

«СОГЛАСОВАНО»

Директор

*МБОУ Дружногорская СОШ*  
*Масадинаева Масадинаевна*

« 08 »

04

2022 года



«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор ООО «Максимус»

Аскеров Г.Н.

« 08 »

«Максимус»

2022 года



## ПЕРЕЧЕНЬ МЕНЮ

С УЧЕТОМ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ

В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

В ВОЗРАСТЕ С 12 ДО 18 ЛЕТ

НА ПЕРИОД УЧЕБНОГО ГОДА 2021-2022 г

*с 11.04.2022 г*

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
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 ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	3.30	16.30	0.30		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	15.0	60.5	0.00	0.00	0.00	0.00	10.30	5.30	7.40	0.70	430	2008
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	120	0.5	0.5	11.8	53.3	0.00	4.80	0.00	0.72	17.28	8.64	11.88	2.40	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>360</b>	<b>6.2</b>	<b>5.8</b>	<b>39.7</b>	<b>235.6</b>	0.00	5.20	0.00	0.72	179.38	24.74	122.58	3.50		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1.5	6.1	8.2	93.4	0.00	3.90	0.00	2.60	32.30	19.20	37.60	1.30	52	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, С МЯСОМ КУРЫ И СО СМЕТАНОЙ	250/0/5	2.7	4.1	8.4	83.7	0.00	11.50	0.20	0.20	42.40	19.90	48.30	1.10	84	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	20.7	26.7	36.4	467.4	0.10	2.50	0.30	4.50	26.00	44.70	220.20	2.30	291	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	23.3	92.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.00	0.00	0.60	4.50	4.80	21.80	1.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>780</b>	<b>26.6</b>	<b>37.1</b>	<b>86.9</b>	<b>788.4</b>	0.10	17.90	0.50	7.90	105.20	88.60	327.90	5.70		
<b>Всего за день:</b>		<b>32.8</b>	<b>42.9</b>	<b>126.6</b>	<b>1,024.0</b>	0.10	23.10	0.50	8.62	284.58	113.34	450.48	9.20		

**2 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
ВАФЛИ	60	1.6	2.0	39.9	211.9	0.00	0.00	0.00	0.00	9.57	5.99	21.54	1.01		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2.9	2.5	24.8	134.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	433	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>260</b>	<b>4.5</b>	<b>4.5</b>	<b>64.7</b>	<b>345.9</b>	0.00	0.00	0.00	0.00	9.57	5.99	21.54	1.01		
<b>Обед</b>															
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30	0.2	0.0	0.5	3.9	0.00	1.50	0.00	0.00	6.90	4.20	7.20	0.20		2008
СУП ГОРОХОВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ, С КУРИЦЕЙ	250/0/5	6.5	3.7	18.4	132.8	0.30	4.50	0.20	2.00	35.40	32.60	83.20	2.10	99	2008
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	70	9.6	5.7	2.2	98.5	0.10	0.80	0.00	2.10	54.50	33.00	148.40	0.70	228	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.7	6.5	24.3	168.5	0.17	5.98	0.05	0.24	56.17	34.66	101.59	1.32	335	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	24.4	103.0	0.01	200.00	0.16	0.00	13.00	3.00	3.00	1.00	441	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.00	0.00	0.60	4.50	4.80	21.80	1.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>760</b>	<b>22.4</b>	<b>16.4</b>	<b>80.4</b>	<b>557.7</b>	0.58	212.78	0.41	4.94	170.47	112.26	365.19	6.32		
<b>Всего за день:</b>		<b>26.9</b>	<b>20.9</b>	<b>145.1</b>	<b>903.6</b>	0.58	212.78	0.41	4.94	180.04	118.25	386.73	7.33		

