	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,03	0,01	0,00	34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	2,00	0,00	0,02		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	575	28,10	46,95	44,92	720,82	60,44	0,22	0,74	0,56	3,51	319,57	445,92	61,80	5,76	592,40	36,19	0,04	0,11		
Завтрак2																				
ГРУША	200	0,80	0,60	20,60	94,00	10,00	0,04	0,06	0,00	0,00	38,00	32,00	24,00	4,00	310,00	2,00	0,00	0,02		2008
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	65	8,19	4,29	30,39	193,38	0,04	0,06	0,08	0,03	0,15	37,74	77,26	10,44	0,59	83,72	1,77	0,02	0,02	695	1996
Итого за прием пищи:	265	8,99	4,89	50,99	287,38	10,04	0,10	0,14	0,03	0,15	75,74	109,26	34,44	4,59	393,72	3,77	0,02	0,04		
Обед																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,10	0,20	3,82	24,10	25,10	0,06	0,04	0,17	0,00	14,06	26,10	20,08	1,00	291,16	2,01	0,00	0,00		2008
РАССОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (МЕЛКОШИНКОВАННЫЙ)	300	16,92	16,11	15,77	276,22	7,57	0,11	0,15	0,37	0,05	52,28	191,96	42,61	2,79	715,09	10,35	0,00	0,07	74	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	23,64	26,44	24,72	431,66	12,90	0,18	0,21	0,02	0,00	41,28	260,34	55,66	4,12	1262,76	15,70	0,00	0,10	259	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,06	0,00	1,76	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	TK №8	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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		2008
ПРЯНИКИ	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	5,50	25,00	4,50	0,40	35,50	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	990	51,08	45,76	130,64	1142,06	45,57	0,54	0,47	0,56	0,05	139,88	580,20	148,71	10,91	2424,21	30,30	0,00	0,18		
Всего за день:		88,17	97,60	226,55	2150,26	116,05	0,86	1,35	1,15	3,71	535,19	1135,38	244,95	21,26	3410,33	70,26	0,06	0,33		

5 день

Прием 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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	250	7.02	9.89	46.20	302.77	0.62	0.06	0.15	0.06	0.12	134.00	160.03	38.33	0.62	229.27	11.49	0.01	0.02	184	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.05	8.25	0.08	74.80	0.00	0.00	0.01	0.07	0.15	1.20	1.90	0.00	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00	14	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.48	4.43	0.00	54.60	0.11	0.01	0.05	0.05	0.00	132.00	75.00	5.25	0.15	13.20	0.00	0.00	0.01	15	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	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	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.82	0.31	25.09	118.41	0.00	0.08	0.03	0.00	0.00	11.50	42.00	16.50	1.00	64.50	0.00	0.00	0.01		2008
ЙОГУРТ В ИНД. УПАК.	100	2.80	2.50	4.51	56.51	0.70	0.03	0.17	0.03	0.00	120.00	95.00	14.00	0.00	146.00	0.00	0.00	0.02	ТК №3	2022
Итого за прием пищи:	647	17.17	25.38	75.88	607.09	1.43	0.18	0.41	0.21	0.27	398.70	373.93	74.08	1.79	454.47	11.49	0.01	0.06		
Завтрак2																				
БАНАН	200	3.00	1.00	42.00	192.00	20.00	0.08	0.10	0.05	0.00	16.00	56.00	84.00	1.20	696.00	0.00	0.00	0.00		2008
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4.56	8.37	35.79	236.49	0.00	0.06	0.03	0.04	0.16	10.48	38.65	6.65	0.44	58.67	0.89	0.01	0.01	467	2008
Итого за прием пищи:	260	7.56	9.37	77.79	428.49	20.00	0.14	0.13	0.09	0.16	26.48	94.65	90.65	1.64	754.67	0.89	0.01	0.01		
Обед																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0.80	0.10	2.50	14.00	10.00	0.03	0.04	0.01	0.00	23.00	42.00	14.00	1.00	141.00	3.00	0.00	0.02	ТК №13	2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250/40	8.37	3.19	17.25	131.65	8.88	0.13	0.10	0.20	0.00	40.90	149.29	46.83	1.39	773.36	65.78	0.01	0.29	77	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	11.32	9.12	51.18	331.62	0.00	0.30	0.16	0.03	0.12	29.63	250.07	167.78	5.88	352.49	3.05	0.00	0.02	181	2008
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	90	13.37	18.31	11.24	262.99	0.00	0.06	0.09	0.05	0.16	12.75	134.36	21.51	2.51	253.58	5.33	0.00	0.03	282	2012
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0.58	2.52	3.26	38.34	0.95	0.01	0.01	0.09	0.05	7.64	9.65	5.24	0.21	63.19	0.21	0.00	0.00	348	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.00	0.00	6.78	27.09	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.06	0.00	1.76	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	ТК №8	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.82	0.31	25.09	118.41	0.00	0.08	0.03	0.00	0.00	11.50	42.00	16.50	1.00	64.50	0.00	0.00	0.01		2008
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:	1010	40.25	33.81	130.02	985.29	19.83	0.66	0.45	0.38	0.33	138.88	653.47	279.32	13.19	1689.72	79.05	0.01	0.37		
Всего за день:		64.98	68.56	283.69	2 020.87	41.26	0.98	0.99	0.68	0.76	564.06	1 122.05	444.05	16.62	2 898.86	91.43	0.03	0.44		



