

Согласовано:
 Начальник
 летнего оздоровительного лагеря
 "Островок детства"
 функционирующего на базе МКОУ СОШ
 пгт Приморский
 Чиркова О.А.
 « 04 » 05 2022 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор МКОУ СОШ пгт Приморский
 А.А. Сундуй

**Циклическое 10-дневное меню для организации питания обучающихся общеобразовательных учреждений
 от 6,5 до 10 лет в оздоровительных учреждениях
 с дневным пребыванием в период летних каникул**

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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА/сгущенное молоко	150	30,3	19,4	26,1	405,8	0,42	0,08	0,35	0,08	0,10	278,46	336,61	37,63	0,80	277,09	2,84	0,04	0,04	219	2008	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	8,0	12,4	19,6	223,1	0,15	0,07	0,09	0,12	0,11	198,12	141,03	20,33	1,01	70,08	0,00	0,01	0,01	3	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3,0	3,0	6,6	66,0	0,19	0,03	0,07	0,02	0,02	113,81	96,53	19,35	0,39	150,45	2,80	0,00	0,00	380	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	9,7	51,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			2008	
БАНАН	100	1,5	0,5	21,0	96,0	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:	520	44,4	36,0	83,0	842,6	10,76	0,22	0,56	0,25	0,23	598,39	602,16	119,31	2,79	845,62	5,64	0,05	0,06			
Обед																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,9	2,0	3,3	36,0	10,32	0,01	0,02	0,03	0,00	26,71	14,81	7,95	0,49	103,17	1,42	0,00	0,01	45	2011	
РАССОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (МЕЛКОШИНКОВАННЫЙ)	250	13,8	15,0	13,1	245,4	6,79	0,10	0,14	0,36	0,04	48,08	158,68	34,56	1,84	507,41	7,82	0,01	0,11	74	2011	
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	90	10,6	18,2	7,8	237,2	0,08	0,11	0,08	0,02	0,07	11,51	105,08	16,37	1,83	206,47	4,84	0,00	0,03	271	2011	
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,3	1,8	1,8	24,6	0,60	0,01	0,01	0,04	0,00	3,16	4,07	2,48	0,10	32,46	0,40	0,00	0,00	364	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,3	3,5	33,2	193,8	0,00	0,19	0,10	0,01	0,03	15,64	161,43	108,87	3,79	228,60	1,98	0,00	0,01	181	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	0,00	1,80	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	349	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	8,1	1,0	48,8	242,0	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	пп	2021	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	800	42,4	41,7	126,3	1 058,5	17,79	0,45	0,36	0,45	0,14	116,98	461,46	175,83	8,85	1 106,20	17,57	0,02	0,16			
Всего за день:		86,8	77,7	209,2	1 901,1	28,55	0,67	0,92	0,70	0,37	715,36	1 063,61	295,13	11,63	1 951,83	23,22	0,07	0,22			

2 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	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,6	3,5	16,2	115,2	0,52	0,06	0,12	0,02	0,02	109,78	88,99	18,48	0,37	174,93	9,00	0,00	0,00	120	2011	
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1,6	4,7	20,2	129,6	0,08	0,02	0,01	0,04	0,08	6,50	15,30	3,65	0,36	38,50	0,00	0,00	0,00	2	2008	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	10,2	42,3	0,62	0,00	0,01	0,00	0,00	12,01	8,13	5,70	0,77	31,42	0,00	0,00	0,00	377	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00		2008	
ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47,0	5,00	0,02	0,03	0,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,00	155,00	1,00	0,00	0,01		2008	
Итого за прием пищи:	575	9,1	8,8	71,8	405,5	6,21	0,16	0,20	0,06	0,09	153,59	158,87	46,47	4,91	447,45	11,96	0,00	0,01			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,7	3,1	2,3	39,7	9,10	0,03	0,04	0,01	0,00	20,93	38,28	12,74	0,91	128,31	2,73	0,00	0,02	19	2008	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	6,2	9,2	10,1	150,2	7,93	0,05	0,07	0,22	0,00	42,38	80,21	24,46	1,40	353,45	6,07	0,01	0,05	82	2011	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ.	150	12,8	16,4	13,6	253,3	7,11	0,11	0,13	0,35	0,00	25,23	143,14	32,54	1,82	589,41	8,13	0,01	0,10	289	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	0,00	1,80	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	349	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	8,1	1,0	48,8	242,0	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	пп	2021	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	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:	710	30,5	30,0	101,4	805,5	24,14	0,26	0,27	0,58	0,00	104,02	296,43	79,14	5,72	1 126,48	19,17	0,02	0,17			
Всего за день:		39,6	38,8	173,2	1 211,0	30,35	0,42	0,46	0,64	0,09	257,61	455,30	125,62	10,63	1 573,92	31,13	0,03	0,18			

