

«СОГЛАСОВАНО»

Директор _____

« _____ » _____ 2024 года



«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор ООО «Максимус» _____

Аскеров Г.Н.

« _____ » _____ 2024 года



ПЕРЕЧЕНЬ МЕНЮ

С УЧЕТОМ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ

В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

В ВОЗРАСТЕ С 12 ДО 18 ЛЕТ (МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА)

НА ПЕРИОД УЧЕБНОГО ГОДА 2023-2024 гг

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/0/5	7,3	7,6	47,4	287,5	0,00	0,60	0,00	0,30	134,20	39,30	164,10	0,60	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,00	0,00	0,00	0,00	12,90	5,80	7,40	0,70	430	2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	40	1,1	1,3	26,6	141,3	0,00	0,00	0,00	0,00	6,38	3,99	14,36	0,67		2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008
Итого за прием пищи:	535	11,6	10,1	109,6	594,1	0,00	0,60	0,00	0,30	161,08	54,29	211,86	2,37		
Обед															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,2	8,2	10,8	121,9	0,10	1,80	1,80	4,10	40,80	30,30	44,10	0,80	41	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	6,2	6,0	18,8	153,3	0,30	4,60	0,20	4,10	38,80	33,20	82,30	2,00	102	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	250	2,6	3,4	16,9	108,4	0,10	6,60	0,20	1,30	25,50	24,90	61,50	1,00	101	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ (КУРЫ)	50/50	8,9	11,7	10,3	188,1	0,00	0,40	0,00	1,60	35,90	15,40	97,00	1,30	294	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	4,8	41,8	236,6	0,10	0,00	0,00	1,40	31,80	12,40	50,00	1,20	309	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,2	5,1	17,8	136,9	0,10	38,40	0,10	0,20	95,30	34,30	68,80	2,10	346	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	28,8	132,5	0,00	88,00	0,20	0,00	19,30	4,90	3,10	0,50	388	2011
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	13,00	0,20		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,00	0,00	0,00	0,60	4,50	4,80	21,80	1,00		2008
Итого за прием пищи:	1305	33,5	40,3	166,1	1 181,1	0,70	139,80	2,50	13,30	295,70	162,80	441,60	10,10		
Всего за день:		45,1	50,4	275,7	1 775,2	0,70	140,40	2,50	13,60	456,78	217,09	653,46	12,47		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/0/5	8,5	7,3	43,2	272,2	0,10	0,60	0,00	1,40	135,90	22,50	125,30	0,60	184	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,9	44,6	0,00	4,02	0,00	0,60	14,47	7,24	9,95	2,01	338	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/0/7	0,2	0,0	15,0	61,6	0,00	1,10	0,00	0,00	15,40	5,00	5,10	0,50	377	2011
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008
Итого за прием пищи:	602	12,1	8,9	88,7	483,2	0,10	5,72	0,00	2,00	173,37	39,94	166,35	3,51		
Обед															
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0,5	0,1	1,0	7,8	0,00	3,00	0,00	0,00	13,80	8,40	14,40	0,40		2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СО СМЕТАНОЙ	250/0/5	2,7	6,3	12,4	118,6	0,00	8,60	0,20	2,40	48,40	26,10	54,00	1,30	82	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250/0/5	2,6	6,4	6,9	97,3	0,00	13,50	0,20	2,20	54,90	19,40	41,20	0,80	87	2011
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	50/0/50	7,2	7,4	10,7	142,5	0,00	1,30	0,00	2,50	40,40	24,10	103,40	0,80	239	2011
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4,3	4,6	45,2	239,8	0,10	0,00	0,00	0,40	14,40	29,90	86,70	0,50	305	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,9	5,7	26,3	171,7	0,20	12,90	0,00	0,30	48,10	37,00	103,10	1,40	128	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,9	115,0	0,01	2,00	0,00	0,10	7,00	4,00	4,00	1,00	394	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	13,00	0,20		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,00	0,00	0,00	0,60	4,50	4,80	21,80	1,00		2008
