

«СОГЛАСОВАНО»  
Директор \_\_\_\_\_  
*Д.И. Дигорьева А.Б.*  
«02» сентября 2024-2025 года

«УТВЕРЖДАЮ»  
Генеральный директор ООО «Максимус»  
Аскеров Г.Н.  
«02» сентября 2024-2025 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 рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/0/5	7,23	7,52	47,49	287,42	0,07	0,64	0,04	0,38	134,24	39,33	163,92	0,61	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	14,93	60,46	0,00	0,04	0,00	0,00	12,83	5,76	7,42	0,74	430	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	23,30	92,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	402	2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	40	1,06	1,33	26,60	141,25	0,00	0,00	0,00	0,00	6,38	3,99	14,36	0,67		2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>735</b>	<b>11,48</b>	<b>10,01</b>	<b>132,88</b>	<b>686,83</b>	<b>0,11</b>	<b>0,68</b>	<b>0,04</b>	<b>0,36</b>	<b>161,05</b>	<b>54,28</b>	<b>211,70</b>	<b>2,42</b>		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	100	1,60	4,95	12,58	101,19	0,02	4,40	0,00	2,25	41,66	22,08	43,67	1,43	к/к	к/к
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	6,22	5,91	18,70	153,25	0,18	4,62	0,20	4,06	38,73	33,13	82,17	1,96	102	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ(КУРЫ).	50/0/50	8,83	11,87	9,70	186,57	0,05	0,30	0,04	1,54	22,68	14,36	90,39	1,32	294	2011
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ.	50/0/50	7,79	7,79	11,79	148,63	0,07	0,44	0,03	1,84	58,48	27,03	123,20	0,77	239	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,45	4,76	41,27	233,98	0,08	0,00	0,02	1,38	31,31	12,23	49,26	1,15	309	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	28,73	132,50	0,01	88,00	0,16	0,00	19,26	4,86	3,06	0,54	388	2011
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	13,00	0,20		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	4,50	4,75	21,75	1,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>975</b>	<b>34,71</b>	<b>36,35</b>	<b>143,65</b>	<b>1 059,51</b>	<b>0,48</b>	<b>97,76</b>	<b>0,45</b>	<b>11,62</b>	<b>220,42</b>	<b>121,04</b>	<b>426,50</b>	<b>8,37</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>46,19</b>	<b>46,36</b>	<b>276,53</b>	<b>1 746,34</b>	<b>0,59</b>	<b>98,44</b>	<b>0,49</b>	<b>11,98</b>	<b>381,47</b>	<b>175,32</b>	<b>638,20</b>	<b>10,79</b>		

