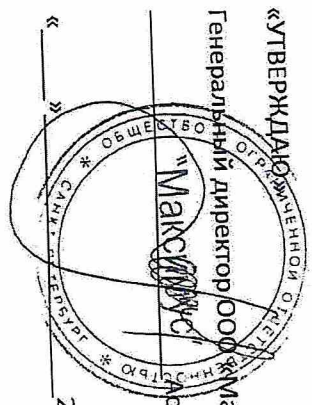


Директор

С. Г. Маскерова

2024-2025 года



«УТВЕРЖДАЮ»
Генеральный директор ООО «Максимус»

С. Г. Маскерова
Маскерова Г.Н.

2024-2025 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 2024-2025 гг

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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	К, мг	К, мг	К, мг					
Завтрак																						
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/0/5	7,23	7,52	47,49	287,42	0,07	0,64	0,04	0,36	134,24	39,33	163,92	0,61	184	2008							
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	14,93	60,46	0,00	0,04	0,00	0,00	12,83	5,76	7,42	0,74	430	2008							
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	1,80	0,00	0,00	349	2011							
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	40	1,06	1,33	26,60	141,25	0,00	0,00	0,00	0,00	6,38	3,99	14,36	0,67	2008								
БАТОН БЕОГАШЕННЫЙ	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40	2008								
БАТОН БЕОГАШЕННЫЙ	200	5,80	6,40	9,40	120,00	0,08	2,60	0,05	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20	6/к	6/к							
МОЛОКО 200 МЛ	935	17,28	16,41	138,34	791,34	0,19	3,28	0,09	0,36	409,51	84,08	391,70	2,62									
Обед																						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,96	2,97	7,57	60,79	0,01	2,64	0,00	1,35	24,99	13,25	26,20	0,86	к/к	к/к							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	5,07	4,84	14,89	123,62	0,14	3,67	0,15	3,24	27,85	26,16	65,58	1,55	99	2008							
КОТЛЕТЫ РУБЕНЫЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ(КУРЫ)	50/0/40	8,67	11,48	9,07	178,79	0,05	0,29	0,04	1,54	20,02	13,99	88,46	1,31	294	2011							
КОТЛЕТЫ РУБЕНЫЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ(КУРЫ)	50/0/40	7,57	7,17	11,05	139,32	0,06	0,41	0,03	1,82	52,68	26,31	118,98	0,75	239	2008							
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	150	5,25	4,62	33,55	196,93	0,06	0,00	0,02	1,14	23,44	9,76	39,81	0,92	309	2011							
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	0,66	0,27	28,73	132,50	0,01	88,00	0,16	0,00	19,26	4,86	3,06	0,54	388	2008							
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	13,00	0,20									
БАТОН БЕОГАШЕННЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	4,50	4,75	21,75	1,00									
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БЕОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	835	31,34	32,15	125,74	935,34	0,40	95,01	0,40	9,64	176,54	101,68	376,84	7,13									
Итого за прием пищи:		48,62	48,56	264,08	1 726,68	0,59	98,29	0,49	10,00	586,05	185,76	768,54	9,75									
Всего за 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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак																			
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/0/5	8,50	7,33	43,30	272,15	0,08	0,61	0,04	1,44	135,84	22,40	125,23	0,60	184	2008				
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,86	44,64	0,00	4,02	0,00	0,60	14,48	7,24	9,96	2,01	338	2011				
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/0/7	0,16	0,01	14,92	61,56	0,00	1,14	0,00	0,00	15,31	5,03	5,10	0,43	377	2011				
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	28,73	132,50	0,01	88,00	0,16	0,00	19,26	4,86	3,06	0,54	388	2008				
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40	6/к	6/к				
МОЛОКО 200 МЛ	200	5,80	6,40	9,40	120,00	0,08	2,60	0,05	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20	6/к	6/к				
Итого за прием пищи:	1002	18,52	15,57	126,77	735,65	0,21	96,37	0,25	2,04	432,49	72,73	349,35	4,18						
Обед																			
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,02	6,00	0,01	0,06	13,80	8,40	25,20	0,60	82	2008				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/0/5	2,23	5,27	10,51	101,38	0,04	7,07	0,23	1,90	40,83	21,52	45,60	1,05	82	2011				
ТЕФЕЛИ РЫБНЫЕ	50/0/40	7,25	7,26	10,51	142,12	0,07	1,49	0,03	2,40	40,25	24,16	103,03	0,79	239	2011				
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	60/0/30	7,78	22,95	10,44	278,89	0,17	1,40	0,09	2,62	13,03	15,39	80,71	0,99	283	2008				
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,22	5,06	21,96	146,65	0,12	10,68	0,03	0,24	40,38	30,80	86,07	1,22	128	2011				
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,16	0,16	27,04	111,12	0,01	1,60	0,00	0,25	13,16	4,43	3,96	0,79	394	2008				
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	13,00	0,20		2008				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	4,50	4,75	21,75	1,00						
Итого за прием пищи:	840	24,28	41,56	102,84	891,95	0,50	28,24	0,39	8,02	169,75	112,05	379,32	6,64						
Всего за день:		42,80	57,13	229,61	1 627,60	0,71	124,61	0,64	10,06	602,24	184,78	728,67	10,82						

