

Директор БМАОВ «СОН №1»

КУПЦОВИНА ТЮ

«28»
2026r.



Индивидуальный предприниматель

М.В. Чекакина

2026r.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для детей с 6-ти часовым пребыванием в детском ялгере

Возрастная категория от 12 до 18 лет

Сезон: Весенне-Летний

Меню составлено в соответствии с документом: Постановление от 27 октября 2020 года N 32 Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3.2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

Меню составлено на основании сборника рецептов: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2011.-54с.

1 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	микроэлементы			№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак (возрастная категория от 12 до 18 лет)											
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	70	2,3	9,5	34,9	242,0	8,00	13,60	8,10	0,30	1	ТТК
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	250	10,4	10,1	35,3	289,4	1,25	247,38	32,25	0,63	181	2011
КЕФИР	200	5,8	5,0	8,0	86,0	1,40	140,00	28,00	0,20	386	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	3,1	14,0	97,7	0,50	110,40	18,90	0,50	379	2011
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	100	0,8	0,2	7,3	36,9	15,20	31,50	9,90	0,10	22	ТТК
Итого за прием пищи:	820	22,60	27,90	99,50	752,00	26,35	542,88	97,15	1,73		
Обед (возрастная категория от 12 до 18 лет)											
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	1,0	5,1	3,7	66,3	16,70	18,50	16,20	1,00	24	2011
БОРЩ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	300	5,6	5,7	14,2	174,9	13,56	72,00	45,36	3,00	62	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	350	20,1	20,1	50,5	403,3	3,50	45,75	77,25	3,75	15	ТТК
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	8,50	1,80	0,00	349	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,00	10,80	1,40	2,40	24	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	75	5,5	0,5	36,5	172,3	0,00	15,60	22,30	1,40	23	ТТК
Итого за прием пищи:	1085	36,20	31,90	149,70	1016,60	33,76	171,15	164,31	11,55		
Всего за день:		58,80	59,80	249,20	1768,60	60,11	714,03	261,46	13,28		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	микроэлементы			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак (возрастная категория от 12 до 18 лет)											
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	130	8,7	17,9	57,2	294,6	0,00	21,32	13,39	0,91	424	2011
ОМЛЕТ С ЗЕЛеныМ ГОРОШКОМ	250	13,8	9,1	16,3	329,4	1,63	157,63	29,25	3,13	14	ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,0	10,4	42,8	0,10	16,10	8,70	1,30	376	2011
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	100	0,4	0,4	9,5	45,6	15,20	31,50	9,90	0,10	22	ТТК
Итого за прием пищи:	680	23,20	27,40	93,40	712,40	16,93	226,55	61,24	5,44		
Обед (возрастная категория от 12 до 18 лет)											
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С ГОРОШКОМ	100	1,7	7,3	7,4	102,3	5,10	22,90	18,50	0,90	68	2011
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПНОЙ С КУРИЦЕЙ	300	9,1	9,0	12,7	171,1	10,00	56,70	31,40	1,70	98	2011
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	350	14,4	14,9	54,6	404,3	15,13	80,50	118,25	3,13	17	ТТК
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	1,60	12,60	7,20	2,50	20	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,00	10,80	11,40	2,40	24	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	75	5,5	0,5	36,5	172,3	0,00	15,60	22,30	1,40	23	ТТК
Итого за прием пищи:	1085	35,70	32,40	156,20	1055,80	31,83	199,10	209,05	12,03		
Всего за день:		58,90	59,80	249,60	1768,20	48,76	425,65	270,29	17,47		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	микроэлементы			№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак (возрастная категория от 12 до 18 лет)											
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60	7,7	14,9	14,7	224,0	0,00	230,85	11,97	0,51	3	ТТК
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5,5	3,9	51,5	236,3	1,00	152,13	2,38	0,25	120	2011
ЙОГУРТ	200	5,6	5,0	9,0	113,0	1,40	240,00	28,00	0,00	4	ТТК