### 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180/0/30	28.8	19.2	40.5	453.9	0.10	0.40	0.10	2.20	289.40	42.90	340.40	1.30	224	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	15.0	60.5	0.00	0.00	0.00	0.00	10.30	5.30	7.40	0.70	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>29.0</b>	<b>19.2</b>	<b>55.5</b>	<b>514.4</b>	<b>0.10</b>	<b>0.40</b>	<b>0.10</b>	<b>2.20</b>	<b>299.70</b>	<b>48.20</b>	<b>347.80</b>	<b>2.00</b>		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1.5	6.1	8.2	93.4	0.00	3.90	0.00	2.60	32.30	19.20	37.60	1.30	52	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ И СО СМЕТАНОЙ	250/5/5	3.1	6.8	15.9	138.3	0.10	6.40	0.20	2.40	32.30	25.10	72.40	1.00	96	2011
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	6.1	5.8	39.6	234.9	0.10	0.00	0.00	1.30	34.60	12.10	48.30	1.20	309	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.9	115.0	0.01	2.00	0.00	0.10	7.00	4.00	4.00	1.00	394	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.00	0.00	0.60	4.50	4.80	21.80	1.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>815</b>	<b>23.9</b>	<b>45.3</b>	<b>102.5</b>	<b>914.6</b>	<b>0.51</b>	<b>12.40</b>	<b>0.20</b>	<b>7.00</b>	<b>116.90</b>	<b>81.70</b>	<b>292.40</b>	<b>6.60</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>52.9</b>	<b>64.5</b>	<b>158.0</b>	<b>1,429.0</b>	<b>0.61</b>	<b>12.80</b>	<b>0.30</b>	<b>9.20</b>	<b>416.60</b>	<b>129.90</b>	<b>640.20</b>	<b>8.60</b>		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1.5	1.3	0.0	22.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	432	2008
ПРЯНИКИ	60	3.5	2.8	45.0	219.6	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	5.40	30.00	0.50		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>260</b>	<b>5.0</b>	<b>4.1</b>	<b>45.0</b>	<b>242.0</b>	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	5.40	30.00	0.50		
<b>Обед</b>															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0.2	0.0	0.8	4.2	0.00	3.00	0.00	0.00	6.90	4.20	12.60	0.30		2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ, КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	250/0/5	2.8	6.5	12.5	121.5	0.00	8.30	0.20	2.30	49.20	25.10	55.30	1.50	82	2011
ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ	70	5.7	13.2	6.6	167.7	0.10	0.00	0.00	1.10	5.80	11.30	61.20	1.00	272	2008
РИС ОТВАРНОЙ	180	4.4	7.3	46.7	270.2	0.10	0.00	0.10	0.50	11.50	29.60	90.10	0.60	325	2008
СОУС МОЛОЧНЫЙ № 368	30	0.8	3.3	3.2	46.2	0.01	0.00	0.02	0.06	18.60	2.40	16.20	0.18	368	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.9	115.0	0.01	2.00	0.00	0.10	7.00	4.00	4.00	1.00	394	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.00	0.00	0.60	4.50	4.80	21.80	1.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>790</b>	<b>15.8</b>	<b>30.7</b>	<b>108.3</b>	<b>775.8</b>	0.22	13.30	0.32	4.66	103.50	81.40	261.20	5.58		
<b>Всего за день:</b>		<b>20.8</b>	<b>34.8</b>	<b>153.3</b>	<b>1,017.8</b>	0.22	13.30	0.32	4.66	110.10	86.80	291.20	6.08		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)	25	3.7	7.8	0.6	86.6	0.00	0.00	0.00	0.00	6.30	4.10	41.70	0.50	15	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	3.30	16.30	0.30		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	15.0	60.5	0.00	0.00	0.00	0.00	10.30	5.30	7.40	0.70	430	2008
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	120	0.5	0.5	11.8	53.3	0.00	4.80	0.00	0.72	17.28	8.64	11.88	2.40	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>370</b>	<b>6.3</b>	<b>9.0</b>	<b>40.3</b>	<b>265.9</b>	0.00	4.80	0.00	0.72	38.68	21.34	77.28	3.90		
<b>Обед</b>															
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30	0.2	0.0	0.5	3.9	0.00	1.50	0.00	0.00	6.90	4.20	7.20	0.20		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250/0/5	3.7	3.6	19.7	126.5	0.10	6.40	0.20	0.50	24.00	23.60	64.00	1.10	100	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ КУРИЦЫ	50/0/180	12.2	15.3	26.2	291.7	0.20	14.20	0.00	2.90	28.90	44.20	164.50	2.40	258	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/0/7	0.3	0.0	14.7	60.9	0.00	1.10	0.00	0.00	12.60	5.90	8.80	0.80	431	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.00	0.00	0.60	4.50	4.80	21.80	1.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>747</b>	<b>18.1</b>	<b>19.1</b>	<b>71.7</b>	<b>534.0</b>	0.30	23.20	0.20	4.00	76.90	82.70	266.30	5.50		
<b>Всего за день:</b>		<b>24.4</b>	<b>28.1</b>	<b>112.0</b>	<b>799.9</b>	0.30	28.00	0.20	4.72	115.58	104.04	343.58	9.40		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
ПЕЧЕНЬЕ	60	4.5	5.9	44.6	250.2	0.00	0.00	0.00	0.00	17.40	12.00	54.00	1.30		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2.9	2.5	24.8	134.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	433	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>260</b>	<b>7.4</b>	<b>8.4</b>	<b>69.4</b>	<b>384.2</b>	0.00	0.00	0.00	0.00	17.40	12.00	54.00	1.30		
<b>Обед</b>															
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	2.6	7.9	12.6	132.2	0.00	8.20	0.10	3.80	35.20	28.70	54.00	1.70	56	2008
СУП ГОРОХОВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ, С КУРИЦЕЙ	250/0/5	6.5	3.7	18.4	132.8	0.30	4.50	0.20	2.00	35.40	32.60	83.20	2.10	99	2008
МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	250	14.7	15.1	52.2	405.5	0.10	0.30	0.20	1.90	283.70	27.30	196.00	1.70	204	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	23.3	92.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.00	0.00	0.60	4.50	4.80	21.80	1.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830</b>	<b>25.5</b>	<b>26.9</b>	<b>117.1</b>	<b>814.4</b>	0.40	13.00	0.50	8.30	358.80	93.40	355.00	6.50		
<b>Всего за день:</b>		<b>32.9</b>	<b>35.3</b>	<b>186.5</b>	<b>1,198.6</b>	0.40	13.00	0.50	8.30	376.20	105.40	409.00	7.80		

