

«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель управления Роспотребнадзора
по Ленинградской области

Историк О.А.

2021г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор ООО «Максимус»

Аскеров Г.Н.

2021г.



ПЕРЕЧЕНЬ МЕНЮ

с учётом потребности в пищевых веществах и энергии
обучающихся в общеобразовательных учреждениях
в возрасте с 12 до 18 лет в осенне-зимний период

на период 2020 - 2021

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецеп-туры	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	К, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг		
Завтрак																			
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/5	7,0	8,5	31,4	230,7	0,20	0,50	0,00	1,20	123,70	52,40	175,80	1,40	184	2008				
БУТЕРБРОД С КОЛБАСОЙ	50	5,9	9,5	12,1	157,3	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	7,90	65,70	0,80	5	2008				
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	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				
Итого за прием пищи:	455	13,1	18,0	58,5	448,5	0,20	0,50	0,00	1,20	146,00	65,60	248,90	2,90						
Обед																			
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ И СО СМЕТАНОЙ	250/5/5	3,3	3,9	16,2	114,7	0,10	6,50	0,20	0,50	29,20	25,50	73,40	1,00	91	2008				
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	50/0/50	6,9	18,4	10,8	243,1	0,10	1,60	0,00	2,60	23,10	15,10	75,70	1,10	278	2011				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,6	5,8	37,6	229,2	0,07	0,00	0,04	0,96	13,20	8,40	43,20	0,96	331	2008				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,2	1,7	20,4	0,0	0,11	0,00	0,00	0,90	7,18	7,58	34,71	1,60	к/к	2008				
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	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				
Итого за прием пищи:	780	20,2	29,8	99,9	647,5	0,38	8,10	0,24	4,96	82,98	61,88	234,41	5,38						
Всего за день:		33,3	47,8	158,4	1096,0	0,58	8,60	0,24	6,16	228,98	127,48	483,31	8,28						

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецеп-туры	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	К, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг		
Завтрак																			
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	50	5,6	12,2	0,2	133,0	0,10	0,00	0,00	0,20	18,00	10,00	81,00	1,00	254	2008				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,8	31,3	191,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	331	2008				
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	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				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,2	1,7	20,4	0,0	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60	к/к	2008				
Итого за прием пищи:	440	14,5	18,7	66,9	384,5	0,20	0,00	0,00	1,10	35,50	22,90	123,20	3,30						
Обед																			
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,2	0,0	0,7	4,2	0,00	3,00	0,00	0,00	6,90	4,20	12,60	0,30	к/к	2008				
СУП ГОРОХОВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ, С ГОВЯДИНОЙ	250	6,5	3,2	18,4	128,4	0,30	4,50	0,20	2,00	35,10	32,70	83,10	2,10	99	2008				
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	23,8	18,3	36,9	407,6	0,11	14,65	0,29	5,86	49,28	250,42	15,98	311	2008					
КОМПОТ ИЗ ЯГОДА	200	0,7	0,2	43,8	180,1	0,00	0,00	0,00	0,00	33,00	14,20	37,20	0,90	401	2008				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,2	1,7	20,4	0,0	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60	к/к	2008				
Итого за прием пищи:	720	34,4	23,4	120,2	720,3	0,51	22,15	0,49	8,76	131,48	107,98	416,12	20,88						
Всего за день:		48,9	42,1	187,1	1104,8	0,71	22,15	0,49	9,96	166,98	130,88	541,32	24,18						

