

Л.Н. Шашенкова

Т.А. Прохорова



детей с 7 до 11 лет на базе оздоровительных учреждений

г. Курска с дневным пребыванием период летних каникул 2025 год

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	29,0	20,2	40,8	467,8	0,1	0,4	0,1	2,2	293,9	43,3	343,7	1,3	224	2008	2008
БИТОЧКИ ИЗ КУР	110	16,99	19,5	3,91	259,63	0,13	0,6	0,23	0,66	50,25	18,95	172,6	1,85		2008	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	14	90	1	433	2008	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180/5	6,6	5,76	37,56	229,2	0,07	0	0,04	0,96	13,2	8,4	43,2	0,96	331	2008	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	13,3	60,9	2,8		2008	2008
БУЛОЧКА ЛАКОМКА	50	4,0	4,1	28,4	167,3	0,1	0	0	0,9	9,9	5,9	34,3	0,4	422	2011	2011
Итого за прием пищи:	765	64,09	52,66	165,17	1400,73	0,54	2,0	0,38	6,22	500,85	103,85	744,7	8,31			
Обед																
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,1	2,5	13,9	0	10	0	0,1	22,9	13,9	41,8	1		2008	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	9,0	11,1	13,0	191,0	0	8,4	0,2	0,5	48,6	30,7	108,9	2,1	76	2008	2008
ЦЫПЛЯТА, ТУШЕННЫЕ С СОУСОМ	90	8,72	13,5	6,62	183,7	0,01	2,4	0,31	2,76	28,4	18,0	91,2	1,04	310	2008	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,32	5,52	45,24	247,2	0,04	0	0,04	0,36	13,2	31,2	93,6	0,72	323	2008	2008
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0,1	7	4	1	394	2008	2008	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	13,3	60,9	2,8		2008	2008
ФРУКТ	200	2,9	1	40,7	186,2	0,1	8	0,1	0	14,4	75,6	50,4	1,1	340	2011	2011
Итого за прием пищи:	895	30,34	31,82	137,76	964,8	0,25	28,8	0,65	5,22	140,1	182,7	446,8	8,76			
Всего за день:		94,43	84,48	302,93	2365,53	0,79	30,8	1,03	11,44	640,95	286,55	1191,5	17,07			

1

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг	
Завтрак																
ЦЫПЛЯТА ОТВАРНЫЕ	90	7,9	6,5	2,4	100,3	0	1,2	0,3	0,2	17,2	14,8	76,1	0,9	310	2008	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,3	25,7	174,8	0,2	12,5	0	0,3	42,1	34,9	100,8	1,4	128	2011	2011
ОЛАДЫ С САХАРОМ	100	4,4	8,6	27,5	204,7	0,1	0	0	2,1	11,6	6,9	38,2	0,4	401	2011	2011
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2012	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4		2008	2008
ФРУКТ	200	2,9	1	40,7	186,2	0,1	8	0,1	0	14,4	75,6	50,4	1,1	340	2011	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008	2008
Итого за прием пищи:	620	18,6	21,7	86,6	616,5	0,4	13,7	0,3	3,4	90,6	69,5	253,8	4,9			
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,9	10,1	2,9	106	0,04	18	0,10	4,9	24	16	29	0,9	23	2008	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ	250	2,4	2,8	20,5	117,5	0,1	6,6	0,2	0,3	22,5	26,4	63,4	1,0	98	2008	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	20,28	19,32	16,08	319,2	0,12	6	0,01	2,64	25,2	43,2	228	3,6	258	2008	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4		2008	2008
КИСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,9	113	0,01	2	0	0,1	5	2	8	0,4	411	2008	2008
БУЛОЧКА ОСОБАЯ	70	6,7	1,4	39,4	196,5	0,1	0,2	0	0	40,2	11,7	66,6	0,5	434	2011	2011
ЙОГУРТ	150	3	2,3	4,5	72	0	1,1	0	0	180	21	142,5	0		2008	2008
Итого за прием пищи:	1185	36,48	37,12	145,08	1086,8	0,57	41,9	0,31	10,04	332,0	141,4	587,8	11,8			
Всего за день:		55,08	58,82	231,68	1703,3	0,97	55,6	0,61	13,44	422,6	210,9	841,6	16,7			

2

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ рецеп-туры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг			Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14,42	23,8	2,72	282,88	0,08	0	0,27	4,9	114,24	19,04	247,52	2,72	214	2008
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	14,4	16,7	9,4	245,6	0,1	0,5	0,1	0,2	15,3	14,5	121,2	1,3	306	2011
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,1	6,9	80	0,03	39	0,04	2,4	52	15	27	0,7	35	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0	16,4	67,8	0	1,2	0	0	16,1	7,0	9,7	0,9	431	2008
ФРУКТ	200	2,9	1	40,7	186,2	0,1	8	0,1	0	14,4	75,6	50,4	1,1	340	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4		2008
Итого за прием пищи:	785	35,92	46,9	90,92	933,88	0,41	48,7	0,51	8,3	218,34	137,84	486,32	8,12		
Обед															
САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ОГУРЦАМИ	100	0,9	6,1	2,5	68,6	0	16,0	0	2,5	27,3	11,1	35,9	0,8	31	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	12,9	10,7	19,1	225,1	0,3	5,0	0,2	2,3	40,3	40,1	140,0	2,9	99	2008
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	100	17,8	5,8	0,3	124,7	0,1	0,4	0	0,4	43,1	57,6	251,7	0,8	227	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,72	6,48	24,36	169,2	0,17	6	0,05	0,24	56,4	34,8	102	1,32	335	2008
НЕКТАР	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	0	0	0	8,7	6	27	0,6		2008
Итого за прием пищи:	900	41,22	32,58	105,36	880,3	0,69	31,4	0,25	6,54	197,0	165,2	605,4	10,82		
Всего за день:		77,14	79,48	196,28	1814,18	1,10	80,1	0,76	14,84	415,34	303,04	1091,7	18,94	2	

