

«СОГЛАСОВАНО»

Директор

МОУ «Большесортская

школа»
И.И. Азиева

« 02 » сентября 2024 года

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор ООО «Максимус»

Аскеров Г.Н.

« 30 » августа 2024 года

ПЕРЕЧЕНЬ МЕНЮ

С УЧЕТОМ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ

В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

В ВОЗРАСТЕ С 12 ДО 18 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				№ 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 РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/0/5	7,3	7,6	47,4	287,5	0,00	0,60	0,00	0,30	134,20	39,30	164,10	0,60	184	2008
кондитерское изделие	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
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	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
Итого за прием пищи:	555	14,0	11,6	128,0	672,4	0,00	0,60	0,00	0,30	161,30	55,70	227,50	2,20		
Обед															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,2	8,2	10,8	121,9	0,10	1,80	1,80	4,10	40,80	30,30	44,10	0,80	41	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	6,2	6,0	18,8	153,3	0,30	4,60	0,20	4,10	38,80	33,20	82,30	2,00	102	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	250	2,6	3,4	16,9	108,4	0,10	6,60	0,20	1,30	25,50	24,90	61,50	1,00	101	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ (КУРЫ)	50/50	8,9	11,7	10,3	188,1	0,00	0,40	0,00	1,60	35,90	15,40	97,00	1,30	294	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,4	4,8	41,2	234,0	0,10	0,00	0,00	1,40	31,50	12,20	49,40	1,20	309	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,2	5,1	17,8	136,9	0,10	38,40	0,10	0,20	95,30	34,30	68,80	2,10	346	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	388	2011
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	2,80	13,00	0,20		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	21,80	1,00		2008
Итого за прием пищи:	1305	33,4	40,3	165,5	1 178,5	0,70	139,80	2,50	13,30	295,40	162,80	441,00	10,10		
Всего за день:		47,4	51,9	293,5	1 850,9	0,70	140,40	2,50	13,60	456,70	218,30	668,50	12,30		

2 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 МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/0/5	8,5	7,3	43,2	272,2	0,10	0,60	0,00	1,40	135,90	22,50	125,30	0,60	184	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	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	338	2011
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
Итого за прием пищи:	602	12,1	8,9	88,7	483,2	0,10	5,72	0,00	2,00	173,37	39,94	166,35	3,51		
Обед															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,1	2,5	14,0	0,00	10,00	0,00	0,10	23,00	14,00	42,00	1,00		2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СО СМЕТАНОЙ	250/0/5	2,7	6,3	12,4	118,6	0,00	8,60	0,20	2,40	48,40	26,10	54,00	1,30	82	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250/0/5	2,6	6,4	6,9	97,3	0,00	13,50	0,20	2,20	54,90	19,40	41,20	0,80	87	2011
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	50/0/50	7,2	7,4	10,7	142,5	0,00	1,30	0,00	2,50	40,40	24,10	103,40	0,80	239	2011
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4,3	4,6	45,2	239,8	0,10	0,00	0,00	0,40	14,40	29,90	86,70	0,50	305	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,9	5,7	26,3	171,7	0,20	12,90	0,00	0,30	48,10	37,00	103,10	1,40	128	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
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-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,00	0,00	0,00	0,60	4,50	4,80	21,80	1,00		2008
Итого за прием пищи:	1315	24,9	31,5	152,8	1 002,3	0,31	48,30	0,40	8,60	244,50	161,90	469,20	8,00		
Всего за день:		37,0	40,4	241,5	1 485,5	0,41	54,02	0,40	10,60	417,87	201,84	635,55	11,51		