3 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										№ 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																	
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	8,0	6,8	38,5	248,8	0,10	0,50	0,00	0,10	118,70	37,60	183,50	2,10	184	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	430	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,0	15,0	60,5	0,00	0,00	0,00	0,00	10,30	5,30	7,40	0,70				
Итого за прием пищи:	445	11,2	8,0	74,1	414,1	0,10	0,50	0,00	0,10	136,60	48,10	216,90	3,20				
Обед																	
СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ, С КУРОЙ	250	3,7	3,2	19,7	123,0	0,10	6,40	0,20	0,50	24,00	23,60	63,90	1,10	100	2008		
БИТ ОЧКИ РЫБНЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	50/50	7,5	6,8	11,3	141,2	0,00	0,20	0,00	1,80	41,90	25,30	111,70	0,80	239	2008		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	5,3	25,6	165,6	0,20	12,50	0,00	0,30	42,50	34,90	100,80	1,40	335	2008		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	0,0	27,9	0,00	1,60	0,00	0,30	13,20	4,40	4,00	0,80	394	2008		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,2	1,7	20,4	0,0	0,10	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60	0,10	к/к	к/к		
ФРУКТЫ	100	0,8	0,0	7,5	38,0	0,10	38,00	0,20	4,00	163,80	106,80	332,20	5,80				
Итого за прием пищи:	870	19,2	17,2	84,5	495,7	0,50	58,70	0,20	4,10	300,40	154,90	549,10	9,00				
Всего за день:		30,4	25,2	158,6	909,8	0,60	59,20	0,20									

4 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										№ 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																	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	1200/30	21,3	14,4	33,4	351,5	0,00	0,30	0,10	1,60	230,30	33,30	260,00	0,90	224	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	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		
Итого за прием пищи:	350	21,5	14,4	48,4	412,0	0,00	0,30	0,10	1,60	240,60	38,60	267,40	1,60				
Обед																	
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	1,8	5,0	13,8	107,0	0,00	5,00	0,00	2,30	46,40	24,90	49,10	1,50	к/к	к/к		
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ	250	2,6	3,6	12,3	94,1	0,00	7,50	0,20	0,30	45,50	23,20	52,50	1,30	76	2008		
ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ	50/0/50	6,9	18,4	10,8	243,1	0,10	1,60	0,00	2,60	23,10	15,10	75,70	1,10	278	2011		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,3	5,5	45,2	247,2	0,04	0,00	0,04	0,36	13,20	31,20	93,60	0,72	323	2008		
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		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,2	1,7	20,4	0,0	0,10	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60	0,10	к/к	к/к		
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,60	16,00	8,00	11,00	0,12				
Итого за прием пищи:	970	19,8	34,7	144,0	869,4	0,26	24,10	0,25	7,56	172,40	126,00	339,70	9,12				
Всего за день:		41,3	49,1	192,4	1281,4	0,26	24,40	0,35	9,16	413,00	164,60	607,10	10,72				