Итого за прием пищи:	1275	24,6	31,5	151,3	996,1	0,31	41,30	0,40	8,50	235,30	156,30	441,60	7,40		
Всего за день:		36,7	40,4	240,0	1 479,3	0,41	47,02	0,40	10,50	408,67	196,24	607,95	10,91		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/0/5	10,5	8,5	53,4	333,1	0,20	0,60	0,00	1,70	144,90	61,60	220,70	1,80	189	2008	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,9	44,6	0,00	4,02	0,00	0,60	14,47	7,24	9,95	2,01	338	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,00	0,00	0,00	0,00	10,30	5,30	7,40	0,70	430	2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008	
Итого за прием пищи:	595	14,1	10,1	98,9	543,0	0,20	4,62	0,00	2,30	177,27	79,34	264,05	4,91			
Обед																
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,2	5,1	10,7	93,5	0,00	10,30	0,30	2,40	36,00	14,70	25,20	1,20	41	2008	
УХА	250	7,2	5,6	16,9	146,4	0,10	8,20	0,60	2,50	45,20	47,30	135,50	1,50			
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/0/5	2,4	6,5	11,1	113,6	0,10	8,50	0,20	2,40	36,80	22,00	53,80	1,00	99	2011	
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	50/0/50	13,6	18,0	3,0	234,8	0,10	0,50	0,10	0,20	23,60	13,60	118,40	1,10	290	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	4,8	41,8	236,6	0,10	0,00	0,00	1,40	31,70	12,40	50,00	1,20	309	2011	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,6	6,8	47,8	294,4	0,30	0,00	0,00	5,80	27,00	157,00	233,90	5,50	181	2008	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	28,8	132,5	0,00	88,00	0,20	0,00	19,30	4,90	3,10	0,50	388	2011	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	13,00	0,20		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,00	0,00	0,00	0,60	4,50	4,80	21,80	1,00		2008	
Итого за прием пищи:	1310	45,4	47,9	181,0	1 355,2	0,70	115,50	1,40	15,30	227,90	279,30	654,70	13,20			
Всего за день:		59,5	58,0	279,9	1 898,2	0,90	120,12	1,40	17,60	405,17	358,64	918,75	18,11			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	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 ОВСЯНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	250/0/5	10,1	10,3	40,9	297,6	0,20	0,60	0,00	1,90	158,60	78,60	252,70	2,10	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,00	0,00	0,00	0,00	10,30	5,30	7,40	0,70	430	2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	40	1,1	1,3	26,6	141,3	0,00	0,00	0,00	0,00	6,38	3,99	14,36	0,67		2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008
Итого за прием пищи:	535	14,4	12,8	103,1	604,2	0,20	0,60	0,00	1,90	182,88	93,09	300,46	3,87		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	100	1,6	5,0	12,6	101,3	0,00	4,40	0,00	2,30	41,70	22,10	43,70	1,40	к/к	к/к
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СО СМЕТАНОЙ	250/0/5	2,7	6,3	12,4	118,6	0,00	8,60	0,20	2,40	48,40	26,10	54,00	1,30	82	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/0/5	2,9	6,7	16,6	139,3	0,10	6,70	0,20	2,50	32,80	26,00	72,30	1,10	96	2011
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	60/40	7,9	23,9	11,2	291,4	0,11	1,60	0,12	2,68	13,89	16,19	82,78	1,06	283	2008
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4,3	4,6	45,2	239,8	0,10	0,00	0,00	0,40	14,40	29,90	86,70	0,50	305	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,9	5,3	26,3	168,8	0,20	12,90	0,00	0,30	48,10	37,00	103,10	1,40	128	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	28,8	132,5	0,00	88,00	0,20	0,00	19,30	4,90	3,10	0,50	388	2011