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		
<b>Завтрак</b>															
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/0/5	8,50	7,33	43,30	272,15	0,08	0,61	0,04	1,44	135,84	22,40	125,23	0,60	184	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/0/7	0,16	0,01	14,92	61,56	0,00	1,14	0,00	0,00	15,31	5,03	5,10	0,43	377	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	28,73	132,50	0,01	88,00	0,16	0,00	19,26	4,86	3,06	0,54	388	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,85	44,62	0,00	4,02	0,00	0,60	14,47	7,24	9,95	2,01	338	2011
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>802</b>	<b>12,72</b>	<b>9,17</b>	<b>117,36</b>	<b>615,63</b>	<b>0,13</b>	<b>93,77</b>	<b>0,20</b>	<b>2,04</b>	<b>192,48</b>	<b>44,73</b>	<b>169,34</b>	<b>3,98</b>		
<b>Обед</b>															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,02	6,00	0,01	0,06	13,60	8,40	25,20	0,60		2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СО СМЕТАНОЙ	250/0/5	2,57	6,17	12,35	118,41	0,05	8,61	0,27	2,32	48,11	25,98	53,96	1,27	82	2011
ТЕФЕЛИ РЫБНЫЕ.	50/0/50	7,49	7,68	11,52	152,45	0,07	1,73	0,04	2,41	43,46	25,17	106,06	0,82	239	2011
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ.	60/0/40	7,96	23,92	11,15	291,03	0,17	1,60	0,12	2,64	13,82	16,38	82,70	1,03	283	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,86	5,59	26,34	171,63	0,15	12,81	0,03	0,28	48,20	36,95	103,15	1,46	128	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,20	0,20	27,90	115,00	0,01	2,00	0,00	0,10	7,00	4,00	4,00	1,00	394	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	13,00	0,20		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	4,50	4,75	21,75	1,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>940</b>	<b>25,72</b>	<b>44,42</b>	<b>111,64</b>	<b>960,31</b>	<b>0,54</b>	<b>32,75</b>	<b>0,47</b>	<b>8,36</b>	<b>182,69</b>	<b>124,23</b>	<b>409,82</b>	<b>7,38</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>38,44</b>	<b>53,59</b>	<b>229,00</b>	<b>1 575,94</b>	<b>0,67</b>	<b>126,52</b>	<b>0,67</b>	<b>10,40</b>	<b>375,17</b>	<b>168,96</b>	<b>579,16</b>	<b>11,36</b>		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептов
		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	10,46	8,58	53,31	333,06	0,23	0,62	0,04	1,76	144,93	61,64	220,58	1,84	189	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,85	44,62	0,00	4,02	0,00	0,80	14,47	7,24	9,95	2,01	338	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	14,93	60,46	0,00	0,04	0,00	0,00	12,83	5,76	7,42	0,74	430	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	23,30	92,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	402	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008
Итого за прием пищи:	795	14,05	10,14	121,95	635,84	0,27	4,68	0,04	2,36	179,83	79,84	263,95	4,99		
<b>Завтрак</b>															
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	2,25	5,13	9,32	95,91	0,03	36,10	0,00	2,12	59,36	20,12	42,17	0,80	40	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/0/5	2,87	6,49	16,59	139,09	0,08	6,73	0,21	2,44	32,54	25,96	72,11	1,06	96	2011
ПТИЦА . ТУШЕННАЯ В СОУСЕ.	50/0/50	13,96	17,19	3,01	227,88	0,05	0,56	0,06	0,99	23,73	13,94	120,69	1,15	290	2011
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ.	100	12,97	5,42	6,53	127,38	0,08	1,26	0,45	0,61	52,85	44,65	190,83	1,05	241	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,58	6,77	47,89	294,41	0,28	0,00	0,02	5,86	27,07	157,00	233,70	5,50	181	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	28,73	132,50	0,01	88,00	0,16	0,00	19,26	4,86	3,06	0,54	388	2011
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	13,00	0,20		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,66	0,22	10,60	60,99	0,05	0,00	0,00	0,55	4,50	4,75	21,75	1,00		2008
Итого за прием пищи:	980	46,45	42,07	132,95	1 120,56	0,60	132,65	0,90	12,57	223,11	273,88	697,31	11,30		
Всего за день:		60,50	52,21	254,90	1 755,40	0,87	137,33	0,94	14,93	402,94	353,72	961,26	16,29		

## 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг		Fe, мг	
															250/0/5
КАША ОВСЯНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	250/0/5	10,05	10,30	40,98	297,56	0,22	0,64	0,04	1,87	158,68	78,60	252,57	2,11	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	14,93	60,46	0,00	0,04	0,00	0,00	12,83	5,76	7,42	0,74	430	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	23,30	92,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	402	2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	40	1,06	1,33	26,60	141,25	0,00	0,00	0,00	0,00	6,38	3,99	14,36	0,67		2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008
Итого за прием пищи:	735	14,30	12,79	126,37	696,97	0,26	0,68	0,04	1,87	185,49	93,55	300,35	3,92		
<b>Обед</b>															
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	3,00	0,00	0,00	13,80	8,40	14,40	0,36		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ	250	5,84	5,99	18,49	163,06	0,13	6,22	0,20	2,24	49,71	35,83	127,89	1,76	102	2011
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ.	60/0/40	7,96	23,92	11,15	291,03	0,17	1,60	0,12	2,54	13,82	16,38	82,70	1,03	283	2008
РЫБА (ФИЛЕ) ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ.	50/50	11,04	6,35	6,48	128,01	0,08	0,84	0,05	0,28	58,22	36,04	167,01	0,85	238	2008
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4,30	4,61	45,26	239,77	0,04	0,00	0,02	0,39	14,38	29,78	86,62	0,61	305	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	28,73	132,50	0,01	88,00	0,16	0,00	19,26	4,86	3,06	0,54	388	2011
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	13,00	0,20		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,66	0,22	10,60	60,99	0,05	0,00	0,00	0,55	4,50	4,75	21,75	1,00		2008
Итого за прием пищи:	935	33,44	42,00	132,01	1 058,56	0,51	99,66	0,55	6,10	177,49	138,64	516,43	6,35		
Всего за день:		47,74	54,79	258,38	1 752,53	0,77	100,34	0,59	7,97	362,98	232,19	816,78	10,27		