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг						
Завтрак																			
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/0/5	10,46	8,58	53,31	333,06	0,23	0,62	0,04	1,76	144,93	61,64	220,58	1,84	189	2008				
	100	0,40	0,40	9,85	44,62	0,00	4,02	0,00	0,60	14,47	7,24	9,95	2,01	338	2011				
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200	0,19	0,00	14,93	60,46	0,00	0,04	0,00	0,00	12,83	5,76	7,42	0,74	430	2008				
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	1,80	0,00	0,00	349	2011				
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,50	5,20	26,00	0,40	2008	6/к				
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20	6/к	6/к				
МОЛОКО 200 МЛ	200	5,80	6,40	9,40	120,00	0,08	2,60	0,05	0,00	428,29	109,64	443,95	5,19	2008	6/к				
Итого за прием пищи:	995	19,85	16,54	127,41	740,35	0,35	7,28	0,09	2,36										
Обед																			
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0,96	3,06	0,00	4,62	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	40	2008				
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/0/5	2,43	5,44	13,30	114,65	0,07	5,39	0,17	1,95	27,51	20,97	59,19	0,86	96	2011				
	50/0/40	13,80	16,82	2,38	220,29	0,05	0,55	0,06	0,99	21,14	13,57	118,80	1,14	290	2011				
ПТИЦА, тушенная в соусе.	90	11,65	4,86	5,87	114,33	0,07	1,14	0,40	0,54	47,46	40,16	171,40	0,94	241	2008				
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ.	150	8,82	6,31	39,92	251,39	0,23	0,00	0,02	4,90	22,64	130,83	194,88	4,58	181	2008				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАСОЛПЧАТАЯ	200	0,66	0,27	28,73	132,50	0,01	88,00	0,16	0,00	19,26	4,86	3,06	0,54	388	2011				
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	13,00	0,20	2008	2008				
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	4,50	4,75	21,75	1,00						
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	41,48	37,56	111,08	941,17	0,50	95,08	0,81	8,93	146,31	217,74	582,08	9,26						
Итого за прием пищи:	840	61,33	54,10	238,49	1 681,52	0,85	102,36	0,90	11,29	574,60	327,38	1 026,03	14,45						
Всего за день:																			

