

Директор БМАОУ «Сол №1»

Кутавина Т.Ю.

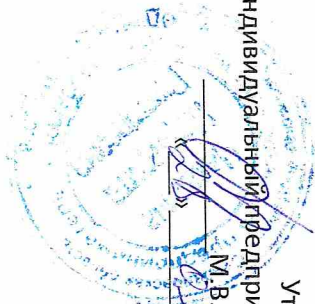
«28» март 2026г



Индивидуальный предприниматель

М.В. Чекакина

2026r.



Для детей с 6-ти часовым пребыванием в детском лагере

Возрастная категория от 7 до 11 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

Приним 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 7 до 11 лет)											
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	60	1,9	7,9	32,5	207,3	11,40	11,70	6,90	0,30	1	ТТК
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	180	7,5	7,4	32,9	231,7	0,90	179,47	23,39	0,46	181	2011
КЕФИР	200	5,8	5,0	8,0	85,9	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:	740	19,30	23,60	94,70	659,50	29,40	473,07	87,09	1,56		
Обед (возрастная категория от 7 до 11 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	230	4,5	5,1	12,0	141,4	10,40	55,20	34,78	2,30	62	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	300	18,5	17,0	46,5	383,9	1,74	39,10	66,01	3,21	15	ТТК
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	17,5	69,6	0,00	7,70	1,60	0,00	349	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,0	0,4	19,1	91,8	0,00	8,10	8,60	1,80	25	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,00	10,40	14,90	0,90	23	ТТК
Итого за прием пищи:	905	30,70	27,90	123,10	867,80	28,84	139,00	142,09	9,21		
Всего за день:		50,00	51,50	217,80	1527,30	58,24	612,07	229,18	10,77		

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 7 до 11 лет)											
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	6,7	13,8	54,0	226,6	0,00	16,40	10,30	0,70	424	2011
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	220	12,4	7,5	10,6	295,3	1,44	138,96	25,78	2,77	14	ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,0	9,0	36,7	0,00	11,50	5,10	0,60	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:	600	19,70	21,70	83,10	604,20	16,64	198,36	51,08	4,17		
Обед (возрастная категория от 7 до 11 лет)											
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С ГОРОШКОМ	100	1,7	7,3	7,4	102,3	5,10	22,50	18,50	0,90	68	2011
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПНОЙ С КУРИЦЕЙ	250	7,4	7,5	10,6	142,5	8,30	47,40	26,40	1,40	98	2011
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	260	13,5	13,8	53,7	388,5	10,69	59,81	87,87	2,32	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	45	3,0	0,4	19,1	91,8	0,00	8,10	8,60	1,80	25	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,00	10,40	14,90	0,90	114	2013
Итого за прием пищи:	905	30,30	29,50	134,70	923,30	25,69	160,81	163,47	9,82		
Всего за день:		50,00	51,20	217,80	1527,50	42,33	359,17	214,55	13,99		

3 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 7 до 11 лет)											
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,00	10,40	14,90	0,90	23	ТТК
МАСЛО (ТОРЦИЯМИ)	15	0,2	9,0	0,2	97,2	0,00	1,80	0,00	0,00	14	2011
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	220	6,4	3,4	40,2	179,8	0,88	133,87	19,69	0,22	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	180	3,5	3,6	9,8	86,0	0,50	108,70	23,40	0,70	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:	765	19,80	21,70	93,00	636,40	17,98	526,27	95,89	1,92		
Обед (возрастная категория от 7 до 11 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	250/20	6,1	4,3	17,6	157,7	6,00	56,60	40,10	2,60	102	2011
КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ	130	11,2	8,8	6,8	153,7	0,11	47,40	27,03	2,37	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	45	3,0	0,4	19,1	91,8	0,00	8,10	8,60	1,80	25	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,00	10,40	14,90	0,90	23	ТТК
Итого за прием пищи:	725	30,00	29,60	124,80	891,40	27,01	213,70	151,13	12,37		
Всего за день:		49,80	51,30	217,80	1527,80	44,99	739,97	247,02	14,29		

