

«СОГЛАСОВАНО»

Директор

М.В. Аскеров
Маселлесов

« 01 »



2022 года

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор ООО «Максимус»

Аскеров Г.Н.

« 01 »



2022 года

ПЕРЕЧЕНЬ МЕНЮ

С УЧЕТОМ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ

В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

В ВОЗРАСТЕ С 12 ДО 18 ЛЕТ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак														
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200	7.7	7.4	41.1	263.1	0.20	0.50	0.00	1.30	108.00	45.30	163.80	1.40	173
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
БАТОН	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.00	0.00	0.00	7.60	5.20	26.00	0.40	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/0/10	0.2	0.0	10.1	41.1	0.00	0.00	0.00	0.00	12.40	5.70	7.40	0.70	430
Итого за прием пищи:	465	14.5	13.2	71.8	465.3	0.20	0.90	0.00	1.30	275.00	63.70	284.20	2.60	
Обед														
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ	250/0/5	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
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
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	60	6.7	14.6	0.2	159.6	0.12	0.00	0.00	0.24	21.60	12.00	97.20	1.20	254
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
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	19.2	91.9	0.00	4.00	0.00	0.00	13.99	7.99	13.99	2.80	442
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3.2	1.7	20.4	0.0	0.10	0.00	0.00	0.90	7.20	7.60	34.80	1.60	
Итого за прием пищи:	840	19.4	46.9	84.3	743.3	0.52	39.10	0.30	7.54	165.09	96.59	333.59	8.80	
Всего за день:		33.9	60.1	156.1	1,208.6	0.72	40.00	0.30	8.84	440.09	160.29	617.79	11.40	

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак														
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/0/5	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
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
БАТОН	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.00	0.00	0.00	7.60	5.20	26.00	0.40	
Итого за прием пищи:	445	13.4	13.9	69.5	456.2	0.13	1.79	0.05	0.26	270.03	85.59	309.94	3.88	
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
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	35	0.3	0.0	0.9	4.9	0.00	3.50	0.00	0.00	8.00	4.90	14.70	0.30	
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/0/50	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
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
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
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3.2	1.7	20.4	0.0	0.10	0.00	0.00	0.90	7.20	7.60	34.80	1.60	
Итого за прием пищи:	805	34.9	23.2	115.1	696.8	0.91	22.33	6.39	11.95	101.44	213.45	611.51	14.75	
Всего за день:		48.3	37.0	184.5	1,153.0	1.04	24.12	6.44	12.21	371.47	299.04	921.45	18.63	

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	
Завтрак														
КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ	200/0/5	5.9	7.9	26.1	199.5	0.10	0.80	0.00	0.40	154.20	28.20	139.20	0.50	190
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	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
БАТОН	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.00	0.00	0.00	7.60	5.20	26.00	0.40	
Итого за прием пищи:	467	9.0	9.1	61.5	364.7	0.10	1.90	0.00	0.40	169.90	35.30	166.60	1.00	
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
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	35	0.4	0.1	1.3	8.4	0.00	8.80	0.10	0.10	4.90	7.00	9.10	0.40	
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
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	180	4.2	9.6	43.7	278.0	0.00	0.00	0.10	0.50	16.40	29.00	84.90	0.50	171.2
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
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	10.1	41.1	0.00	0.00	0.00	0.00	12.40	5.70	7.40	0.70	430
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3.2	1.7	20.4	0.0	0.10	0.00	0.00	0.90	7.20	7.60	34.80	1.60	
Итого за прием пищи:	860	28.1	35.5	107.7	759.4	0.28	18.40	0.50	5.60	117.59	110.48	388.45	7.10	
Всего за день:		37.1	44.6	169.2	1,124.1	0.38	20.30	0.50	6.00	287.49	145.78	555.05	8.10	