3

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг			Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	150	22,5	15	35,25	366	0,09	0	0,15	0,9	198	34,5	285	1,65	225	2008
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	2,9	3,1	22,1	128,4	0	0,2	0	0,1	115,3	17,9	84,9	0,3	380	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	3	0,4	19,1	91,8	0,1	0	0	1	8,1	8,6	39,2	1,8		2008
ФРУКТ СВЕЖИЙ	200	0,8	0,8	19	91,2	0,1	8	0	1,3	28,8	14,4	19,8	4	340	2011
ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106,2	0	0	0	0	4,8	3	10,8	0,5		2008
Итого за прием пищи:	655	30,0	20,3	118,65	783,6	0,29	8,2	0,15	3,3	355,0	78,4	435,7	8,25		
Обед															
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,1	0,2	3,8	24,1	0,1	25,1	0,2	0,4	14,1	20,1	26,1	1		2008
СМЕТАНА	15	0,4	2,9	0,5	30	0	0	0	0	11	1	7,2	0		2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250	1,9	5,0	6,5	79,2	0	13,4	0,2	2,2	46,5	17,6	32,8	0,8	87	2011
КОТЛЕТА ШКОЛЬНАЯ	90	14,2	15,4	12,0	243,0	0,1	0	0	0,3	11,9	23,0	140,7	2,0	474	1997
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,32	5,52	45,24	247,2	0,04	0	0,04	0,36	13,2	31,2	93,6	0,72	323	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008
ЙОГУРТ	150	3	2,3	4,5	72	0	1,1	0	0	180	21	142,5	0		2008
Итого за прием пищи:	1045	29,12	31,82	114,14	883,2	0,34	39,6	0,44	4,56	300,9	131,5	503,3	7,72		
Всего за день:		59,12	52,12	232,79	1666,8	0,63	47,8	0,59	7,86	655,9	209,9	943,0	15,97		

4

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептур	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 ГЕРКУЛЕСОВАЯ	250	8,0	9,5	34,7	256,6	0,2	0,3	0	1,8	88,8	69,9	199,6	2,0	413	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	15,5	61,9	0	0	0	0	8,5	1,8	0	0	349	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	40	9,18	11,84	0	144,97	0,01	0	0,12	0,27	351,12	14,63	199,5	0,4	14	2008
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,8	6,4	29,9	192,3	0,1	0	0	1,5	8,6	5,7	31,5	0,3	424	2011
Итого за прием пищи:	540	20,98	27,74	80,1	655,77	0,31	0,3	0,12	3,57	457,02	92,03	430,6	2,7		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,9	10,1	2,9	106	0,04	18	0,10	4,9	24	16	29	0,9	23	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,7	4,3	16,8	117	0,09	8	0,20	0,2	25	26	73	1,0	91	2008
СМЕТАНА	10	0,3	1,9	0,3	20	0	0	0	0	7,3	0,6	4,8	0		2012
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90/50	26,8	29,2	6,3	393,9	0,1	1,7	0	3,9	17,9	30,7	230,9	3,4	259	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,3	25,7	174,8	0,2	12,5	0	0,3	42,1	34,9	100,8	1,4	128	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0	16,4	67,8	0	1,2	0	0	16,1	7,0	9,7	0,9	431	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	75	5	0,7	31,8	153	0,1	0	0	1,7	13,5	14,3	65,3	3		2008
ФРУКТ	200	0,8	0,8	19	91,2	0,1	8	0	1,3	28,8	14,4	19,8	4	340	2011
Итого за прием пищи:	1155	40,6	53,3	119,2	1123,7	0,63	49,4	0,30	12,3	174,7	143,9	533,3	14,6		
Всего за день:		61,58	81,04	199,3	1779,47	0,94	49,7	0,42	15,87	631,72	235,93	963,9	17,3		

5

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
Завтрак															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	0,9	5,2	7,7	81,3	0	2,8	1	2,7	30,5	21,2	30,6	1,3	40	2011
КУРОЧКА РЯБА	100	29,4	20,6	0	303,8	0,2	1,2	0,1	1,7	16,7	30,5	242,7	2,3	255	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	5,57	37	225,04	0,07	0	0	0,93	4,64	8,12	41,76	0,93	209	2008
КИСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,9	113	0,01	2	0	0,1	5	2	8	0,4	411	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4	2008	2008
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ПОВИДЛОМ	100	4,65	1,89	59,66	274,62	0,07	0,1	0,01	0,55	16,54	10,18	46,1	1,14	451	2008
Итого за прием пищи:	715	43,85	33,66	147,06	1069,16	0,45	6,1	1,11	6,78	79,68	78,70	399,66	7,47		
Обед															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,1	2,5	13,9	0	10	0	0,1	22,9	13,9	41,8	1		2008
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	9,2	12,1	13,2	206,0	0	8,4	0,2	0,5	54,1	31,2	112,5	2,1	76	2008
СМЕТАНА	10	0,3	1,9	0,3	20	0	0	0	0	7,3	0,6	4,8	0		2012
ПЛОВ ИЗ ФИЛЕ КУР	200	20,7	28,3	35,7	479,4	0,1	1,8	0,3	5,0	25,8	43,3	220,3	2,2	311	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008
ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106,2	0	0	0	0	4,8	3	10,8	0,5		2008
Итого за прием пищи:	860	36,0	43,9	116,5	1013,2	0,2	20,2	0,5	6,9	139,1	109,6	450,6	9,0		
Всего за день:		79,85	77,56	263,56	2082,36	0,65	26,3	1,61	13,68	218,78	188,30	850,26	16,47		