5 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
<b>Завтрак</b>															
КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	250/0/5	7,41	7,83	42,07	269,25	0,12	0,65	0,04	0,81	138,52	40,53	164,71	0,91	175	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,01	24,41	141,00	0,03	0,52	0,02	0,00	111,42	27,49	95,58	0,87	382	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	28,73	132,50	0,01	88,00	0,16	0,00	19,26	4,86	3,06	0,54	388	2011
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>695</b>	<b>14,82</b>	<b>12,27</b>	<b>115,77</b>	<b>647,55</b>	<b>0,20</b>	<b>89,17</b>	<b>0,22</b>	<b>0,81</b>	<b>276,80</b>	<b>78,08</b>	<b>289,35</b>	<b>2,72</b>		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	100	1,60	4,95	12,58	101,19	0,02	4,40	0,00	2,25	41,66	22,08	43,67	1,43	к/к	к/к
СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ, КАРТОФЕЛЕМ	250/5	3,68	3,74	20,18	129,49	0,09	6,94	0,22	0,44	23,02	23,82	65,03	1,11	100	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ.	50/0/50	14,48	12,68	3,96	192,50	0,02	0,41	0,02	2,56	12,98	2,73	13,20	0,16	255	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ.	100	10,26	5,41	5,89	114,49	0,07	3,00	0,47	2,51	43,52	43,79	154,39	0,97	229	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,45	4,76	41,27	233,98	0,08	0,00	0,02	1,38	31,31	12,23	49,26	1,15	309	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,60	0,10	31,70	131,00	0,02	0,00	0,01	0,50	21,00	16,00	23,00	0,70	402	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	13,00	0,20		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	4,50	4,75	21,75	1,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>980</b>	<b>40,23</b>	<b>32,44</b>	<b>136,46</b>	<b>1 006,04</b>	<b>0,37</b>	<b>14,45</b>	<b>0,74</b>	<b>10,19</b>	<b>181,79</b>	<b>128,00</b>	<b>383,30</b>	<b>6,72</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>55,05</b>	<b>44,71</b>	<b>252,23</b>	<b>1 653,59</b>	<b>0,57</b>	<b>103,62</b>	<b>0,96</b>	<b>11,00</b>	<b>458,59</b>	<b>206,08</b>	<b>672,65</b>	<b>9,44</b>		

## 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
<b>Завтрак</b>															
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОНЬЯМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5,70	4,90	21,70	155,00	0,08	1,00	0,03	0,30	149,00	19,00	124,00	1,50	112	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/0/7	0,16	0,01	14,92	61,56	0,00	1,14	0,00	0,00	15,31	5,03	5,10	0,43	377	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	23,30	92,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	402	2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	40	1,06	1,33	26,60	141,25	0,00	0,00	0,00	0,00	6,38	3,99	14,36	0,67		2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>737</b>	<b>9,92</b>	<b>7,40</b>	<b>107,08</b>	<b>555,51</b>	<b>0,12</b>	<b>2,14</b>	<b>0,03</b>	<b>0,30</b>	<b>178,29</b>	<b>33,22</b>	<b>169,46</b>	<b>3,00</b>		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,12	8,13	10,78	121,84	0,04	1,77	1,77	4,04	40,80	30,34	44,06	0,80	41	2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250/0/5	2,44	6,23	6,59	95,55	0,03	13,54	0,25	2,26	54,63	19,21	40,78	0,95	87	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	240	24,83	31,99	43,42	561,22	0,11	2,97	0,36	5,37	31,72	53,29	264,09	2,55	291	2011
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	240	14,74	11,30	17,86	230,87	0,15	7,96	0,07	0,60	63,10	58,63	230,19	1,54	235	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	27,04	111,12	0,01	1,60	0,00	0,25	13,16	4,43	3,96	0,79	342.1	2011
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	13,00	0,20		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	4,50	4,75	21,75	1,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1080</b>	<b>46,45</b>	<b>58,61</b>	<b>126,57</b>	<b>1 223,79</b>	<b>0,41</b>	<b>27,84</b>	<b>2,45</b>	<b>13,07</b>	<b>211,71</b>	<b>173,25</b>	<b>617,83</b>	<b>7,83</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>56,37</b>	<b>66,01</b>	<b>233,65</b>	<b>1 779,30</b>	<b>0,53</b>	<b>29,98</b>	<b>2,48</b>	<b>13,37</b>	<b>390,00</b>	<b>206,47</b>	<b>787,29</b>	<b>10,83</b>		

