

«СОГЛАСОВАНО»

Директор И.В.С. Шричандан С.И.С.

Зауррера Н.В.

« 08 » Февраль 2024 года

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор ООО «Максимус»

Аскеров Г.Н.

« _____ » _____ 2024 года

ПЕРЕЧЕНЬ МЕНЮ

С УЧЕТОМ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ

В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

В ВОЗРАСТЕ С 7 ДО 11 ЛЕТ

НА ПЕРИОД УЧЕБНОГО ГОДА 2023-2024 Г

1 день

Приним 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	Mg, мг	P, мг		
Завтрак														
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/0/5	7,3	7,6	47,4	0,00	0,60	0,00	0,30	134,20	39,30	164,10	0,60	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,0	0,00	0,00	0,00	0,00	12,90	5,80	7,40	0,70	430	2008
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	40	1,1	1,3	26,6	0,00	0,00	0,00	0,00	6,38	3,99	14,36	0,67	2008	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40	2008	2008
МОЛОКО 200 МЛ	200	5,8	5,0	9,6	0,10	2,60	0,10	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20	6/к	6/к
Итого за прием пищи:	735	17,4	15,1	119,2	0,10	3,20	0,10	0,30	401,08	82,29	391,86	2,57		
Обед														
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,7	5,0	6,5	0,00	1,10	1,00	2,40	24,50	18,20	26,50	0,50	41	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	5,1	5,0	14,9	0,10	3,70	0,20	3,20	27,90	26,40	65,80	1,60	99	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ(КУРЫ)	50/0/40	9,0	12,8	11,1	0,00	0,40	0,00	2,10	32,70	15,30	96,30	1,30	294	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	4,6	34,0	0,10	0,00	0,00	1,10	23,80	9,90	40,50	0,90	309	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	28,8	0,00	88,00	0,20	0,00	19,30	4,90	3,10	0,50	388	2011
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	13,00	0,20	2008	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,7	0,2	10,6	0,00	0,00	0,00	0,60	4,50	4,80	21,80	1,00	2008	2008
Итого за прием пищи:	745	24,0	28,5	116,2	0,20	93,20	1,40	9,40	136,50	82,10	267,00	6,00		
Всего за день:		41,4	43,6	235,4	0,30	96,40	1,50	9,70	537,58	164,39	658,86	8,57		

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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
					8,5								7,3	43,2	0,10
Завтрак															
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/0/5		8,5	7,3	43,2	0,10	0,60	0,00	1,40	135,90	22,50	125,30	0,60	184	2008
ФРУКТЫ	100		0,4	0,4	9,9	0,00	4,02	0,00	0,60	14,48	7,24	9,96	2,01	338	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/0/7		0,2	0,0	15,0	0,00	1,10	0,00	0,00	15,40	5,00	5,10	0,50	377	2011
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40		3,0	1,2	20,6	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008
МОЛОКО 200 МЛ	200		5,8	5,0	9,6	0,10	2,60	0,10	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20	6/к	
Итого за прием пищи:	802		17,9	13,9	98,3	0,20	8,32	0,10	2,00	413,38	67,94	346,36	3,71		
Обед															
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60		0,5	0,1	1,0	0,00	3,00	0,00	0,00	13,80	8,40	14,40	0,40		2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/0/5		2,3	5,4	10,6	0,00	7,10	0,20	1,90	40,90	21,40	46,50	1,20	82	2011
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	50/0/50		7,2	7,4	10,7	0,00	1,30	0,00	2,50	40,40	24,10	103,30	0,80	239	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150		3,2	5,1	22,0	0,20	10,70	0,00	0,20	40,50	31,00	86,10	1,20	128	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200		0,2	0,2	27,1	0,00	1,60	0,00	0,30	13,20	4,40	4,00	0,80	394	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20		1,5	0,6	10,3	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	13,00	0,20		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25		1,7	0,2	10,6	0,00	0,00	0,00	0,60	4,50	4,80	21,80	1,00		2008
Итого за прием пищи:	760		16,6	19,0	92,3	0,20	23,70	0,20	5,50	157,10	96,70	289,10	5,60		
Всего за день:			34,5	32,9	190,6	0,40	32,02	0,30	7,50	570,48	164,64	635,46	9,31		

