

«СОГЛАСОВАНО»

Директор

Игорь Сергеевич Шеняев
Директор

« _____ » _____ 2023 года



«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор ООО «Максимус»

Аскеров Г.Н.
Аскеров Г.Н.

_____ 2023 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 2023-2024 г

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, 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		
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ПЕЧЕНЬЕ, ПРЯНИКИ, ВАФЛИ)	40	3,0	3,9	29,8	166,8	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	8,00	36,00	0,80				
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				
Итого за прием пищи:	535	13,5	12,7	112,8	619,6	0,00	0,60	0,00	0,30	166,30	58,30	233,50	2,50				
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		
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	41,8	236,6	0,10	0,00	0,00	1,40	31,70	12,40	50,00	1,20	309	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	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				
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				
Итого за прием пищи:	875	26,7	31,8	131,4	935,8	0,50	94,80	2,20	11,80	174,80	103,60	311,30	7,00				
Всего за день:		40,2	44,5	244,2	1 555,4	0,50	95,40	2,20	12,10	341,10	161,90	544,80	9,50				

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	12,6	21,0	2,4	249,2	0,10	0,20	0,20	4,40	87,50	14,50	190,40	2,10	214	2008		
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		
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		
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	338	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:	502	19,8	27,2	47,9	516,5	0,10	5,72	0,20	5,00	271,97	39,44	318,45	5,11				
Обед																	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,00	6,00	0,00	0,10	13,80	8,40	25,20	0,60	82	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	239	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	128	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	394	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		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				
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				
Итого за прием пищи:	840	17,7	20,5	99,7	659,6	0,21	30,80	0,20	6,00	166,00	107,00	324,50	6,30				
Всего за день:		37,5	47,7	147,6	1176,1	0,31	36,52	0,40	11,00	437,97	146,44	642,95	11,41				

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, 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	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	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:	595	14,1	10,1	98,9	543,0	0,20	4,62	0,00	2,30	179,87	79,84	264,05	4,91					
Обед																		
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,2	5,1	10,7	93,5	0,00	10,30	0,30	2,40	36,00	14,70	25,20	1,20	41	2008			
СУП ИЗ ОВОШЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/0/5	2,6	6,5	11,2	114,5	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	13,6	18,0	3,0	234,8	0,10	0,50	0,10	0,20	23,60	13,60	118,40	1,10	290	2008			
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					
Итого за прием пищи:	880	31,9	37,5	122,4	973,1	0,50	107,30	0,80	11,40	151,00	219,60	469,20	10,50					
Всего за день:		46,0	47,6	221,3	1 516,1	0,70	111,92	0,80	13,70	330,87	299,44	733,25	15,41					

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. р., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, 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		
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ПЕЧЕНЬЕ, ПРЯНИКИ, ВАФЛИ)	30	1,8	1,4	22,5	109,8	0,00	0,00	0,00	0,00	3,30	2,70	15,00	0,20	430	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	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				
Итого за прием пищи:	525	15,1	12,9	99,0	572,7	0,20	0,60	0,00	1,90	182,40	92,30	301,10	3,40				
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		
РАССОЛЫНИК 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		
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	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				
Итого за прием пищи:	880	20,6	41,3	135,3	1 007,7	0,31	100,70	0,52	8,48	130,39	106,49	323,38	5,76				
Всего за день:		35,7	54,2	234,3	1 580,4	0,51	101,30	0,52	10,38	312,79	198,79	624,48	9,16				

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Углевод ы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод			В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, 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			
СЫР (ТОРЦИЯМИ)	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			
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:	510	17,8	16,7	87,2	571,6	0,20	1,50	0,00	0,80	404,70	80,70	373,40	2,30					
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			
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			
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			
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	4,8	41,8	236,6	0,10	0,00	0,00	1,40	31,70	12,40	50,00	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					
Итого за прием пищи:	840	29,0	22,2	119,5	800,8	0,22	10,00	0,21	5,50	110,80	70,90	200,60	4,80					
Всего за день:		46,8	38,9	206,7	1 372,4	0,42	11,50	0,21	6,30	515,50	151,60	574,00	7,10					

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, 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				
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ПЕЧЕНЬЕ, ПРЯНИКИ, ВАФЛИ)	30	2,2	2,8	21,6	121,3	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	5,40	24,30	0,50						
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:	527	11,1	8,9	78,9	442,7	0,08	2,10	0,03	0,30	179,80	34,60	179,40	2,90						
Обед																			
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,00	6,00	0,00	0,10	13,80	8,40	25,20	0,60		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				
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	220	22,5	29,2	38,9	509,0	0,10	1,80	0,30	4,80	27,60	46,60	239,00	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				
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						
Итого за прием пищи:	780	29,1	36,6	100,8	850,5	0,10	18,00	0,50	8,20	111,30	92,90	357,00	6,20						
Всего за день:		40,2	45,5	179,7	1293,2	0,18	20,10	0,53	8,50	291,10	127,50	536,40	9,10						

