

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор ООО «Максимум»

Аскеров Г.Н.

2022г.



## ПЕРЕЧЕНЬ МЕНЮ

с учётом потребности в пищевых веществах и энергии  
обучающихся в общеобразовательных учреждениях  
в возрасте с 7 до 11 лет в осенне-зимний период

на период 2022 -2023

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

МОУ

«Школа»

2022г.



## 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		
<b>Завтрак</b>															
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	150	12,3	14,0	4,4	192,4	0,10	1,40	0,20	2,10	84,80	18,50	182,50	2,00	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	15,40	5,00	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>527</b>	<b>18,3</b>	<b>21,8</b>	<b>46,7</b>	<b>458,7</b>	<b>0,10</b>	<b>7,30</b>	<b>0,20</b>	<b>2,90</b>	<b>128,80</b>	<b>39,60</b>	<b>256,00</b>	<b>5,50</b>		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,7	3,0	6,4	56,0	0,00	6,20	0,20	1,50	21,60	8,70	15,20	0,70	41	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/0/5	2,2	5,4	10,6	101,4	0,00	7,10	0,20	1,90	40,90	21,40	45,80	1,10	82	2011
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	50/0/50	7,2	7,4	10,7	142,3	0,00	1,30	0,00	2,50	47,10	24,50	104,60	0,90	239	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,9	5,5	23,6	154,9	0,20	11,90	0,00	0,20	21,40	32,00	79,40	1,40	125	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	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	394	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
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>760</b>	<b>16,4</b>	<b>22,3</b>	<b>99,3</b>	<b>669,1</b>	<b>0,20</b>	<b>28,10</b>	<b>0,40</b>	<b>7,00</b>	<b>152,50</b>	<b>98,40</b>	<b>283,80</b>	<b>6,10</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>34,7</b>	<b>44,1</b>	<b>146,0</b>	<b>1 127,8</b>	<b>0,30</b>	<b>35,40</b>	<b>0,60</b>	<b>9,90</b>	<b>281,30</b>	<b>138,00</b>	<b>539,80</b>	<b>11,60</b>		

## 2 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			
<b>Завтрак</b>																
КАША ОВСЯНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200/0/5	8,0	9,0	36,9	262,2	0,20	0,50	0,00	1,50	128,90	63,00	203,40	1,70	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 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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>545</b>	<b>13,8</b>	<b>13,1</b>	<b>83,1</b>	<b>510,4</b>	<b>0,20</b>	<b>5,80</b>	<b>0,00</b>	<b>2,30</b>	<b>261,50</b>	<b>101,70</b>	<b>323,90</b>	<b>5,10</b>			
<b>Обед</b>																
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,9	6,1	4,4	76,3	0,00	5,60	0,10	2,50	16,20	10,60	23,60	0,60	67	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	200	2,5	2,8	16,5	100,9	0,10	5,30	0,20	1,00	21,40	21,70	55,40	0,80	101	2011	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ(КУРЫ)	80	8,6	12,4	9,0	184,5	0,00	0,40	0,00	2,10	28,10	14,30	92,60	1,30	294	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,2	4,8	33,6	199,1	0,10	0,00	0,00	1,10	29,20	10,30	40,90	1,00	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 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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>735</b>	<b>21,0</b>	<b>27,0</b>	<b>116,1</b>	<b>795,2</b>	<b>0,22</b>	<b>11,30</b>	<b>0,31</b>	<b>7,80</b>	<b>124,20</b>	<b>80,30</b>	<b>270,30</b>	<b>5,60</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>34,8</b>	<b>40,1</b>	<b>199,2</b>	<b>1 305,6</b>	<b>0,42</b>	<b>17,10</b>	<b>0,31</b>	<b>10,10</b>	<b>385,70</b>	<b>182,00</b>	<b>594,20</b>	<b>10,70</b>			