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,7	3,6	11,8	95,4	0,50	110,30	25,90	0,80	382	2011
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	100	0,4	0,4	9,5	45,6	15,20	31,50	9,90	0,10	22	ТТК
Итого за прием пищи:	810	22,90	27,80	96,50	714,30	18,10	764,78	78,15	1,66		
Обед (возрастная категория от 12 до 18 лет)											
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0,9	1,1	2,6	26,1	5,70	24,00	13,90	0,70	21	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ С ГРЕНКАМИ	300/20	8,2	5,0	25,7	208,0	7,30	59,45	43,67	2,97	102	2011
КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ	150	11,5	10,3	7,9	178,4	0,13	55,00	31,38	2,75	270	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4,1	14,5	34,8	263,9	13,60	54,60	39,40	1,50	128	2011
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	1,60	12,60	7,20	2,50	20	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,00	10,80	11,40	2,40	24	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	75	5,5	0,5	36,5	172,3	0,00	15,60	22,30	1,40	23	ТТК
Итого за прием пищи:	785	35,20	32,10	152,50	1054,50	28,33	232,05	169,25	14,22		
Всего за день:		58,10	59,90	249,00	1768,80	46,43	996,83	247,40	15,88		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	микроэлементы			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак (возрастная категория от 12 до 18 лет)											
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	70	2,3	9,5	34,9	242,0	8,00	13,60	8,10	0,30	1	ТТК
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СЛУЩЕННЫМ	220/30	13,9	11,6	50,1	329,4	0,10	103,20	20,10	1,00	223	2011
КЕФИР	200	5,8	5,0	8,0	86,0	1,40	140,00	28,00	0,20	386	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,4	0,0	7,7	33,5	1,20	18,50	9,40	1,40	377	2011
Итого за прием пищи:	470	22,40	26,10	100,70	690,90	10,70	275,30	65,60	2,90		
Обед (возрастная категория от 12 до 18 лет)											
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	0,9	5,3	7,7	82,6	2,80	30,50	21,20	1,30	40	2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (МЯСНОЙ)	300	6,5	8,6	15,2	160,3	14,88	64,08	31,20	1,80	88	2011
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	150	12,3	10,0	4,4	219,5	17,13	27,50	21,63	7,25	255	2011
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	200	6,0	8,0	35,4	207,0	2,00	39,29	22,53	1,44	11	ТТК
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	24,0	113,2	80,00	19,20	4,90	0,50	388	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,00	10,80	11,40	2,40	24	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	75	5,5	0,5	36,5	172,3	0,00	15,60	22,30	1,40	23	ТТК
Итого за прием пищи:	1085	35,90	33,20	148,60	1077,30	116,81	206,97	135,16	16,09		
Всего за день:		58,30	59,30	249,30	1768,20	127,51	482,27	200,76	18,99		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	Микроэлементы			№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак (возрастная категория от 12 до 18 лет)											
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	60	3,6	5,0	34,9	203,5	0,00	9,70	5,70	0,50	2	2011
КАША "ЯНТАРНАЯ" (ИЗ ПШЕНА С ЯБЛОКАМИ)	270	18,3	20,5	47,5	414,6	3,01	87,20	38,17	2,73	6	ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,0	10,4	42,8	0,10	16,10	8,70	1,30	376	2011
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	100	0,4	0,4	9,5	45,6	15,20	31,50	9,90	0,10	22	ТТК
Итого за прием пищи:	630	22,60	25,90	102,30	706,50	18,31	144,50	62,47	4,63		
Обед (возрастная категория от 12 до 18 лет)											
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	300	4,0	2,1	20,1	124,6	6,80	31,80	25,80	1,10	112	2011
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	18,1	15,5	13,5	302,0	1,38	78,13	85,26	2,50	235	2011
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200	4,2	15,0	32,2	263,7	17,20	57,90	41,60	1,80	143	2011
КИСЕЛЬ ВИТОШКА	200	0,0	0,0	19,3	77,2	15,20	31,50	9,90	0,10	10	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,00	10,80	11,40	2,40	24	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	75	5,5	0,5	36,5	172,3	0,00	15,60	22,30	1,40	23	ТТК