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витаминны										№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод Ё, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	8,0	7,5	39,7	259,7	0,20	0,50	0,00	1,40	113,00	47,70	171,20	1,50	184	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	205	0,2	0,0	15,0	61,1	0,00	0,50	0,00	0,00	11,30	5,60	8,00	0,70	431	2008	
БУТЕРБРОД С КОЛЕБАСОЙ ПИК	50	5,9	9,5	12,1	157,3	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	7,90	65,70	0,80	5	2008	
Итого за прием пищи:	460	14,1	17,0	66,8	478,1	0,20	1,00	0,00	1,40	136,30	61,20	244,90	3,00			
Обед																
СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ, КАРТОФЕЛЕМ	250/5	3,7	3,2	19,7	123,0	0,10	6,40	0,20	0,50	24,00	23,60	63,90	1,10	100	2008	
КОТЛЕТЫ РУБЦЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	70/0/30	12,2	19,7	14,5	284,0	0,00	0,60	0,00	2,10	48,90	20,60	134,80	1,30	314	2008	
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,4	7,6	39,4	243,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	325	2008	
КОМПОТ ИЗ 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	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,2	1,7	20,4	0,0	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60	к/к	2008	
ФРУКТЫ	100	0,8	0,0	7,5	38,0	0,10	38,00	0,00	0,20	35,00	11,00	17,00	0,10	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:	875	24,9	32,3	133,2	819,6	0,32	45,00	0,21	4,20	136,10	78,80	273,50	4,80			
Всего за день:		39,0	49,3	200,0	1 297,7	0,52	46,00	0,21	5,60	272,40	140,00	518,40	7,80			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витаминны										№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод Ё, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ОМЛЕТ С СОСИСКАМИ	125	13,6	11,8	28,1	255,1	0,17	0,17	0,25	1,66	77,44	16,19	187,50	2,08	212	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	к/к	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	205	0,2	0,0	15,0	61,1	0,00	0,50	0,00	0,00	11,30	5,60	8,00	0,70	431	2008	
ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ	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	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:	410	19,8	16,9	93,5	587,8	0,17	0,67	0,25	1,66	107,94	34,99	257,50	3,98			
Обед																
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,3	0,1	1,1	7,2	0,00	7,50	0,00	0,10	4,20	6,00	7,80	0,30	к/к	2008	
ЦУК ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, С МЯСОМ КУРЫ И СО СМЕТАНОЙ	250/5/5	2,6	2,9	8,2	70,2	0,00	11,50	0,20	0,20	38,70	19,60	45,80	1,10	84	2008	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	70/0/30	9,3	15,2	11,3	218,2	0,00	1,50	0,00	3,80	16,00	14,70	87,90	1,30	283	2008	
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,4	6,2	46,7	260,1	0,10	0,00	0,10	0,50	11,30	29,60	89,80	0,60	325	2008	
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	200	0,1	0,1	27,9	113,0	0,01	2,00	0,00	0,10	5,00	2,00	8,00	0,40	411	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,2	1,7	20,4	0,0	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60	к/к	2008	
Итого за прием пищи:	810	19,9	26,2	115,6	668,7	0,21	22,50	0,30	5,60	82,40	79,50	274,10	5,30			
Всего за день:		39,7	43,1	209,1	1 256,5	0,38	23,17	0,55	7,26	190,34	114,49	531,60	9,28			

7 День

Примем 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	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																					
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	5,6	6,7	36,9	231,4	0,00	0,50	0,00	0,30	106,80	30,60	127,80	0,50	184	2008						
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,03	0,00	0,10	0,20	22,00	5,00	77,00	1,00	213	2008						
БУТЕРБРОД С КОЛЬБАСОЙ П/К	50	5,9	9,5	12,1	157,3	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	7,90	65,70	0,80	5	2008						
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	205	0,2	0,0	15,0	61,1	0,00	0,50	0,00	0,00	11,30	5,60	8,00	0,70	431	2008						
Итого за прием пищи:	500	16,8	20,8	64,3	512,8	0,03	1,00	0,10	0,50	152,10	49,10	278,50	3,00								
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,2	0,0	0,7	4,2	0,00	3,00	0,00	0,00	6,90	4,20	12,60	0,30	76	2008						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, КУРОЙ, И СО СМЕТАНОЙ	250/5/5	2,6	3,7	12,3	95,5	0,00	7,60	0,20	0,30	46,70	23,40	53,00	1,30	239	2008						
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	50/50	7,5	6,8	11,3	141,2	0,00	0,20	0,00	1,80	41,90	25,30	111,70	0,80	335	2008						
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,7	6,5	24,4	169,2	0,17	6,00	0,05	0,24	56,40	34,80	102,00	1,32	394	2008						
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	0,0	27,9	0,00	1,60	0,00	0,30	13,20	4,40	4,00	0,80	2,20	2008						
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,60	16,00	8,00	11,00	2,20	1,60	2008						
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,2	1,7	20,4	0,0	0,10	0,00	0,25	4,14	188,30	107,70	329,10	8,32								
Итого за прием пищи:	910	17,8	19,3	78,9	485,0	0,27	28,40	0,25	4,14	340,40	156,80	507,60	11,32								
Всего за день:		34,6	40,1	143,2	997,8	0,30	29,40	0,35	4,64	340,40	156,80	507,60	11,32								