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	13,00	0,20		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,00	0,00	0,00	0,60	4,50	4,80	21,80	1,00		2008
Итого за прием пищи:	1315	27,2	52,9	174,0	1 295,1	0,51	122,20	0,72	11,18	226,89	169,59	480,48	8,46		
Всего за день:		41,6	65,7	277,1	1 899,2	0,71	122,80	0,72	13,08	409,77	262,68	780,94	12,33		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	250/0/5	7,4	7,9	42,1	269,4	0,20	0,60	0,00	0,80	138,60	40,50	164,80	0,90	175	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	24,5	141,1	0,00	0,50	0,00	0,00	111,50	27,50	95,60	0,90	382	2011
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008
Итого за прием пищи:	495	14,2	12,1	87,2	515,3	0,20	1,10	0,00	0,80	257,70	73,20	286,40	2,20		
Обед															
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0,5	0,1	1,0	7,8	0,00	3,00	0,00	0,00	13,80	8,40	14,40	0,40		2008
СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ, КАРТОФЕЛЕМ	250/5	3,7	3,7	20,2	129,5	0,10	6,60	0,20	0,50	23,00	23,90	65,20	1,20	100	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250/0/5	2,6	6,4	6,9	97,3	0,00	13,50	0,20	2,20	54,90	19,40	41,20	0,80	87	2011
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/0/50	0,8	8,1	3,5	94,9	0,00	0,40	0,00	2,50	13,00	2,80	13,20	0,10	255	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,6	6,8	47,8	294,4	0,30	0,00	0,00	5,80	27,00	157,00	233,90	5,50	181	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	4,8	41,8	236,6	0,10	0,00	0,00	1,40	31,70	12,40	50,00	1,20	309	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131,0	0,02	0,00	0,01	0,50	21,00	16,00	23,00	0,70	402	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	13,00	0,20		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,00	0,00	0,00	0,60	4,50	4,80	21,80	1,00		2008
Итого за прием пищи:	1275	28,5	30,8	173,8	1 094,9	0,52	23,50	0,41	13,50	192,70	247,30	475,70	11,10		
Всего за день:		42,7	42,9	261,0	1 610,2	0,72	24,60	0,41	14,30	450,40	320,50	762,10	13,30		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5,7	4,9	21,7	155,0	0,08	1,00	0,03	0,30	149,00	19,00	124,00	1,50	112	2008	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/0/7	0,2	0,0	15,0	61,6	0,00	1,10	0,00	0,00	15,40	5,00	5,10	0,50	377	2011	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	40	1,1	1,3	26,6	141,3	0,00	0,00	0,00	0,00	6,38	3,99	14,36	0,67		2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008	
Итого за прием пищи:	537	10,0	7,4	83,9	462,7	0,08	2,10	0,03	0,30	178,38	33,19	169,46	3,07			
Обед																
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,2	8,2	10,8	121,9	0,10	1,80	1,80	4,10	40,80	30,30	44,10	0,80	41	2012	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,9	5,2	18,8	146,8	0,20	6,30	0,20	0,30	48,50	36,70	129,50	1,80	99	2008	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СО СМЕТАНОЙ	250/0/5	2,7	6,3	12,4	118,6	0,00	8,60	0,20	2,40	48,40	26,10	54,00	1,30	82	2011	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	220	15,9	39,7	16,8	490,8	0,30	26,70	0,00	4,80	74,60	45,90	184,90	2,80	306	2008	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	220	22,5	29,2	38,9	509,0	0,10	1,80	0,30	4,80	27,60	46,60	239,00	2,30	291	2011	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	27,1	111,1	0,00	1,60	0,00	0,30	13,20	4,40	4,00	0,80	342.1	2011	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	13,00	0,20		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,00	0,00	0,00	0,60	4,50	4,80	21,80	1,00		2008	
Итого за прием пищи:	1290	51,6	89,6	145,7	1 601,6	0,70	46,80	2,50	17,30	261,40	197,40	690,30	11,00			
Всего за день:		61,6	97,0	229,6	2 064,3	0,78	48,90	2,53	17,60	439,78	230,59	859,76	14,07			