Итого за прием пищи:	985	35,80	33,60	147,00	1062,20	40,58	225,73	196,26	9,30		
Всего за день:		58,40	59,50	249,30	1768,70	58,89	370,23	258,73	13,93		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	микроэлементы			№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак (возрастная категория от 12 до 18 лет)											
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	5,1	9,9	8,4	149,3	0,00	153,90	7,98	0,34	2	ТТК
КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ	250	15,6	10,8	66,4	394,9	0,95	220,48	47,14	2,13	8	ТТК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	3,1	14,0	97,7	0,50	110,40	18,90	0,50	379	2011
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	100	0,4	0,4	9,5	45,6	15,20	31,50	9,90	0,10	22	ТТК
Итого за прием пищи:	590	24,40	24,20	98,30	687,50	16,65	516,28	83,92	3,07		
Обед (возрастная категория от 12 до 18 лет)											
САЛАТ ИЗ СЫРА, ЯБЛОК И ОГУРЦОВ	100	4,2	12,4	3,1	86,9	6,03	146,00	20,00	1,10	18	ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	300	5,3	5,1	19,4	168,3	8,64	60,72	56,76	1,92	106	2011
ГУЛЯШ	150	9,9	11,2	5,7	237,8	1,80	30,75	29,10	3,15	260	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С ОВОЩАМИ	200	4,1	5,1	40,7	209,5	4,40	47,18	116,44	3,42	7	ТТК
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	1,60	12,60	7,20	2,50	20	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,00	10,80	11,40	2,40	24	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	75	5,5	0,5	36,5	172,3	0,00	15,60	22,30	1,40	23	ТТК
Итого за прием пищи:	1085	34,00	35,00	150,40	1080,60	22,47	323,65	263,20	15,89		
Всего за день:		58,40	59,20	248,70	1768,10	39,12	839,93	347,12	18,96		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	микроэлементы			№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак (возрастная категория от 12 до 18 лет)											
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	70	2,3	9,5	34,9	242,0	8,00	13,60	8,10	0,30	1	ТТК
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С ПОМИДОРАМИ СВЕЖИМИ	250	15,9	12,5	50,1	299,3	5,81	123,36	28,84	3,29	13	ТТК
КЕФИР	200	5,8	5,0	8,0	86,0	1,40	140,00	28,00	0,20	386	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,4	0,0	7,7	33,5	1,20	18,50	9,40	1,40	377	2011
Итого за прием пищи:	720	24,40	27,00	100,70	660,80	16,41	295,46	74,34	5,19		
Обед (возрастная категория от 12 до 18 лет)											
СВЕКОЛЫНИК МЯСНОЙ СО СМЕТАНОЙ	300	8,3	11,9	20,0	240,5	5,63	45,59	60,82	3,47	19	ТТК
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	150	10,6	13,1	9,2	276,0	16,59	23,43	20,57	7,06	261	2011
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	200	6,0	8,0	35,4	207,0	2,00	39,29	22,53	1,44	11	ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	200	0,0	0,0	22,5	89,3	0,00	12,90	2,10	0,00	355	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,00	10,80	11,40	2,40	24	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	75	5,5	0,5	36,5	172,3	0,00	15,60	22,30	1,40	23	ТТК
Итого за прием пищи:	985	34,40	34,00	149,00	1107,50	24,22	147,61	139,72	15,77		
Всего за день:		58,80	61,00	249,70	1768,30	40,63	443,07	214,06	20,96		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	Микроэлементы			№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак (возрастная категория от 12 до 18 лет)											
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	60	2,8	16,8	18,7	273,8	0,00	9,70	4,70	0,40	1	2011
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	16,1	6,3	56,1	342,4	1,38	154,63	47,55	0,60	9	ТТК
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,7	3,6	11,8	95,4	0,50	110,30	25,90	0,80	382	2011
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	100	0,4	0,4	9,5	45,6	15,20	31,50	9,90	0,10	22	ТТК
Итого за прием пищи:	610	23,00	27,10	96,10	757,20	17,08	306,13	88,05	1,90		
Обед (возрастная категория от 12 до 18 лет)											
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ	100	1,8	4,3	8,2	77,1	5,30	26,00	17,00	1,30	53	2011
РАССОЛЫНИК ДОМАШНИЙ МЯСНОЙ	300	7,0	15,0	24,4	180,4	11,16	55,56	33,72	1,80	95	2011