## 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		
<b>Завтрак</b>															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130/0/20	25,8	17,0	38,9	417,3	0,00	0,30	0,10	0,40	239,20	36,10	291,50	1,00	223	2011
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	30	1,8	1,4	22,5	109,8	0,00	0,00	0,00	0,00	3,30	2,70	15,00	0,20		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>32,8</b>	<b>21,5</b>	<b>101,0</b>	<b>734,8</b>	<b>0,00</b>	<b>0,80</b>	<b>0,10</b>	<b>0,40</b>	<b>358,80</b>	<b>61,20</b>	<b>410,70</b>	<b>2,00</b>		
<b>Обед</b>															
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	200	5,7	3,7	13,5	110,9	0,10	6,50	0,50	0,50	36,60	37,80	108,50	1,10		
БЕФСТРОГАНОВ	90	11,1	32,1	4,8	363,0	0,30	0,90	0,00	2,60	35,10	18,70	119,20	1,30	250	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,1	4,6	33,2	195,3	0,10	0,00	0,00	1,10	29,00	10,10	40,50	1,00	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 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
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>715</b>	<b>26,0</b>	<b>41,5</b>	<b>102,0</b>	<b>909,3</b>	<b>0,50</b>	<b>98,40</b>	<b>0,70</b>	<b>4,80</b>	<b>135,20</b>	<b>83,10</b>	<b>318,70</b>	<b>5,40</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>58,8</b>	<b>63,0</b>	<b>203,0</b>	<b>1 644,1</b>	<b>0,50</b>	<b>99,20</b>	<b>0,80</b>	<b>5,20</b>	<b>494,00</b>	<b>144,30</b>	<b>729,40</b>	<b>7,40</b>		

## 4 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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
ОМЛЕТ С СОСИСКАМИ	150	14,1	20,9	2,3	253,2	0,20	0,20	0,20	1,70	88,90	18,20	208,70	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>482</b>	<b>16,7</b>	<b>22,1</b>	<b>40,2</b>	<b>425,1</b>	0,20	7,20	0,20	2,30	116,10	33,70	244,90	5,60			
<b>Обед</b>																
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1,2	4,7	6,1	71,5	0,00	3,50	0,00	2,20	19,90	13,60	27,70	0,80	56	2008	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	200/0/5	3,3	5,5	11,9	112,6	0,10	12,80	2,00	2,30	89,20	47,10	80,20	1,50	87	2011	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	18,5	23,8	32,7	420,0	0,10	2,20	0,30	4,10	23,30	39,90	197,50	2,00	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>690</b>	<b>26,4</b>	<b>35,0</b>	<b>99,6</b>	<b>822,5</b>	0,21	20,50	2,30	9,30	147,70	112,00	344,20	6,50			
<b>Всего за день:</b>		<b>43,1</b>	<b>57,1</b>	<b>139,7</b>	<b>1 247,6</b>	0,41	27,70	2,50	11,60	263,80	145,70	589,10	12,10			

**5 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		
<b>Завтрак</b>															
СОСИСКИ 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	150	5,2	4,8	33,6	199,1	0,10	0,00	0,00	1,10	29,20	10,30	40,90	1,00	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	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,00	0,00	0,00	0,00	8,70	6,00	27,00	0,60		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>13,3</b>	<b>19,9</b>	<b>71,1</b>	<b>517,7</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1,30</b>	<b>66,20</b>	<b>31,60</b>	<b>156,30</b>	<b>3,30</b>		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУРАГОЙ	60	0,8	0,1	9,2	40,3	0,00	1,10	1,10	0,40	25,80	19,20	27,70	0,50	63	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	5,1	5,0	14,9	123,6	0,10	3,70	0,20	3,20	27,90	26,40	65,80	1,60	99	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90	16,7	11,9	3,4	191,0	0,00	0,30	0,00	2,10	10,30	2,20	10,40	0,10	255	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,6	6,2	39,3	248,4	0,20	0,00	0,00	4,80	23,00	129,20	192,20	4,50	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 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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>745</b>	<b>35,1</b>	<b>24,3</b>	<b>116,5</b>	<b>839,2</b>	<b>0,30</b>	<b>93,10</b>	<b>1,50</b>	<b>11,10</b>	<b>114,60</b>	<b>189,30</b>	<b>334,00</b>	<b>8,40</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>48,4</b>	<b>44,2</b>	<b>187,6</b>	<b>1 356,9</b>	<b>0,50</b>	<b>93,10</b>	<b>1,50</b>	<b>12,40</b>	<b>180,80</b>	<b>220,90</b>	<b>490,30</b>	<b>11,70</b>		