6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	250	10,14	10,91	49,65	338,17	0,60	0,22	0,15	0,05	0,12	141,63	214,25	59,75	1,79	300,49	13,21	0,00	0,02	184	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	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
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,11	0,01	0,05	0,05	0,00	132,00	75,00	5,25	0,15	13,20	0,00	0,00	0,01	15	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,23	0,00	8,04	33,08	0,05	0,00	0,01	0,00	0,00	5,49	8,90	4,75	0,89	29,99	0,00	0,00	0,00	TK №7	2022
БАНАН	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	655	24,13	20,64	104,05	701,56	10,76	0,37	0,44	0,23	1,01	318,54	437,70	132,60	5,34	812,53	21,26	0,01	0,06		
Завтрак2																				
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,00	0,04	0,03	0,01	0,00	14,50	45,00	10,00	1,05	55,00	0,00	0,00	0,00		2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	250	4,75	5,10	57,40	294,50	4,00	0,06	0,05	0,01	0,00	28,50	59,00	18,00	3,85	295,00	2,00	0,00	0,00		
Обед																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,80	0,10	2,50	14,00	10,00	0,03	0,04	0,01	0,00	23,00	42,00	14,00	1,00	141,00	3,00	0,00	0,02	TK №13	2022
СУП ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ	250	18,69	13,08	23,74	291,13	7,00	0,21	0,13	0,06	0,09	92,77	292,30	60,36	3,82	748,08	3,95	0,01	0,06	104	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	25,95	35,21	44,40	598,32	2,27	0,11	0,19	0,36	0,00	32,13	275,21	53,66	2,58	373,15	9,48	0,03	0,18	311	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,06	0,00	1,76	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	TK №8	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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		2008
Итого за прием пищи:	890	51,91	49,05	119,47	1 130,53	19,27	0,50	0,42	0,43	0,09	174,66	686,31	153,88	10,00	1 381,93	18,67	0,04	0,27		
Всего за день:		80,79	74,79	280,92	2 126,59	34,03	0,93	0,91	0,67	1,10	521,70	1 183,01	304,48	19,19	2 489,46	41,93	0,05	0,33		