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	120	11,9	6,4	0,7	129,0	0,84	30,65	42,98	0,72	16	ТТК
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	4,9	5,4	47,9	217,8	42,62	108,11	41,29	2,44	139	2011
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0,0	0,0	10,5	112,0	23,60	8,10	1,60	0,00	12	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,00	10,80	11,40	2,40	24	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	75	5,5	0,5	36,5	172,3	0,00	15,60	22,30	1,40	23	ТТК
Итого за прием пищи:	1055	35,10	32,10	153,60	1011,00	83,52	254,82	170,29	10,06		
Всего за день:		58,10	59,20	249,70	1768,20	100,60	560,95	258,34	11,96		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	микроэлементы			№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак (возрастная категория от 12 до 18 лет)											
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60	7,7	14,9	12,7	224,0	0,00	230,85	11,97	0,51	3	ТТК
КАША "ДРУЖБА"	250	11,5	7,2	52,3	335,0	1,25	113,75	21,25	0,00	5	ТТК
ЙОГУРТ	200	5,6	5,0	9,0	113,0	1,40	240,00	28,00	0,00	4	ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,0	10,4	42,8	0,10	16,10	8,70	1,30	376	2011
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	100	0,4	0,4	9,5	45,6	15,20	31,50	9,90	0,10	22	ТТК
Итого за прием пищи:	810	25,50	27,50	93,90	760,40	17,95	632,20	79,82	1,91		
Обед (возрастная категория от 12 до 18 лет)											
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,8	6,1	2,4	67,2	9,50	21,90	13,30	1,00	20	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	300	8,8	10,0	17,2	183,8	8,04	37,56	36,00	2,28	104	2011
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	350	12,8	14,9	54,3	378,5	28,90	97,10	97,80	5,40	289	2011
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	1,60	12,60	7,20	2,50	20	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,00	10,80	1,40	2,40	24	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	75	5,5	0,5	36,5	172,3	0,00	15,60	22,30	1,40	23	ТТК
Итого за прием пищи:	1085	32,90	32,20	155,40	1007,60	48,04	195,56	178,00	14,98		
Всего за день:		58,40	59,70	249,30	1768,00	65,99	827,76	257,82	16,89		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	Микроэлементы			№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак (возрастная категория от 12 до 18 лет)											
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	60	3,6	5,0	34,9	203,5	0,00	10,70	5,70	0,50	2	2011
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	250/30	19,1	18,9	51,7	455,8	0,15	129,40	39,10	2,05	222	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,4	0,0	7,7	33,5	1,20	18,50	9,40	1,40	377	2011
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	100	0,4	0,4	9,5	45,6	15,20	31,50	9,90	0,10	22	ТТК
Итого за прием пищи:	360	23,50	24,30	103,80	738,40	16,55	190,10	64,10	4,05		
Обед (возрастная категория от 12 до 18 лет)											
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С УКРОПОМ	100	1,4	6,2	4,1	80,4	41,00	61,40	30,50	1,20	23	2011
УХА ИЗ ГОРБУШИ	300	7,6	5,0	15,2	163,7	9,12	47,52	35,04	1,32	21	ТТК
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	350	15,3	23,0	44,5	408,3	17,00	56,63	75,38	5,75	259	2011
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	1,60	12,60	7,20	2,50	20	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,00	10,80	11,40	2,40	24	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	75	5,5	0,5	36,5	172,3	0,00	15,60	22,30	1,40	23	ТТК
Итого за прием пищи:	1085	34,80	35,40	145,30	1030,50	68,72	204,55	181,82	14,57		
Всего за день:		58,30	59,70	249,10	1768,90	85,27	394,65	245,92	18,62		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	Микроэлементы		
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
Итого за весь период	584,5	597,1	2 492,9	17 684,0	673,3	6 055,4	2 561,9	166,9
Среднее значение за период	58,5	59,7	249,3	1 768,4	67,3	605,5	256,2	16,7
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период, в % от калорийности	13,2	30,4	56,4					

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	703	1064