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.1	4.6	0.3	63.0	0.03	0.00	0.10	0.20	22.00	5.00	77.00	1.00	213	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	3.30	16.30	0.30		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75.0	0.00	0.00	0.07	0.10	1.00	0.00	2.00	0.00	13	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	15.0	60.5	0.00	0.00	0.00	0.00	10.30	5.30	7.40	0.70	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>275</b>	<b>7.3</b>	<b>13.6</b>	<b>28.3</b>	<b>264.0</b>	0.03	0.00	0.17	0.30	38.10	13.60	102.70	2.00		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1.5	6.1	8.2	93.4	0.00	3.90	0.00	2.60	32.30	19.20	37.60	1.30	52	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ, КУРОЙ И СО СМЕТАНОЙ	250/5/5	5.9	4.1	17.5	134.0	0.20	5.80	0.20	0.20	47.80	34.00	124.90	1.80	99	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/0/50	0.7	7.0	3.4	84.3	0.00	0.40	0.00	2.10	12.80	2.80	13.00	0.10	255	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	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 СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.9	115.0	0.01	2.00	0.00	0.10	7.00	4.00	4.00	1.00	394	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.00	0.00	0.60	4.50	4.80	21.80	1.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>865</b>	<b>20.1</b>	<b>25.1</b>	<b>113.5</b>	<b>768.7</b>	0.51	12.10	0.20	11.20	131.40	215.50	425.50	10.50		
<b>Всего за день:</b>		<b>27.4</b>	<b>38.7</b>	<b>141.8</b>	<b>1,032.7</b>	0.54	12.10	0.37	11.50	169.50	229.10	528.20	12.50		