4 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 7 до 11 лет)											
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	60	1,9	7,9	32,5	207,3	11,40	11,70	6,90	0,30	1	ТТК
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180/20	10,5	8,5	40,0	265,1	0,10	103,20	20,10	1,00	223	2011
КЕФИР	200	5,8	5,0	8,0	85,9	1,40	140,00	28,00	0,20	386	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,3	0,0	6,7	28,3	1,00	13,70	5,80	0,70	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:	540	18,90	21,80	96,70	632,20	29,10	300,10	70,70	2,30		
Обед (возрастная категория от 7 до 11 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)	250	5,4	7,2	9,3	133,6	12,40	53,40	26,00	1,50	88	2011
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	130	11,6	8,4	3,8	163,7	14,76	23,71	18,64	6,24	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	180	0,6	0,3	21,5	101,9	72,00	17,30	4,40	0,50	388	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,0	0,4	19,1	91,8	0,00	8,10	8,60	1,80	25	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,00	10,40	14,90	0,90		ТТК
Итого за прием пищи:	955	31,20	29,90	121,10	895,40	103,96	182,70	116,27	13,68		
Всего за день:		50,10	51,70	217,80	1527,60	133,06	482,80	186,97	15,98		

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 7 до 11 лет)											
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,4	29,2	137,8	0,00	12,40	17,80	1,10	24	ТТК
КАША "ЯНТАРНАЯ" (ИЗ ПШЕНА С ЯБЛОКАМИ)	250	16,9	19,0	44,9	383,9	2,79	80,74	35,34	2,53	6	ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,0	9,1	36,8	0,00	11,50	5,10	0,60	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:	590	22,00	19,80	92,70	604,10	17,99	136,14	68,14	4,33		
Обед (возрастная категория от 7 до 11 лет)											
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,4	1,8	16,7	93,1	5,70	26,60	21,50	1,00	112	2011
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	14,8	14,5	13,3	282,3	1,18	67,21	73,35	2,15	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	0,00	12,00	2,10	0,00	10	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,0	0,4	19,1	91,8	0,00	8,10	8,60	1,80	25	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,00	10,40	14,90	0,90	23	ТТК
Итого за прием пищи:	875	28,10	32,00	124,90	922,90	24,08	182,21	162,05	7,65		
Всего за день:		50,10	51,80	217,60	1527,00	42,07	318,35	230,19	11,98		

6 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 7 до 11 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	180	11,3	7,8	51,2	297,6	0,69	159,06	34,00	1,54	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:	520	20,10	21,20	83,10	590,20	16,39	454,86	70,78	2,48		
Обед (возрастная категория от 7 до 11 лет)											
САЛАТ ИЗ СЫРА, ЯБЛОК И ОГУРЦОВ	100	4,2	12,3	3,1	86,5	6,00	146,00	2,00	1,10	18	ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	4,4	3,4	13,7	123,6	7,20	50,60	47,30	1,60	106	2011
ГУЛЯШ	130	8,7	7,9	5,0	184,2	1,56	26,61	25,18	2,73	260	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С ОВОЩАМИ	200	4,1	5,1	40,7	209,5	4,40	47,18	116,44	3,24	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	55	3,6	0,5	23,3	112,2	0,00	9,90	10,50	2,20	26	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,4	29,2	137,8	0,00	12,40	17,80	1,10	24	ТТК
Итого за прием пищи:	995	30,50	29,80	134,60	937,20	20,76	305,29	226,42	14,47		
Всего за день:		50,60	51,00	217,70	1527,40	37,15	760,15	297,20	16,95		