8 День

Примем 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг				
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	1200/30	21,3	14,4	33,4	351,5	0,00	0,30	0,10	1,60	230,30	33,30	260,00	0,90	224	2008						
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	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						
ВАФЛИ	30	0,8	1,0	23,2	106,2	0,00	0,00	0,00	0,00	4,80	3,00	10,80	0,50		2008						
Итого за прием пищи:	380	22,3	15,4	71,6	518,2	0,00	0,30	0,10	1,60	245,40	41,60	278,20	2,10								
Обед																					
САЛАТ ИЗ КАВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,1	0,0	7,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	40	2008						
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/5/5	2,8	3,7	10,9	90,2	0,10	8,30	0,20	0,30	33,40	21,90	55,60	1,10	95	2008						
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50	15,2	19,0	5,5	265,1	0,00	1,00	0,00	3,50	14,50	18,30	131,70	1,90	259	2008						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,6	5,8	37,6	229,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	331	2008						
КОМПОТ ИЗ 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						
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,2	1,7	20,4	0,0	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008						
Итого за прием пищи:	880	30,0	35,4	106,1	713,2	0,22	9,30	0,21	5,20	76,10	63,80	245,10	5,30								
Всего за день:		52,3	50,8	177,7	1231,4	0,22	9,60	0,31	6,80	321,50	105,40	523,30	7,40								

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										№ 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																	
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	5,6	6,7	36,9	231,4	0,00	0,50	0,00	0,30	106,80	30,60	127,80	0,50	184	2008		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,5	1,3	22,4	107,0	0,02	1,00	0,01	0,00	61,00	7,00	45,00	1,00	432	2008		
Итого за прием пищи:	405	7,1	8,0	59,3	338,4	0,02	1,50	0,01	0,30	167,80	37,60	172,80	1,50				
Обед																	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,2	0,0	0,7	4,2	0,00	3,00	0,00	0,00	6,90	4,20	12,60	0,30	к/к	2008		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И С КУРОЙ	250/0/5	6,6	4,1	18,6	139,3	0,30	4,50	0,20	2,00	39,10	32,90	86,50	2,10	99	2008		
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ, СОУС ТОМАТНЫЙ	60/30	8,9	10,4	6,6	156,0	0,04	1,00	0,00	3,00	8,00	10,00	77,00	1,00	283	2008		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,3	5,5	45,2	247,2	0,04	0,00	0,04	0,36	13,20	31,20	93,60	0,72	323	2008		
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	200	0,1	0,1	27,9	113,0	0,01	2,00	0,00	0,10	5,00	2,00	8,00	0,40	411	2008		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,2	1,7	20,4	0,0	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60	к/к	2008		
ФРУКТЫ	100	0,8	0,0	7,5	38,0	0,10	38,00	0,00	0,20	35,00	11,00	17,00	0,10	к/к	к/к		
Итого за прием пищи:	895	24,1	21,8	126,9	697,7	0,59	48,50	0,24	6,56	114,40	98,90	328,50	6,22				
Всего за день:		31,2	29,8	186,2	1 036,1	0,61	50,00	0,25	6,86	282,20	136,50	501,30	7,72				

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										№ 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																	
МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	190/0/20	11,4	13,6	43,9	346,0	0,10	0,20	0,10	1,70	187,40	20,40	140,80	1,30	211	2008		
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134,0	0,04	1,00	0,01	0,00	121,00	14,00	90,00	1,00	433	2008		
ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,00	0,00	0,00	0,00	8,70	6,00	27,00	0,60	к/к	к/к		
Итого за прием пищи:	440	16,6	19,0	91,0	605,1	0,14	1,20	0,11	1,70	317,10	40,40	267,80	2,90				
Обед																	
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,3	10,1	7,3	126,8	0,00	9,30	0,20	4,30	26,90	17,30	39,10	0,90	51	2008		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И КУРОЙ	250/0/5	6,6	3,3	18,8	131,7	0,30	4,60	0,20	2,10	36,20	33,30	84,90	2,10	99	2008		
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	20,2	22,2	12,4	335,7	0,08	29,97	0,00	5,19	75,92	43,96	189,81	4,00	306	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	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		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,2	1,7	20,4	0,0	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60	к/к	2008		
Итого за прием пищи:	795	31,5	37,3	73,9	654,7	0,48	43,87	0,40	12,49	156,52	107,46	356,01	9,30				
Всего за день:		48,1	56,3	164,9	1 259,8	0,62	45,07	0,51	14,19	473,62	147,86	613,81	12,20				

