

«СОГЛАСОВАНО»

Директор


М. В.

2024-2025 года

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор ООО «Максимум»


Аскеров Г.Н.

2024-2025 года



ПЕРЕЧЕНЬ МЕНЮ

С УЧЕТОМ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ

В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

В ВОЗРАСТЕ С 7 ДО 11 ЛЕТ (МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА)

НА ПЕРИОД УЧЕБНОГО ГОДА 2024-2025 гг

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, 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		
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	23,30	92,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	402	2008		
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		
Итого за прием пищи:	735	11,48	10,01	132,88	686,83	0,11	0,68	0,04	0,36	161,05	54,28	211,70	2,42				
Обед																	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	1,60	4,95	12,58	101,19	0,02	4,40	0,00	2,25	41,66	22,08	43,67	1,43	к/к	к/к		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	6,22	5,91	18,70	153,25	0,18	4,62	0,20	4,06	38,73	33,13	82,17	1,96	102	2011		
КОТЛЕТЫ РУБЕНЫЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ(КУРЫ):	50/0/50	8,83	11,87	9,70	186,57	0,05	0,30	0,04	1,54	22,68	14,36	90,39	1,32	294	2011		
БИОЧКИ РЫБНЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ.	50/0/50	7,79	7,79	11,79	148,63	0,07	0,44	0,03	1,84	58,48	27,03	123,20	0,77	239	2008		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,45	4,76	41,27	233,98	0,08	0,00	0,02	1,38	31,31	12,23	49,26	1,15	309	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	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:	975	34,71	36,35	143,65	1 059,51	0,48	97,76	0,45	11,62	220,42	121,04	426,50	8,37				
Всего за день:		46,19	46,36	276,53	1 746,34	0,59	98,44	0,49	11,98	381,47	175,32	638,20	10,79				

2 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 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		
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	2011		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	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		
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		
Итого за прием пищи:	802	12,72	9,17	117,36	615,63	0,13	93,77	0,20	2,04	192,48	44,73	169,34	3,98				
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 И СО СМЕТАНОЙ	250/0/5	2,57	6,17	12,35	118,41	0,05	8,61	0,27	2,32	48,11	25,98	53,96	1,27	82	2011		
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	50/0/50	7,49	7,68	11,52	152,45	0,07	1,73	0,04	2,41	43,46	25,17	106,06	0,82	239	2011		
БИГЧОККИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	60/0/40	7,96	23,92	11,15	291,03	0,17	1,60	0,12	2,64	13,82	16,38	82,70	1,03	283	2008		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,86	5,59	26,34	171,63	0,15	12,81	0,03	0,28	48,20	36,95	103,15	1,46	128	2011		
КОМЛОТ 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 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:	940	25,72	44,42	111,64	960,31	0,54	32,75	0,47	8,36	182,69	124,23	409,82	7,38				
Всего за день:		38,44	53,59	229,00	1 575,94	0,67	126,52	0,67	10,40	375,17	168,96	579,16	11,36				

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	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	158,66	78,60	252,57	2,11	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	23,30	92,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	402	2008		
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				
Итого за прием пищи:	735	14,30	12,79	126,37	696,97	0,26	0,68	0,04	1,87	185,49	93,55	300,35	3,92				
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	102	2008		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ	250	5,84	5,99	18,49	153,06	0,13	6,22	0,20	2,24	49,71	35,83	127,89	1,76	102	2011		
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ.	60/0/40	7,96	23,92	11,15	291,03	0,17	1,60	0,12	2,64	13,82	16,38	82,70	1,03	283	2008		
РЫБА (ФИЛЕ) ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ.	50/50	11,04	6,35	6,48	128,01	0,08	0,84	0,05	0,28	58,22	36,04	167,01	0,85	238	2008		
РИС ТРИПУЩЕННЫЙ	180	4,30	4,61	45,26	239,77	0,04	0,00	0,02	0,39	14,38	29,78	86,62	0,61	305	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	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 РУЖАНО-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:	935	33,44	42,00	132,01	1 055,56	0,51	99,66	0,55	6,10	177,49	138,64	516,43	6,35				
Всего за день:		47,74	54,79	258,38	1 752,53	0,77	100,34	0,59	7,97	362,98	232,19	816,78	10,27				