8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.7	6.1	0.0	75.0	0.00	0.60	0.10	0.10	196.00	10.00	116.00	0.10	15	2011
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	3.30	16.30	0.30		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	15.0	60.5	0.00	0.00	0.00	0.00	10.30	5.30	7.40	0.70	430	2008
МАНДАРИН	100	0.8	0.2	7.3	36.9	0.10	15.20	0.00	0.20	31.50	9.90	15.30	0.10		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>345</b>	<b>7.6</b>	<b>7.0</b>	<b>35.2</b>	<b>237.9</b>	0.10	15.80	0.10	0.30	242.60	28.50	155.00	1.20		
<b>Обед</b>															
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30	0.2	0.0	0.5	3.9	0.00	1.50	0.00	0.00	6.90	4.20	7.20	0.20		2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СО СМЕТАНОЙ	250/5/5	2.7	6.6	10.7	113.8	0.10	8.10	0.20	2.20	38.60	21.40	55.10	1.10	99	2011
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	0.07	0.00	0.04	0.96	13.20	8.40	43.20	0.96	331	2008
СОК НАТУРАЛЬНЫЙ	200	1.0	0.0	14.2	60.1	0.00	137.60	0.00	1.60	144.00	126.00	72.00	1.40	389	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.00	0.00	0.60	4.50	4.80	21.80	1.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>745</b>	<b>23.5</b>	<b>38.8</b>	<b>73.9</b>	<b>740.0</b>	0.47	147.30	0.24	5.36	213.40	181.30	307.60	5.76		
<b>Всего за день:</b>		<b>31.1</b>	<b>45.8</b>	<b>109.1</b>	<b>977.9</b>	0.57	163.10	0.34	5.66	456.00	209.80	462.60	6.96		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
ПЕЧЕНЬЕ	60	4.5	5.9	44.6	250.2	0.00	0.00	0.00	0.00	17.40	12.00	54.00	1.30		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1.5	1.3	0.0	22.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	432	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>260</b>	<b>6.0</b>	<b>7.2</b>	<b>44.6</b>	<b>272.6</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>17.40</b>	<b>12.00</b>	<b>54.00</b>	<b>1.30</b>		
<b>Обед</b>															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0.2	0.0	0.8	4.2	0.00	3.00	0.00	0.00	6.90	4.20	12.60	0.30		2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ, КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	250/5/5	2.8	6.5	12.5	121.5	0.00	8.30	0.20	2.30	49.20	25.10	55.30	1.50	82	2011
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50	15.2	19.0	5.5	255.1	0.00	1.00	0.00	3.50	14.50	18.30	131.70	1.90	259	2008
РИС ОТВАРНОЙ	180	4.4	7.3	46.7	270.2	0.10	0.00	0.10	0.50	11.50	29.60	90.10	0.60	325	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/0/7	0.3	0.0	15.1	62.4	0.00	1.10	0.00	0.00	12.80	6.00	8.80	0.80	431	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.00	0.00	0.60	4.50	4.80	21.80	1.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>802</b>	<b>24.6</b>	<b>33.0</b>	<b>91.2</b>	<b>764.4</b>	<b>0.10</b>	<b>13.40</b>	<b>0.30</b>	<b>6.90</b>	<b>99.40</b>	<b>88.00</b>	<b>320.30</b>	<b>6.10</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>30.6</b>	<b>40.2</b>	<b>135.8</b>	<b>1,037.0</b>	<b>0.10</b>	<b>13.40</b>	<b>0.30</b>	<b>6.90</b>	<b>116.80</b>	<b>100.00</b>	<b>374.30</b>	<b>7.40</b>		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	3.30	16.30	0.30		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	15.0	60.5	0.00	0.00	0.00	0.00	10.30	5.30	7.40	0.70	430	2008
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.8	44.4	0.00	4.00	0.00	0.60	14.40	7.20	9.90	2.00	338	2011
ПРЯНИКИ	60	3.5	2.8	45.0	219.6	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	5.40	30.00	0.50		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>385</b>	<b>6.0</b>	<b>3.9</b>	<b>82.7</b>	<b>390.0</b>	0.00	4.00	0.00	0.60	36.10	21.20	63.60	3.50		
<b>Обед</b>															
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30	0.2	0.0	0.5	3.9	0.00	1.50	0.00	0.00	6.90	4.20	7.20	0.20		2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ И СО СМЕТАНОЙ	250/5/5	3.1	6.8	15.9	138.3	0.10	6.40	0.20	2.40	32.30	25.10	72.40	1.00	96	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ МЯСА	60	7.9	20.2	10.1	255.9	0.10	0.10	0.00	2.30	27.90	17.40	96.80	1.40	294	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.7	6.5	24.3	168.5	0.17	5.98	0.05	0.24	56.17	34.66	101.59	1.32	335	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.00	0.00	0.60	4.50	4.80	21.80	1.00		2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.9	115.0	0.01	2.00	0.00	0.10	7.00	4.00	4.00	1.00	394	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>755</b>	<b>16.8</b>	<b>33.9</b>	<b>89.3</b>	<b>732.6</b>	0.38	15.98	0.25	5.64	134.77	90.16	303.79	5.92		
<b>Всего за день:</b>		<b>22.8</b>	<b>37.8</b>	<b>172.0</b>	<b>1,122.6</b>	0.38	19.98	0.25	6.24	170.87	111.36	367.39	9.42		

**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	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	302.6	388.8	1,440.0	10,543.1	3.80	511.56	3.49	70.74	2,396.27	1,307.99	4,253.68	84.69
Среднее значение за период	30.3	38.9	144.0	1,054.3	0.38	51.16	0.35	7.07	239.63	130.80	425.37	8.47
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11.5	33.2	55.3									

**СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)**

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет	319	809