6

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	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															
БИТОЧКИ КУРИНЫЕ	100	14,4	16,7	9,4	245,6	0,1	0,5	0,1	0,2	15,3	14,5	121,2	1,3	306	2011
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0,5	2,4	3,4	37,6	0	1,0	0,1	0	7,9	5,4	9,7	0,2	348	2011
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,32	5,52	45,24	247,2	0,04	0	0,04	0,36	13,2	31,2	93,6	0,72	323	2008
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ ОТВАРНОЙ	100	3	0,2	6,3	38,8	0,1	4	0	1,2	18	18,9	55,8	0,6	к/к	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	2,9	3,1	22,1	128,4	0	0,2	0	0,1	115,3	17,9	84,9	0,3	380	2011
Итого за прием пищи:	665	27,42	28,22	101,24	769,0	0,34	5,7	0,24	2,66	176,0	94,6	395,7	4,52		
Обед															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧНОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,1	6,9	80	0,03	39	0,04	2,4	52	15	27	0,7	35	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,8	2,8	20,2	118,1	0,1	6,6	0,2	1,5	23,0	23,3	57,3	1,1	103	2011
КОТЛЕТЫ ИЗ РЫБЫ	100	15,8	15,2	15	260	0,16	0	0,08	4,4	50	32	176	1,6	239	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,48	5,64	28,2	177,6	0,18	25,2	0,05	0,24	25,2	36	94,8	1,44	333	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,1	12,4	0,1	112,2	0	0	0,1	0,3	1,8	0	2,9	0	14	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	24,4	103	0,01	200	0,16	0	13	3	3	1	441	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4	2008	
ФРУКТ СВЕЖИЙ	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	340	2011
Итого за прием пищи:	1105	28,48	41,94	120,2	973,3	0,58	270,8	0,63	10,14	175,8	120,7	413,2	8,24		
Всего за день:		55,90	70,16	221,44	1742,3	0,92	276,5	0,87	12,80	351,8	215,3	808,9	12,76		

7

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
Завтрак															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	29,0	20,2	40,8	467,8	0,1	0,4	0,1	2,2	293,9	43,3	343,7	1,3	224	2008
ЦЫПЛЯТА, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	100	9,67	15,04	7,35	204,57	0,01	2,0	0,31	3,07	31,27	19,54	100,4	1,04	310	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	3,3	3,9	21	132,9	0,1	0	0	0,7	16,8	5,4	26,5	0,6	203	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4	2008	2008
ЙОГУРТ	150	3	2,3	4,5	72	0	1,1	0	0	180	21	142,5	0	2008	2008
Итого за прием пищи:	815	47,47	41,74	104,65	1013,97	0,31	3,5	0,41	6,77	541,67	102,14	651,8	5,14		
Обед															
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,1	0,2	3,8	24,1	0,1	25,1	0,2	0,4	14,1	20,1	26,1	1	2008	2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	3	4,2	10,2	91	0,08	11	0,23	0,2	30	22	53	0,8	95	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,3	25,7	174,8	0,2	12,5	0	0,3	42,1	34,9	100,8	1,4	128	2011
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3,4	3,5	38,6	200,1	0	0,2	0	0,1	106,3	27,0	92,6	0,9	433	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	3	0,4	19,1	91,8	0,1	0	0	1	8,1	8,6	39,2	1,8	2008	2008
БУЛОЧКА ЛАКОМКА	50	4,2	3,4	28,8	161,0	0,1	0	0	0,7	9,3	6,1	33,7	0,4	464	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	75/50	20,1	14,4	8,85	244,5	0,29	19,5	8,37	4,8	21	22,5	346,5	7,5	256	2008
Итого за прием пищи:	950	38,6	32,4	135,05	987,3	0,87	68,3	8,80	7,5	230,9	141,2	691,9	13,8		
Всего за день:		86,07	74,14	239,70	2001,27	1,18	71,8	9,21	14,27	772,57	243,34	1343,7	18,94		

8

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецеп-туры	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															
КОТЛЕТА ЛАКОМКА	90	14,2	15,2	12,0	243,0	0,1	0	0	0,3	11,9	23,0	140,7	2,0	474	1997
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3,68	14,66	19,66	227,75	0,11	12,9	1,31	3,82	66,75	41,06	93,35	1,77	141	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0,1	7	4	4	1,0	394	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4	2008	2008
ФРУКТ СВЕЖИЙ	200	0,8	0,6	20	91,2	0	4	0	0,7	34,2	21,6	28,8	3,6	340	2011
ПЕЧЕНЬЕ КУРАБЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	0	0	0	8,7	6	27	0,6	2008	2008
Итого за прием пищи:	735	23,48	34,06	116,66	873,45	0,32	18,9	1,31	5,72	134,85	102,36	324,35	10,37		
Обед															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,1	6,9	80	0,03	39	0,04	2,4	52	15	27	0,7	35	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	16,9	39,5	18,5	498,5	0,4	9,5	0	2,3	20,1	45,3	202,5	2,6	258	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0	16,4	67,8	0	1,2	0	0	16,1	7,0	9,7	0,9	431	2008
ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ С ПОВИДЛОМ	50	2,28	1,0	29,98	137,76	0,04	0	0,01	0,33	8,37	5,09	23,05	0,47	451	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4	2008	2008
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	2,7	4,8	14,4	113,0	0	0,6	0,2	0,3	23,6	8,6	36,6	0,6	106	2008
Итого за прием пищи:	860	27,78	50,9	111,58	1019,46	0,57	50,3	0,25	6,63	130,97	92,39	351,05	7,67		
Всего за день:		51,26	84,96	228,24	1892,91	0,89	69,2	1,56	12,35	265,82	194,75	675,40	18,04		