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	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				
КАКАО С МОЛОКОМ	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				
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИЛОВНИКА	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		2008				
Итого за прием пищи:	695	14,82	12,27	115,77	647,55	0,20	89,17	0,22	0,81	276,80	76,08	289,35	2,72						
Обед																			
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	1,60	4,95	12,58	101,19	0,02	4,40	0,00	2,25	41,66	22,08	43,67	1,43	100	2008				
СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ, КАРТОФЕЛЕМ	250/5	3,68	3,74	20,18	129,49	0,09	6,64	0,22	0,44	23,02	23,82	65,03	1,11	100	2008				
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/0/50	14,48	12,68	3,96	192,50	0,02	0,41	0,02	2,56	12,98	2,73	13,20	0,16	255	2011				
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10,26	5,41	5,89	114,49	0,07	3,00	0,47	2,51	43,52	43,79	154,39	0,97	229	2011				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,45	4,76	41,27	233,98	0,08	0,00	0,02	1,38	31,31	12,23	49,26	1,15	309	2008				
КОМОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	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				
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 РУЖАНО-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:	980	40,23	32,44	136,46	1 006,04	0,37	14,45	0,74	10,19	181,79	128,00	383,30	6,72						
Всего за день:		55,05	44,71	252,23	1 653,59	0,57	103,62	0,96	11,00	458,59	206,08	672,65	9,44						

6 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	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				
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				
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	23,30	92,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	402	2008				
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						
Итого за прием пищи:	737	9,92	7,40	107,08	555,51	0,12	2,14	0,03	0,30	178,29	33,22	169,46	3,00						
Обед																			
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,12	8,13	10,78	121,84	0,04	1,77	1,77	4,04	40,80	30,34	44,06	0,80	41	2012				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250/0/5	2,44	6,23	6,59	95,55	0,03	13,54	0,25	2,26	54,63	19,21	40,78	0,95	87	2011				
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	240	24,83	31,99	43,42	561,22	0,11	2,97	0,36	5,37	31,72	53,29	264,09	2,55	291	2011				
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ.	240	14,74	11,30	17,86	230,67	0,15	7,96	0,07	0,60	63,10	58,63	230,19	1,54	235	2008				
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	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				
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:	1080	46,45	58,61	126,57	1223,79	0,41	27,84	2,45	13,07	211,71	173,25	617,83	7,83						
Всего за день:		56,37	66,01	233,65	1779,30	0,53	29,98	2,48	13,37	390,00	206,47	787,29	10,83						

7 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 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		
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 САХАРОМ	200	0,10	0,00	14,72	59,25	0,00	0,02	0,00	0,00	10,77	3,82	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	441	2008		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,00	1,16	20,56	104,90	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008		
Итого за прием пищи:	795	11,39	9,35	121,36	628,61	0,12	92,68	0,20	0,96	186,35	60,45	206,65	3,93				
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	102	2008		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	6,22	5,91	18,70	153,25	0,18	4,62	0,20	4,06	38,73	33,13	82,17	1,96	102	2011		
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	50/0/50	7,49	7,68	11,52	152,45	0,07	1,73	0,04	2,41	43,46	25,17	106,06	0,82	239	2011		
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	60/0/40	7,96	23,92	11,15	291,03	0,17	1,60	0,12	2,64	13,82	16,38	82,70	1,03	283	2008		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,86	5,59	26,34	171,63	0,15	12,81	0,03	0,28	48,20	36,95	103,15	1,46	128	2011		
КОМОТ 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				
Итого за прием пищи:	935	29,17	43,96	108,97	956,96	0,65	23,76	0,39	9,94	174,77	129,18	423,23	6,83				
Всего за день:		40,56	53,31	230,33	1585,57	0,77	116,44	0,59	10,90	361,12	189,63	629,88	10,76				