7 день



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	250	16,52	20,33	47,95	443,29	0,11	0,10	0,12	0,12	0,15	341,13	218,76	25,77	1,69	124,38	1,05	0,03	0,03	204	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,01	0,07	0,15	1,20	1,90	0,00	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,07	0,01	15,80	64,79	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	8,85	1,49	2,11	0,07	13,14	0,00	0,00	0,00	431	2008
АПЕЛЬСИН	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,03	0,01	0,00	34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	2,00	0,00	0,02		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	632	21,36	29,10	97,02	744,29	61,31	0,22	0,19	0,20	0,30	396,68	287,15	57,38	3,08	400,52	3,05	0,03	0,06		
Завтрак2																				
ЙОГУРТ	150	7,50	4,80	12,75	130,50	0,90	0,05	0,23	0,04	0,00	178,50	144,00	21,00	0,15	210,00	13,50	0,00	0,03		2008
ЯБЛОКО	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:	250	7,90	5,20	22,55	177,50	10,90	0,08	0,25	0,05	0,00	194,50	155,00	29,00	2,35	488,00	15,50	0,00	0,04		
Обед																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,10	0,20	3,82	24,10	25,10	0,06	0,04	0,17	0,00	14,06	26,10	20,08	1,00	291,16	2,01	0,00	0,00		2008
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	300	14,29	12,77	22,60	262,95	6,17	0,11	0,12	0,27	0,05	32,94	149,86	34,89	2,43	635,84	8,89	0,00	0,06	101	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	250	5,89	10,04	25,75	220,48	52,90	0,08	0,11	0,15	0,00	134,02	94,65	48,40	2,87	614,63	9,75	0,00	0,03	131	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	16,40	23,36	16,18	340,53	0,67	0,08	0,14	0,07	0,06	44,98	171,81	26,19	1,97	231,68	6,78	0,01	0,09	314	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,06	0,00	1,76	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	ТК №8	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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		2008
БАНАН	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	1140	45,65	47,53	138,18	1171,14	94,84	0,52	0,52	0,69	0,11	260,76	547,22	197,42	11,47	² 241,01	29,67	0,01	0,19		
Всего за день:		74,91	81,83	257,75	2092,93	167,05	0,82	0,96	0,94	0,41	851,94	989,37	283,80	16,90	³ 129,53	48,22	0,04	0,29		

8 день



Прием 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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																						
КАША "ДРУЖБА"	250	7,55	11,00	33,56	264,71	0,98	0,10	0,21	0,06	0,11	199,29	179,63	36,35	0,63	314,12	17,61	0,00	0,01	190	2008		
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,01	0,07	0,15	1,20	1,90	0,00	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011		
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,11	0,01	0,05	0,05	0,00	132,00	75,00	5,25	0,15	13,20	0,00	0,00	0,01	15	2011		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,23	0,00	8,04	33,08	0,05	0,00	0,01	0,00	0,00	5,49	8,90	4,75	0,89	29,99	0,00	0,00	0,00	TK №7	2022		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01		2008		
ШАРЛОТКА С ЯБЛОКАМИ	85	3,60	5,99	30,23	190,32	1,48	0,04	0,05	0,04	0,19	29,16	43,02	8,60	1,12	157,65	3,06	0,00	0,01	427	2008		
Итого за прием пищи:	610	18,73	29,98	97,00	735,92	2,62	0,23	0,36	0,22	0,45	378,64	350,45	71,45	3,81	580,96	20,67	0,00	0,04				
Завтрак 2																						
АПЕЛЬСИН	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,03	0,01	0,00	34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	2,00	0,00	0,02		2008		
КЕКС ТВОРОЖНЫЙ	100	9,63	18,16	53,51	416,86	0,05	0,05	0,13	0,12	0,60	50,92	98,56	10,68	0,74	90,53	3,73	0,02	0,02	481	2008		
Итого за прием пищи:	200	10,53	18,36	61,61	459,86	60,05	0,09	0,16	0,13	0,60	84,92	121,56	23,68	1,04	287,53	5,73	0,02	0,04				
Обед																						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,80	0,10	2,50	14,00	10,00	0,03	0,04	0,01	0,00	23,00	42,00	14,00	1,00	141,00	3,00	0,00	0,02	TK №13	2022		
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	300	15,25	16,31	14,94	268,03	9,53	0,08	0,13	0,28	0,09	53,99	162,76	40,15	2,91	634,84	11,81	0,00	0,06	76	2008		
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	250	4,86	8,65	39,30	254,96	19,85	0,22	0,15	0,05	0,14	23,31	130,97	51,36	2,25	1410,65	12,41	0,00	0,07	123	2008		
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	15,71	12,42	14,94	234,12	0,24	0,14	0,11	0,02	0,00	20,33	161,42	29,34	1,24	270,74	33,00	0,03	0,26	239	2008		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,06	0,00	1,76	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	TK №8	2022		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01		2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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		2008		
ЯБЛОКО	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:	1140	43,49	38,54	130,31	1045,19	49,62	0,65	0,51	0,37	0,23	163,39	584,95	168,71	12,20	2854,93	64,46	0,03	0,43				
Всего за день:		72,75	86,88	288,92	2 240,97	112,29	0,97	1,03	0,72	1,28	626,95	1056,96	263,84	17,05	3 723,42	90,86	0,05	0,51				