3 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 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	189	2008	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	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	338	2011	
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	
Итого за прием пищи:	595	14,1	10,1	98,9	543,0	0,20	4,62	0,00	2,30	177,27	79,34	264,05	4,91			
Обед																
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,1	8,2	87,7	0,00	25,30	0,00	2,10	42,10	14,40	31,00	0,60	40	2008	
УХА	250	7,2	5,6	16,9	146,4	0,10	8,20	0,60	2,50	45,20	47,30	135,50	1,50			
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/0/5	2,4	6,5	11,1	113,6	0,10	8,50	0,20	2,40	36,80	22,00	53,80	1,00	99	2011	
ПТИЦА , ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	50/0/50	14,0	16,8	3,0	225,0	0,10	0,60	0,10	0,20	23,70	14,00	121,00	1,10	290	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	4,8	41,5	235,3	0,10	0,00	0,00	1,40	31,50	12,30	49,60	1,20	309	2011	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,6	6,8	47,8	294,4	0,30	0,00	0,00	5,80	27,00	157,00	233,90	5,50	181	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	388	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-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,00	0,00	0,00	0,60	4,50	4,80	21,80	1,00		2008	
Итого за прием пищи:	1310	46,2	46,7	178,2	1 338,3	0,70	130,60	1,10	15,00	233,90	279,30	662,70	12,60			
Всего за день:		60,3	56,8	277,1	1 881,3	0,90	135,22	1,10	17,30	411,17	358,64	926,75	17,51			

4 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 ОВСЯНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	250/0/5	10,1	10,3	40,9	297,6	0,20	0,60	0,00	1,90	158,60	78,60	252,70	2,10	184	2008
кондитерское изделие	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
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
Итого за прием пищи:	555	14,9	13,5	116,4	674,8	0,20	0,60	0,00	1,90	186,07	95,09	307,64	4,21		
Обед															
огурец соленый	100	0,8	0,1	1,7	13,0	0,00	5,00	0,00	0,00	23,00	14,00	24,00	0,80		2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СО СМЕТАНОЙ	250/0/5	2,7	6,3	12,4	118,6	0,00	8,60	0,20	2,40	46,40	26,10	54,00	1,30	82	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/0/5	2,9	6,7	16,6	139,3	0,10	6,70	0,20	2,50	32,80	26,00	72,30	1,10	96	2011
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	60/40	7,9	23,9	11,2	291,4	0,11	1,60	0,12	2,68	13,89	16,19	82,78	1,06	283	2008
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4,3	4,6	45,2	239,8	0,10	0,00	0,00	0,40	14,40	29,90	86,70	0,50	305	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,9	5,3	26,3	168,8	0,20	12,90	0,00	0,30	48,10	37,00	103,10	1,40	128	2011
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	388	2011
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	2,80	13,00	0,20		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	21,80	1,00		2008
Итого за прием пищи:	1315	26,4	48,0	163,1	1 206,8	0,51	122,80	0,72	8,88	208,19	161,49	460,78	7,66		
Всего за день:		41,3	61,5	279,5	1 881,6	0,71	123,40	0,72	10,78	394,26	256,58	768,42	11,87		

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	269,4	0,20	0,60	0,00	0,80	138,60	40,50	164,80	0,90	175	2011
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	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		
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	382	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
Итого за прием пищи:	555	18,7	18,0	131,8	765,5	0,20	1,10	0,00	0,80	275,10	85,20	340,40	3,50		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	100	1,6	5,0	12,6	101,3	0,00	4,40	0,00	2,30	41,70	22,10	43,70	1,40	к/к	к/к
СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЮ, КАРТОФЕЛЕМ	250/5	3,7	3,7	20,2	129,5	0,10	6,60	0,20	0,50	23,00	23,90	65,20	1,20	100	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250/0/5	2,6	6,4	6,9	97,3	0,00	13,50	0,20	2,20	54,90	19,40	41,20	0,80	87	2011
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/0/50	14,5	12,7	3,9	192,5	0,00	0,40	0,00	2,50	13,00	2,80	13,20	0,10	255	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,6	6,8	47,8	294,4	0,30	0,00	0,00	5,80	27,00	157,00	233,90	5,50	181	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	4,8	41,5	235,3	0,10	0,00	0,00	1,40	31,50	12,30	49,60	1,20	309	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131,0	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	52,4	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	51,0	0,00	0,00	0,00	0,60	4,50	4,80	21,80	1,00		2008
Итого за прием пищи:	1315	43,3	40,3	185,5	1 284,7	0,52	24,90	0,41	15,80	220,40	260,90	504,60	12,10		
Всего за день:		62,0	58,3	317,3	2 050,2	0,72	26,00	0,41	16,60	495,50	346,10	845,00	15,60		