4 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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг						
Завтрак																			
КАША ОВСЯНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	250/0/5	10,05	10,30	40,98	297,56	0,22	0,64	0,04	1,87	158,68	76,60	252,57	2,11	184	2008				
	200	0,19	0,00	14,93	60,46	0,00	0,04	0,00	0,00	12,83	5,76	7,42	0,74	430	2008				
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	1,80	0,00	0,00	349	2011				
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	40	1,06	1,33	26,60	141,25	0,00	0,00	0,00	0,00	6,38	3,99	14,36	0,67		2008				
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40	6/к	2008				
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	200	5,80	6,40	9,40	120,00	0,08	2,60	0,05	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20						
МОЛОКО 200 МЛ	935	20,10	19,19	131,83	801,48	0,34	3,28	0,09	1,87	433,95	123,35	480,35	4,12						
Обед																			
Итого за прием пищи:		0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	3,00	0,00	0,00	13,80	8,40	14,40	0,36	99	2008				
ОТУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	4,76	4,90	14,72	123,46	0,10	4,95	0,15	1,79	36,64	28,32	102,15	1,39	99	2008				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ	200	7,78	22,95	10,44	278,89	0,18	1,40	0,09	2,62	13,03	15,38	80,71	1,00	283	2008				
БЛЮДЧИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ.	60/0/30	10,75	5,19	5,34	111,82	0,07	0,84	0,04	0,26	51,71	35,20	161,33	0,79	238	2008				
РЫБА (ФИЛЕ) ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ.	50/40	3,59	4,51	37,72	205,86	0,03	0,00	0,02	0,35	12,07	24,82	72,31	0,51	305	2011				
РЫБА ПРИПУЩЕННЫЙ	150	0,66	0,27	28,73	132,50	0,01	88,00	0,16	0,00	19,26	4,86	13,00	0,54	388	2008				
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	13,00	0,20		2008				
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	4,50	4,75	21,75	1,00						
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	31,18	38,68	118,85	963,72	0,47	98,19	0,46	5,57	154,81	124,33	468,71	5,79						
Итого за прием пищи:	835	51,28	57,87	250,68	1765,20	0,81	101,47	0,55	7,44	588,76	247,68	949,06	9,91						
Всего за 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	250/0/5	7,41	7,83	42,07	269,25	0,12	0,65	0,04	0,81	138,52	40,53	164,71	0,91	175	2011		
	200	3,75	3,01	24,41	141,00	0,03	0,52	0,02	0,00	111,42	27,49	95,58	0,87	382	2011		
КАКАО С МОЛОКОМ	200	0,66	0,27	28,73	132,50	0,01	88,00	0,16	0,00	19,26	4,86	3,06	0,54	388	2008		
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40	6/к	6/к		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	200	5,80	6,40	9,40	120,00	0,08	2,60	0,05	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20	6/к	6/к		
МОЛОКО 200 МЛ	895	20,62	18,67	125,17	767,55	0,28	91,77	0,27	0,81	516,80	106,08	469,35	2,92				
Обед																	
Итого за прием пищи:																	
	60	0,83	3,93	5,83	61,97	0,01	2,28	0,00	1,76	21,98	11,46	22,74	0,74	к/к	к/к		
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	200/0/5	2,77	2,81	16,15	101,28	0,07	5,30	0,17	0,35	18,18	18,87	50,54	0,88	100	2008		
СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ, КАРТОФЕЛЕМ	50/0/40	14,28	11,85	3,20	179,58	0,00	0,34	0,02	2,56	9,05	2,07	9,85	0,12	255	2011		
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ.	90	9,23	4,87	5,30	103,04	0,07	2,70	0,43	2,26	39,17	39,41	138,95	0,87	229	2011		
ПЕЧЕНЬ ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ.	150	5,18	4,61	33,14	194,96	0,06	0,00	0,02	1,13	23,23	9,65	39,34	0,91	309	2011		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	0,60	0,10	31,70	131,00	0,02	0,00	0,01	0,50	21,00	16,00	23,00	0,70	402	2008		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	13,00	0,20		2008		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	4,50	4,75	21,75	1,00				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	840	36,05	28,97	116,20	875,22	0,30	10,62	0,65	9,11	140,91	104,81	319,17	5,42				
Итого за прием пищи:		56,67	47,64	241,37	1 642,77	0,58	102,39	0,92	9,92	657,71	210,89	788,52	8,34				
Всего за 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5,70	4,90	21,70	155,00	0,08	1,00	0,03	0,30	149,00	19,00	124,00	1,50	112	2008					
	200/07	0,16	0,01	14,92	61,56	0,00	1,14	0,00	0,00	15,31	5,03	5,10	0,43	377	2011					
	200	0,00	0,00	23,23	92,89	0,00	0,00	0,00	0,00	8,94	1,89	0,00	0,00	402	2008					
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,00	0,00	23,23	92,89	0,00	0,00	0,00	0,00	8,94	1,89	0,00	0,00	402	2008					
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	40	1,06	1,33	26,60	141,25	0,00	0,00	0,00	0,00	6,38	3,99	14,36	0,67		2008					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40	6/к	2008					
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	200	5,80	6,40	9,40	120,00	0,08	2,60	0,05	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20	6/к	2008					
МОЛОКО 200 МЛ	937	15,72	13,80	116,41	675,50	0,20	4,74	0,08	0,30	427,23	63,11	349,46	3,20							
Обед																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,67	4,90	6,46	73,27	0,02	1,06	1,06	2,44	24,47	18,19	26,42	0,48	41	2012					
	200/05	2,17	5,24	5,75	82,04	0,03	10,99	0,21	1,82	47,56	16,24	35,53	0,82	87	2011					
ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	220	22,76	29,26	39,86	514,15	0,10	2,74	0,33	4,90	29,16	46,93	242,22	2,34	291	2011					
	220	13,50	10,34	16,37	211,34	0,13	7,30	0,07	0,54	67,50	53,73	210,82	1,41	235	2008					
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ.	220	13,50	10,34	16,37	211,34	0,13	7,30	0,07	0,54	67,50	53,73	210,82	1,41	235	2011					
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ.	200	0,16	0,16	27,04	111,12	0,01	1,60	0,00	0,25	13,16	4,43	3,96	0,79	342,1	2011					
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	13,00	0,20		2008					
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	4,50	4,75	21,75	1,00		2008					
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	42,42	50,70	116,36	1 095,31	0,36	23,69	1,67	10,50	180,15	148,87	553,70	7,04							
Итого за прием пищи:	950	58,14	64,50	232,77	1 770,81	0,56	28,43	1,75	10,80	607,38	211,98	903,16	10,24							
Всего за 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак																			
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/5	7,23	7,52	47,49	287,42	0,07	0,64	0,04	0,36	134,24	39,33	7,24	163,92	0,61	184	2008			
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,86	44,64	0,00	4,02	0,00	0,60	14,48	7,24	14,48	9,96	2,01	338	2011			
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	14,72	59,25	0,00	0,02	0,00	0,00	12,79	4,27	3,71	0,37	376	2011				
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИТОВНИКА	200	0,66	0,27	28,73	132,50	0,01	88,00	0,16	0,00	19,26	4,86	3,06	0,54	388	2011				
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40	6/к	6/к				
МОЛОКО 200 МЛ	200	5,80	6,40	9,40	120,00	0,08	2,60	0,05	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20	6/к	6/к				
Итого за прием пищи:	995	17,19	15,75	130,76	748,61	0,20	95,28	0,25	0,96	428,37	88,90	386,65	4,13						
Обед																			
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	3,00	0,00	0,00	13,80	8,40	14,40	0,36	99	2008				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	5,07	4,84	14,89	123,62	0,14	3,67	0,15	3,24	27,85	26,16	65,58	1,55	99	2008				
ТЕФЕЛИ РЫБНЫЕ	50/0/40	7,26	7,27	10,51	142,32	0,07	1,49	0,03	2,40	40,34	24,16	103,07	0,79	239	2011				
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	60/0/30	7,78	22,95	10,44	278,89	0,17	1,40	0,09	2,62	13,03	15,39	80,71	0,99	283	2008				
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,22	5,06	21,96	146,65	0,12	10,68	0,03	0,24	40,38	30,80	86,07	1,22	128	2011				
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	1,80	0,00	0,00	349	2011				
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	13,00	0,20		2008				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	4,50	4,75	21,75	1,00		2008				
Итого за прием пищи:	835	26,97	40,98	99,06	880,08	0,58	20,24	0,30	9,05	152,16	114,06	384,58	6,11						
Всего за день:		44,16	56,73	229,82	1 528,69	0,78	115,52	0,55	10,01	580,53	202,96	771,23	10,24						