9

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептур	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 РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	220	5,54	8,95	30,67	225,78	0,06	1,42	0,06	0,71	151,94	32,66	150,52	1,42	189	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	6,44	12,44	10,58	187,33	0,03	0	0,11	0,57	193,05	10,01	122,98	0,43	3	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	0	0	0	8,7	6	27	0,6		2008
Итого за прием пищи:	535	16,78	24,59	94,55	674,91	0,19	1,42	0,17	2,08	373,39	61,57	339,20	4,65		
Обед															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	0,9	5,2	7,7	81,3	0	2,8	1	2,7	30,5	21,2	30,6	1,3	40	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И СМЕТАНОЙ	250/5	9,1	11,3	9,1	178,4	0	12,4	0,2	0,4	49,5	27,9	105,9	1,9	84	2008
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,4	5,5	46,6	252,9	0,1	0	0	0,4	11,2	29,6	89,7	0,6	325	2008
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	150	23,3	30,2	10,2	406,9	0,1	2,9	0	5,9	20,6	30,4	207,7	3,2	259	2008
СМЕТАНА	10	0,3	1,9	0,3	20	0	0	0	0	7,3	0,6	4,8	0		2012
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008
ФРУКТ	200	0,8	0,8	19	91,2	0,1	8	0	1,3	28,8	14,4	19,8	4	340	2011
Итого за прием пищи:	975	39,4	50,1	91,5	986,2	0,32	30,1	1,2	11,8	161,5	113,9	435,0	15,6		
Всего за день:		56,18	74,69	186,05	1661,11	0,51	31,52	1,37	13,88	534,89	175,47	774,20	20,25		

10

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ рецеп-туры	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															
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	150	22,5	15	35,25	366	0,09	0	0,15	0,9	198	34,5	285	1,65	2008	
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	90	17,82	20,7	7,38	289,8	0,09	0	0,02	4,86	16,2	28,8	185,4	3,6	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,32	5,52	45,24	247,2	0,04	0	0,04	0,36	13,2	31,2	93,6	0,72	2008	
САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ОГУРЦАМИ	100	0,9	6,1	2,5	68,6	0	16,0	0	2,5	27,3	11,1	35,9	0,8	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4	2008	
ЙОГУРТ	150	3	2,3	4,5	72	0	1,1	0	0	180	21	142,5	0	2008	
Итого за прием пищи:	905	51,04	49,92	125,87	1180,3	0,32	17,1	0,21	9,42	454,4	139,5	781,1	8,97		
Обед															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,1	2,5	13,9	0	10	0	0,1	22,9	13,9	41,8	1	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	250	3,7	2,8	19,6	119	0,1	8	0,2	0,3	25	27	88	1,1	98	
СМЕТАНА	10	0,3	1,9	0,3	20	0	0	0	0	7,3	0,6	4,8	0	2012	
РЫБА, ТУШЕННАЯ	100	13,3	8,1	4,1	143	0,12	3	0,32	2,6	22	28	141	0,7	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,72	6,48	24,36	169,2	0,17	6	0,05	0,24	56,4	34,8	102	1,32	335	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0,1	7	4	4	1,0	394	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4	2008	
ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106,2	0	0	0	0	4,8	3	10,8	0,5	2008	
Итого за прием пищи:	930	26,82	21,08	127,36	808,7	0,50	29	0,57	4,64	156,2	122,7	444,6	8,02		
Всего за день:		77,86	71,00	253,23	1989,0	0,82	46,1	0,78	14,06	610,6	262,2	1225,7	16,99		

11

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ рецеп-туры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг			Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	6,44	12,44	10,58	187,33	0,03	0	0,11	0,57	193,05	10,01	122,98	0,43	3	2008
КУРОЧКА РЯБА	100	18	22,0	0	271,1	0,1	0,8	0	3,1	12,6	17	143,7	1,2	310	2008
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	4,4	5,5	46,6	252,9	0,1	0	0	0,4	11,2	29,6	89,7	0,6	325	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,9	4,9	3,6	61	0,01	1	0,15	0,1	4	5	10	0,2	364	2008
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3,6	3,6	39,7	206,5	0	0,2	0	0,1	111,7	27,6	96,5	0,9	433	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4		2008
Итого за прием пищи:	620	35,64	48,74	115,28	1050,23	0,34	2,0	0,26	5,07	338,85	95,91	493,38	4,73		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	100	1,1	10,1	3,6	106	0,05	58	0,16	5,1	20	15	22	0,9	25	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	12,9	10,7	19,1	225,1	0,3	5,0	0,2	2,3	40,3	40,1	140,0	2,9	99	2008
СМЕТАНА	10	0,3	1,9	0,3	20	0	0	0	0	7,3	0,6	4,8	0		2012
ПЛОВ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	200	20,7	28,3	35,7	479,4	0,1	1,8	0,3	5,0	25,8	43,3	220,3	2,2	311	2008
НЕКТАР	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008
ФРУКТ СВЕЖИЙ	200	2,9	1	40,7	186,2	0,1	8	0,1	0	14,4	75,6	50,4	1,1	340	2011
Итого за прием пищи:	1020	42,9	52,7	145,0	1225,1	0,65	76,8	0,76	13,7	132,6	194,0	503,7	12,3		
Всего за день:		78,54	101,44	260,28	2275,33	0,99	78,8	1,02	18,77	471,45	289,91	997,08	17,03		

12

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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	862,0	930,1	2 856,3	23 441,4	10,5	864,6	19,9	165,5	6 286,3	2 858,9	#####	207,8
Среднее значение за период	71,83	77,51	238,02	1953,45	0,87	72,05	1,66	13,79	523,86	238,24	1004,22	17,31
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от	14,71	35,71	49,58									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	696	990