8 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 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				
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				
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,50	0,10	31,70	131,00	0,02	0,00	0,01	0,50	21,00	16,00	23,00	0,70	402	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				
Итого за прием пищи:	695	14,25	9,84	120,50	629,32	0,29	0,66	0,05	2,26	186,36	88,60	277,00	3,68						
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		2008				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СО СМЕТАНОЙ	250/0/5	2,57	6,17	12,35	118,41	0,05	8,61	0,27	2,32	48,11	25,98	53,96	1,27	82	2011				
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ.	50/0/50	13,96	17,19	3,01	227,88	0,05	0,56	0,06	0,99	23,73	13,94	120,69	1,15	290	2011				
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ.	100	12,97	5,42	6,53	127,38	0,08	1,26	0,45	0,61	52,85	44,65	190,83	1,05	241	2008				
РИС ПРИПУШЕННЫЙ	180	4,30	4,61	45,26	239,77	0,04	0,00	0,02	0,39	14,38	29,78	86,62	0,61	305	2011				
КОМПЛОТ 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 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:	940	37,64	34,45	117,43	940,23	0,32	18,43	0,81	5,02	168,17	134,10	516,05	6,88						
Всего за день:		51,89	44,29	237,93	1569,55	0,61	19,09	0,86	7,28	354,53	222,70	793,05	10,56						

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	76,60	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 ЛИМОНОМ	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		
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		2008		
Итого за прием пищи:	852	14,61	12,43	120,25	663,79	0,27	97,67	0,20	2,77	215,25	104,52	306,56	7,07				
Обед																	
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,20	5,01	7,80	82,43	0,02	10,36	0,36	2,40	34,49	15,22	25,63	1,11	41	2008		
СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЮ, КАРТОФЕЛЕМ	250/5	3,68	3,74	20,18	129,49	0,09	6,64	0,22	0,44	23,02	23,82	65,03	1,11	100	2008		
КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ(КУРЫ).	50/0/50	8,83	11,87	9,70	186,57	0,05	0,30	0,04	1,54	22,68	14,36	90,39	1,32	294	2011		
РЫБА (ФИЛЕ) ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ.	50/50	11,03	6,35	6,48	128,01	0,08	0,84	0,05	0,28	58,22	36,04	167,01	0,85	238	2008		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,86	5,59	26,34	171,63	0,15	12,81	0,03	0,28	48,20	36,95	103,15	1,46	128	2011		
КОМОТ 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 ОБОГАЩЕННЫЙ	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 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:	985	32,34	33,71	121,85	929,62	0,48	32,95	0,70	5,59	202,86	138,39	493,21	8,10				
Всего за день:		46,95	46,14	242,10	1593,41	0,75	130,62	0,90	8,36	418,11	242,91	799,77	15,17				

10 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																			
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	220/0/20	12,84	10,87	52,70	361,48	0,10	0,22	0,05	1,79	180,28	19,09	153,85	1,51	331	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				
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	441	2008				
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						
Итого за прием пищи:	720	17,75	13,63	143,52	800,49	0,15	88,26	0,21	1,79	226,35	38,90	204,69	3,86						
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 ПЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/0/5	2,87	6,49	16,59	139,09	0,08	6,73	0,21	2,44	32,54	25,96	72,11	1,06	250	2011				
БЕФСТРОГАНОВ	60/0/40	12,28	35,74	5,40	403,07	0,29	0,99	0,03	2,99	29,52	20,28	130,57	1,37	229	2011				
РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10,26	5,41	5,89	114,49	0,07	3,00	0,47	2,51	43,52	43,79	154,39	0,97	181	2008				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССОЛПЧАТАЯ	180	10,58	6,77	47,89	294,41	0,28	0,00	0,02	5,86	27,07	157,00	233,70	5,50	401	2008				
КОМЛОТ 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						
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						
Итого за прием пищи:	945	40,59	55,47	137,05	1226,45	0,85	25,72	0,83	14,69	174,52	276,99	668,69	11,44						
Всего за день:		58,34	69,10	280,57	2026,94	1,00	113,98	1,04	16,48	400,87	315,89	873,38	15,30						

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

	Пищевые		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	
Итого за весь период	502,03	530,51	17 039,57	7,13	976,36	9,52	112,67	3 905,78	2 313,87	7 551,42	120,77	
Среднее значение за период	50,20	53,05	1 703,96	0,71	97,64	0,95	11,27	390,58	231,39	755,14	12,08	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11,8	28,0										

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет	756	970