3 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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг		
Завтрак																						
СУП МОЛОЧНЫЙ МАННЫЙ	200	5,4	5,0	16,0	131,6	0,78	0,05	0,16	0,03	0,02	161,74	118,23	19,52	0,26	235,15	13,50	0,00	0,00	92	2012		
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,1	4,2	0,1	37,5	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,50	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	41,1	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	10,54	7,42	5,27	0,74	25,54	0,00	0,00	0,00	430	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	8,1	1,0	48,8	242,0	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	пп	2021		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008		
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	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		
ВАФЛИ	50	1,4	1,7	38,7	177,0	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	8,00	18,00	5,00	0,75	70,00	0,00	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	610	16,9	12,4	131,9	717,0	10,82	0,13	0,23	0,07	0,02	200,39	173,05	41,59	4,75	635,89	16,62	0,00	0,01				
Обед																						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,1	3,2	4,4	52,3	19,77	0,05	0,03	0,12	0,00	16,19	30,21	17,02	0,91	241,18	2,02	0,00	0,01	22	2008		
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	200	7,1	9,8	8,2	150,2	6,63	0,06	0,07	0,18	0,00	25,67	81,96	19,67	1,13	258,96	4,47	0,01	0,05	98	2011		
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	90	8,3	20,0	17,2	282,5	0,08	0,11	0,06	0,05	0,17	17,68	88,46	19,56	1,51	161,85	2,64	0,00	0,02	271	2011		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,1	6,9	20,9	158,8	10,17	0,12	0,10	0,03	0,08	39,36	82,16	29,42	1,17	746,32	8,21	0,00	0,03	128	2011		
КИСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,9	113,0	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	2,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	411	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	8,1	1,0	48,8	242,0	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	пп	2021		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008		
БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ ОБСЫПНАЯ	100	6,9	14,4	59,7	395,1	0,02	0,09	0,03	0,00	0,00	17,17	56,62	10,97	0,70	99,14	1,01	0,02	0,01	425	2011		
Итого за прием пищи:	880	36,0	55,7	195,5	1 434,7	38,66	0,48	0,31	0,38	0,25	124,66	364,81	102,43	6,62	1 534,65	19,47	0,03	0,13				
Всего за день:		52,9	68,1	327,3	2 151,7	49,48	0,61	0,54	0,45	0,27	325,05	537,86	144,03	11,37	2 170,54	36,09	0,03	0,14				

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	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,6	5,1	36,9	216,7	0,50	0,05	0,12	0,03	0,05	105,03	127,06	30,53	0,48	182,77	9,19	0,01	0,02	184	2008	
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	60	7,5	11,2	14,1	187,0	0,00	0,03	0,00	0,10	0,00	204,00	124,00	11,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	11	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	15,8	106,6	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	111,26	95,58	27,49	0,87	207,02	9,00	0,00	0,00	382	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008	
ПЕРСИК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	50	0,5	0,1	4,8	22,5	5,00	0,02	0,04	0,05	0,00	10,00	17,00	8,00	0,50	181,50	1,00	0,00	0,01		2008	
СОК	200	1,0	0,2	19,8	86,0	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008	
Итого за прием пищи:	730	19,6	19,8	99,8	659,6	10,02	0,19	0,28	0,20	0,05	447,90	395,04	88,82	6,05	598,49	20,31	0,01	0,03			
Обед																					
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	60	1,7	1,1	3,7	31,4	2,23	0,05	0,02	0,00	0,00	10,05	31,16	10,55	0,35	55,25	0,00	0,00	0,00	12	2012	
СУП С КРУПОЙ И МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	7,1	7,3	10,0	134,0	0,59	0,02	0,06	0,17	0,05	21,55	78,16	17,24	1,05	154,62	3,63	0,00	0,03	117	2011	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	12,7	29,7	13,8	374,2	7,16	0,35	0,13	0,01	0,00	15,05	151,92	33,89	1,93	714,55	9,69	0,00	0,07	258	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	0,00	1,80	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	349	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	8,1	1,0	48,8	242,0	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	пп	2021	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	670	30,9	39,3	94,5	861,1	9,98	0,45	0,23	0,18	0,05	58,53	278,64	67,28	4,13	952,52	14,44	0,00	0,10			
Всего за день:		50,5	59,0	194,3	1 520,7	20,00	0,64	0,51	0,38	0,10	506,42	673,68	156,10	10,17	1 551,02	34,75	0,01	0,13			

