

«СОГЛАСОВАНО»
Директор _____
С.А. Семаков
«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 7 ДО 11 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				№ 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	7,23	0,19	14,93	80,46	0,04	0,00	0,74	7,42	0,74	430	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	349	2011		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	40	1,06	1,33	26,60	141,25	0,00	0,00	0,00	6,38	3,99	2008			
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	7,60	5,20	2008			
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	200	5,80	6,40	9,40	120,00	0,08	2,60	0,05	240,00	28,00	6/к			
Итого за прием пищи:	935	17,28	13,34	791,34	3,28	0,19	0,09	0,36	409,51	84,08	2,62			
Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,96	2,97	7,57	60,79	0,01	2,84	0,00	1,35	24,99	13,25	2008		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	5,07	4,84	14,89	123,62	0,14	3,67	0,15	3,24	27,85	26,16	99	2008	
КОТЛЕТЫ РУБЕНЫЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ(КУРЫ).	50/0/40	8,87	11,48	9,07	178,79	0,05	0,38	0,04	1,54	20,02	13,99	294	2011	
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ.	50/0/40	7,57	7,17	11,05	139,32	0,06	0,41	0,03	1,82	52,68	26,31	239	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,25	4,62	33,55	196,93	0,06	0,00	0,02	1,14	23,44	9,76	309	2011	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИГОВНИКА	200	0,68	0,27	28,73	132,50	0,01	88,00	0,16	0,00	19,26	4,86	388	2011	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	3,80	2,60	13,00	2008		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,68	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	4,50	4,75	2008		
Итого за прием пищи:	835	31,34	32,15	125,74	935,34	0,40	95,01	0,40	9,64	176,54	101,68	376,84	7,13	
Всего за день:		48,62	48,56	264,08	1 726,68	0,59	98,29	0,49	10,00	586,05	185,76	768,54	9,75	

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
Завтрак															
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
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 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	0,94	388	2011
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,00	1,16	20,56	104,88	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40	2008	
МОЛОКО 200 МЛ	200	5,80	6,40	9,40	120,00	0,08	2,60	0,05	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20	6/к	6/к
Итого за прием пищи:	1002	18,52	15,57	126,77	735,65	0,21	96,37	0,25	2,04	432,49	72,73	349,35	4,18		
Обед															
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 СО СМЕТАНОЙ	200/0/6	2,23	5,27	10,51	101,38	0,04	7,07	0,23	1,90	40,83	21,52	45,60	1,05	82	2011
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	50/0/40	7,26	7,26	10,51	142,12	0,07	1,49	0,09	2,40	40,25	24,16	103,08	0,79	239	2011
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ.	60/0/30	7,78	22,95	10,44	278,89	0,17	1,40	0,09	2,62	13,03	15,39	80,71	0,99	283	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,22	5,08	21,96	146,65	0,12	10,68	0,03	0,24	40,38	30,80	86,07	1,22	128	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	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	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:	840	24,28	41,56	182,84	851,95	0,50	26,24	0,39	8,02	169,75	112,05	379,32	6,64		
Всего за день:		42,80	57,13	229,61	1 627,60	0,71	124,61	0,64	10,06	602,24	184,78	728,67	10,82		

