

Исполнитель:
«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор ООО «Максимус»

Аскеров Г.Н.

2021г.



Заказчик:

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

2021г.



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 2021 - 2022

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															
МАКАРОНЫ С СЫРОМ, МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	11,0	17,4	40,3	361,7	0,10	0,20	0,20	1,60	178,10	16,50	140,80	1,20	210	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,10	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50		2008
РЯЖЕНКА	200	6,0	2,0	8,4	79,9	0,04	1,00	0,00	0,00	247,75	27,97	183,82	0,00	435	2008
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47,0	0,00	5,00	0,00	0,40	19,00	12,00	16,00	2,00	338	2011
Итого за прием пищи:	550	21,2	21,2	84,7	619,6	0,24	6,20	0,20	2,00	454,35	62,97	373,12	3,70		
Обед															
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ	250	3,4	4,9	9,9	101,7	0,10	7,70	0,20	0,20	34,40	20,70	59,20	1,00	95	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/0/5	3,6	20,4	25,2	299,6	0,20	12,20	0,10	4,10	50,10	35,50	100,40	1,40	128	2011
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	100	19,6	1,1	0,6	91,0	0,10	0,50	0,10	0,30	48,30	64,30	276,30	0,90	229	2008
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	5,1	9,4	90,5	0,00	15,20	0,00	2,10	37,80	12,80	28,00	0,80	35	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,2	17,3	82,8	0,00	3,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,52	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	4,0	2,1	25,5	0,0	0,13	0,00	0,00	1,13	9,00	9,50	43,50	2,00		2008
Итого за прием пищи:	865	33,0	33,8	87,9	665,6	0,53	39,20	0,40	7,83	192,20	150,00	520,00	8,62		
Всего за день:		54,2	55,0	172,5	1 285,2	0,77	45,40	0,60	9,83	646,55	212,97	893,12	12,32		

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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,6	9,7	24,4	210,3	0,13	1,29	0,05	0,26	150,93	52,89	188,34	2,58	189	2008
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	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	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,10	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50		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	433	2008
Итого за прием пищи:	550	14,6	14,6	84,4	526,8	0,23	5,79	0,05	0,86	286,33	94,09	326,34	5,98		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И С КУРОЙ	250	6,4	3,3	18,0	127,1	0,30	4,40	0,20	1,90	34,60	31,70	81,40	2,00	99	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	180	10,1	7,5	45,9	291,0	0,30	0,00	0,00	5,60	27,00	150,70	224,20	5,30	323	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	14,9	10,7	6,6	180,9	0,21	14,43	6,19	3,55	15,54	16,65	256,41	5,55	256	2008
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,0	1,2	7,0	0,00	5,00	0,00	0,00	11,50	7,00	20,90	0,50		2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	200	0,0	0,0	23,3	92,9	0,00	0,00	0,00	0,00	9,10	1,90	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	4,0	2,1	25,5	0,0	0,13	0,00	0,00	1,13	9,00	9,50	43,50	2,00		2008
Итого за прием пищи:	830	35,8	23,6	120,5	698,9	0,94	23,83	6,39	12,18	106,74	217,45	626,41	15,35		
Всего за день:		50,4	38,2	204,8	1 225,7	1,17	29,62	6,44	13,04	393,07	311,54	952,75	21,33		