## 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
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/0/5	7,23	7,52	47,49	287,42	0,07	0,64	0,04	0,36	134,24	39,33	163,92	0,61	184	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,86	44,64	0,00	4,02	0,00	0,60	14,48	7,24	9,96	2,01	338	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	14,72	59,25	0,00	0,02	0,00	0,00	10,77	3,82	3,71	0,37	376	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	28,73	132,50	0,01	89,00	0,16	0,00	19,26	4,86	3,06	0,54	441	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008
Итого за прием пищи:	795	11,39	9,35	121,36	628,61	0,12	92,68	0,20	0,96	186,35	60,45	206,65	3,93		
<b>Завтрак</b>															
<b>Обед</b>															
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	3,00	0,00	0,00	13,80	8,40	14,40	0,36		2008
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	6,22	5,91	18,70	153,25	0,18	4,82	0,20	4,06	38,73	33,13	82,17	1,96	102	2011
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ.	50/0/50	7,49	7,68	11,52	152,45	0,07	1,73	0,04	2,41	43,46	25,17	106,06	0,82	239	2011
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ.	60/0/40	7,96	23,92	11,15	291,03	0,17	1,60	0,12	2,84	13,82	16,38	82,70	1,03	283	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,86	5,59	26,34	171,63	0,15	12,81	0,03	0,28	48,20	36,95	103,15	1,46	128	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	1,80	0,00	0,00	349	2011
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	13,00	0,20		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	4,50	4,75	21,75	1,00		2008
Итого за прием пищи:	935	29,17	43,96	108,97	956,96	0,65	23,76	0,39	9,94	174,77	129,18	423,23	6,83		
Всего за день:		40,56	53,31	230,33	1 585,57	0,77	116,44	0,59	10,90	361,12	189,63	629,88	10,76		



## 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/0/5	10,46	8,58	53,31	333,06	0,23	0,62	0,04	1,76	144,93	61,64	220,58	1,84	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	14,93	60,46	0,00	0,04	0,00	0,00	12,83	5,76	7,42	0,74	430	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,60	0,10	31,70	131,00	0,02	0,00	0,01	0,50	21,00	16,00	23,00	0,70	402	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008
Итого за прием пищи:	695	14,25	9,84	120,50	629,32	0,29	0,66	0,05	2,26	186,36	88,60	277,00	3,68		
<b>Обед</b>															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,02	6,00	0,01	0,06	13,80	8,40	25,20	0,60		2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СО СМЕТАНОЙ	250/0/5	2,57	6,17	12,35	118,41	0,05	8,61	0,27	2,32	48,11	25,98	53,96	1,27	82	2011
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ.	50/0/50	13,96	17,19	3,01	227,88	0,05	0,56	0,06	0,99	23,73	13,94	120,69	1,15	290	2011
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ.	100	12,97	5,42	6,53	127,38	0,08	1,26	0,45	0,61	52,85	44,65	190,83	1,05	241	2008
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4,30	4,61	45,26	239,77	0,04	0,00	0,02	0,39	14,38	29,78	86,62	0,61	305	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,20	0,20	27,90	115,00	0,01	2,00	0,00	0,10	7,00	4,00	4,00	1,00	394	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	13,00	0,20		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	4,50	4,75	21,75	1,00		2008
Итого за прием пищи:	940	37,64	34,45	117,43	940,23	0,32	18,43	0,81	5,02	168,17	134,10	516,05	6,88		
Всего за день:		51,89	44,29	237,93	1 569,55	0,61	19,09	0,86	7,28	354,53	222,70	793,05	10,56		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ Сборник рецептур	
		Жиры, г		Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
		Белки, г	Жиры, г												
<b>Завтрак</b>															
КАША ОВСЯНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	250/0/5	10,05	10,30	40,98	297,56	0,22	0,64	0,04	1,87	158,68	78,60	252,57	2,11	184	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	0,60	0,60	14,78	66,93	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	0,30	0,10	15,20	62,00	0,00	3,00	0,00	0,00	8,00	5,00	10,00	1,00	431	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	28,73	132,50	0,01	88,00	0,16	0,00	19,26	4,86	3,06	0,54	388	2011
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008
Итого за прием пищи:	852	14,61	12,43	120,25	663,79	0,27	97,67	0,20	2,77	215,25	104,52	306,56	7,07		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,20	5,01	7,80	82,43	0,02	10,36	0,36	2,40	34,49	15,22	25,63	1,11	41	2008
СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ, КАРТОФЕЛЕМ	250/5	3,68	3,74	20,18	129,49	0,09	6,64	0,22	0,44	23,02	23,82	65,03	1,11	100	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ(КУРЫ).	50/0/50	8,83	11,87	9,70	186,57	0,05	0,30	0,04	1,54	22,68	14,36	90,39	1,32	294	2011
РЫБА (ФИЛЕ) ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ.	50/50	11,03	6,35	6,48	128,01	0,08	0,84	0,05	0,28	58,22	36,04	167,01	0,85	238	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,86	5,59	26,34	171,63	0,15	12,81	0,03	0,28	48,20	36,95	103,15	1,46	128	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,20	0,20	27,90	115,00	0,01	2,00	0,00	0,10	7,00	4,00	4,00	1,00	394	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,03	0,00	0,00	0,00	4,75	3,25	16,25	0,25		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	4,50	4,75	21,75	1,00		2008
Итого за прием пищи:	985	32,34	33,71	121,85	929,62	0,48	32,95	0,70	5,59	202,86	138,39	493,21	8,10		
Всего за день:		46,95	46,14	242,10	1 593,41	0,75	130,62	0,90	8,36	418,11	242,91	799,77	15,17		