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг						
Завтрак																			
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/0/5	10,46	8,58	53,31	333,06	0,23	0,62	0,04	1,76	144,93	61,64	220,58	1,84	189	2008				
		0,19	0,00	14,93	60,46	0,00	0,04	0,00	0,00	12,83	5,76	7,42	0,74	430	2008				
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	1,80	0,00	0,00	349	2011				
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008				
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	200	5,80	6,40	9,40	120,00	0,08	2,60	0,05	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20	6/к	6/к				
МОЛОКО 200 МЛ	895	19,45	16,14	117,56	695,73	0,35	3,26	0,09	1,76	413,82	102,40	434,00	3,18						
Обед																			
Итого за прием пищи:																			
	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,02	6,00	0,01	0,06	13,80	8,40	25,20	0,60	82	2008				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	200/0/5	2,23	5,27	10,51	101,38	0,04	7,07	0,23	1,90	40,83	21,52	45,60	1,05	82	2011				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	50/0/40	13,80	16,82	2,38	220,29	0,05	0,55	0,06	0,99	21,14	13,57	118,80	1,14	290	2011				
ПТИЦА, ГУШЕННАЯ В СОУСЕ.	90	11,65	4,86	5,87	114,33	0,07	1,14	0,40	0,54	47,46	40,16	171,40	0,94	241	2008				
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ.	150	3,59	4,51	37,72	205,66	0,03	0,00	0,02	0,35	12,07	24,82	72,31	0,51	305	2011				
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	200	0,20	0,20	27,90	115,00	0,01	2,00	0,00	0,10	7,00	4,00	4,00	1,00	394	2008				
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	13,00	0,20		2008				
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	4,50	4,75	21,75	1,00						
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	840	35,11	32,52	106,76	888,65	0,29	16,76	0,72	4,49	150,60	119,82	472,06	6,44						
Итого за прием пищи:		54,56	48,66	224,32	1564,38	0,64	20,02	0,81	6,25	564,42	222,22	906,06	9,62						
Всего за день:																			