9 день

Прием 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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5,66	4,88	21,45	153,30	0,65	0,06	0,14	0,03	0,03	135,41	105,96	17,83	0,46	207,78	11,55	0,00	0,00	112	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,01	0,07	0,15	1,20	1,90	0,00	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,11	0,01	0,05	0,05	0,00	132,00	75,00	5,25	0,15	13,20	0,00	0,00	0,01	15	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,07	0,01	15,80	64,79	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	8,85	1,49	2,11	0,07	13,14	0,00	0,00	0,00	431	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01		2008	
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,56	8,37	35,79	236,49	0,00	0,06	0,03	0,04	0,16	10,48	38,65	6,65	0,44	58,67	0,89	0,01	0,01	467	2008	
Итого за прием пищи:	607	17,64	26,25	98,21	702,39	1,96	0,21	0,26	0,19	0,34	299,44	265,00	48,34	2,14	358,79	12,44	0,01	0,03			
Завтрак2																					
ГРУША	200	0,80	0,60	20,60	94,00	10,00	0,04	0,06	0,00	0,00	38,00	32,00	24,00	4,00	310,00	2,00	0,00	0,02		2008	
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	65	8,19	4,29	30,39	193,38	0,04	0,06	0,08	0,03	0,15	37,74	77,26	10,44	0,59	83,72	1,77	0,02	0,02	695	1996	
Итого за прием пищи:	265	8,99	4,89	50,99	287,38	10,04	0,10	0,14	0,03	0,15	75,74	109,26	34,44	4,59	393,72	3,77	0,02	0,04			
Обед																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,10	0,20	3,82	24,10	25,10	0,06	0,04	0,17	0,00	14,06	26,10	20,08	1,00	291,16	2,01	0,00	0,00		2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	300	14,12	12,82	23,80	267,32	7,92	0,13	0,14	0,26	0,05	34,82	185,98	41,20	2,56	776,07	9,83	0,00	0,07	98	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	11,32	9,12	51,18	331,62	0,00	0,30	0,16	0,03	0,12	29,63	250,07	167,78	5,88	352,49	3,05	0,00	0,02	181	2008	
ГУЛЯШ	100	14,88	17,15	3,07	226,23	1,23	0,04	0,09	0,02	0,00	20,53	132,74	19,36	2,04	331,35	6,02	0,00	0,04	260	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,06	0,00	1,76	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	ТК №8	2022	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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		2008	
Итого за прием пищи:	990	47,89	39,95	130,70	1 076,35	34,25	0,68	0,49	0,48	0,17	125,80	671,69	274,28	14,08	1 870,77	23,15	0,00	0,14			
Всего за день:		74,52	71,09	279,90	2 066,12	46,25	0,99	0,89	0,70	0,66	500,98	1 045,95	357,06	20,81	2 623,28	39,36	0,03	0,21			