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/0/5	7,3	7,6	47,4	287,5	0,00	0,60	0,00	0,30	134,20	39,30	164,10	0,60	184	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,9	44,6	0,00	4,02	0,00	0,60	14,48	7,24	9,96	2,01	338	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	14,8	59,3	0,00	0,00	0,00	0,00	10,90	3,90	3,70	0,40	376	2011
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008
Итого за прием пищи:	595	10,8	9,2	92,7	496,2	0,00	4,62	0,00	0,90	167,18	55,64	203,76	3,41		
Обед															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	5,1	9,4	90,5	0,00	15,20	0,00	2,10	37,60	12,80	27,90	0,80	45	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/0/5	2,4	6,5	11,1	113,6	0,10	8,50	0,20	2,40	36,80	22,00	53,80	1,00	99	2011
УХА	250	7,2	5,6	16,9	146,4	0,10	8,20	0,60	2,50	45,20	47,30	135,50	1,50		
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	50/0/50	7,2	7,4	10,7	142,5	0,00	1,30	0,00	2,50	42,10	24,20	103,70	0,80	239	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,9	5,7	26,3	171,7	0,20	12,90	0,00	0,30	48,10	37,00	103,10	1,40	128	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	4,8	41,8	236,6	0,10	0,00	0,00	1,40	31,70	12,40	50,00	1,20	309	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	8,50	1,80	0,00	0,00	349	2011
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	13,00	0,20		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,00	0,00	0,00	0,60	4,50	4,80	21,80	1,00		2008
Итого за прием пищи:	1310	31,9	35,9	156,5	1 082,1	0,50	46,10	0,80	11,80	258,30	164,90	508,80	7,90		
Всего за день:		42,7	45,1	249,2	1 578,3	0,50	50,72	0,80	12,70	425,48	220,54	712,56	11,31		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/0/5	10,5	8,5	53,4	333,1	0,20	0,60	0,00	1,70	144,90	61,60	220,70	1,80	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,00	0,00	0,00	0,00	12,90	5,80	7,40	0,70	430	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008
Итого за прием пищи:	495	13,7	9,7	89,0	498,4	0,20	0,60	0,00	1,70	165,40	72,60	254,10	2,90		
Обед															
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	1,9	7,9	9,9	118,4	0,00	5,70	0,00	3,60	32,70	22,40	45,50	1,50	56	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СО СМЕТАНОЙ	250/0/5	2,7	6,3	12,4	118,6	0,00	8,60	0,20	2,40	48,40	26,10	54,00	1,30	82	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250/0/5	2,5	6,4	6,7	95,7	0,00	13,50	0,20	2,20	54,80	19,30	40,70	0,80	87	2011
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	50/0/50	13,6	18,0	3,0	234,8	0,10	0,50	0,10	0,20	23,60	13,60	118,40	1,10	290	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,2	5,1	17,8	136,9	0,10	38,40	0,10	0,20	95,30	34,30	68,80	2,10	346	2008
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4,3	4,6	45,2	239,8	0,10	0,00	0,00	0,40	14,40	29,90	86,70	0,50	305	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,9	115,0	0,01	2,00	0,00	0,10	7,00	4,00	4,00	1,00	394	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	13,00	0,20		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,00	0,00	0,00	0,60	4,50	4,80	21,80	1,00		2008
Итого за прием пищи:	1315	32,6	49,3	143,8	1 162,6	0,31	68,70	0,60	9,70	284,50	157,00	452,90	9,50		
Всего за день:		46,3	59,0	232,8	1 661,0	0,51	69,30	0,60	11,40	449,90	229,60	707,00	12,40		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ОВСЯНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	250/0/5	10,1	10,3	40,9	297,6	0,20	0,60	0,00	1,90	158,60	78,60	252,70	2,10	184	2008	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,00	6,00	0,00	0,90	21,60	10,80	14,85	3,00	338	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/0/7	0,3	0,1	15,2	62,0	0,00	3,00	0,00	0,00	8,00	5,00	10,00	1,00	431	2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008	