9 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
КАША ОВСЯНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	250/0/5	10,05	10,30	40,98	297,56	0,22	0,64	0,04	1,87	158,68	78,60	252,57	2,11	184	2008		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	0,60	0,60	14,78	66,93	0,00	6,03	0,00	0,90	21,71	10,86	14,93	3,02	338	2011		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОННОМ	200/0/7	0,30	0,10	15,20	62,00	0,00	3,00	0,00	0,00	8,00	5,00	10,00	1,00	431	2008		
НАЛИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	28,73	132,50	0,01	88,00	0,16	0,00	19,26	4,86	3,06	0,54	388	2011		
БАТОН БЕОГАЩЕННЫЙ	200	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	13,00	0,20	6/к	2008		
МОЛОКО 200 МЛ	200	5,80	6,40	9,40	120,00	0,08	2,60	0,05	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20	6/к	2008		
Итого за прием пищи:	1032	18,91	18,25	119,37	731,39	0,33	100,27	0,25	2,77	451,45	129,92	473,56	7,07				
Обед																	
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,70	3,00	6,33	55,94	0,01	6,19	0,19	1,43	21,47	8,73	14,96	0,67	41	2008		
СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ, КАРТОФЕЛЕМ	200/0/5	3,12	3,17	16,15	105,90	0,07	5,32	0,18	0,36	18,46	19,20	53,51	0,90	100	2008		
КОТЛЕТЫ РУБЕНЫЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ(КУРЫ).	50/0/40	8,67	11,48	9,07	178,79	0,05	0,29	0,04	1,54	20,02	13,99	88,46	1,31	294	2011		
РЫБА (ФИЛЕ) ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ.	50/40	10,75	5,19	5,34	111,82	0,07	0,84	0,04	0,26	51,71	35,20	161,33	0,79	238	2008		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	150	3,22	5,06	21,96	146,65	0,12	10,68	0,03	0,24	40,38	30,80	86,07	1,22	128	2011		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,20	0,20	27,90	115,00	0,01	2,00	0,00	0,10	7,00	4,00	4,00	1,00	394	2008		
БАТОН БЕОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,03	0,00	0,00	0,00	4,75	3,25	16,25	0,25		2008		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БЕОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	4,50	4,75	21,75	1,00		2008		
Итого за прием пищи:	845	30,20	29,05	110,20	830,59	0,41	25,32	0,48	4,48	168,29	119,92	446,33	7,14				
Всего за день:		49,11	47,30	229,57	1 561,98	0,74	125,59	0,73	7,25	619,74	249,84	919,89	14,21				