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
Завтрак															
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/0/5	10,46	8,58	53,31	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	0,00	4,02	0,00	0,60	14,47	7,24	9,95	2,01	338	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	14,93	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	19,36	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	1,80	0,00	0,00	349	2011	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,00	1,16	20,96	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40	2008	2008	
МОЛОКО 200 МЛ	200	5,80	6,40	120,00	0,08	2,60	0,05	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20	Б/к	Б/к	
Итого за прием пищи:	995	19,85	16,54	127,41	0,35	7,28	0,09	2,56	428,29	109,64	443,95	5,19			
Обед															
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0,96	3,06	0,00	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	2,43	5,44	13,30	0,07	5,39	0,17	1,95	27,51	20,97	59,19	0,86	96	2011	
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ.	50/0/40	13,80	16,82	2,38	0,06	0,56	0,06	0,99	21,14	13,57	118,80	1,14	290	2011	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ.	90	11,65	4,86	5,87	0,07	1,14	0,40	0,54	47,46	40,16	171,40	0,94	241	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,82	6,31	39,92	0,23	0,00	0,02	4,90	22,64	130,83	194,88	4,58	181	2008	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	132,50	0,01	88,00	0,16	0,00	19,26	4,86	3,06	0,54	388	2011	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,60	0,58	10,28	0,02	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	13,00	0,20	2008	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,66	0,22	10,60	0,05	0,00	0,00	0,55	4,50	4,75	21,75	1,00			
Итого за прием пищи:	840	41,48	37,56	111,08	0,50	95,08	0,81	8,93	146,31	217,74	582,08	9,26			
Всего за день:		61,33	54,10	238,49	0,85	102,36	0,90	11,29	574,60	327,38	1 026,03	14,45			

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	10,05	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	19,38	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	1,80	0,00	0,00	349	2011
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
МОЛОКО 200 МЛ	200	5,80	6,40	9,40	120,00	0,08	2,60	0,05	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20	6/к	6/к
Итого за прием пищи:	935	20,10	19,19	131,83	801,48	0,34	3,28	0,09	1,87	433,95	123,35	480,35	4,12		
Обед															
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	200	4,76	4,90	14,72	123,46	0,10	4,95	0,15	1,79	36,64	28,32	102,15	1,39	99	2008
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	60/0/30	7,78	22,96	10,44	278,89	0,18	1,40	0,09	2,62	13,03	15,38	80,71	1,00	263	2008
РЫБА (ФИЛЕ) ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	50/40	10,75	5,19	5,34	111,82	0,07	0,84	0,04	0,26	51,71	35,20	161,33	0,79	238	2008
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	160	3,59	4,51	37,72	205,86	0,03	0,00	0,02	0,35	12,07	24,82	72,31	0,51	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	50,09	0,05	0,00	0,00	0,55	4,50	4,75	21,75	1,00		2008
Итого за прием пищи:	835	31,18	38,68	118,85	963,72	0,47	98,19	0,46	5,57	154,81	124,33	468,71	5,79		
Всего за день:		51,28	57,87	250,68	1765,20	0,81	101,47	0,55	7,44	588,76	247,68	949,06	9,91		

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
Завтрак															
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 ШИГОВНИКА	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	2008
МОЛОКО 200 МЛ	200	5,80	6,40	9,40	120,00	0,08	2,60	0,05	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20	5/к	6/к
Итого за прием пищи:	895	20,62	18,67	125,17	767,55	0,28	91,77	0,27	0,81	516,80	106,08	469,35	2,92		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,83	3,93	5,83	61,97	0,01	2,28	0,00	1,76	21,98	11,46	22,74	0,74	1/к	1/к
СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ, КАРТОФЕЛЕМ	200/0/5	2,77	2,81	16,16	101,28	0,07	6,30	0,17	0,35	16,16	16,67	50,54	0,88	100	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/0/40	14,28	11,85	3,20	179,66	0,00	0,34	0,02	2,56	9,05	2,07	9,85	0,12	255	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ.	90	9,23	4,87	5,80	103,04	0,07	2,70	0,43	2,26	39,17	39,41	138,95	0,87	229	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	160	5,18	4,61	33,14	194,96	0,06	0,00	0,02	1,13	23,23	9,65	39,34	0,91	309	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,60	0,10	31,70	131,00	0,02	0,00	0,01	0,59	21,00	16,00	23,00	0,70	402	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	200	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	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	2008
Итого за прием пищи:	840	36,05	28,97	116,20	875,22	0,30	10,62	0,65	9,11	140,91	104,81	319,17	5,42		
Всего за день:		56,67	47,64	241,37	1 642,77	0,58	102,39	0,92	9,92	657,71	210,89	788,52	8,34		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур		
	Масса порции	Жиры, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг				
		Белки, г												Углеводы, г	
Завтрак															
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ 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	23,23	92,89	0,00	0,00	0,00	0,00	8,94	1,89	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	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	2008
МОЛОКО 200 МЛ	200	5,80	6,40	9,40	120,00	0,08	2,60	0,05	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20	6/к	6/к
Итого за прием пищи:	937	15,72	13,80	116,41	675,50	0,20	4,74	0,08	0,30	427,23	63,11	349,46	3,20		
Обед															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,67	4,90	6,46	73,27	0,02	1,06	1,06	2,44	24,47	18,19	26,42	0,48	41	2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	200/0/6	2,17	5,24	5,75	82,04	0,03	10,99	0,21	1,82	47,56	16,24	35,53	0,82	87	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ.	220	22,76	29,26	39,86	514,15	0,10	2,74	0,33	4,90	29,16	48,93	242,22	2,34	291	2011
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ.	220	13,50	10,34	16,37	211,34	0,13	7,30	0,07	0,54	57,50	53,73	210,82	1,41	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	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	2008
Итого за прием пищи:	960	42,42	50,70	116,36	1 065,31	0,36	23,66	1,67	10,50	160,16	146,87	553,70	7,04		
Всего за день:		58,14	64,50	232,77	1 770,81	0,56	28,43	1,75	10,80	607,38	211,98	903,16	10,24		