5 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	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	Se, мг	F, мг					
Завтрак																							
ОЛАДЬИ	100	6,2	5,8	38,0	231,7	0,01	0,08	0,04	0,02	0,06	20,45	55,32	9,74	0,63	85,08	1,98	0,02	0,01	401	2011			
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	15,8	106,6	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	111,26	95,58	27,49	0,87	207,02	9,00	0,00	0,00	382	2011			
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5	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			
БАНАН	150	2,3	0,8	31,5	144,0	15,00	0,06	0,08	0,04	0,00	12,00	42,00	63,00	0,90	522,00	0,00	0,00	0,00		2008			
Итого за прием пищи:	500	16,0	14,5	122,5	690,7	15,53	0,21	0,26	0,08	0,06	158,21	237,90	110,23	3,45	869,10	10,98	0,02	0,01					
Обед																							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008			
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	2,1	4,9	45,4	17,22	0,02	0,04	0,04	0,00	44,60	24,68	13,28	0,81	172,11	2,37	0,00	0,01	35	2008			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	8,7	7,8	15,0	164,8	3,85	0,16	0,08	0,20	0,06	26,07	96,62	28,46	1,85	419,77	4,85	0,01	0,05	99	2008			
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	90	10,6	18,2	7,8	237,2	0,08	0,11	0,08	0,02	0,07	11,51	105,08	16,37	1,83	206,47	4,84	0,00	0,03	271	2011			
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,3	1,8	1,8	24,6	0,60	0,01	0,01	0,04	0,00	3,16	4,07	2,48	0,10	32,46	0,40	0,00	0,00	364	2008			
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,7	3,0	30,1	166,1	0,00	0,06	0,02	0,01	0,05	7,84	34,93	6,34	0,80	54,61	0,66	0,01	0,01	209	2008			
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	0,00	1,80	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	349	2011			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	8,1	1,0	48,8	242,0	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	пп	2021			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	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:	1030	37,5	34,3	154,9	1 086,4	25,75	0,44	0,25	0,32	0,18	122,65	314,18	84,32	9,78	940,72	15,35	0,02	0,11					
Всего за день:		53,5	48,8	277,3	1 777,1	41,28	0,65	0,51	0,40	0,24	280,86	552,07	194,56	13,23	1 809,82	26,33	0,04	0,12					

6 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	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,6	4,0	16,4	120,3	0,52	0,06	0,12	0,02	0,02	113,16	89,76	18,67	0,40	175,12	9,00	0,00	0,00	120	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	8,1	1,0	48,8	242,0	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	пп	2021	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	14,7	102,3	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	111,24	95,58	27,49	0,87	206,99	9,00	0,00	0,00	382	2011	
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	7,6	12,9	59,7	385,2	0,00	0,09	0,04	0,01	0,04	17,62	63,48	11,37	0,71	98,05	1,48	0,02	0,01	424	2011	
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	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:	655	25,7	21,5	158,0	937,6	11,04	0,25	0,31	0,05	0,07	261,62	277,22	69,33	4,99	785,35	22,60	0,02	0,03			
Обед																					
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1,8	1,1	3,8	32,5	3,29	0,05	0,03	0,01	0,00	12,23	33,96	11,81	0,39	64,00	0,00	0,00	0,00	10	2012	
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	200	5,8	8,7	11,5	149,8	6,06	0,07	0,08	0,20	0,00	30,71	82,76	25,43	1,39	446,96	6,66	0,00	0,06	83	2011	
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	50/50	15,5	11,5	3,6	180,0	9,00	0,06	0,00	0,08	0,00	41,00	144,00	19,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	312	2008	
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,5	2,9	37,3	189,7	0,00	0,03	0,02	0,01	0,05	10,12	70,99	24,48	0,49	52,82	0,73	0,01	0,02	323	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	0,00	1,80	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	349	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	8,1	1,0	48,8	242,0	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	пп	2021	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008	
ВАФЛИ	50	1,4	1,7	38,7	177,0	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	8,00	18,00	5,00	0,75	70,00	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	820	37,5	27,1	161,9	1 050,5	18,35	0,26	0,16	0,30	0,05	113,94	367,11	91,33	4,81	661,89	8,50	0,01	0,08			
Всего за день:		63,2	48,5	319,9	1 988,1	29,39	0,51	0,47	0,36	0,11	375,57	644,33	160,66	9,80	1 447,24	31,11	0,03	0,11			