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		
Завтрак															
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
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	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
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
Итого за прием пищи:	557	10,5	8,1	97,2	533,3	0,08	2,10	0,03	0,30	181,57	35,19	176,64	3,41		
Обед															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,1	2,5	14,0	0,00	10,00	0,00	0,10	23,00	14,00	42,00	1,00		2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СО СМЕТАНОЙ	250/0/5	2,7	6,3	12,4	118,6	0,00	8,60	0,20	2,40	48,40	26,10	54,00	1,30	82	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	6,2	6,0	18,8	153,3	0,30	4,60	0,20	4,10	38,80	33,20	82,30	2,00	102	2011
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	280	20,4	50,8	21,5	624,9	0,50	33,90	0,00	6,20	95,30	58,50	235,40	3,60	306	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	280	28,8	37,3	49,5	648,0	0,20	2,30	0,40	6,20	35,10	59,20	304,20	3,00	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
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	21,80	1,00		2008
Итого за прием пищи:	1410	62,3	101,5	152,7	1 773,3	1,00	61,00	0,80	19,90	262,10	202,80	756,70	12,90		
Всего за день:		72,8	109,6	249,9	2 306,6	1,08	63,10	0,83	20,20	443,67	237,99	933,34	16,31		

7 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 РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/0/5	7,3	7,6	47,4	287,5	0,00	0,60	0,00	0,30	134,20	39,30	164,10	0,60	184	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,9	44,6	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	59,3	0,00	0,00	0,00	0,00	10,90	3,90	3,70	0,40	376	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
Итого за прием пищи:	595	10,8	9,2	92,7	496,2	0,00	4,62	0,00	0,90	167,18	55,64	203,76	3,41		
Обед															
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0,8	0,1	1,7	13,0	0,00	5,00	0,00	0,00	23,00	14,00	24,00	0,60		2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/0/5	2,4	6,5	11,1	113,6	0,10	8,50	0,20	2,40	36,80	22,00	53,80	1,00	99	2011
УХА	250	7,2	5,6	16,9	146,4	0,10	8,20	0,60	2,50	45,20	47,30	135,50	1,50		
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	50/0/50	7,2	7,4	10,7	142,5	0,00	1,30	0,00	2,50	42,10	24,20	103,70	0,80	239	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,9	5,7	26,3	171,7	0,20	12,90	0,00	0,30	48,10	37,00	103,10	1,40	128	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	4,8	41,4	235,0	0,10	0,00	0,00	1,40	31,50	12,30	49,50	1,20	309	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	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	52,4	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	51,0	0,00	0,00	0,00	0,60	4,50	4,80	21,80	1,00		2008
Итого за прием пищи:	1310	31,2	30,9	148,4	1 003,0	0,50	35,90	0,80	9,70	243,50	166,00	504,40	7,70		
Всего за день:		42,0	40,1	241,1	1 499,2	0,50	40,52	0,80	10,60	410,68	221,64	708,16	11,11		

8 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 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	189	2008	
кондитерское изделие	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	
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	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	
Итого за прием пищи:	555	17,2	12,5	134,0	718,0	0,20	0,60	0,00	1,70	172,00	78,00	284,10	3,40			
Обед																
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И МОРКОВИ	100	1,5	5,1	9,3	89,9	0,00	14,70	0,20	2,20	39,80	15,20	27,70	0,80	35	2008	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СО СМЕТАНОЙ	250/0/5	2,7	6,3	12,4	118,6	0,00	8,60	0,20	2,40	48,40	26,10	54,00	1,30	82	2011	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250/0/5	2,5	6,4	6,7	95,7	0,00	13,50	0,20	2,20	54,80	19,30	40,70	0,80	87	2011	
ПТИЦА , ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	50/0/50	14,0	16,8	3,0	225,0	0,10	0,60	0,10	0,20	23,70	14,00	121,00	1,10	290	2011	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,2	5,1	17,8	136,9	0,10	38,40	0,10	0,20	95,30	34,30	68,80	2,10	346	2008	
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4,3	4,6	45,2	239,8	0,10	0,00	0,00	0,40	14,40	29,90	86,70	0,50	305	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	
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-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,00	0,00	0,00	0,60	4,50	4,80	21,80	1,00		2008	
Итого за прием пищи:	1315	32,6	45,3	143,2	1 124,3	0,31	77,80	0,80	8,30	291,70	150,20	437,70	8,80			
Всего за день:		49,8	57,8	277,2	1 842,3	0,51	78,40	0,80	10,00	463,70	228,20	721,80	12,20			