Утверждаю

Л.Н. Шашенкова



Согласовано Т.А. Прохорова



Примерное 12-ти дневное меню для организации питания

детей с 12 до 18 лет на базе оздоровительных учреждений

г. Курска с дневным пребыванием период летних каникул 2025 год

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	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															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	29,0	20,2	40,8	467,8	0,1	0,4	0,1	2,2	293,9	43,3	343,7	1,3	224	2008
БИТОЧКИ ИЗ КУР	110	16,99	19,5	3,91	259,63	0,13	0,6	0,23	0,66	50,25	18,95	172,6	1,85		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	14	90	1	433	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200/10	7,4	9,4	46,6	300,5	0,1	0	0,1	1,6	12,7	9,8	54,9	1,3	331	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008
БУЛОЧКА ЛАКОМКА	50	4,0	4,1	28,4	167,3	0,1	0	0	0,9	9,9	5,9	34,3	0,4	422	2011
Итого за прием пищи:	770	63,59	56,1	165,71	1431,23	0,57	2,0	0,44	6,46	496,75	101,45	739,0	7,85		
Обед															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,1	2,5	13,9	0	10	0	0,1	22,9	13,9	41,8	1		2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	300/10	11,2	14,1	15,8	239,3	0	9,9	0,2	0,6	62,1	37,2	132,8	2,3	76	2008
ЦЫПЛЯТА, ТУШЕННЫЕ С СОУСОМ	150	14,61	22,75	10,8	308,31	0,12	4,3	0,62	4,81	47,79	29,85	152,35	1,66	310	2008
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0,1	7	4	1,0	394		2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	4,79	6,12	50,14	273,98	0,04	0	0,04	0,4	14,63	34,58	103,74	0,8	323	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	13,3	60,9	2,8		2008
ФРУКТ	200	2,9	1	40,7	186,2	0,1	8	0,1	0	14,4	75,6	50,4	1,1	340	2011
Итого за прием пищи:	1030	38,90	44,67	149,64	1164,49	0,36	32,2	0,96	7,41	174,42	204,43	541,99	9,66		
Всего за день:		102,49	100,77	315,35	2595,72	0,93	34,2	1,40	13,87	671,17	305,88	1280,9	17,51		

1

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
Завтрак															
	110	13,8	11,3	3,0	170,0	0,1	1,8	0,4	0,3	23,8	21,7	125,1	1,2	310	2008
ЦЫПЛЯТА ОТВАРНЫЕ															
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,2	7,1	28,6	194,2	0,2	13,9	0,1	0,4	46,7	38,8	111,9	1,5	128	2011
ОЛАДЫ С САХАРОМ	100	4,4	8,6	27,5	204,7	0,1	0	0	2,1	11,6	6,9	38,2	0,4	401	2011
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2012	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008
ФРУКТ СВЕЖИЙ	200	0,8	0,8	19,6	94	0,1	20	0	1,3	32	16	22	4,4	2008	
Итого за прием пищи:	860	25,7	28,1	109,7	799,6	0,6	35,7	0,5	4,9	133,8	96,3	335,9	9,7		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,9	10,1	2,9	106	0,04	18	0,10	4,9	24	16	29	0,9	23	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ	300	10,0	19,9	24,7	317,6	0,3	7,9	0,2	0,4	29,9	41,4	142,9	1,8	98	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	31,4	31,3	23,0	500,0	0,3	12,0	0	3,8	29,3	58,9	317,2	4,9	258	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	2008	
БУЛОЧКА ОСОБАЯ	50	5,0	1,0	28,1	140,5	0,1	0,1	0	0	28,6	8,4	47,6	0,4	434	2011
КИСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,9	113	0,01	2	0	0,1	5	2	8	0,4	411	2008
ЙОГУРТ	200	4	3	6	96	0,1	1,4	0,1	0	240	28	190	0	2008	
Итого за прием пищи:	1190	57,8	67,3	155,3	1485,7	1,05	41,4	0,40	10,1	373,5	168,8	802,0	10,5		
Всего за день:		83,5	95,4	265,0	2285,3	1,65	77,1	0,90	15,0	507,3	265,1	1137,9	20,2		

2

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод-ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг			P, мг	Fe, мг
Завтрак															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14,42	23,8	2,72	282,88	0,08	0	0,27	4,9	114,24	19,04	247,52	2,72	214	2008
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	14,4	16,7	9,4	245,6	0,1	0,5	0,1	0,2	15,3	14,5	121,2	1,3	306	2011
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОННОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,1	6,9	80	0,03	39	0,04	2,4	52	15	27	0,7	35	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0	16,4	67,8	0	1,2	0	0	16,1	7,0	9,7	0,9	431	2008
ФРУКТ	200	2,9	1	40,7	186,2	0,1	8	0,1	0	14,4	75,6	50,4	1,1	340	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4		2008
Итого за прием пищи:	835	39,72	48,4	116,62	1064,88	0,51	48,7	0,51	8,3	227,84	144,34	518,82	8,62		
Обед															
САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ОГУРЦАМИ	100	0,9	6,1	2,5	68,6	0	16,0	0	2,5	27,3	11,1	35,9	0,8	31	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	300	20,0	16,7	22,9	321,0	0,3	6,0	0,2	2,9	50,2	52,4	203,9	3,7	99	2008
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	100	20,9	6,0	0,3	138,7	0,1	0,5	0	0,5	50,3	67,5	294,8	1	227	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,12	7,18	27	187,53	0,19	6,65	0,05	0,27	62,51	38,57	113,05	1,46	335	2008
НЕКТАР	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	0	0	0	8,7	6	27	0,6		2008
Итого за прием пищи:	970	51,82	39,48	111,8	1008,53	0,71	33,15	0,25	7,27	220,21	191,17	723,45	11,96		
Всего за день:		91,54	87,88	228,42	2073,41	1,22	81,85	0,76	15,57	448,05	335,51	1242,2	20,58		7