7 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	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200	4,3	4,1	13,3	107,6	0,52	0,06	0,13	0,02	0,02	109,48	104,56	33,83	0,84	192,25	9,40	0,00	0,00	121	2011	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	14,7	102,3	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	111,24	95,58	27,49	0,87	206,99	9,00	0,00	0,00	382	2011	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	5,1	9,9	8,4	149,0	0,00	0,02	0,00	0,10	0,00	153,55	97,82	7,96	0,34	0,00	0,00	0,00	0,00	3	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	460	14,5	17,2	44,9	399,7	1,04	0,15	0,25	0,14	0,02	377,87	315,36	73,08	2,85	426,44	19,52	0,00	0,00			
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	70	0,6	0,1	1,7	9,8	6,98	0,02	0,03	0,01	0,00	16,04	29,30	9,77	0,70	98,35	2,09	0,00	0,01		2008	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	6,1	8,0	7,0	125,4	9,81	0,05	0,06	0,17	0,00	29,66	72,36	19,96	1,33	337,88	4,90	0,00	0,04	88	2011	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	23,9	18,3	37,0	408,3	14,68	0,11	0,00	0,29	0,00	49,37	250,85	49,37	16,01	0,00	0,00	0,00	0,00	311	2008	
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0,0	13,7	56,2	0,96	0,00	0,00	0,00	0,00	11,08	1,19	2,57	0,05	10,84	0,00	0,00	0,00	436	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	8,1	1,0	48,8	242,0	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	пп	2021	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	730	40,0	27,6	116,7	882,4	32,42	0,21	0,11	0,47	0,00	109,75	371,10	85,47	18,90	474,27	8,11	0,00	0,05			
Всего за день:		54,5	44,7	161,6	1 282,1	33,46	0,36	0,36	0,60	0,02	487,62	686,46	158,55	21,75	900,71	27,63	0,00	0,05			

8 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	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200	4,3	4,1	13,3	107,6	0,52	0,06	0,13	0,02	0,02	109,48	104,56	33,83	0,84	192,25	9,40	0,00	0,00	121	2011
БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ ОБСЫПНАЯ	100	6,9	14,4	59,7	395,1	0,02	0,09	0,03	0,00	0,00	17,17	56,62	10,97	0,70	99,14	1,01	0,02	0,01	425	2011
молоко	200	0,0	0,0	0,0	0,0	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	пп	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	8,1	1,0	48,8	242,0	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	пп	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	555	20,6	19,6	130,2	785,5	0,54	0,19	0,18	0,03	0,02	130,24	178,59	48,60	2,34	318,59	11,52	0,02	0,01		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	1,0	3,2	3,7	48,3	16,70	0,05	0,04	0,08	0,00	18,49	34,20	16,18	0,95	209,55	2,37	0,00	0,01	24	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	7,5	8,6	18,2	180,0	3,85	0,08	0,09	0,20	0,13	20,95	85,53	19,05	1,11	329,93	5,23	0,02	0,05	108	2011
ПТИЦА ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150	15,7	21,3	14,3	318,0	6,42	0,11	0,15	0,53	0,00	44,06	170,65	36,81	2,04	556,71	9,64	0,01	0,12	292	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,1	6,1	20,9	151,6	10,17	0,12	0,10	0,03	0,06	38,59	81,87	29,38	1,16	746,15	8,21	0,00	0,03	128	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	0,00	1,80	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	8,1	1,0	48,8	242,0	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	пп	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	860	36,6	40,4	124,1	1 019,3	37,14	0,40	0,40	0,84	0,19	133,97	389,65	107,02	6,06	1 870,44	26,57	0,03	0,21		
Всего за день:		57,2	60,0	254,3	1 804,8	37,67	0,58	0,57	0,87	0,21	264,22	568,24	155,62	8,40	2 189,02	38,09	0,05	0,22		