## 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			
<b>Завтрак</b>																
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	5,8	6,9	39,4	243,6	0,00	0,50	0,00	0,30	109,70	32,50	134,20	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	
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	
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>13,7</b>	<b>13,1</b>	<b>107,1</b>	<b>604,4</b>	<b>0,00</b>	<b>6,10</b>	<b>0,00</b>	<b>1,20</b>	<b>335,40</b>	<b>73,70</b>	<b>316,00</b>	<b>3,80</b>			
<b>Обед</b>																
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	3,1	0,0	4,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	40	2008	
СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ, КАРТОФЕЛЕМ	200/5	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	
БИТОЧЕК МЯСНОЙ	50	6,0	16,3	4,2	187,9	0,10	0,00	0,00	0,30	15,30	9,80	64,30	0,90	281	2011	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,7	12,8	15,9	194,4	0,10	11,20	0,60	2,90	42,40	27,80	68,00	1,20	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>710</b>	<b>16,8</b>	<b>36,9</b>	<b>88,3</b>	<b>730,9</b>	<b>0,30</b>	<b>19,40</b>	<b>0,80</b>	<b>4,60</b>	<b>102,20</b>	<b>73,30</b>	<b>236,30</b>	<b>5,30</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>30,5</b>	<b>50,0</b>	<b>195,4</b>	<b>1 335,3</b>	<b>0,30</b>	<b>25,50</b>	<b>0,80</b>	<b>5,80</b>	<b>437,60</b>	<b>147,00</b>	<b>552,30</b>	<b>9,10</b>			

## 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		
<b>Завтрак</b>															
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,6	3,9	17,4	124,0	0,06	0,80	0,02	0,24	119,20	15,20	99,20	1,20	112	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	14,8	59,3	0,00	0,00	0,00	0,00	10,30	3,80	3,70	0,40	376	2011
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	30	1,8	1,4	22,5	109,8	0,00	0,00	0,00	0,00	3,30	2,70	15,00	0,20		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	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>575</b>	<b>8,9</b>	<b>6,5</b>	<b>79,0</b>	<b>413,3</b>	<b>0,06</b>	<b>5,60</b>	<b>0,02</b>	<b>1,04</b>	<b>154,90</b>	<b>33,60</b>	<b>146,10</b>	<b>4,40</b>		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	3,0	5,5	53,9	0,00	8,80	0,10	1,30	23,90	9,20	16,60	0,60	45	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200/0/5	2,2	5,5	9,1	95,0	0,00	6,80	0,20	1,90	33,20	18,10	44,90	0,80	99	2011
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	180	14,4	9,8	20,8	230,6	0,20	7,80	0,00	0,50	72,00	61,80	239,00	1,50	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>690</b>	<b>21,2</b>	<b>19,1</b>	<b>87,1</b>	<b>615,4</b>	<b>0,20</b>	<b>23,40</b>	<b>0,30</b>	<b>4,30</b>	<b>145,90</b>	<b>98,30</b>	<b>335,30</b>	<b>4,10</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>30,1</b>	<b>25,6</b>	<b>166,1</b>	<b>1 028,7</b>	<b>0,26</b>	<b>29,00</b>	<b>0,32</b>	<b>5,34</b>	<b>300,80</b>	<b>131,90</b>	<b>481,40</b>	<b>8,50</b>		



## 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	200	5,6	10,5	31,9	245,7	0,10	0,50	0,10	0,80	106,00	30,60	126,00	0,70	175	2011
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		
ФРУКТЫ	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>460</b>	<b>13,9</b>	<b>18,0</b>	<b>96,5</b>	<b>606,0</b>	<b>0,10</b>	<b>1,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,80</b>	<b>232,90</b>	<b>68,70</b>	<b>270,60</b>	<b>2,60</b>		
<b>Обед</b>															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,2	0,0	0,7	4,2	0,00	3,00	0,00	0,00	6,90	4,20	12,60	0,30		2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/0/5	2,5	5,5	13,4	114,7	0,10	5,40	0,20	2,00	27,70	20,90	59,30	0,80	96	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	60/30	7,4	22,8	8,5	269,1	0,11	1,40	0,09	2,66	12,40	14,80	78,40	0,92	283	2008
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,7	4,7	38,8	212,9	0,00	0,00	0,00	0,30	12,20	25,50	74,40	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>720</b>	<b>17,7</b>	<b>34,1</b>	<b>111,1</b>	<b>836,4</b>	<b>0,21</b>	<b>97,80</b>	<b>0,49</b>	<b>5,56</b>	<b>86,80</b>	<b>77,70</b>	<b>262,60</b>	<b>4,22</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>31,6</b>	<b>52,1</b>	<b>207,6</b>	<b>1 442,4</b>	<b>0,31</b>	<b>98,80</b>	<b>0,59</b>	<b>6,36</b>	<b>319,70</b>	<b>146,40</b>	<b>533,20</b>	<b>6,82</b>		