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества				№ рецеп-туры	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																	
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	7,0	6,7	35,5	229,8	0,10	0,50	0,00	1,20	111,40	18,30	102,90	0,50	184	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	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	205	0,2	0,0	15,0	61,1	0,00	0,50	0,00	0,00	11,30	5,60	8,00	0,70	431	2008		
Итого за прием пищи:	450	10,2	7,9	71,1	395,7	0,10	1,00	0,00	1,20	130,30	29,10	136,90	1,60				
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		
СУП КАРТФЕЛЬНЫЙ С КРУТОЙ И РЫБОЙ	250	4,0	2,4	19,8	117,7	0,10	6,60	0,20	0,70	28,40	29,80	97,70	1,20	98	2008		
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	18,6	14,2	17,0	270,0	0,10	16,00	0,14	3,60	82,00	38,00	164,00	2,00	314	2008		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,3	5,5	45,2	247,2	0,04	0,00	0,04	0,36	13,20	31,20	93,60	0,72	323	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	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		
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,60	16,00	8,00	11,00	2,20	к/к	2008		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,2	1,7	20,4	0,0	0,10	0,00	0,90	0,20	7,20	7,60	34,80	1,60	к/к	2008		
Итого за прием пищи:	970	32,3	29,3	135,4	830,1	0,34	57,90	0,38	6,26	199,20	134,30	439,50	9,02				
Всего за день:		42,5	37,2	206,5	1 225,8	0,44	58,90	0,38	9,46	329,50	163,40	576,40	10,62				

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества				№ рецеп-туры	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																	
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	8,0	6,8	36,5	248,8	0,10	0,50	0,00	0,10	118,70	37,60	183,50	2,10	184	2008		
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	5,1	5,2	10,3	108,7	0,00	0,40	0,00	0,00	150,80	10,10	100,00	0,30	3	2008		
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134,0	0,04	1,00	0,01	0,00	121,00	14,00	90,00	1,00	433	2008		
ВАФЛИ	30	0,8	1,0	23,2	106,2	0,00	0,00	0,00	0,00	4,80	3,00	10,80	0,50	к/к	2008		
Итого за прием пищи:	470	16,8	15,5	96,8	597,7	0,14	1,90	0,01	0,10	395,30	64,70	384,30	3,90				
Обед																	
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,3	0,1	1,1	7,2	0,00	7,50	0,00	0,10	4,20	6,00	7,80	0,30	к/к	2008		
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ, КАРТОФЕЛЕМ И КУРОЙ	250/0/5	4,3	3,1	14,8	105,4	0,00	5,50	0,20	0,30	45,00	30,40	89,90	1,60	79	2008		
ТОРТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ, СОУС ТОМАТНЫЙ	60/40	8,6	14,4	11,3	208,4	0,00	1,50	0,10	3,80	16,10	14,20	81,20	1,20	283	2008		
РИС ОВАРНОЙ	180	4,4	6,2	46,7	260,1	0,10	0,00	0,10	0,50	11,30	29,60	89,80	0,60	325	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	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		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,2	1,7	20,4	0,0	0,10	0,00	0,90	0,20	7,20	7,60	34,80	1,60	к/к	2008		
Итого за прием пищи:	805	21,0	25,5	109,3	641,6	0,20	14,50	0,40	5,60	94,10	93,10	310,90	6,00				
Всего за день:		37,8	41,0	206,1	1 239,3	0,34	16,40	0,41	5,70	489,40	157,80	695,20	9,90				