3 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	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/0/5	10,5	8,5	53,4	333,1	0,20	0,60	0,00	1,70	144,90	61,60	220,70	1,80	2008	
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,9	44,6	0,00	4,02	0,00	0,60	14,47	7,24	9,95	2,01	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,00	0,00	0,00	0,00	12,90	5,80	7,40	0,70	2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	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	
МОЛОКО 200 МЛ	200	5,8	5,0	9,6	108,0	0,10	2,60	0,10	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20	6/к	
Итого за прием пищи:	795	19,9	15,1	108,5	651,0	0,30	7,22	0,10	2,30	419,87	107,84	444,05	5,11		
Обед															
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,7	3,0	4,8	49,6	0,00	6,20	0,20	1,50	22,20	9,20	15,80	0,70	2008	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/0/5	2,5	5,5	13,4	114,7	0,10	5,40	0,20	2,00	27,70	20,90	59,30	0,80	2011	
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	50/0/40	13,5	18,4	2,4	233,1	0,10	0,50	0,10	1,80	21,00	13,30	116,00	1,10	2011	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,8	6,3	39,9	251,4	0,20	0,00	0,00	4,90	22,70	130,80	194,90	4,50	2008	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	28,8	132,5	0,00	88,00	0,20	0,00	19,30	4,90	3,10	0,50	2011	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	13,00	0,20	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕННЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	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	
Итого за прием пищи:	750	29,4	34,3	110,2	884,7	0,40	100,10	0,70	10,80	121,20	186,50	423,90	8,80		
Всего за день:		49,3	49,4	218,7	1 535,7	0,70	107,32	0,80	13,10	541,07	294,34	867,95	13,91		

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	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
Завтрак															
КАША ОВСЯНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	250/0/5	10,1	10,3	40,9	0,20	0,60	0,00	1,90	158,60	78,60	252,70	2,10	184	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,0	0,00	0,00	0,00	0,00	12,90	5,80	7,40	0,70	430	2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008	
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	40	1,1	1,3	26,6	0,00	0,00	0,00	0,00	6,38	3,99	14,36	0,67		2008	
МОЛОКО 200 МЛ	200	5,8	5,0	9,6	0,10	2,60	0,10	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20	6/к	6/к	
Итого за прием пищи:	735	20,2	17,8	112,7	0,30	3,20	0,10	1,90	425,48	121,59	480,46	4,07			
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	1,0	3,0	7,5	0,00	2,60	0,00	1,40	25,00	13,30	26,30	0,80	к/к	к/к	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ	200	4,8	5,0	14,7	0,10	5,00	0,20	1,70	36,70	28,60	102,30	1,40	99	2008	
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	60/40	7,9	23,9	11,2	0,11	1,60	0,12	2,68	13,89	16,19	82,78	1,06	283	2008	
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,6	4,5	37,7	0,00	0,00	0,00	0,30	12,10	24,90	72,40	0,50	305	2011	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	28,8	0,00	88,00	0,20	0,00	19,30	4,90	3,10	0,50	388	2011	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	13,00	0,20		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,7	0,2	10,6	0,00	0,00	0,00	0,60	4,50	4,80	21,80	1,00		2008	
Итого за прием пищи:	755	21,2	37,5	120,8	0,21	97,20	0,52	6,68	115,29	95,29	321,68	5,46			
Всего за день:		41,4	55,3	233,5	0,51	100,40	0,62	8,58	540,77	216,88	802,14	9,53			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	250/0/5	7,4	7,9	42,1	0,20	0,60	0,00	0,80	138,60	40,50	164,80	0,90	175	2011	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	24,5	0,00	0,50	0,00	0,00	111,50	27,50	95,60	0,90	382	2011	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008	
МОЛОКО 200 МЛ	200	5,8	5,0	9,6	0,10	2,60	0,10	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20	б/к	б/к	
Итого за прием пищи:	695	20,0	17,1	96,8	0,30	3,70	0,10	0,80	497,70	101,20	466,40	2,40			
Обед															
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,5	0,1	1,0	0,00	3,00	0,00	0,00	13,80	8,40	14,40	0,40		2008	
СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ, КАРТОФЕЛЕМ	200/0/5	3,2	3,1	16,2	0,10	5,30	0,20	0,50	18,70	19,20	53,60	1,00	100	2008	
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/0/40	14,3	11,1	3,2	0,00	0,30	0,00	2,10	9,50	2,10	9,80	0,10	255	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,2	4,6	33,8	0,10	0,00	0,00	1,10	23,60	9,80	40,20	0,90	309	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	0,02	0,00	0,01	0,50	21,00	16,00	23,00	0,70	402	2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	13,00	0,20		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,7	0,2	10,6	0,00	0,00	0,00	0,60	4,50	4,80	21,80	1,00		2008	
Итого за прием пищи:	750	27,0	19,8	106,8	0,22	8,60	0,21	4,80	94,90	62,90	175,80	4,30			
Всего за день:		47,0	36,9	203,6	0,52	12,30	0,31	5,60	592,60	164,10	642,20	6,70			