10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Ее, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	200	38,32	28,09	40,91	577,34	0,40	0,09	0,41	0,10	0,12	292,68	383,16	41,53	1,05	264,14	1,49	0,06	0,06	219	2008
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №327	75	1,43	3,67	9,89	78,55	0,20	0,01	0,04	0,02	0,05	40,77	30,15	5,03	0,07	59,70	3,43	0,00	0,00	327	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,08	2,43	15,07	95,08	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	109,29	80,58	15,93	0,25	158,87	9,00	0,00	0,00	395	2012
АПЕЛЬСИН	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,03	0,01	0,00	34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	2,00	0,00	0,02		2008
Итого за прием пищи:	575	43,73	34,39	73,97	793,97	61,12	0,17	0,59	0,15	0,17	476,74	516,89	75,49	1,67	679,71	15,92	0,06	0,08		
Завтрак2																				
БАНАН	200	3,00	1,00	42,00	192,00	20,00	0,08	0,10	0,05	0,00	16,00	56,00	84,00	1,20	696,00	0,00	0,00	0,00		2008
КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ	75	5,04	9,44	49,60	303,34	0,04	0,06	0,04	0,05	0,21	17,31	44,52	7,24	0,47	68,65	1,88	0,01	0,01	483	2008
Итого за прием пищи:	275	8,04	10,44	91,60	495,34	20,04	0,14	0,14	0,10	0,21	33,31	100,52	91,24	1,67	764,65	1,88	0,01	0,01		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,06	10,17	4,35	115,21	19,77	0,05	0,03	0,12	0,00	16,19	30,35	17,02	0,91	241,18	2,02	0,00	0,01	22	2008
СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ	300	10,17	10,05	14,34	188,56	0,91	0,04	0,06	0,02	0,05	21,20	104,68	21,84	1,36	217,83	4,28	0,00	0,03		2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,26	6,06	46,35	269,12	0,00	0,09	0,03	0,03	0,10	12,24	54,00	9,75	1,23	84,25	1,02	0,02	0,01	209	2008
БЕФСТРОГАНОВ	100	15,56	22,49	5,40	286,30	0,99	0,05	0,11	0,03	0,00	40,14	147,63	19,57	2,07	329,76	8,54	0,00	0,05	250	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,06	0,00	1,76	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	TK №8	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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		2008
ЙОГУРТ	150	7,50	4,80	12,75	130,50	0,90	0,05	0,23	0,04	0,00	178,50	144,00	21,00	0,15	210,00	13,50	0,00	0,03		2008
Итого за прием пищи:	1140	48,02	54,23	132,02	1 216,77	22,57	0,43	0,52	0,24	0,15	295,03	557,46	115,04	8,32	1 202,72	31,60	0,02	0,14		
Всего за день:		99,79	99,06	297,59	2 506,08	103,73	0,74	1,25	0,49	0,53	805,08	1 174,87	281,77	11,66	2 647,08	49,40	0,09	0,23		





ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	788,81	799,95	2 725,13	21 395,78	864,54	9,07	10,07	7,92	10,78	6 276,19	10 760,17	2 986,62	173,63	29 011,69	730,34	0,48	2,94
Среднее значение за период	78,88	80,00	272,51	2 139,58	86,45	0,91	1,01	0,79	1,08	627,62	1 076,02	298,66	17,36	2 901,17	73,03	0,05	0,29
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,7	33,6	51,7														



СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Завтрак2	Обед
7-11 лет	617	247	1052

МЕНЮ

7-11 лет



1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ 250	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 200	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ 250	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 200	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ 250	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ 250	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ 250	КАША "ДРУЖБА" 250	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 250	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА 200
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №327 75	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №327 75
СЫР (ПОРЦИЯМИ) 15	БАНАН 100	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 15	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 15	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 15	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 15	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200/15/7	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 15	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 15	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200/15/7	КАКАО С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200/15/7	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200/15/7	ЧАЙ С САХАРОМ 200	АПЕЛЬСИН 100	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200/15/7	АПЕЛЬСИН 100
АПЕЛЬСИН 100		ЯБЛОКО 100	АПЕЛЬСИН 100	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	БАНАН 100	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ЙОГУРТ ВИНД. УПАК. 100	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50		ШАРЛОТКА С ЯБЛОКАМИ 85	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 60	
Завтрак 2									
ЙОГУРТ 150	ПЕЧЕНЬЕ 50	АПЕЛЬСИН 100	ГРУША 200	БАНАН 200	ПЕЧЕНЬЕ 50	ЙОГУРТ 150	АПЕЛЬСИН 100	ГРУША 200	БАНАН 200
ЯБЛОКО 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	КЕКС ТВОРОЖНЫЙ 100	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 65	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 60	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	ЯБЛОКО 100	КЕКС ТВОРОЖНЫЙ 100	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 65	КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ 75
Обед									
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 100	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 100	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 100	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 100	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 100	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 100	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 100	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 100	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 100	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ 100
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 250	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 300	СУП С КЛЕЦКАМИ 300	РАССОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (МЕЛКО ШИНКОВАННЫ Й) 300	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ 250/40	СУП ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ 250	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ 300	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 300	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ 300	СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ 300
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 200	РИС ОТВАРНОЙ 200	ГУЛЯШ 150	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 250	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 200	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 250	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 250	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 250	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 200	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 200
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ 100	РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 200	ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ С МАСЛОМ 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ 90	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 100	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ 100	ГУЛЯШ 100	БЕФСТРОГАНОВ 100
СОУС ТОМАТНЫЙ №348 50	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	СОУС ТОМАТНЫЙ №348 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ПРЯНИКИ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50		ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40		БАНАН 100		ХЛЕБ РЖАНОЙ 30		БАНАН 100	ЯБЛОКО 100		ЙОГУРТ 150