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
Завтрак															
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	164	2006
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	12,79	4,27	3,71	0,37	376	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	3,09	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	
МОЛОКО 200 МЛ	200	5,80	6,40	9,40	120,00	0,08	2,60	0,05	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20	6/к	6/к
Итого за прием пищи:	995	17,19	15,75	130,76	748,61	0,20	95,28	0,25	0,96	428,37	88,90	386,65	4,13		
Обед															
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 ГОРОХОМ	200	5,07	4,84	14,89	123,62	0,14	3,67	0,15	3,24	27,85	26,16	65,58	1,55	99	2008
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ,	50/0/40	7,26	7,27	10,51	142,32	0,07	1,49	0,03	2,40	40,34	24,16	103,07	0,79	239	2011
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ.	60/0/30	7,78	22,95	10,44	278,89	0,17	1,40	0,09	2,62	13,03	15,39	80,71	0,99	283	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,22	5,06	21,96	146,65	0,12	10,68	0,03	0,24	40,38	30,80	86,07	1,22	128	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	8,48	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:	635	26,97	46,98	99,96	886,66	0,56	20,24	0,30	9,05	152,16	114,06	384,58	6,11		
Всего за день:		44,16	56,73	229,82	1 628,69	0,78	115,52	0,55	10,01	580,53	202,96	771,23	10,24		