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	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5,7	4,9	21,7	155,0	0,08	1,00	0,03	0,30	149,00	19,00	124,00	1,50	112	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/0/7	0,2	0,0	15,0	61,6	0,00	1,10	0,00	0,00	15,40	5,00	5,10	0,50	377	2011
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	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	2008
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	40	1,1	1,3	26,6	141,3	0,00	0,00	0,00	0,00	6,38	3,99	14,36	0,67	2008	2008
МОЛОКО 200 МЛ	200	5,8	5,0	9,6	108,0	0,10	2,60	0,10	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20	6/к	6/к
Итого за прием пищи:	737	15,8	12,4	93,5	570,7	0,18	4,70	0,13	0,30	418,38	61,19	349,46	3,27		
Обед															
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,5	0,1	1,0	7,8	0,00	3,00	0,00	0,00	13,80	8,40	14,40	0,40	2008	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	200/0/5	2,1	5,4	5,9	82,0	0,00	11,00	0,20	1,80	47,90	16,30	35,70	0,70	87	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	20,7	26,7	36,4	467,4	0,10	2,50	0,30	4,50	26,60	44,70	220,40	2,30	291	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	27,1	111,1	0,00	1,60	0,00	0,30	13,20	4,40	4,00	0,80	342.1	2011
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	13,00	0,20	2008	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,00	0,00	0,00	0,60	4,50	4,80	21,90	1,00	2008	2008
Итого за прием пищи:	710	26,7	33,2	91,3	771,7	0,10	18,10	0,50	7,20	109,80	81,20	309,30	5,40		
Всего за день:		42,5	45,6	184,8	1 342,4	0,28	22,80	0,63	7,50	528,18	142,39	658,76	8,67		

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	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/0/5	7,3	7,6	47,4	0,00	0,60	0,00	0,30	134,20	39,30	164,10	0,60	184	2008	
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,9	0,00	4,02	0,00	0,60	14,48	7,24	9,96	2,01	338	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	14,8	0,00	0,00	0,00	0,00	12,90	4,30	3,70	0,40	376	2011	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40	2008	2008	
МОЛОКО 200 МЛ	200	5,8	5,0	9,6	0,10	2,60	0,10	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20	6/к	6/к	
Итого за прием пищи:	795	16,6	14,2	102,3	0,10	7,22	0,10	0,90	409,18	84,04	383,76	3,61			
Обед															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,7	5,0	6,5	0,00	1,10	1,00	2,40	24,50	18,20	26,50	0,50	41	2012	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	5,1	5,0	14,9	0,10	3,70	0,20	3,20	27,90	26,40	65,80	1,60	99	2008	
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	50/0/50	7,2	7,4	10,7	0,00	1,30	0,00	2,50	42,10	24,20	103,70	0,80	239	2011	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,2	5,1	22,0	0,20	10,70	0,00	0,20	40,50	31,00	86,10	1,20	128	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,4	0,0	30,8	0,00	0,00	0,00	0,00	8,50	1,80	0,00	0,00	349	2011	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	0,00	52,4	0,00	0,00	3,80	2,60	13,00	0,20	2008	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,7	0,2	10,6	0,00	51,0	0,00	0,60	4,50	4,80	21,80	1,00			
Итого за прием пищи:	755	19,8	23,3	105,8	0,30	16,80	1,20	8,90	151,80	109,00	316,90	5,30			
Всего за день:		36,4	37,5	208,1	0,40	24,02	1,30	9,80	560,98	193,04	700,66	8,91			

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур	
	Масса порции			В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
	Белки, г	Жиры, г												Углеводы, г
Завтрак														
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/0/5	10,5	8,5	53,4	0,20	0,60	0,00	1,70	144,90	61,60	220,70	1,80	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,0	0,00	0,00	0,00	0,00	12,90	5,80	7,40	0,70	430	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40	2008	2008
МОЛОКО 200 МЛ	200	5,8	5,0	9,6	0,10	2,60	0,10	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20	6/к	6/к
Итого за прием пищи:	695	19,5	14,7	98,6	0,30	3,20	0,10	1,70	405,40	100,60	434,10	3,10		
Обед														
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,7	3,0	4,8	0,00	6,20	0,20	1,50	22,20	9,20	15,80	0,70	41	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/0/5	2,3	5,4	10,6	0,00	7,10	0,20	1,90	40,90	21,40	46,50	1,20	82	2011
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	50/0/40	13,5	16,2	2,4	0,10	0,50	0,10	0,90	21,00	13,30	115,90	1,10	290	2011
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,6	4,5	37,7	0,00	0,00	0,00	0,30	12,10	24,90	72,40	0,50	305	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,9	0,01	2,00	0,00	0,10	7,00	4,00	4,00	1,00	394	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	13,00	0,20	2008	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,7	0,2	10,6	0,00	0,00	0,00	0,60	4,50	4,80	21,80	1,00	2008	2008
Итого за прием пищи:	750	23,5	30,1	104,3	0,11	15,80	0,50	5,30	111,50	80,20	289,40	5,70		
Всего за день:		43,0	44,8	202,9	0,41	19,00	0,60	7,00	516,90	180,80	723,50	8,80		

