

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор ООО «Максимус»

Аскеров Г.Н.

2022г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

«*д*»

2022г.



ПЕРЕЧЕНЬ МЕНЮ

с учётом потребности в пищевых веществах и энергии
обучающихся в общеобразовательных учреждениях
в возрасте с 12 до 18 лет в осенне-зимний период

на период 2022 -2023

1 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															
ОМЛЕТ С ЗЕЛеныМ ГОРОШКОМ	160	13,5	22,4	9,8	294,2	0,10	1,50	0,30	2,30	102,20	21,20	200,00	2,20	219	2012
БУТЕРБРОД С КОЛБАСОЙ ПК	50	5,3	7,3	15,9	150,0	0,00	0,00	0,00	0,00	11,30	7,50	56,50	0,70	5	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/0/7	0,2	0,0	15,0	61,6	0,00	1,10	0,00	0,00	12,80	4,50	5,10	0,50	377	2011
ФРУКТЫ	120	0,5	0,5	11,4	54,7	0,00	4,80	0,00	0,80	17,30	8,60	11,90	2,30	338	2011
Итого за прием пищи:	537	19,5	30,2	52,1	560,5	0,10	7,40	0,30	3,10	143,60	41,80	273,50	5,70		
Обед															
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,2	5,1	7,8	82,6	0,00	10,40	0,30	2,40	36,80	15,30	26,20	1,20	41	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
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	100	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
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,4	4,7	27,9	168,1	0,20	14,10	0,00	0,30	24,60	37,80	93,70	1,50	125	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
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГО 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
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
Итого за прием пищи:	880	17,9	24,5	107,6	730,2	0,21	36,40	0,50	8,30	167,20	114,80	316,40	7,10		
Всего за день:		37,4	54,7	159,7	1 290,7	0,31	43,80	0,80	11,40	310,80	156,60	589,90	12,80		

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ОВСЯНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	250/5	10,1	10,3	41,0	298,0	0,20	0,60	0,00	1,90	159,10	78,70	253,20	2,10	184	2008
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 БОГАЩЕННЫЙ	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
ФРУКТЫ	120	0,5	0,5	11,4	54,7	0,00	4,80	0,00	0,80	17,30	8,60	11,90	2,30	338	2011
Итого за прием пищи:	595	15,9	14,4	87,2	546,2	0,20	5,90	0,00	2,70	291,70	117,40	373,70	5,50		
Обед															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,3	10,1	7,4	127,3	0,00	9,30	0,20	4,30	27,00	17,50	39,40	0,90	67	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	250	3,1	3,4	19,8	122,8	0,10	6,80	0,20	1,70	28,50	26,20	83,80	1,10	101	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ (КУРЫ)	50/30	8,6	13,0	9,0	189,4	0,00	0,40	0,00	2,40	31,00	14,60	93,30	1,30	294	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,3	5,8	40,6	240,1	0,10	0,00	0,00	1,30	35,20	12,40	49,50	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
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГГ. 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
БАТОН БОГАЩЕННЫЙ	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
Итого за прием пищи:	855	23,1	33,2	129,4	914,0	0,22	16,30	0,41	10,80	151,00	94,10	323,80	6,40		
Всего за день:		39,0	47,6	216,6	1 460,2	0,42	22,20	0,41	13,50	442,70	211,50	697,50	11,90		

3 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															
ЗАПЕКАНА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	1300/20	24,6	17,5	32,0	390,2	0,00	0,30	0,10	0,40	237,60	34,50	283,40	0,90	к/к	к/к
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	2,4	26,7	142,2	0,00	0,50	0,00	0,00	111,50	19,10	87,90	0,50	379	2011
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
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	40	2,4	1,9	30,0	146,4	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	3,60	20,00	0,30		2008
Итого за прием пищи:	415	32,2	22,5	101,6	744,3	0,00	0,80	0,10	0,40	358,30	60,50	407,60	2,00		
Обед															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,2	0,0	0,8	4,2	0,00	3,00	0,00	0,00	6,90	4,20	12,60	0,30		2008
УХА РОСТОВСКАЯ	250	7,2	4,7	16,9	139,0	0,10	8,20	0,60	0,50	45,70	47,30	136,20	1,50		
БЕФСТРОГАНОВ	100	12,3	35,8	5,4	403,0	0,30	1,00	0,00	2,90	32,10	20,40	131,10	1,20	250	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,3	5,8	40,5	239,8	0,10	0,00	0,00	1,30	35,10	12,40	49,50	1,20	309	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
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
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
Итого за прием пищи:	805	29,9	47,4	113,3	1 021,9	0,50	100,20	0,80	5,30	147,40	96,60	367,30	5,90		
Всего за день:		62,1	69,9	214,9	1 766,2	0,50	101,00	0,90	5,70	505,70	157,10	774,90	7,90		