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										№ рецеп-тур	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 "ДРУЖБА" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	5,9	7,9	26,0	199,1	0,10	0,80	0,00	0,40	154,20	28,20	139,20	0,50	190	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			
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,5	1,3	22,4	107,0	0,02	1,00	0,01	0,00	61,00	7,00	45,00	1,00	432	2008		
Итого за прием пищи:	445	10,4	10,4	69,0	410,9	0,12	1,80	0,01	0,40	222,80	40,40	210,20	1,90				
Обед																	
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,2	0,0	0,5	3,9	0,00	1,50	0,00	0,00	6,90	4,20	7,20	0,20	2008			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ И КУРОИ	250/5	3,7	3,2	19,7	123,0	0,10	6,40	0,20	0,50	24,00	23,60	63,90	1,10	100	2008		
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	50/50	7,5	6,8	11,3	141,2	0,00	0,20	0,00	1,80	41,90	25,30	111,70	0,80	239	2008		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,7	6,5	24,4	169,2	0,17	6,00	0,05	0,24	56,40	34,80	102,00	1,32	335	2008		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	0,0	27,9	0,00	1,60	0,00	0,30	13,20	4,40	4,00	0,80	394	2008		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,2	1,7	20,4	0,0	0,10	0,00	0,90	0,20	7,20	7,60	34,80	1,60	к/к	2008		
ФРУКТЫ	100	0,8	0,0	7,5	38,0	0,10	38,00	0,00	0,20	35,00	110,90	17,00	0,10	к/к	2008		
Итого за прием пищи:	905	19,3	18,4	83,8	503,2	0,47	53,70	0,25	3,94	184,60	110,90	340,60	5,92				
Всего за день:		29,7	28,8	152,8	914,1	0,59	55,50	0,26	4,34	407,40	151,30	550,80	7,82				

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										№ рецеп-тур	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																	
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	50	5,6	12,2	0,2	133,0	0,10	0,00	0,00	0,20	18,00	10,00	81,00	1,00	254	2008		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,8	31,3	191,0	0,06	0,00	0,03	0,80	11,00	7,00	36,00	0,80	331	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	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		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,2	1,7	20,4	0,0	0,10	0,00	0,90	0,20	7,20	7,60	34,80	1,60	к/к	2008		
ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,00	0,00	0,00	0,00	6,70	6,00	27,00	0,60	к/к	2008		
Итого за прием пищи:	470	16,8	21,6	89,2	509,6	0,26	0,00	0,03	1,90	55,20	35,90	186,20	4,70				
Обед																	
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	5,1	9,4	90,5	0,00	15,20	0,00	2,10	37,80	12,80	28,00	0,80	35	2008		
СУП ГОРОХОВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ И ГОВЯДИНОЙ	250/0/5	6,5	3,2	18,4	128,4	0,30	4,50	0,20	2,00	35,10	32,70	83,10	2,10	99	2008		
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	50/50	15,5	11,5	3,6	180,0	0,06	9,00	0,08	2,40	41,00	19,00	144,00	1,00	312	2008		
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,4	6,2	46,7	260,1	0,10	0,00	0,10	0,50	11,30	29,60	89,80	0,60	325	2008		
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	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		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,2	1,7	20,4	0,0	0,10	0,00	0,90	0,20	7,20	7,60	34,80	1,60	к/к	2008		
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,60	16,00	8,00	11,00	2,20	к/к	2008		
Итого за прием пищи:	975	32,0	28,2	144,4	853,4	0,56	38,70	0,38	8,50	172,80	119,40	413,90	8,80				
Всего за день:		48,8	49,8	233,6	1363,0	0,82	38,70	0,41	10,40	228,00	155,30	600,10	13,50				

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	557,8	590,2	2 576,5	16 213,4	6,99	487,09	4,92	104,53	4 444,12	2 006,71	7 899,34	149,72	
Среднее значение за период	39,8	42,2	184,0	1 158,1	0,50	34,79	0,35	7,47	317,44	143,34	564,24	10,69	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,8	32,8	53,9										

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет	437	869