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
Завтрак														
КАША ОВСЯНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	250/0/5	10,1	10,3	40,9	0,20	0,60	0,00	1,90	158,60	78,60	252,70	2,10	184	2008
ФРУКТЫ	150	0,6	0,6	14,8	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	0,3	0,1	15,2	0,00	3,00	0,00	0,00	8,00	5,00	10,00	1,00	431	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	13,00	0,20	2008	2008
МОЛОКО 200 МЛ	200	5,8	5,0	9,6	0,10	2,60	0,10	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20	6/к	6/к
Итого за прием пищи:	632	18,3	16,6	90,8	0,30	12,23	0,10	2,80	432,11	125,06	470,63	6,52		
Обед														
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1,2	4,7	6,1	0,00	3,50	0,00	2,20	19,90	13,60	27,70	0,80	56	2008
СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ, КАРТОФЕЛЕМ	200/0/5	3,2	3,1	16,2	0,10	5,30	0,20	0,50	18,70	19,20	53,60	1,00	100	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ(КУРЫ)	50/0/40	9,0	12,8	11,1	0,00	0,40	0,00	2,10	32,70	15,30	96,30	1,30	294	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,2	5,1	22,0	0,20	10,70	0,00	0,20	40,50	31,00	86,10	1,20	128	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,9	0,01	2,00	0,00	0,10	7,00	4,00	4,00	1,00	394	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,7	12,9	0,00	65,5	0,00	0,00	4,80	3,30	16,30	0,30	2008	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,7	0,2	10,6	0,00	0,00	0,00	0,60	4,50	4,80	21,80	1,00	2008	2008
Итого за прием пищи:	755	20,4	26,8	106,8	0,31	21,90	0,20	5,70	128,10	91,20	305,80	6,60		
Всего за день:		38,7	43,4	197,6	0,61	34,13	0,30	8,50	560,21	216,26	776,43	13,12		

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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	№ рецептуры			
														Витамин		
Завтрак																
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200/0/15	11,0	9,4	47,9	320,4	0,10	0,20	0,00	1,60	137,50	16,10	125,20	1,40	331	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	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	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	2008	
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	40	1,1	1,3	26,6	141,3	0,00	0,00	0,00	0,00	6,38	3,99	14,36	0,67	2008	2008	
МОЛОКО 200 МЛ	200	5,8	5,0	9,6	108,0	0,10	2,60	0,10	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20	6/к	6/к	
Итого за прием пищи:	695	21,1	16,9	119,7	735,0	0,20	2,80	0,10	1,60	401,78	58,59	352,96	3,37			
Обед																
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	3,1	0,0	4,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	40	2008	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/0/5	2,5	5,5	13,4	114,7	0,10	5,40	0,20	2,00	27,70	20,90	59,30	0,80	96	2011	
БЕФСТРОГАНОВ	50/0/40	11,2	33,2	5,4	375,4	0,30	1,00	0,00	2,90	29,40	18,70	120,00	1,20	250	2011	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,8	6,3	39,9	251,4	0,20	0,00	0,00	4,90	22,70	130,80	194,90	4,50	181	2008	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,5	0,1	36,1	147,4	0,00	0,00	0,00	0,00	24,40	9,70	23,20	0,50	401	2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	13,00	0,20	2008	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,10	0,00	0,00	0,70	5,40	5,70	26,10	1,20	2008	2008	
Итого за прием пищи:	755	27,5	49,1	117,8	1 007,1	0,70	6,40	0,20	10,50	113,40	188,40	436,50	8,40			
Всего за день:		48,5	66,0	237,5	1 742,1	0,90	9,20	0,30	12,10	515,18	246,99	789,46	11,77			

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	422,6	455,5	2 112,5	14 394,7	5,03	457,59	6,66	89,38	5 463,95	1 983,83	7 255,42	99,29
Среднее значение за период	35,2	38,0	176,0	1 199,6	0,42	38,13	0,56	7,45	455,33	165,32	604,62	8,27
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11,7	28,5	59,8									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	752	749