## 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		
<b>Завтрак</b>															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130/0/20	25,8	17,0	38,9	417,3	0,00	0,30	0,10	0,40	239,20	36,10	291,50	1,00	223	2011
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>512</b>	<b>31,7</b>	<b>22,8</b>	<b>75,8</b>	<b>642,7</b>	<b>0,00</b>	<b>8,50</b>	<b>0,10</b>	<b>1,20</b>	<b>415,30</b>	<b>59,80</b>	<b>413,40</b>	<b>4,60</b>		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1,4	3,1	5,6	57,6	0,00	21,60	0,00	1,30	35,60	12,00	25,30	0,50	40	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, СО СМЕТАНОЙ	200/5	2,2	1,5	10,8	67,2	0,00	7,10	0,20	0,20	40,00	21,40	45,60	1,10	76	2008
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	500/40	13,5	16,2	2,4	213,9	0,10	0,50	0,10	0,90	21,00	13,30	115,90	1,10	290	2011
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,4	6,9	38,3	248,8	0,20	0,00	0,00	4,70	22,20	125,80	187,50	4,30	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>755</b>	<b>29,3</b>	<b>28,8</b>	<b>108,5</b>	<b>819,0</b>	<b>0,31</b>	<b>31,20</b>	<b>0,30</b>	<b>7,80</b>	<b>135,10</b>	<b>184,60</b>	<b>416,40</b>	<b>9,30</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>61,0</b>	<b>51,6</b>	<b>184,3</b>	<b>1 461,7</b>	<b>0,31</b>	<b>39,70</b>	<b>0,40</b>	<b>9,00</b>	<b>550,40</b>	<b>244,40</b>	<b>829,80</b>	<b>13,90</b>		

## 10 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		
<b>Завтрак</b>															
СОСИСКИ 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	150	5,6	4,7	36,3	210,0	0,10	0,00	0,00	1,20	9,60	7,70	42,30	1,00	331	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
ВАФЛИ	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	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>465</b>	<b>17,5</b>	<b>21,3</b>	<b>102,7</b>	<b>692,0</b>	<b>0,20</b>	<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>1,40</b>	<b>150,28</b>	<b>44,09</b>	<b>241,86</b>	<b>3,47</b>		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,9	4,0	5,9	62,0	0,00	2,30	0,00	1,80	22,00	11,50	22,80	0,70	к/к	к/к
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	200	2,8	3,3	16,2	105,5	0,10	5,30	0,20	0,50	24,60	19,70	51,40	0,90	111	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ КУРИЦЫ	180	18,9	22,1	16,6	340,0	0,20	9,30	0,10	2,30	29,40	38,10	199,70	2,50	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>685</b>	<b>26,5</b>	<b>30,4</b>	<b>103,4</b>	<b>791,0</b>	<b>0,30</b>	<b>16,90</b>	<b>0,30</b>	<b>5,20</b>	<b>117,30</b>	<b>90,90</b>	<b>345,90</b>	<b>6,20</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>44,0</b>	<b>51,7</b>	<b>206,1</b>	<b>1 483,0</b>	<b>0,50</b>	<b>17,40</b>	<b>0,30</b>	<b>6,60</b>	<b>267,58</b>	<b>134,99</b>	<b>587,76</b>	<b>9,67</b>		

## 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	416,9	479,6	1 834,9	13 433,1	3,81	482,90	8,12	82,30	3 481,68	1 635,59	5 927,26	101,49
Среднее значение за период	41,7	48,0	183,5	1 343,3	0,38	48,29	0,81	8,23	348,17	163,56	592,73	10,15
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,4	32,1	55,5									

## СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	498	721