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															
ОМЛЕТ С СОСИСКАМИ	160	14,4	21,1	2,8	258,5	0,20	0,20	0,20	1,70	99,10	19,30	215,90	2,30	212	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	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
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,00	4,00	0,00	0,60	14,40	7,20	9,90	2,00	338	2011
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
Итого за прием пищи:	492	17,0	22,3	40,7	430,4	0,20	7,20	0,20	2,30	126,30	34,80	252,10	5,60		
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
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
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	220	22,8	29,3	39,9	514,6	0,10	2,70	0,30	4,90	28,60	48,80	242,00	2,40	291	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:	820	30,6	44,6	105,3	947,1	0,11	23,90	0,50	11,40	131,40	101,90	367,00	6,90		
Всего за день:		47,6	66,9	146,0	1 377,5	0,31	31,10	0,70	13,70	257,70	136,70	619,10	12,50		

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															
СОСИСИ ОТВАРНЫЕ	50	5,6	12,2	0,2	133,0	0,10	0,00	0,00	0,20	18,00	10,00	81,00	1,00	254	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,0	5,4	44,7	255,1	0,10	0,00	0,00	1,50	38,60	13,60	54,40	1,30	309	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	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
кондитерские изделия	40	3,0	3,9	29,8	166,8	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	8,00	36,00	0,80		
Итого за прием пищи:	490	15,8	21,5	89,7	615,4	0,20	0,00	0,00	1,70	78,50	36,90	178,80	3,80		
Обед															
САЛАТ ИЗ МОРКВИ С КУРАГОЙ	100	1,4	0,1	15,3	67,3	0,10	1,90	1,80	0,60	42,90	32,00	46,20	0,80	63	2011
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
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	500/50	16,9	13,4	4,0	209,7	0,00	0,40	0,00	2,50	13,00	2,80	13,20	0,10	255	2011
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,4	6,7	47,0	290,2	0,30	0,00	0,00	5,80	24,70	154,50	229,50	5,40	323	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 БОГАЩЕННЫЙ	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 ЯЧМНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГ. 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:	875	38,8	27,3	134,8	956,4	0,70	94,90	2,20	13,60	147,00	234,80	409,10	10,00		
Всего за день:		54,6	48,8	224,5	1 571,8	0,90	94,90	2,20	15,30	225,50	271,70	587,90	13,80		

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		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	7,5	48,1	289,8	0,00	0,60	0,00	0,40	137,20	40,00	165,70	0,60	184	2008
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ ПОРЦИОННО	30	2,2	2,6	16,7	98,4	0,00	0,30	0,00	0,10	92,10	10,20	65,70	0,10	Б/К	Б/К
КОФЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	2,4	26,7	142,2	0,00	0,50	0,00	0,00	111,50	19,10	87,90	0,50	379	2011
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
ФРУКТЫ	120	0,5	0,5	11,4	54,7	0,00	4,80	0,00	0,80	17,30	8,60	11,90	2,30	338	2011
Итого за прием пищи:	630	15,2	13,7	115,8	650,8	0,00	6,20	0,00	1,30	362,90	81,20	347,50	3,80		
Обед															
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	2,2	5,1	9,3	96,0	0,00	36,10	0,00	2,10	59,40	20,10	42,20	0,80	40	2008
СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ, КАРТОФЕЛЕМ	250/0/5	4,1	4,4	25,7	158,3	0,10	8,30	0,20	0,60	28,70	29,50	77,70	1,30	100	2008
БИТОЧЕК МЯСНОЙ	80	6,6	15,7	6,4	193,1	0,10	0,10	0,00	0,20	32,00	12,00	76,40	0,90	281	2011
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3,3	11,6	18,9	196,4	0,10	13,60	0,60	2,60	50,70	33,70	81,60	1,60	143	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:	860	19,6	37,8	108,3	858,3	0,30	59,70	0,80	6,40	192,30	107,10	316,70	6,60		
Всего за день:		34,8	51,5	224,1	1 508,9	0,30	65,90	0,80	7,70	555,20	188,30	664,20	10,40		