3

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	200	24,9	18,7	41,1	443,8	0	0,2	0,2	0,7	202,0	33,4	271,8	1,5	234	2011
МОЛОКО СТУЩЕННОЕ	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СТУЩЕННЫМ	200	2,9	3,1	22,1	128,4	0	0,2	0	0,1	115,3	17,9	84,9	0,3	380	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	3	0,4	19,1	91,8	0,1	0	0	1	8,1	8,6	39,2	1,8	2008	2008
ФРУКТ	200	0,8	0,8	19	91,2	0,1	8	0	1,3	28,8	14,4	19,8	4	340	2011
ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106,2	0	0	0	0	4,8	3	10,8	0,5	2008	2008
Итого за прием пищи:	705	32,4	24,0	124,5	861,4	0,2	8,4	0,2	3,1	359,0	77,3	426,5	8,1		
Обед															
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,1	0,2	3,8	24,1	0,1	25,1	0,2	0,4	14,1	20,1	26,1	1		2008
СМЕТАНА	15	0,4	2,9	0,5	30	0	0	0	0	11	1	7,2	0		2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	350	2,6	6,9	9,1	110,6	0	18,7	0,2	3,1	64,8	24,6	45,8	1,1	87	2011
КОТЛЕТА ШКОЛЬНАЯ	110	17,5	18,8	14,8	297,0	0,1	0	0	0,3	14,5	28,1	171,9	2,7	474	1997
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	4,8	6,13	50,22	274,39	0,04	0	0,04	0,4	14,65	34,63	103,9	0,8	323	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4	2008	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008
ЙОГУРТ	200	4	3	6	96	0,1	1,4	0,1	0	240	28	190	0	2008	2008
Итого за прием пищи:	1235	34,6	38,43	126,02	1019,79	0,44	45,2	0,54	5,5	383,25	154,03	605,3	8,8		
Всего за день:		67,0	62,43	250,52	1881,19	0,64	53,6	0,74	8,6	742,25	231,33	1031,8	16,9		

4

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
Завтрак															
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	300	9,6	11,4	41,8	308,9	0,2	0,4	0,1	2,3	106,9	83,9	239,8	2,4	413	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	15,5	61,9	0	0	0	0	8,5	1,8	0	0	349	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	40	9,18	11,84	0	144,97	0,01	0	0,12	0,27	351,12	14,63	199,5	0,4	14	2008
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,8	6,4	29,9	192,3	0,1	0	0	1,5	8,6	5,7	31,5	0,3	424	2011
Итого за прием пищи:	625	24,88	29,94	102,0	779,47	0,41	0,4	0,22	4,87	481,42	112,73	501,3	4,5		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,9	10,1	2,9	106	0,04	18	0,10	4,9	24	16	29	0,9	23	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	300	3,24	5,16	20,16	140,4	0,11	9,6	0,24	0,24	30	31,2	87,6	1,2	91	2008
СМЕТАНА	10	0,3	1,9	0,3	20	0	0	0	0	7,3	0,6	4,8	0		2012
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	150	44,7	48,6	10,2	656,6	0,1	3,0	0	6,6	29,6	51,2	385,2	5,7	259	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,2	7,1	28,6	194,2	0,2	13,9	0,1	0,4	46,7	38,8	111,9	1,5	128	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0	16,4	67,8	0	1,2	0	0	16,1	7,0	9,7	0,9	431	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	75	5	0,7	31,8	153	0,1	0	0	1,7	13,5	14,3	65,3	3		2008
ФРУКТ	200	0,8	0,8	19	91,2	0,1	8	0	1,3	28,8	14,4	19,8	4		2011
Итого за прием пищи:	1235	59,44	74,36	129,36	1429,2	0,65	53,7	0,44	15,14	196,0	173,5	713,3	17,2		
Всего за день:		84,32	104,30	231,36	2208,67	1,06	54,1	0,66	20,01	677,42	286,23	1214,6	21,7		

5

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг			P, мг	Fe, мг
Завтрак															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	0,9	5,2	7,7	81,3	0	2,8	1	2,7	30,5	21,2	30,6	1,3	40	2011
КУРОЧКА РЯБА	100	29,4	20,6	0	303,8	0,2	1,2	0,1	1,7	16,7	30,5	242,7	2,3	255	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,22	6,19	41,15	250,26	0,08	0	0	1,03	5,16	9,03	46,44	1,03	209	2008
КИСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,9	113	0,01	2	0	0,1	5	2	8	0,4	411	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4	2008	2008
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ПОВИДЛОМ	100	4,65	1,89	59,66	274,62	0,07	0,1	0,01	0,55	16,54	10,18	46,1	1,14	451	2008
Итого за прием пищи:	735	44,57	34,28	151,21	1094,38	0,46	6,1	1,11	6,88	80,20	79,61	404,34	7,57		
Обед															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,1	2,5	13,9	0	10	0	0,1	22,9	13,9	41,8	1		2008
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	300	11,3	14,7	15,9	247,3	0	9,9	0,2	0,6	65,0	37,5	134,7	2,3	76	2008
СМЕТАНА	10	0,3	1,9	0,3	20	0	0	0	0	7,3	0,6	4,8	0		2012
ПЛОВ ИЗ ФИЛЕ КУР	230	24,0	32,4	40,9	551,2	0,1	2,1	0,3	5,7	29,6	49,4	253,2	2,4	311	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4	2008	2008
ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106,2	0	0	0	0	4,8	3	10,8	0,5		2008
Итого за прием пищи:	930	41,4	50,6	124,4	1126,3	0,2	22,0	0,5	7,7	153,8	122,0	505,7	9,4		
Всего за день:		85,97	84,88	275,61	2220,68	0,66	28,1	1,61	14,58	234,00	201,61	910,04	16,97		