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 "ДРУЖБА"	200	6,2	10,0	0,0	25,9	0,00	0,80	0,00	0,40	154,41	28,33	139,12	0,53	190	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,10	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50		2008
ЙОГУРТ В ИНД. УПАКОВ. 2,5% 125 Г	125	3,4	3,0	5,4	68,5	0,00	0,40	0,00	0,00	127,50	14,00	95,00	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,1	0,0	14,8	60,4	0,00	1,10	0,00	0,00	8,10	1,90	1,40	0,10	431	2008
Итого за прием пищи:	575	13,5	14,5	45,9	285,8	0,10	2,30	0,00	0,40	299,51	50,73	268,02	1,13		
Обед															
БОРЩ СИБИРСКИЙ СО СМЕТАНОЙ И СВИНИНОЙ	250/0/5	4,5	6,2	15,7	140,9	0,10	8,00	0,20	0,30	56,80	31,60	92,70	1,70	80	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	200	7,3	6,4	41,7	254,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	331	2008
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100	15,0	15,4	12,6	249,8	0,08	0,00	0,00	3,60	11,99	23,98	149,85	2,00	272	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0,6	2,5	3,9	41,2	0,00	1,60	0,10	0,20	7,90	5,60	9,70	0,20	348	2012
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,6	0,1	1,9	12,0	0,00	12,60	0,10	0,20	7,00	10,00	13,10	0,50		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180/0/10	0,2	0,0	10,1	40,8	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	5,20	6,70	0,60	430	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	4,0	2,1	25,5	0,0	0,13	0,00	0,00	1,13	9,00	9,50	43,50	2,00		2008
Итого за прием пищи:	895	32,2	32,7	111,4	739,1	0,31	22,20	0,40	5,43	104,29	85,88	315,55	7,00		
Всего за день:		45,7	47,2	157,3	1 024,9	0,41	24,50	0,40	5,83	403,80	136,61	583,57	8,13		

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	19,2	31,7	3,6	376,2	0,11	0,00	0,36	6,52	151,94	25,32	329,20	3,62	214	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,10	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50		2008
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	50	1,6	0,1	3,2	19,4	0,10	2,00	0,00	0,60	9,00	9,50	27,90	0,40	к/к	к/к
ЧАЙ С САХАРОМ	200/0/10	0,2	0,0	10,1	41,1	0,00	0,00	0,00	0,00	12,80	5,80	7,40	0,70	430	2008
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		
Итого за прием пищи:	550	27,8	37,2	72,4	734,5	0,31	2,00	0,36	7,12	194,84	55,12	433,00	6,02		
Обед															
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ (НА СВИНИНЕ)	250/0/5	7,8	17,7	16,2	257,2	0,20	6,50	0,20	0,50	31,30	32,10	117,40	1,50	91	2008
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	180	14,4	18,6	30,0	345,8	0,20	13,90	0,00	3,00	25,30	50,40	195,20	3,20	299	2008
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,6	0,1	1,9	12,0	0,00	12,60	0,10	0,20	7,00	10,00	13,10	0,50		2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	25,1	103,5	0,01	1,80	0,00	0,09	6,30	3,60	3,60	0,90	394	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	4,0	2,1	25,5	0,0	0,13	0,00	0,00	1,13	9,00	9,50	43,50	2,00		2008
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,00	60,00	0,00	0,20	34,00	13,00	23,00	0,30		2008
Итого за прием пищи:	815	27,9	38,9	106,8	761,5	0,54	94,80	0,30	5,12	112,90	118,60	395,80	8,40		
Всего за день:		55,7	76,1	179,2	1 496,0	0,85	96,80	0,66	12,24	307,74	173,72	828,80	14,42		

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 МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5,9	8,0	26,7	202,6	0,08	1,29	0,05	0,65	136,75	19,35	113,53	1,29	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/0/10	0,2	0,0	10,1	41,1	0,00	0,00	0,00	0,00	12,80	5,80	7,40	0,70	430	2008
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47,0	0,00	5,00	0,00	0,40	19,00	12,00	16,00	2,00	338	2011
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	7,0	7,0	15,4	153,6	0,00	0,60	0,10	0,10	201,70	13,90	135,50	0,40	3	2008
Итого за прием пищи:	560	13,5	15,3	62,5	444,3	0,08	6,89	0,15	1,15	370,25	51,05	272,43	4,39		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ	250	2,8	3,9	13,3	99,8	0,10	6,60	0,20	0,30	23,10	23,00	59,30	1,00	100	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	20,3	19,3	16,1	319,2	0,12	6,00	0,01	2,64	25,20	43,20	228,00	3,60	258	2008
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	1,8	5,0	13,8	107,0	0,00	5,00	0,00	2,30	46,40	24,90	49,10	1,50	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	4,0	2,1	25,5	0,0	0,13	0,00	0,00	1,13	9,00	9,50	43,50	2,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180/0/10	0,2	0,0	10,1	40,8	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	5,20	6,70	0,60	430	2008
Итого за прием пищи:	770	29,1	30,4	78,8	566,8	0,35	17,60	0,21	6,37	115,30	105,80	386,60	8,70		
Всего за день:		42,6	45,6	141,3	1 011,1	0,43	24,49	0,36	7,52	485,55	156,85	659,03	13,09		