8 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 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
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	6,46	1,80	0,00	0,00	349	2011
БАТОН БОГАТЩЕННЫЙ	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	2008
МОЛОКО 200 МЛ	200	5,80	6,40	9,40	120,00	0,08	2,60	0,05	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20	6/к	6/к
Итого за прием пищи:	896	19,46	16,14	117,86	695,73	0,36	3,26	0,09	1,76	413,62	102,40	434,00	3,16		
Обед															
СУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,02	6,00	0,01	0,06	13,80	8,40	26,20	0,60	2006	2006
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/0/5	2,23	5,27	10,51	101,38	0,04	7,07	0,23	1,90	40,83	21,52	45,60	1,06	82	2011
ПТИЦА , ТУШЕННАЯ В СОУСЕ.	50/0/40	13,80	16,82	2,38	220,29	0,05	0,55	0,08	0,99	21,14	13,57	118,80	1,14	290	2011
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ.	90	11,65	4,86	6,87	114,33	0,07	1,14	0,40	0,54	47,46	40,16	171,40	0,94	241	2008
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,59	4,51	37,72	205,86	0,03	0,00	0,02	0,35	12,07	24,82	72,31	0,51	305	2011
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,20	0,20	27,99	115,00	0,01	2,00	0,00	0,10	7,00	4,00	4,00	1,00	394	2008
БАТОН БОГАТЩЕННЫЙ	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	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,66	0,22	10,60	50,98	0,05	0,00	0,00	0,55	4,50	4,75	21,75	1,00	2008	2008
Итого за прием пищи:	840	35,11	32,52	106,76	868,65	0,29	16,76	0,72	4,49	150,60	119,82	472,06	6,44		
Всего за день:		54,56	48,66	224,32	1 564,38	0,64	20,02	0,81	6,25	564,42	222,22	906,06	9,62		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ 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	250/05	10,05	10,30	40,98	297,55	0,22	0,64	0,04	1,87	159,68	76,60	252,57	2,11	184	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	0,60	0,60	14,78	66,93	0,00	6,03	0,90	0,90	21,71	10,86	14,93	3,02	338	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/07	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 ШИГОВНИКА	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	
МОЛОКО 200 МЛ	200	5,80	6,40	9,40	120,00	0,08	2,60	0,05	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20	5/к	2008
Итого за прием пищи:	1032	18,91	18,25	119,37	731,39	0,33	100,27	0,25	2,77	451,45	129,92	473,56	7,07		
Обед															
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,70	3,00	6,33	55,94	0,01	6,19	0,19	1,43	21,47	8,73	14,96	0,67	41	2008
СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ, КАРТОФЕЛЕМ	200/05	3,12	3,17	16,15	105,90	0,07	5,32	0,18	0,36	18,46	19,20	53,51	0,90	100	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ(КУРЫ).	50/0/40	8,67	11,48	9,07	178,79	0,05	0,29	0,04	1,54	20,02	13,99	88,46	1,31	284	2011
РЫБА (ФИЛЕ) ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ.	50/40	10,75	5,19	5,34	111,82	0,07	0,84	0,04	0,26	51,71	35,20	161,33	0,79	238	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,22	5,06	21,96	146,65	0,12	10,58	0,03	0,24	40,38	30,60	86,07	1,22	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:	845	30,20	29,05	110,20	830,59	0,41	25,32	0,48	4,48	168,29	119,92	446,33	7,14		
Всего за день:		49,11	47,30	229,57	1 561,98	0,74	125,59	0,73	7,25	619,74	249,84	919,89	14,21		

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
		2000/0/15	10,94	9,31		47,91	320,34	0,09	0,17	0,05	1,63	137,43	16,08			125,17
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	0,19	0,00	0,00	60,46	0,00	0,04	0,00	0,00	10,19	5,18	7,42	0,74	430	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	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	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	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	2008	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	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	2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	200	5,80	6,40	9,40	120,00	0,08	2,60	0,05	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20	Б/к	Б/к	
МОЛОКО 200 МЛ	895	21,65	18,47	148,13	879,35	0,22	90,81	0,26	1,63	420,86	63,31	356,01	3,90			
Итого за прием пищи:																
Обед																
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	2008	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/0/5	2,43	5,44	13,30	114,65	0,07	5,39	0,17	1,95	27,51	20,97	59,19	0,86	96	2011	
БЕФСТРОГАНОВ	50/0/40	11,05	32,17	4,86	362,77	0,26	0,89	0,02	2,69	26,63	18,26	117,53	1,23	250	2011	
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90	9,23	4,87	5,30	103,04	0,07	2,70	0,43	2,26	39,17	39,41	138,95	0,87	229	2011	
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,82	6,31	39,92	251,39	0,23	0,00	0,02	4,90	22,64	130,83	194,88	4,58	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	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	2008	
Итого за прием пищи:	845	35,13	49,85	124,66	1 107,24	0,76	23,98	0,74	12,69	157,82	239,43	588,47	10,08			
Всего за день:		57,78	68,32	272,79	1 986,59	0,98	114,79	1,00	14,32	578,68	302,74	944,48	13,98			

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	524,45	550,81	2 413,50	16 956,22	7,24	933,47	8,34	97,34	5 960,11	2 346,23	8 705,64	111,56
Среднее значение за период	52,45	55,08	241,35	1 695,62	0,72	93,35	0,83	9,73	596,01	234,62	870,56	11,16
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,4	29,2	58,4									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	952	851