6

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
БИТОЧКИ КУРИНЫЕ	100	14,4	16,7	9,4	245,6	0,1	0,5	0,1	0,2	15,3	14,5	121,2	1,3	306	2011
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0,5	2,4	3,4	37,6	0	1,0	0,1	0	7,9	5,4	9,7	0,2	348	2011
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	4,79	6,12	50,14	273,98	0,04	0	0,04	0,4	14,63	34,58	103,74	0,8	323	2008
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ ОТВАРНОЙ	100	3	0,2	6,3	38,8	0,1	4	0	1,2	18	18,9	55,8	0,6	к/к	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИМЕНТАМИ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	2,9	3,1	22,1	128,4	0	0,2	0	0,1	115,3	17,9	84,9	0,3	380	2011
Итого за прием пищи:	735	31,69	30,32	131,84	926,78	0,44	5,7	0,24	2,7	186,93	104,48	438,34	5,1		
Обед															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,1	6,9	80	0,03	39	0,04	2,4	52	15	27	0,7	35	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,8	2,8	20,2	118,1	0,1	6,6	0,2	1,5	23,0	23,3	57,3	1,1	103	2011
КОТЛЕТЫ ИЗ РЫБЫ	100	15,8	15,2	15	260	0,16	0	0,08	4,4	50	32	176	1,6	239	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	200	3,86	6,25	31,26	196,84	0,2	27,93	0,05	0,27	27,93	39,9	105,07	1,6	333	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,1	12,4	0,1	112,2	0	0	0,1	0,3	1,8	0	2,9	0	14	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	24,4	103	0,01	200	0,16	0	13	3	3	1	441	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИМЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4	2008	2008
ФРУКТ СВЕЖИЙ	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	340	2011
Итого за прием пищи:	1125	28,86	42,55	123,26	992,54	0,60	273,53	0,63	10,17	178,53	124,6	423,47	8,4		
Всего за день:		60,55	72,87	255,10	1919,32	1,04	279,23	0,87	12,87	365,46	229,08	861,81	13,5		

7

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг			P, мг	Fe, мг
Завтрак															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	29,0	20,2	40,8	467,8	0,1	0,4	0,1	2,2	293,9	43,3	343,7	1,3	224	2008
ЦЫПЛЯТА, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	110	10,7	16,45	8,02	223,74	0,01	2,2	0,41	3,47	34,19	21,65	110,57	1,15	310	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	200	3,7	4,3	23,4	147,7	0,1	0	0	0,8	18,6	6,1	29,6	0,7	203	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4		2008
ЙОГУРТ	200	4	3	6	96	0,1	1,4	0,1	0	240	28	190	0		2008
Итого за прием пищи:	945	53,7	45,75	134,92	1202,94	0,51	4,0	0,61	7,27	615,89	118,45	745,07	5,85		
Обед															
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,1	0,2	3,8	24,1	0,1	25,1	0,2	0,4	14,1	20,1	26,1	1		2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	300	3,6	5,04	12,24	109,2	0,09	13,2	0,27	0,24	36	26,4	63,6	0,96	95	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	9075	24,54	16,64	5,99	301,18	0,33	18,2	8,43	2,07	31,34	24,04	356,32	7,61	256	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,2	7,1	28,6	194,2	0,2	13,9	0,1	0,4	46,7	38,8	111,9	1,5	128	2011
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3,4	3,5	38,6	200,1	0	0,2	0	0,1	106,3	27,0	92,6	0,9	433	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	3	0,4	19,1	91,8	0,1	0	0	1	8,1	8,6	39,2	1,8		2008
БУЛОЧКА ЛАКОМКА	50	4,2	3,4	28,8	161,0	0,1	0	0	0,7	9,3	6,1	33,7	0,4	464	2008
Итого за прием пищи:	1060	44,04	36,28	137,13	1081,58	0,92	70,6	9,00	4,91	251,84	151,04	723,42	14,17		
Всего за день:		97,74	82,03	272,05	2284,52	1,43	74,6	9,61	12,18	867,73	269,49	1468,4	20,02		

8

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
КОТЛЕТА ЛАКОМКА	100	15,8	17,0	13,5	270,0	0,1	0	0	0,3	13,3	25,7	156,3	2,4	474	1997		
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200	3,99	16,44	21,82	254,38	0,11	14,2	1,31	4,13	74,61	45,64	104,15	1,88	141	2008		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0,1	7	4	4	1,0	394	2008		
ПЕЧЕНЬЕ КУРАБЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	0	0	0	8,7	6	27	0,6	208	2008		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4	2008	2008		
ФРУКТ	150	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5	2008	2008		
Итого за прием пищи:	615	28,39	38,34	126,02	966,88	0,42	16,2	1,31	5,33	119,41	94,54	354,45	7,78				
Обед																	
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,1	6,9	80	0,03	39	0,04	2,4	52	15	27	0,7	35	2008		
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	8,7	11,9	13,7	197,3	0	0,6	0	2,3	24,8	12,6	80,9	0,9	113	2011		
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	28,1	26,76	22,28	442,23	0,16	8,31	0,01	3,66	34,91	59,85	315,88	4,99	258	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0	16,4	67,8	0	1,2	0	0	16,1	7,0	9,7	0,9	431	2008		
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ПОВИДЛОМ	50	2,28	1,0	29,98	137,76	0,04	0	0,01	0,33	8,37	5,09	23,05	0,47	451	2008		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4	2008	2008		
Итого за прием пищи:	910	44,98	45,26	114,66	1047,49	0,33	49,11	0,06	9,99	146,98	110,94	508,73	10,36				
Всего за день:		73,37	83,60	240,68	2014,37	0,75	65,31	1,37	15,32	266,39	205,48	863,18	18,14				