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															
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	5,0	8,1	27,9	205,1	0,05	1,29	0,05	0,65	138,03	29,67	136,74	1,29	189	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,10	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/0/10	0,2	0,0	10,1	41,1	0,00	0,00	0,00	0,00	12,80	5,80	7,40	0,70	430	2008
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
Итого за прием пищи:	500	11,4	11,5	93,7	523,6	0,15	1,29	0,05	0,65	164,73	45,57	196,64	2,79		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С КУРОЙ	250	6,3	3,7	18,2	132,5	0,20	6,10	0,20	0,20	46,40	35,60	130,10	1,90	99	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/0/5	3,6	20,2	25,2	298,2	0,20	12,20	0,10	4,10	50,10	35,50	100,40	1,40	128	2011
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	100	19,6	1,1	0,6	91,0	0,10	0,50	0,10	0,30	48,30	64,30	276,30	0,90	229	2008
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,0	1,2	7,0	0,00	5,00	0,00	0,00	11,50	7,00	20,90	0,50		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180/0/10	0,2	0,0	10,1	40,8	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	5,20	6,70	0,60	430	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	4,0	2,1	25,5	0,0	0,13	0,00	0,00	1,13	9,00	9,50	43,50	2,00		2008
Итого за прием пищи:	825	34,1	27,1	80,8	569,5	0,63	23,80	0,40	5,73	176,90	157,10	577,90	7,30		
Всего за день:		45,5	38,7	174,5	1 093,1	0,78	25,09	0,45	6,38	341,63	202,67	774,54	10,09		

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 ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	7,0	8,1	34,7	242,5	0,12	1,29	0,05	0,77	152,23	34,83	230,93	1,29	184	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,10	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/0/10	0,2	0,0	10,1	41,1	0,00	0,00	0,00	0,00	12,80	5,80	7,40	0,70	430	2008
ЙОГУРТ В ИНД. УПАКОВ. 2,5% 125 Г	125	3,4	3,0	5,4	68,5	0,00	0,40	0,00	0,00	127,50	14,00	95,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	585	14,4	12,6	75,9	483,1	0,22	1,69	0,05	0,77	302,03	61,13	365,83	2,49		
Обед															
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ И СВИНИНОЙ	250/0/5	2,6	2,9	5,0	60,5	0,00	8,20	0,20	0,10	46,40	17,60	40,10	0,70	85	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	21,5	16,4	33,2	367,2	0,10	13,20	0,26	5,28	44,40	44,40	225,60	14,40	311	2008
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
ЧАЙ С САХАРОМ	180/0/10	0,2	0,0	10,1	40,8	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	5,20	6,70	0,60	430	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	4,0	2,1	25,5	0,0	0,13	0,00	0,00	1,13	9,00	9,50	43,50	2,00		2008
Итого за прием пищи:	775	29,5	26,6	84,5	562,0	0,23	31,70	0,76	8,91	147,40	91,40	341,10	18,90		
Всего за день:		43,9	39,2	160,4	1 045,1	0,45	33,39	0,81	9,68	449,43	152,53	706,93	21,39		

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															
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5,6	4,9	21,4	153,5	0,10	0,60	0,00	0,40	135,30	17,90	106,00	0,50	112	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,10	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50		2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,2	17,3	82,8	0,00	3,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,52	442	2008
ЗЕФИР	20	0,2	0,0	24,1	61,5	0,00	0,00	0,00	0,00	5,03	1,21	2,41	0,27	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	500	10,5	6,6	88,4	428,8	0,20	4,20	0,00	0,40	162,43	32,81	153,51	3,79		
Обед															
СУП РИСОВЫЙ С КУРОЙ	250	8,4	9,4	12,0	164,8	0,00	1,10	0,00	0,30	20,60	17,80	86,60	0,80		2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,6	5,8	37,6	229,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	331	2008
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50	15,2	19,0	5,5	255,1	0,00	1,00	0,00	3,50	14,50	18,30	131,70	1,90	259	2008
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,6	0,1	1,9	12,0	0,00	12,60	0,10	0,20	7,00	10,00	13,10	0,50		2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	24,4	100,0	0,00	1,40	0,00	0,20	11,90	4,00	3,60	0,70	394	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	4,0	2,1	25,5	0,0	0,13	0,00	0,00	1,13	9,00	9,50	43,50	2,00		2008
Итого за прием пищи:	810	34,9	36,5	106,9	761,1	0,13	16,10	0,10	5,33	63,00	59,60	278,50	5,90		
Всего за день:		45,4	43,1	195,3	1 189,9	0,33	20,30	0,10	5,73	225,43	92,41	432,01	9,69		