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	
Завтрак														
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14.4	23.7	2.7	282.2	0.08	0.00	0.27	4.89	113.96	18.99	246.90	2.72	214
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	
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
БАТОН	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.00	0.00	0.00	7.60	5.20	26.00	0.40	
Итого за прием пищи:	440	20.6	28.8	63.2	594.9	0.08	0.00	0.27	4.89	145.96	37.99	316.30	4.62	
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
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	35	0.4	0.1	1.3	8.4	0.00	8.80	0.10	0.10	4.90	7.00	9.10	0.40	
МЯСО ОТВАРНОЕ	50	11.3	26.2	0.3	282.0	0.30	0.10	0.00	0.00	6.20	16.50	108.30	1.10	252
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.5	4.8	41.8	237.0	0.10	0.00	0.00	1.40	10.90	8.80	48.70	1.10	331
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.9	114.9	0.01	2.00	0.00	0.10	6.99	4.00	4.00	1.00	394
ФРУКТЫ	200	0.8	0.8	19.6	94.0	0.10	20.00	0.00	1.30	32.00	16.00	22.00	4.40	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3.2	1.7	20.4	0.0	0.10	0.00	0.00	0.90	7.20	7.60	34.80	1.60	
Итого за прием пищи:	960	30.2	51.5	127.5	993.5	0.81	37.40	0.30	4.30	99.49	92.00	344.30	11.10	
Всего за день:		50.8	80.3	190.7	1,588.4	0.89	37.40	0.57	9.19	245.45	129.99	660.60	15.72	

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		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 С МАСЛОМ	200/0/5	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
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
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4.9	4.9	10.8	107.5	0.00	0.40	0.00	0.00	141.20	9.70	94.90	0.30	3
Итого за прием пищи:	450	11.0	12.9	47.6	351.2	0.08	1.69	0.05	0.65	290.75	34.85	215.83	2.29	
Обед														
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И ВЕРМИШЕЛЮ	250	3.9	4.0	20.2	132.6	0.10	6.60	0.20	0.50	24.80	24.40	67.10	1.20	100
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	1.1	3.0	8.2	64.3	0.00	3.00	0.00	1.40	27.80	15.00	29.50	0.90	к/к
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
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3.2	1.7	20.4	0.0	0.10	0.00	0.00	0.90	7.20	7.60	34.80	1.60	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	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
Итого за прием пищи:	752	28.6	28.0	79.7	576.5	0.32	16.70	0.21	5.44	93.10	92.10	360.80	7.40	
Всего за день:		39.6	40.9	127.3	927.7	0.40	18.39	0.26	6.09	383.85	126.95	576.63	9.69	

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		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 ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200	2.8	4.4	31.5	177.1	0.00	0.00	0.00	0.30	16.00	20.40	57.90	0.50	324
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	
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
БАТОН	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.00	0.00	0.00	7.60	5.20	26.00	0.40	
Итого за прием пищи:	490	8.4	7.5	92.2	469.4	0.00	0.00	0.00	0.30	40.80	35.00	111.30	1.90	
Обед														
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ И 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
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	25	0.2	0.0	0.4	3.3	0.00	1.30	0.00	0.00	5.80	3.50	6.00	0.20	
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
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
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3.2	1.7	20.4	0.0	0.10	0.00	0.00	0.90	7.20	7.60	34.80	1.60	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	19.2	91.9	0.00	4.00	0.00	0.00	13.99	7.99	13.99	2.80	442
Итого за прием пищи:	800	33.9	26.9	84.0	616.9	0.60	24.10	0.40	5.50	171.79	154.49	561.59	8.80	
Всего за день:		42.3	34.4	176.2	1,086.3	0.60	24.10	0.40	5.80	212.59	189.49	672.89	10.70	

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		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 МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/0/5	6.9	6.9	33.4	223.2	0.10	0.50	0.00	0.10	134.60	30.60	201.50	0.90	184
ЧАЙ С САХАРОМ	200/0/10	0.2	0.0	10.1	41.1	0.00	0.00	0.00	0.00	12.40	5.70	7.40	0.70	430
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3.3	6.2	27.9	180.0	0.06	0.00	0.05	0.45	7.50	4.50	28.00	0.35	467
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	200	5.6	5.0	9.0	113.0	0.10	1.40	0.10	0.00	240.00	28.00	190.00	0.00	
Итого за прием пищи:	665	16.0	18.1	80.4	557.3	0.26	1.90	0.15	0.55	394.50	68.80	426.90	1.95	
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
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
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0.7	3.0	6.5	56.1	0.00	6.20	0.20	1.50	21.70	8.70	15.30	0.70	41
ЧАЙ С САХАРОМ	200/0/10	0.2	0.0	10.1	41.1	0.00	0.00	0.00	0.00	12.40	5.70	7.40	0.70	430
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3.2	1.7	20.4	0.0	0.10	0.00	0.00	0.90	7.20	7.60	34.80	1.60	
Итого за прием пищи:	745	28.2	24.0	75.2	524.9	0.20	27.60	0.66	7.78	132.10	84.00	323.20	18.10	
Всего за день:		44.2	42.1	155.6	1,082.2	0.46	29.50	0.81	8.33	526.60	152.80	750.10	20.05	