Итого за прием пищи:	652	14,0	12,2	91,4	531,0	0,20	9,60	0,00	2,80	195,80	99,60	303,55	6,50			
Обед																
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	5,1	9,3	89,9	0,00	14,70	0,20	2,20	39,60	15,20	27,60	0,80	45	2011	
СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ, КАРТОФЕЛЕМ	250/5	3,7	3,7	20,2	129,5	0,10	6,60	0,20	0,50	23,00	23,90	65,20	1,20	100	2008	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/0/5	2,9	6,7	16,6	139,3	0,10	6,70	0,20	2,50	32,80	26,00	72,30	1,10	96	2011	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ (КУРЫ)	50/50	8,9	11,7	10,3	188,1	0,00	0,40	0,00	1,60	35,90	15,40	97,00	1,30	294	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	4,8	41,8	236,6	0,10	0,00	0,00	1,40	31,70	12,40	50,00	1,20	309	2011	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,9	5,7	26,3	171,7	0,20	12,90	0,00	0,30	48,10	37,00	103,10	1,40	128	2011	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,9	115,0	0,01	2,00	0,00	0,10	7,00	4,00	4,00	1,00	394	2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,00	0,00	0,00	0,00	4,80	3,30	16,30	0,30		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,00	0,00	0,00	0,60	4,50	4,80	21,80	1,00		2008	
Итого за прием пищи:	1320	31,2	38,8	175,9	1 186,6	0,51	43,30	0,60	9,20	227,40	142,00	457,30	9,30			
Всего за день:		45,2	51,0	267,3	1 717,6	0,71	52,90	0,60	12,00	423,20	241,60	760,85	15,80			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	220/0/20	12,8	10,9	52,7	361,6	0,10	0,20	0,10	1,80	180,20	19,10	153,90	1,50	331	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,00	0,00	0,00	0,00	12,90	5,80	7,40	0,70	430	2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	40	1,1	1,3	26,6	141,3	0,00	0,00	0,00	0,00	6,38	3,99	14,36	0,67		2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008
Итого за прием пищи:	520	17,1	13,4	114,9	668,2	0,10	0,20	0,10	1,80	207,08	34,09	201,66	3,27		
Обед															
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,2	5,1	7,8	82,6	0,00	10,40	0,30	2,40	34,50	15,20	25,70	1,20	41	2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/0/5	2,4	6,5	11,1	113,6	0,10	8,50	0,20	2,40	36,80	22,00	53,80	1,00	99	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,9	5,2	18,8	146,8	0,20	6,30	0,20	0,30	48,50	36,70	129,50	1,80	99	2008
БЕФСТРОГАНОВ	50/0/40	11,2	33,2	5,4	375,4	0,30	1,00	0,00	2,90	29,40	18,70	120,00	1,20	250	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,6	6,8	47,8	294,4	0,30	0,00	0,00	5,80	27,00	157,00	233,90	5,50	181	2008
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4,3	4,6	45,2	239,8	0,10	0,00	0,00	0,40	14,40	29,90	86,70	0,50	305	2011
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,5	0,1	36,1	147,4	0,00	0,00	0,00	0,00	24,40	9,70	23,20	0,50	401	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	13,00	0,20		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,10	0,00	0,00	0,70	5,40	5,70	26,10	1,20		2008
Итого за прием пищи:	1305	39,6	62,4	195,2	1 513,6	1,10	26,20	0,70	14,90	224,20	297,50	711,90	13,10		
Всего за день:		56,7	75,8	310,1	2 181,8	1,20	26,40	0,80	16,70	431,28	331,59	913,56	16,37		

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	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	478,0	585,4	2 622,5	17 865,1	7,14	703,16	10,76	139,48	4 300,43	2 609,07	7 676,93	137,07
Среднее значение за период	47,8	58,5	262,3	1 786,5	0,71	70,32	1,08	13,95	430,04	260,91	767,69	13,71
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	10,7	29,5	59,8									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет	556	1302