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак																			
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200/0/15	10,94	9,31	47,91	320,34	0,09	0,17	0,05	1,63	137,43	16,08	125,17	1,35	331	2008				
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	14,93	60,46	0,00	0,04	0,00	0,00	10,19	5,18	7,42	0,74	430	2008				
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	28,73	132,50	0,01	88,00	0,16	0,00	19,26	4,86	3,06	0,54	388	2011				
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	40	1,06	1,33	26,60	141,25	0,00	0,00	0,00	0,00	6,38	3,99	14,36	0,67		2008				
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008				
МОЛОКО 200 МЛ	200	5,80	6,40	9,40	120,00	0,08	2,60	0,05	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20	6/к	6/к				
Итого за прием пищи:	895	21,65	18,47	148,13	879,35	0,22	90,81	0,26	1,63	420,86	63,31	356,01	3,90		2008				
Обед																			
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,04	15,00	0,10	0,23	8,40	12,00	15,60	0,60	96	2011				
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/0/5	2,43	5,44	13,30	114,65	0,07	5,39	0,17	1,95	27,51	20,97	59,19	0,96	96	2011				
БЕОСТРОГАНОВ.	50/0/40	11,05	32,17	4,86	362,77	0,26	0,89	0,02	2,69	26,63	18,26	117,53	1,23	250	2011				
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ.	90	9,23	4,87	5,30	103,04	0,07	2,70	0,43	2,26	39,17	39,41	138,95	0,87	229	2011				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,82	6,31	39,92	251,39	0,23	0,00	0,02	4,90	22,64	130,83	194,88	4,58	181	2008				
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,45	0,10	36,00	147,40	0,02	0,00	0,00	0,00	24,27	9,66	23,22	0,54	401	2008				
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	13,00	0,20		2008				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	5,40	5,70	26,10	1,20		2008				
Итого за прием пищи:	845	36,13	49,85	124,66	1107,24	0,76	23,98	0,74	12,69	157,82	239,43	588,47	10,08						
Всего за день:		57,78	68,32	272,79	1986,59	0,98	114,79	1,00	14,32	578,68	302,74	944,48	13,98						

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

	Пищевые вещества			Эне рет и-чекк	Витамины					Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		V1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Итого за весь период	524,45	550,81	2 413,50	####	7,24	933,47	8,34	97,34	5 960,11	2 346,23	8 705,64	111,56	
Среднее значение за период	52,45	55,08	241,35	###	0,72	93,35	0,83	9,73	596,01	234,62	870,56	11,16	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,4	29,2	58,4										

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст Детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	952	851