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	Мg, мг	Р, 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 САХАРОМ	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3	0,00	0,00	0,00	0,00	10,90	3,90	3,70	0,40	375	2011
ПРЯНИКИ	40	2,4	1,9	30,0	146,4	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	3,60	20,00	0,30		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
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,00	4,00	0,00	0,60	14,40	7,20	9,90	2,00	338	2011
Итого за прием пищи:	630	10,5	7,9	89,2	470,6	0,08	5,00	0,03	0,90	183,50	37,00	173,90	4,50		
Обед															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ 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	2,5	6,4	11,3	114,5	0,10	8,80	0,20	2,40	37,30	22,30	54,30	0,90	99	2011
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	220	16,2	11,5	24,8	268,5	0,20	9,20	0,10	0,60	80,30	70,50	270,10	1,80	250	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,4	0,0	30,8	132,5	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:	820	23,8	23,8	97,2	709,4	0,30	33,20	0,30	5,70	172,00	114,80	387,10	4,70		
Всего за день:		34,3	31,7	186,4	1 180,0	0,38	38,20	0,33	6,60	355,50	151,80	561,00	9,20		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	250/0/5	7,5	7,9	42,0	269,4	0,20	0,60	0,00	0,80	138,50	40,70	165,40	0,90	175	2011
ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ	40	3,0	3,9	29,8	166,8	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	8,00	36,00	0,80		
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	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
Итого за прием пищи:	515	15,8	15,4	106,6	629,7	0,20	1,10	0,00	0,80	265,40	78,80	310,00	2,80		
Обед															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,2	0,0	0,8	4,2	0,00	3,00	0,00	0,00	6,90	4,20	12,60	0,30		2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/0/5	2,9	6,7	16,3	137,7	0,10	6,50	0,20	2,50	32,60	25,50	71,20	1,00	96	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	60/40	8,0	23,9	11,4	293,1	0,11	1,60	0,12	2,68	14,09	16,49	83,18	1,06	283	2008
РИС ПРИПУШЕННЫЙ	180	4,3	5,6	45,3	249,2	0,10	0,00	0,00	0,40	14,60	29,90	86,90	0,50	305	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:	810	19,3	37,3	123,5	920,1	0,31	99,10	0,52	6,18	95,79	88,39	291,78	4,56		
Всего за день:		35,1	52,7	230,1	1 549,8	0,51	100,20	0,52	6,98	361,19	167,19	601,78	7,36		

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															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130/0/20	24,6	17,5	32,0	390,2	0,00	0,30	0,10	0,40	237,60	34,50	283,40	0,90	к/к	к/к
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,6	4,6	0,0	56,3	0,00	0,40	0,00	0,00	147,00	7,50	87,00	0,10	15	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	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	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
ФРУКТЫ	120	0,5	0,5	11,4	54,7	0,00	4,80	0,00	0,80	17,30	8,60	11,90	2,30	338	2011
Итого за прием пищи:	512	30,5	23,3	68,9	615,6	0,00	8,50	0,10	1,20	413,70	58,20	405,30	4,50		
Обед															
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	2,2	5,1	9,3	96,0	0,00	36,10	0,00	2,10	59,40	20,10	42,20	0,80	40	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, СО СМЕТАНОЙ	250/0/5	2,6	3,5	13,1	96,9	0,00	8,70	0,20	1,20	48,20	26,00	54,50	1,30	76	2008
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
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,4	7,6	47,0	297,5	0,30	0,00	0,00	5,80	26,80	154,50	230,20	5,50	181	2008
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:	885	32,6	35,3	123,8	956,7	0,41	47,30	0,30	10,00	174,30	226,30	487,40	11,00		
Всего за день:		63,1	58,6	192,7	1 572,3	0,41	55,80	0,40	11,20	588,00	284,50	892,70	15,50		

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															
СОСИКИ ОТВАРНЫЕ	50	5,6	12,2	0,2	133,0	0,10	0,00	0,00	0,20	18,00	10,00	81,00	1,00	254	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,3	6,4	41,7	254,4	0,08	0,00	0,04	1,07	14,65	9,32	47,95	1,07	331	2008
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	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
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	2,4	26,7	142,2	0,00	0,50	0,00	0,00	111,50	19,10	87,90	0,50	379	2011
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
Итого за прием пищи:	515	19,2	23,0	108,1	736,4	0,18	0,50	0,04	1,27	155,33	45,71	247,51	3,54		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	1,4	5,0	11,0	94,0	0,00	3,80	0,00	2,20	35,10	19,00	37,60	1,20	н/к	н/к
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	250	3,0	3,3	17,9	113,6	0,10	5,40	0,20	0,50	28,20	21,40	55,00	0,90	111	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШЕМУ ИЗ КУРИЦЫ	220	23,5	27,8	21,3	428,2	0,20	12,20	0,10	3,20	36,90	48,90	248,00	3,10	258	2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,7	0,2	43,8	180,1	0,00	0,00	0,00	0,00	33,00	14,20	37,20	0,90	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	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:	815	31,8	37,1	114,9	919,3	0,30	21,40	0,30	6,50	141,50	110,90	412,60	7,30		
Всего за день:		51,0	60,1	223,0	1 655,7	0,48	21,90	0,34	7,77	296,83	156,61	660,11	10,84		

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	459,0	542,5	2 018,0	14 933,0	4,52	575,00	7,40	99,85	3 899,12	1 882,00	6 649,09	112,20
Среднее значение за период	45,9	54,3	201,8	1 493,3	0,45	57,50	0,74	9,99	389,91	188,20	664,91	11,22
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,3	32,7	55,0									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет	533	843