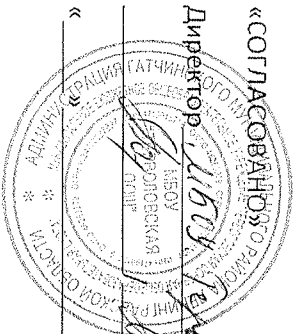


«СОГЛАСОВАНО»



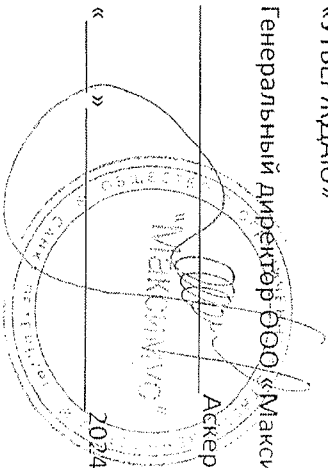
Директор А.В.Васильев

А.В.Васильев и.и.с.

« _____ » 2024-2025 года

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор ООО «Максимус»



Г.Н.Аскеров 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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/0/5	7.23	7.52	47.48	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	19.36	77.41	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	1.80	0.00	0.00	349	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	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	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:	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 РАСТИТЕЛЬНЫМ	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
КОЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ(КУРЫ)	500/0/40	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
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	500/0/40	7.57	7.17	11.05	139.32	0.06	0.41	0.03	1.82	52.66	26.31	118.98	0.75	239	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	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
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	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1.86	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:	835	31.34	32.15	125.74	935.34	0.40	96.01	0.40	9.64	176.54	101.69	376.84	7.13		
Всего за день:		48.62	48.56	284.08	1726.68	0.59	98.29	0.49	10.00	586.05	185.76	768.54	9.75		

2 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								№ 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 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	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
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
БАТОНЧИ 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	0,56	4,50	4,75	21,75	1,00		2008
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		

3 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины								№ 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 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
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,65	44,62	0,00	4,02	0,00	0,60	14,47	7,24	9,95	2,01	338	2011
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	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	1,80	0,00	0,00	349	2011
БАТОН БЕОГЛАЩЕННЫЙ	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:	995	19,85	16,54	127,41	740,35	0,35	7,28	0,09	2,36	428,29	109,64	443,95	5,19		
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
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	0,86	96	2011
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	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
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБТЕЛЬСКИЕ	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
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,82	6,31	39,92	251,39	0,23	0,00	0,02	4,90	22,64	130,63	194,86	4,58	181	2008
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 БЕОГЛАЩЕННЫЙ	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:	840	41,48	37,56	111,08	941,17	0,50	95,08	0,81	8,95	146,31	217,74	582,08	9,26		
Всего за день:		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		

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	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
КОМПЛОТ 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
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	2008
БАТОН БЕОГАЩЕННЫЙ	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	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:	935	20,10	19,19	131,83	801,49	0,34	3,28	0,09	1,87	433,95	123,55	480,35	4,12		
Обед															
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	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	2008	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЮ	200	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
БИГОНЧИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	60/0/30	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
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
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	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
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 БЕОГАЩЕННЫЙ	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
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,86	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	4,50	4,75	21,75	1,00	2008	2008
Итого за прием пищи:	835	31,18	38,68	118,85	963,72	0,47	98,19	0,46	5,57	154,81	124,33	468,71	5,79		
Всего за день:		51,28	57,87	250,68	1765,20	0,81	101,47	0,55	7,44	588,76	247,88	949,06	9,91		

5 ДЕНЬ

Прем 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 МОЛОЧНАЯ "ДР УЖБА"	250/0/5	7,41	7,83	42,07	289,25	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 ШИТОВНИКА	200	0,66	0,27	28,73	132,50	0,01	88,00	0,16	0,00	19,26	4,96	3,06	0,54	388	2011		
БАТОН ОБОГ АШЕННЫЙ	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	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																	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	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		
СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ, КАРТОФЕЛЕМ	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		
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	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		
РЫБА, ТУШЕНАЯ 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		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	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		
КОМПОТ 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 ОБОГ АШЕННЫЙ	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:	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				
Всего за день:		56,67	47,64	241,37	1642,77	0,58	102,39	0,92	9,92	657,71	210,89	788,52	8,34				

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	Мg, мг	Р, 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	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	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	
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	6к	6к	
Итого за прием пищи:	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	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	200/0/5	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	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	220	22,76	29,26	39,86	514,15	0,10	2,74	0,33	4,90	29,16	48,93	242,22	2,34	291	2011	
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	220	13,50	10,34	16,37	211,34	0,13	7,30	0,07	0,54	57,50	53,73	210,82	1,41	235	2008	
КОМПОТ 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		2008	
Итого за прием пищи:	950	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			
Всего за день:		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			

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	12,79	4,27	3,71	0,37	376	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	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	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:	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	2008	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		
КОМПЛОТ 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	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	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	1 628,69	0,78	115,52	0,55	10,01	580,53	202,96	771,23	10,24				

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	Мг, 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	
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	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	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	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																
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	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	
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	500/0/40	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	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	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	
РИС ПРИПУШЕННЫЙ	150	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	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,20	0,58	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	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	2008	
Итого за прием пищи:	840	35,11	32,52	106,76	868,65	0,29	16,76	0,72	4,49	150,66	119,82	472,06	6,44			
Всего за день:		54,56	48,66	224,32	1 564,38	0,64	20,02	0,81	6,25	564,42	222,22	906,06	9,62			

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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
КАША ОВСЯНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	250/0/5	10,05	10,30	40,96	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	14,53	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		
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	0,68	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	13,00	0,20	2008	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:	1032	18,91	18,28	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	56,94	0,01	6,19	0,19	1,43	21,47	8,73	14,56	0,67	41	2008		
СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ, КАРТОФЕЛЕМ	200/0/5	3,12	3,17	16,15	106,90	0,07	5,32	0,18	0,36	18,46	19,20	53,51	0,90	100	2008		
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ 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 ПЮРЕ	150	3,22	5,06	21,96	146,65	0,12	10,68	0,03	0,24	40,36	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 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	2008		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,66	0,22	10,60	50,95	0,05	0,00	0,00	0,55	4,50	4,75	21,75	1,00				
Итого за прием пищи:	845	30,20	29,06	110,20	830,59	0,41	25,32	0,48	4,48	188,29	119,92	446,33	7,14				
Всего за день:		49,11	47,30	229,57	1561,98	0,74	125,59	0,73	7,25	619,74	249,84	919,89	14,21				

10 день

Принем 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	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	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	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				
Обед																	
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,56	0,12	2,28	14,40	0,04	15,00	0,10	0,23	8,40	12,00	15,60	0,60	2008	2008		
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/0/5	2,43	5,44	13,30	114,65	0,07	5,99	0,17	1,95	27,51	20,97	59,19	0,86	96	2011		
БЕФСТОГАНОВ	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 ГРЕЧЕННАЯ 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	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	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

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	
Итого за весь период	524,45	550,81	2 413,50	16 956,22	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	1 695,62	0,72	93,35	0,83	9,73	596,01	234,62	870,56	11,16	
Содержание белка, 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