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		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	200	4.5	3.9	17.3	122.7	0.00	0.50	0.00	0.30	108.30	14.20	84.70	0.40	112
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	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	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
БАТОН	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.00	0.00	0.00	7.60	5.20	26.00	0.40	
Итого за прием пищи:	502	10.6	9.0	82.5	454.7	0.00	1.60	0.00	0.30	135.60	29.30	148.10	1.70	
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	
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0.3	0.1	1.1	7.2	0.00	7.50	0.00	0.10	4.20	6.00	7.80	0.30	
ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	50/50	11.9	32.3	5.5	361.6	0.30	1.00	0.00	3.00	13.20	19.60	116.60	1.20	259
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
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	19.2	91.9	0.00	4.00	0.00	0.00	13.99	7.99	13.99	2.80	442
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3.2	1.7	20.4	0.0	0.10	0.00	0.00	0.90	7.20	7.60	34.80	1.60	
Итого за прием пищи:	800	31.4	49.5	95.7	854.7	0.40	13.60	0.00	4.30	59.19	58.99	259.79	6.70	
Всего за день:		42.0	58.5	178.2	1,309.4	0.40	15.20	0.00	4.60	194.79	88.29	407.89	8.40	

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		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 МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/0/5	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
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
БУТЕРБРОД С КОЛБАСОЙ	20/20/5	4.0	8.7	10.6	136.7	0.00	0.00	0.00	0.20	9.50	6.60	45.80	0.60	5
ФРУКТЫ	200	0.8	0.8	19.6	94.0	0.10	20.00	0.00	1.30	32.00	16.00	22.00	4.40	
Итого за прием пищи:	650	15.8	20.8	86.7	602.7	0.25	21.79	0.05	2.27	300.07	87.51	351.75	8.48	
Обед														
БОРЩ СИБИРСКИЙ СО СМЕТАНОЙ И СВИНИНОЙ	250	4.6	6.1	15.4	139.8	0.00	7.80	0.20	0.30	56.40	31.10	91.30	1.70	80
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	1.1	3.0	8.2	64.3	0.00	3.00	0.00	1.40	27.80	15.00	29.50	0.90	к/к
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
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
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
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3.2	1.7	20.4	0.0	0.10	0.00	0.00	0.90	7.20	7.60	34.80	1.60	
Итого за прием пищи:	830	28.8	38.8	117.9	840.7	0.14	11.80	0.24	6.36	153.70	106.30	396.80	6.92	
Всего за день:		44.6	59.6	204.6	1,443.4	0.39	33.59	0.29	8.63	453.77	193.81	748.55	15.40	

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		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
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
БАТОН	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.00	0.00	0.00	7.60	5.20	26.00	0.40	
Итого за прием пищи:	400	19.7	12.3	53.6	405.1	0.00	0.30	0.10	1.10	185.50	35.50	227.60	1.80	
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
МЯСО ОТВАРНОЕ	50	11.3	26.2	0.3	282.0	0.30	0.10	0.00	0.00	6.20	16.50	108.30	1.10	252
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
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
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3.2	1.7	20.4	0.0	0.10	0.00	0.00	0.90	7.20	7.60	34.80	1.60	
Итого за прием пищи:	720	27.5	37.2	99.1	731.9	0.70	4.50	0.20	2.80	56.60	57.50	225.30	4.70	
Всего за день:		47.2	49.5	152.7	1,137.0	0.70	4.80	0.30	3.90	242.10	93.00	452.90	6.50	

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	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	430.0	507.1	1,695.1	12,060.0	5.98	247.40	9.87	73.59	3,358.20	1,579.44	6,363.85	124.59
Среднее значение за период	43.0	50.7	169.5	1,206.0	0.60	24.74	0.99	7.36	335.82	157.94	636.39	12.46
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.3	37.8	47.9									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет	497	811

Сборник рецептур

2011
2011
2008
2008

2008
2008
2008
2011
2008
2008

Сборник рецептур

2008
2008
2008

2008
2008
2008
2008
2008
2008

Сборник рецептур

2008
2008
2008

2008
к/к
2008
2008
2008

Сборник рецептур

2008
2008
2008
2008

2008
2008
2008
2011
2008
2008

Сборник рецептур

2008
2008
2008
2008

2008
2008
2008
2008
2008

Сборник рецептур

2008
2008
2008

2008
2008
2008
2008
2008
2008

Сборник рецептур

2008
2008
2008
2008

2008
к/к
2011
2008
2008

Сборник рецептур

2008
2008
2008

2008
2008
2008
2008
2008