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 7 до 11 лет)											
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,4	29,2	137,8	0,00	12,40	17,80	1,10	24	ТТК
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С ПОМИДОРАМИ СВЕЖИМИ	190	11,9	12,2	43,9	270,6	4,44	94,15	22,01	2,50	13	ТТК
КЕФИР	200	5,8	5,0	8,0	85,9	1,40	140,00	28,00	0,20	386	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,3	0,0	6,7	28,3	1,00	13,70	5,80	0,70	377	2011
Итого за прием пищи:	630	22,50	17,60	87,80	522,60	6,84	260,25	73,61	4,50		
Обед (возрастная категория от 7 до 11 лет)											
СВЕКОЛЬНИК МЯСНОЙ СО СМЕТАНОЙ	250	4,4	11,6	19,2	225,4	4,69	37,99	50,68	2,89	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	45	3,0	0,4	19,1	91,8	0,00	8,10	8,60	1,80	25	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,00	10,40	14,90	0,90	23	ТТК
Итого за прием пищи:	895	27,70	33,40	129,70	1004,30	23,28	132,11	119,38	14,09		
Всего за день:		50,20	51,00	217,50	1526,90	30,12	392,36	192,99	18,59		

8 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 7 до 11 лет)											
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	2,4	14,0	14,6	198,2	0,00	8,07	3,88	0,30	1	2011
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	220	13,9	5,4	51,3	299,9	1,21	136,07	41,84	0,53	9	ТТК
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,5	3,6	9,8	86,0	0,50	108,70	23,40	0,70	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:	550	20,20	23,40	85,20	629,70	16,91	284,34	79,02	1,63		
Обед (возрастная категория от 7 до 11 лет)											
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,8	4,3	8,2	77,1	5,30	26,00	17,00	1,30	53	2011
РАССОЛЫННИК ДОМАШНИЙ МЯСНОЙ	250	5,0	10,8	22,0	155,3	9,30	46,30	28,10	1,50	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	45	3,0	0,4	19,1	91,8	0,00	8,10	8,60	1,80	25	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,00	10,40	14,90	0,90	23	ТТК
Итого за прием пищи:	965	30,30	27,60	132,70	897,80	81,66	237,66	154,47	8,66		
Всего за день:		50,50	51,00	217,90	1527,50	98,57	522,00	233,49	10,29		

9 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 7 до 11 лет)											
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	6,0	11,3	15,6	186,7	0,00	192,38	9,98	0,43	3	ТТК
КАША "ДРУЖБА"	200	10,5	6,9	41,0	276,0	1,00	91,00	17,00	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	180	0,2	0,0	9,1	36,8	0,00	11,50	5,10	0,60	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:	730	22,70	23,60	84,20	658,10	17,60	566,38	69,98	1,13		
Обед (возрастная категория от 7 до 11 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	250	7,3	8,3	16,2	161,5	6,70	31,30	30,00	1,90	104	2011
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	320	11,4	13,0	51,2	350,9	26,41	88,73	89,38	4,94	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	45	3,0	0,4	19,1	91,8	0,00	8,10	8,60	1,80	25	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,00	10,40	14,90	0,90	23	ТТК
Итого за прием пищи:	965	27,20	28,30	132,80	869,60	44,21	173,03	163,38	13,04		
Всего за день:		49,90	51,90	217,00	1527,70	61,81	739,41	233,36	14,17		

10 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 7 до 11 лет)											
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	60	3,6	5,0	34,9	203,5	0,00	9,70	5,70	0,50	2	2011
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200/30	15,6	13,4	42,3	371,6	0,10	125,20	36,30	1,90	222	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,3	0,0	6,7	28,3	1,00	13,50	5,80	0,70	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:	340	19,90	18,80	93,40	649,00	16,30	179,90	57,70	3,20		
Обед (возрастная категория от 7 до 11 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	250	6,3	4,2	14,3	128,1	7,60	39,60	29,20	1,10	21	ТТК
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	320	14,3	21,4	41,5	380,4	15,55	51,76	68,89	5,26	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	45	3,0	0,4	19,1	91,8	0,00	8,10	8,60	1,80	25	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,00	10,40	14,90	0,90	23	ТТК
Итого за прием пищи:	965	29,70	32,70	122,90	878,90	65,75	183,86	159,29	12,76		
Всего за день:		49,60	51,50	216,30	1527,90	82,05	363,76	216,99	15,96		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг	Микроэлементы		
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
Итого за весь период	500,8	513,9	2 175,2	15 274,6	630,4	5 290,0	2 281,9	143,0
Среднее значение за период	50,1	51,4	217,5	1 527,5	63,0	529,0	228,2	14,3
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,1	30,3	56,6					

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	644	942