9 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 ОВСЯНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	250/0/5	10,1	10,3	40,9	297,6	0,20	0,60	0,00	1,90	158,60	78,60	252,70	2,10	184	2008	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	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	338	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/0/7	0,3	0,1	15,2	62,0	0,00	3,00	0,00	0,00	8,00	5,00	10,00	1,00	431	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	
Итого за прием пищи:	602	13,8	12,0	86,6	509,0	0,20	7,62	0,00	2,50	188,67	96,04	298,65	5,51			
Обед																
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,1	8,2	87,7	0,00	25,30	0,00	2,10	42,10	14,40	31,00	0,80	40	2008	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/0/5	2,9	6,7	16,6	139,3	0,10	6,70	0,20	2,50	32,80	26,00	72,30	1,10	96	2011	
СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ, КАРТОФЕЛЕМ	250/5	3,7	3,7	20,2	129,5	0,10	6,60	0,20	0,50	23,00	23,90	65,20	1,20	100	2008	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ (КУРЫ)	50/50	8,9	11,7	10,3	188,1	0,00	0,40	0,00	1,60	35,90	15,40	97,00	1,30	294	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	4,8	41,5	235,3	0,10	0,00	0,00	1,40	31,50	12,30	49,60	1,20	309	2011	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,9	5,7	26,3	171,7	0,20	12,90	0,00	0,30	48,10	37,00	103,10	1,40	128	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	
БАТОН ОБСГАЩЕННЫЙ	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	
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	21,80	1,00		2008	
Итого за прием пищи:	1320	31,3	38,8	174,5	1 183,1	0,51	53,90	0,40	9,10	229,70	141,10	460,30	9,10			
Всего за день:		45,1	50,8	261,1	1 692,1	0,71	61,52	0,40	11,60	418,37	237,14	758,95	14,61			

10 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																
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	230/0/20	12,5	10,8	50,4	349,5	0,10	0,20	0,10	1,70	179,70	18,60	151,30	1,50	331	2008	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5	0,00	0,00	0,00	0,00	14,50	10,00	45,00	1,10			
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	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	
Итого за прием пищи:	540	19,5	16,9	123,2	723,3	0,10	0,20	0,10	1,70	214,70	39,60	229,70	3,70			
Обед																
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0,8	0,1	1,7	13,0	0,00	5,00	0,00	0,00	23,00	14,00	24,00	0,60		2008	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/0/5	2,4	6,5	11,1	113,6	0,10	8,50	0,20	2,40	36,80	22,00	53,80	1,00	99	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	6,2	6,0	18,8	153,3	0,30	4,60	0,20	4,10	38,80	33,20	82,30	2,00	102	2011	
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	60/40	7,9	23,9	11,2	291,4	0,11	1,60	0,12	2,68	13,89	16,19	82,78	1,06	283	2008	
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4,3	4,6	45,2	239,8	0,10	0,00	0,00	0,40	14,40	29,90	86,70	0,50	305	2011	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,6	6,8	47,8	294,4	0,30	0,00	0,00	5,80	27,00	157,00	233,90	5,50	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	
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	
Итого за прием пищи:	1315	36,2	48,9	194,9	1 366,5	1,01	19,70	0,52	16,08	187,49	290,29	625,78	12,56			
Всего за день:		55,7	65,8	318,1	2 089,8	1,11	19,90	0,62	17,78	402,19	329,89	855,48	16,26			

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	513,4	593,0	2 756,1	18 579,5	7,35	742,48	8,58	139,06	4 314,11	2 636,32	7 821,95	139,28
Среднее значение за период	51,3	59,3	275,6	1 858,0	0,74	74,25	0,86	13,91	431,41	263,63	782,20	13,93
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11,1	28,7	60,2									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет	571	1323