9 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	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
ВАРЕНИКИ ИЗ ПОЛУФАБРИКАТА ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИВОДСТВА №395	200	0,2	5,0	0,2	49,2	0,01	0,00	0,01	0,03	0,08	4,21	3,22	0,32	0,02	6,26	0,45	0,00	0,00	395	2011	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	14,7	102,3	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	111,24	95,58	27,49	0,87	206,99	9,00	0,00	0,00	382	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	8,1	1,0	48,8	242,0	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	пп	2021	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008	
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	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:	555	13,7	9,6	82,0	481,3	10,53	0,10	0,16	0,05	0,08	135,05	127,20	39,61	3,89	518,45	12,57	0,00	0,01			
Обед																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,6	0,1	1,9	12,0	12,55	0,03	0,02	0,08	0,00	7,03	13,05	10,04	0,50	145,58	1,00	0,00	0,00		2008	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	6,2	9,2	10,1	150,2	7,93	0,05	0,07	0,22	0,00	42,38	80,21	24,46	1,40	353,45	6,07	0,01	0,05	82	2011	
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	100	15,7	17,5	5,3	241,7	2,52	0,06	0,11	0,27	0,00	20,25	142,51	25,13	2,21	399,75	7,73	0,00	0,05	246	2011	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,4	6,0	33,6	218,0	0,00	0,18	0,00	0,03	0,00	16,00	176,00	118,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	0,00	1,80	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	349	2011	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43,0	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	8,1	1,0	48,8	242,0	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	пп	2021	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	840	39,7	34,1	127,7	986,5	25,00	0,37	0,21	0,60	0,00	104,54	436,17	187,23	10,31	926,89	15,92	0,01	0,10			
Всего за день:		53,5	43,7	209,8	1 467,7	35,52	0,46	0,37	0,65	0,08	239,59	563,37	226,84	14,20	1 445,34	28,49	0,01	0,11			

10 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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг		
Завтрак																						
БЛИНЫ	120	4,6	3,5	30,3	171,2	0,00	0,06	0,03	0,01	0,02	11,12	39,25	7,51	0,44	62,02	0,70	0,01	0,01	396	2011		
СУП МОЛОЧНЫЙ МАННЫЙ	200	5,4	5,0	16,0	131,6	0,78	0,05	0,16	0,03	0,02	161,74	118,23	19,52	0,26	235,15	13,50	0,00	0,00	92	2012		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	8,1	1,0	48,8	242,0	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	пп	2021		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008		
СОК	200	1,0	0,2	19,6	83,4	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011		
ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47,0	5,00	0,02	0,03	0,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,00	155,00	1,00	0,00	0,01		2008		
Итого за прием пищи:	675	20,9	10,2	133,5	715,9	7,38	0,18	0,25	0,04	0,05	208,06	203,48	50,04	6,02	719,37	18,32	0,01	0,02				
Обед																						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	70	0,6	0,1	1,7	9,8	6,98	0,02	0,03	0,01	0,00	16,04	29,30	9,77	0,70	98,35	2,09	0,00	0,01		2008		
СУП С КРУПОЙ	180	7,5	8,7	11,1	152,2	0,64	0,08	0,07	0,18	0,05	13,10	99,22	40,47	1,68	152,20	2,91	0,01	0,05	107	2008		
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,9	2,2	23,7	126,5	12,00	0,14	0,09	0,01	0,03	19,61	78,94	32,09	1,37	852,66	7,50	0,00	0,04	310	2011		
ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	60/30	6,8	21,2	9,9	256,8	1,32	0,15	0,04	0,09	0,00	10,93	75,21	15,44	0,88	149,70	3,18	0,00	0,03	284	2008		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	0,00	1,80	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	349	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	8,1	1,0	48,8	242,0	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	пп	2021		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008		
ВАФЛИ	50	1,4	1,7	38,7	177,0	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	8,00	18,00	5,00	0,75	70,00	0,00	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	800	28,6	34,9	152,0	1 043,7	20,94	0,44	0,27	0,30	0,08	79,57	318,06	108,37	6,17	1 351,01	16,80	0,01	0,13				
Всего за день:		49,5	45,1	285,5	1 759,7	28,32	0,62	0,52	0,34	0,13	287,63	521,54	158,41	12,19	2 070,37	35,12	0,03	0,15				

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	561,2	534,5	2 412,5	16 864,0	334,02	5,53	5,24	5,38	1,62	3 739,92	6 266,46	1 775,51	123,38	17 109,81	311,96	0,30	1,45
Среднее значение за период	56,1	53,4	241,2	1 686,4	33,40	0,55	0,52	0,54	0,16	373,99	626,65	177,55	12,34	1 710,98	31,20	0,03	0,15
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,3	28,5	58,2														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 завтрак и обед	584	814