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	220/0/20	12,84	10,87	52,70	361,48	0,10	0,22	0,05	1,79	180,28	19,09	153,85	1,51	331	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	14,93	60,46	0,00	0,04	0,00	0,00	12,83	5,76	7,42	0,74	430	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	26,73	132,50	0,01	88,00	0,16	0,00	19,26	4,86	3,06	0,54	441	2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	40	1,06	1,33	26,60	141,25	0,00	0,00	0,00	0,00	6,38	3,99	14,36	0,67		2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>720</b>	<b>17,75</b>	<b>13,63</b>	<b>143,52</b>	<b>800,49</b>	<b>0,15</b>	<b>88,26</b>	<b>0,21</b>	<b>1,79</b>	<b>226,35</b>	<b>38,90</b>	<b>204,69</b>	<b>3,86</b>		
<b>Обед</b>															
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,04	15,00	0,10	0,23	8,40	12,00	15,60	0,60		2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/0/5	2,87	6,49	16,59	139,09	0,08	6,73	0,21	2,44	32,54	25,96	72,11	1,06	96	2011
БЕФСТРОГАНОВ	60/0/40	12,28	35,74	5,40	403,07	0,29	0,99	0,03	2,99	29,52	20,28	130,57	1,37	250	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10,26	5,41	5,89	114,49	0,07	3,00	0,47	2,51	43,52	43,79	154,39	0,97	229	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,58	6,77	47,89	294,41	0,28	0,00	0,02	5,86	27,07	157,00	233,70	5,50	181	2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,45	0,10	36,00	147,40	0,02	0,00	0,00	0,00	24,27	9,66	23,22	0,54	401	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	13,00	0,20		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	5,40	5,70	26,10	1,20		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>945</b>	<b>40,59</b>	<b>55,47</b>	<b>137,05</b>	<b>1 226,45</b>	<b>0,85</b>	<b>25,72</b>	<b>0,83</b>	<b>14,69</b>	<b>174,52</b>	<b>276,99</b>	<b>668,69</b>	<b>11,44</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>58,34</b>	<b>69,10</b>	<b>280,57</b>	<b>2 026,94</b>	<b>1,00</b>	<b>113,98</b>	<b>1,04</b>	<b>16,48</b>	<b>400,87</b>	<b>315,89</b>	<b>873,38</b>	<b>15,30</b>		

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	Пищевые		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				
	Белки, г	Жиры, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	502,03	530,51	17 039,57	7,13	976,36	9,52	112,67	3 905,78	2 313,87	7 551,42	120,77
Среднее значение за период	50,20	53,05	1 703,96	0,71	97,64	0,95	11,27	390,58	231,39	755,14	12,08
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11,8	28,0									

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

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет	756	970