9

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг	
Завтрак																
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	300	7,53	12,17	41,71	307,06	0,08	1,93	0,08	0,97	206,64	44,42	204,71	1,93	189	2008	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/15/10	4,6	13,1	6,7	163,2	0	0,1	0,1	0,2	135,7	7,0	85,3	0,3	3	2008	
200		0,2		0	16,2	65,3	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ																
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	0	0	0	8,7	6	27	0,6		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4		2008	
Итого за прием пищи:	820	17,73	29,07	121,71	823,26	0,18	6,03	0,18	2,67	404,94	91,92	384,51	8,63			
Обед																
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	0,9	5,2	7,7	81,3	0	2,8	1	2,7	30,5	21,2	30,6	1,3	40	2011	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	300/10	15,6	18,4	11,1	278,2	0	14,9	0,2	0,6	66,5	38,2	165,4	2,6	84	2008	
СМЕТАНА	10	0,3	1,9	0,3	20	0	0	0	0	7,3	0,6	4,8	0		2012	
РИС ОТВАРНОЙ	200	4,9	7,9	51,3	296,0	0,1	0	0,1	0,5	6,0	32,1	97,8	0,6	304	2011	
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	150	44,7	48,6	10,2	656,5	0,1	2,9	0	6,6	29,6	51,1	385,2	5,7	259	2008	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008	
ФРУКТ	200	0,8	0,6	20	91,2	0	4	0	0,7	34,2	21,6	28,8	3,6	340	2011	
Итого за прием пищи:	1030	71,4	82,7	125,8	1540,4	0,32	24,6	1,3	11,9	164,7	162,6	750,0	15,4			
Всего за день:		89,13	111,77	247,51	2363,66	0,50	30,63	1,48	14,57	569,64	254,52	1134,5	24,03			

10

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углево-ды, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг			P, мг	Fe, мг
Завтрак															
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	100	15,04	10,02	23,56	244,61	0,06	0	0,1	0,6	132,33	23,06	190,47	1,1	225	2008
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	4,79	6,12	50,14	273,98	0,04	0	0,04	0,4	14,63	34,58	103,74	0,8	323	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4	2008	2008
САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ОГУРЦАМИ	100	0,9	6,1	2,5	68,6	0	16,0	0	2,5	27,3	11,1	35,9	0,8	31	2011
ЙОГУРТ	200	4	3	6	96	0,1	1,4	0,1	0	240	28	190	0	2008	2008
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	100	19,8	23	8,2	322	0,1	0	0,02	5,4	18	32	206	4	271	2008
Итого за прием пищи:	835	46,13	42,44	118,90	1073,29	0,40	1,4	0,26	7,2	424,66	130,54	728,91	8,1		
Обед															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,1	2,5	13,9	0	10	0	0,1	22,9	13,9	41,8	1		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	300	13,4	12,1	23,9	257,8	0,1	7,9	0,2	1,0	34,3	40,4	179,3	2,4	98	2008
СМЕТАНА	10	0,3	1,9	0,3	20	0	0	0	0	7,3	0,6	4,8	0		2012
РЫБА, ТУШЕННАЯ	150	25,1	15,0	6,8	261,6	0,2	2,6	0,6	3,5	40,0	46,6	241,9	1,1	231	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,12	7,18	27	187,53	0,19	6,65	0,05	0,27	62,51	38,57	113,05	1,46	335	2008
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0,1	7	4	4	1,0	394	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008
ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106,2	0	0	0	0	4,8	3	10,8	0,5		2008
Итого за прием пищи:	1050	48,72	37,98	137,0	1084,43	0,60	29,15	0,85	6,27	189,61	158,47	647,85	9,86		
Всего за день:		94,85	80,42	255,90	2157,72	1,00	30,55	1,11	13,47	614,27	289,01	1376,7	17,96	6	

11

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
Завтрак															
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	70	9,02	17,42	14,81	262,26	0,04	0	0,15	0,8	270,27	14,01	172,17	0,6	3	2008
КУРОЧКА РЯБА	100	18	22,0	0	271,1	0,1	0,8	0	3,1	12,6	17	143,7	1,2	310	2008
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	4,9	6,0	51,8	281,2	0,1	0	0	0,4	12,6	32,8	99,6	0,7	325	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,9	4,9	3,6	61	0,01	1	0,15	0,1	4	5	10	0,2	364	2008
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3,6	3,6	39,7	206,5	0	0,2	0	0,1	111,7	27,6	96,5	0,9	433	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4		2008
Итого за прием пищи:	660	38,72	54,22	124,71	1153,46	0,35	2,0	0,30	5,3	417,47	103,11	552,47	5,0		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	100	1,1	10,1	3,6	106	0,05	58	0,16	5,1	20	15	22	0,9	25	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	300	15,6	13,0	22,9	270,1	0,3	6,0	0,2	2,8	48,4	48,2	167,7	3,2	99	2008
СМЕТАНА	10	0,3	1,9	0,3	20	0	0	0	0	7,3	0,6	4,8	0		2012
ПЛОВ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	250	26,0	35,3	44,5	599,6	0,1	2,3	0,3	6,2	32,3	53,8	275,4	2,5	311	2008
НЕКАР	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008
ФРУКТ СВЕЖИЙ	200	2,9	1	40,7	186,2	0,1	8	0,1	0	14,4	75,6	50,4	1,1	340	2011
Итого за прием пищи:	1120	50,9	62,0	157,6	1390,3	0,65	78,3	0,76	15,4	147,2	212,6	586,5	12,9		
Всего за день:		89,62	116,22	282,31	2543,76	1,00	80,3	1,06	20,7	564,67	315,71	1138,9	17,9	7	

12

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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	1 049,1	1 102,8	3 160,6	12,0	890,0	21,7	178,9	6 822,3	3 232,3	#####	226,7
Среднее значение за период	87,42	91,90	263,38	1,00	74,16	1,81	14,91	568,52	269,35	1167,09	18,89
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от	15,53	36,74	47,73								

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет	762	1074