

Исполнитель:

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор ООО «Максимус»

Аскеров Г.Н.

2021г.



Заказчик:

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

Иванов И.И.

«08»

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				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, 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	2011		
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	2011		
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		2008		
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	2008		
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 КУРОМ	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	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		
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	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		
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	2008		
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		2008		
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				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" 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		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
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			2008
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		2008
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			2008
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		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
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 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			2008
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				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, 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	2008	
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	2008	
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		2008	
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	2008	
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		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	
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	2011	
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	
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	2008	
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		2008	
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	1124,1	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				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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	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			
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	
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		2008	
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																
РАССОЛНИК 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	
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		2008	
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	2008	
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	2008	
КОМОТ 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	2008	
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		2008	
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		2008	
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	1588,4	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				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, 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	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	
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	2008	
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 ВЕРМИШЕЛЬЮ	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	2008	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	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	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	
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		2008	
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	2008	
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				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, 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	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	
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	
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		2008	
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	2008	
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		2008	
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	
ПОРЕ 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	
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		2008	
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	2008	
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	1086,3	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			№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
Завтрак															
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ 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	2008
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	2008
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	2008
КОФЕ ПИТЬЕВОЕ	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		2008
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	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	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	2008
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	2008
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		2008
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			№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, 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	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			
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	2008	
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		2008	
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		2008	
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		2008	
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	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	
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	2008	
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		2008	
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					№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, 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		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	
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		2008	
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			2008	
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		2008	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	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		2011	
БЕОСТРОГАНОВ	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		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	
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 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			2008	
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	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, 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	
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	
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			2008	
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																	
СУЛКАРТОФЕЛЬНЫЙ 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	
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		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	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 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			2008	
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	1137,0	0,70	4,80	0,30	3,90	242,10	93,00	452,90	6,50				

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, 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