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 ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,2	8,3	32,0	230,9	0,15	1,29	0,05	0,77	147,07	37,41	188,35	2,58	189	2008
БУТЕРБРОД С КОЛБАСОЙ	35/20/5	5,1	9,1	18,3	176,0	0,00	0,00	0,00	0,20	12,40	8,60	55,60	0,80	5	2008
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	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
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	433	2008
Итого за прием пищи:	560	16,5	20,8	84,6	592,4	0,15	5,79	0,05	1,57	285,37	80,71	349,45	6,28		
Обед															
БОРЩ СИБИРСКИЙ СО СМЕТАНОЙ И СВИНИНОЙ	200/0/5	3,7	5,1	12,8	114,6	0,00	6,30	0,20	0,20	46,30	25,10	74,60	1,60	80	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,3	5,5	45,2	247,2	0,04	0,00	0,04	0,36	13,20	31,20	93,60	0,72	323	2008
БЕФСТРОГАНОВ	100	15,6	22,5	5,4	296,5	0,00	1,00	0,00	3,40	40,00	19,50	147,60	2,00	250	2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	200	0,0	0,0	23,3	92,9	0,00	0,00	0,00	0,00	9,10	1,90	0,00	0,00	402	2008
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	100	1,8	5,0	13,8	107,0	0,00	5,00	0,00	2,30	46,40	24,90	49,10	1,50	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	4,0	2,1	25,5	0,0	0,13	0,00	0,00	1,13	9,00	9,50	43,50	2,00		2008
Итого за прием пищи:	835	29,4	40,3	126,0	858,2	0,17	12,30	0,24	7,39	164,00	112,10	408,40	7,82		
Всего за день:		45,9	61,0	210,6	1 450,6	0,32	18,09	0,29	8,96	449,37	192,81	757,85	14,10		

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															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	120/30	16,5	11,1	22,9	259,2	0,00	0,30	0,10	1,10	165,10	24,50	194,20	0,70	224	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,10	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/0/10	0,2	0,0	10,1	41,1	0,00	0,00	0,00	0,00	12,80	5,80	7,40	0,70	430	2008
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,00	60,00	0,00	0,20	34,00	13,00	23,00	0,30		2008
ЙОГУРТ В ИНД. УПАКОВ. 2,5% 125 Г	125	3,4	3,0	5,4	68,5	0,00	0,40	0,00	0,00	127,50	14,00	95,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	635	24,8	15,8	72,2	542,8	0,10	60,70	0,10	1,30	348,90	63,80	352,10	2,20		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И КУРОЙ	250	6,4	3,5	17,5	127,8	0,30	4,40	0,20	1,90	34,10	31,50	82,20	2,00	99	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,6	5,8	37,6	229,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	331	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	180	0,0	0,0	21,0	83,6	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	1,70	0,00	0,00	402	2008
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	100	6,5	16,2	6,4	204,9	0,10	0,10	0,00	0,30	18,60	11,00	67,70	0,80	288	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	4,0	2,1	25,5	0,0	0,13	0,00	0,00	1,13	9,00	9,50	43,50	2,00		2008
Итого за прием пищи:	760	23,5	27,6	108,0	645,5	0,53	4,50	0,20	3,33	69,80	53,70	193,40	4,80		
Всего за день:		48,3	43,4	180,2	1 188,3	0,63	65,20	0,30	4,63	418,70	117,50	545,50	7,00		

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	477,5	487,4	1 776,2	12 010,0	6,14	382,88	10,41	83,84	4 121,27	1 749,61	7 134,10	131,56
Среднее значение за период	47,7	48,7	177,6	1 201,0	0,61	38,29	1,04	8,38	412,13	174,96	713,41	13,16
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,9	36,5	47,6									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет	557	818