7 день

Применение 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						
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	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																			
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	5,1	9,4	90,5	0,00	15,20	0,00	2,10	37,60	12,80	27,90	0,80	45	2011				
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/0/5	2,6	6,5	11,2	114,5	0,10	8,50	0,20	2,40	36,80	22,00	53,80	1,00	99	2011				
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				
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,4	0,0	30,8	132,5	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	0,60	4,50	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	2,60	13,00	0,20		2008				
Итого за прием пищи:	880	18,8	25,5	109,3	755,1	0,30	37,90	0,20	7,90	181,40	105,20	323,30	5,20						
Всего за день:		29,6	34,7	202,0	1 251,3	0,30	42,52	0,20	8,80	348,58	160,84	527,06	8,61						

8 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, 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				
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ПЕЧЕНЬЕ, ПРЯНИКИ, ВАФЛИ)	30	0,8	1,0	20,0	105,9	0,00	0,00	0,00	0,00	4,79	2,99	10,77	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:	525	14,5	10,7	109,0	604,3	0,20	0,60	0,00	1,70	170,19	75,59	264,87	3,40						
Обед																			
ИЖРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	1,9	7,9	9,9	118,4	0,00	5,70	0,00	3,60	32,70	22,40	45,50	1,50	56	2008				
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	13,6	18,0	3,0	234,8	0,10	0,50	0,10	0,20	23,60	13,60	118,40	1,10	290	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				
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:	880	25,7	37,9	113,6	907,1	0,21	21,70	0,30	7,10	140,80	96,60	330,10	6,10						
Всего за день:		40,2	48,6	222,6	1 511,4	0,41	22,30	0,30	8,80	310,99	172,19	594,97	9,50						

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг						
Завтрак																			
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	1300/0/20	24,6	17,6	32,9	393,9	0,00	0,30	0,10	0,40	233,10	35,00	284,50	1,00	к/к	к/к	2011			
ФРУКТЫ	150	0,6	0,6	14,8	66,9	0,00	6,03	0,00	0,90	21,71	10,86	14,93	3,02	к/к	к/к	2008			
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	к/к	к/к	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	к/к	к/к	2008			
Итого за прием пищи:	547	28,5	19,5	83,5	627,6	0,00	9,33	0,10	1,30	270,41	56,06	335,43	5,42	к/к	к/к	2008			
Обед																			
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	14,4	0,00	15,00	0,10	0,20	8,40	12,00	15,60	0,60	к/к	к/к	2008			
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	к/к	к/к	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	к/к	к/к	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	к/к	к/к	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	к/к	к/к	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	к/к	к/к	2008			
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	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	к/к	к/к	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	к/к	к/к	2008			
Итого за прием пищи:	845	21,0	22,3	110,5	735,2	0,31	36,90	0,30	3,30	131,70	100,40	323,00	6,80	к/к	к/к	2008			
Всего за день:		49,5	41,8	194,0	1362,8	0,31	46,23	0,40	4,60	402,11	156,46	658,43	12,22	к/к	к/к	2008			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	220/0/20	12,8	10,9	52,7	361,6	0,10	0,20	0,10	1,80	180,20	19,10	153,90	1,50	331	2008		
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ПЕЧЕНЬЕ, ПРЯНИКИ, ВАФЛИ)	40	2,4	1,9	30,0	146,4	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	3,60	20,00	0,30		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:	520	18,4	14,0	118,3	673,3	0,10	0,20	0,10	1,80	205,10	33,70	207,30	2,90				
Обед																	
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,2	5,1	7,8	82,6	0,00	10,40	0,30	2,40	34,50	15,20	25,70	1,20	41	2008		
СУП ИЗ ОВОШЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/0/5	2,6	6,5	11,2	114,5	0,10	8,50	0,20	2,40	36,80	22,00	53,80	1,00	99	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	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:	875	29,6	52,6	131,3	1127,9	0,80	19,90	0,50	14,20	161,30	230,90	495,70	10,80				
Всего за день:		48,0	66,6	249,6	1801,2	0,90	20,10	0,60	16,00	366,40	264,60	703,00	13,70				

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				
	Белки, г	Жиры, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Итого за весь период	413,7	470,1	14 420,4	4,54	507,89	6,16	100,18	3 657,41	1 839,76	6 139,34	105,71		
Среднее значение за период	41,4	47,0	1 442,0	0,45	50,79	0,62	10,02	365,74	183,98	613,93	10,57		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период, в % от калорийности	11,5	29,3											

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет	538	858

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 628506515016902569792391934856447641823023447212

Владелец Волчкова Елена Васильевна

Действителен с 26.11.2024 по 26.11.2025