

«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель управления Роспотребнадзора
По Ленинградской области

Историк О.А.

«12» 12 2021г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор ООО «Максимус»

Аскеров Г.Н.

«12» 12 2021г.



ПЕРЕЧЕНЬ МЕНЮ

с учётом потребности в пищевых веществах и энергии
обучающихся в общеобразовательных учреждениях
в возрасте с 7 до 11 лет в осенне-зимний период

на период 2020 - 2021

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. ъл, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
КАША ТЕРЖУССОВАЯ 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																	
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/5/5	2,9	3,7	13,4	101,0	0,10	5,40	0,20	0,40	24,60	21,10	61,90	0,90	91	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		
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		
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		
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:	700	18,7	28,6	90,9	595,6	0,36	7,00	0,23	4,70	76,20	56,10	215,80	5,10				
Всего за день:		31,8	46,6	149,4	1 044,1	0,56	7,50	0,23	5,90	222,20	121,70	464,70	8,00				

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. ъл, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, 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	0,00	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	99	2008		
СУП ГОРОХОВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ, С ГОВЯДИНОЙ	200/5	5,5	3,2	15,1	110,3	0,10	3,70	0,20	1,70	29,00	26,90	69,50	1,70	311	2008		
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	21,5	16,4	33,2	367,2	0,10	13,20	0,26	5,28	44,40	44,40	225,60	14,40	401	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	к/к	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:	655	31,1	21,5	113,2	664,8	0,30	19,90	0,46	7,88	120,50	97,30	379,70	18,90				
Всего за день:		45,6	40,2	180,1	1 046,3	0,50	19,90	0,46	8,98	156,00	120,20	502,90	22,20				

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	Ca, мг	Mg, мг	P, 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	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:	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 КУРОМ	200/5	3,2	3,1	16,2	105,9	0,10	5,30	0,20	0,50	19,90	19,50	53,60	1,00	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	150	3,1	5,4	20,3	140,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	0,00	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:	795	18,0	17,2	75,7	453,4	0,30	45,10	0,20	3,70	117,20	67,80	221,10	4,30					
Всего за День:		29,2	25,2	149,8	867,5	0,40	45,60	0,20	3,80	253,80	115,90	438,00	7,50					

4 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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг		
Завтрак																		
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	120/0/30	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 РАСТИТЕЛЬНЫМ	60	1,1	3,0	8,2	64,3	0,00	3,00	0,00	1,40	27,80	15,00	29,50	0,90	к/к	к/к			
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ	200/5/5	2,4	3,4	10,2	82,9	0,00	6,40	0,20	0,20	38,10	19,40	45,10	1,20	76	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			
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206,0	0,03	0,00	0,03	0,30	11,00	26,00	78,00	0,60	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	0,00	0,90	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:	860	18,2	31,6	128,8	774,3	0,25	21,00	0,24	6,50	144,20	107,10	297,10	8,30					
Всего за день:		39,7	46,0	177,2	1186,3	0,25	21,30	0,34	8,10	384,80	145,70	564,50	9,90					

5 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, 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 КОЛБАСОЙ 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		
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	200/5	3,2	3,1	16,2	105,9	0,10	5,30	0,20	0,50	19,90	19,50	53,60	1,00	100	2008		
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ 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	150	3,7	6,3	32,8	203,0	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	0,90	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	0,00	35,00	11,00	17,00	0,10	к/к	к/к		
Итого за прием пищи:	795	23,7	30,9	123,1	761,9	0,32	43,90	0,21	4,20	132,00	74,70	263,20	4,70				
Всего за день:		37,8	47,9	189,9	1 240,0	0,52	44,90	0,21	5,60	268,30	135,90	508,10	7,70				

6 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, 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	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		
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:	405	19,8	16,9	93,5	587,2	0,17	0,17	0,25	1,66	106,94	34,69	256,90	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		
ЦИИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, С МЯСОМ КУРЫ И СО СМЕТАНОЙ	200/5/5	2,3	2,9	6,9	63,7	0,00	9,60	0,20	0,20	33,00	16,70	39,70	0,90	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	150	3,7	4,5	38,8	210,7	0,00	0,00	0,00	0,30	9,40	24,60	74,70	0,50	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	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60	к/к	2008		
Итого за прием пищи:	730	19,0	24,4	93,5	560,3	0,10	18,60	0,20	5,30	80,10	74,90	252,30	5,30				
Всего за день:		38,8	41,3	187,0	1 147,5	0,27	18,77	0,45	6,96	187,04	109,59	509,20	9,28				

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества					№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, 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	18,4	2008					
БУТЕРБРОД С КОЛЕБАСОЙ 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:	460	11,7	16,2	64,0	449,8	0,00	1,00	0,00	0,30	130,10	44,10	201,50	2,00							
Обед																				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, КУРОЙ, И СО СМЕТАНОЙ	200/5/5	2,4	3,7	10,3	86,1	0,00	6,40	0,20	0,20	40,00	19,60	46,00	1,20	76	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					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206,0	0,03	0,00	0,03	0,30	11,00	26,00	78,00	0,60	323	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	0,90	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:	800	17,3	17,4	89,5	508,2	0,13	18,20	0,23	4,10	129,30	90,90	285,50	7,20							
Всего за день:		29,0	33,6	153,5	958,0	0,13	19,20	0,23	4,40	259,40	135,00	487,00	9,20							

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества					№ рецеп-тур	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	120	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	165/15	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	К/К	2008					
Итого за прием пищи:	350	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 КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	3,0	5,0	52,7	0,00	15,20	0,00	1,30	25,30	8,60	18,70	0,40	40	2008					
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/5/5	2,5	3,7	9,2	81,9	0,00	7,10	0,20	0,30	28,80	18,50	48,40	0,90	95	2008					
ГУЛЫШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50	15,2	19,0	5,5	255,1	0,00	1,00	0,00	3,50	14,50	18,30	131,70	1,90	259	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					
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	0,90	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60	К/К	2008					
Итого за прием пищи:	760	28,0	32,3	103,1	711,7	0,12	23,30	0,21	6,50	96,80	69,00	256,60	5,50							
Всего за день:		50,3	47,7	174,7	1 229,9	0,12	23,60	0,31	8,10	342,20	110,60	534,80	7,60							

9 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																			
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	5,0	8,1	27,9	205,2	0,00	0,50	0,00	0,20	112,40	25,60	115,00	0,40	189	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:	400	6,5	9,4	50,3	312,2	0,02	1,50	0,01	0,20	173,40	32,60	160,00	1,40						
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	200/5	5,6	4,1	15,3	121,2	0,10	3,70	0,20	1,70	33,00	27,10	71,90	1,70	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 РАССЫЛЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206,0	0,03	0,00	0,03	0,30	11,00	26,00	78,00	0,60	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 БОГ. 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	0,00	35,00	11,00	17,00	0,10	к/к	к/к				
Итого за прием пищи:	815	22,4	20,9	116,1	638,4	0,38	47,70	0,23	6,20	106,10	87,90	299,30	5,70						
Всего за день:		28,9	30,3	166,4	950,6	0,40	49,20	0,24	6,40	279,50	120,50	459,30	7,10						

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	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак																			
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	190/20	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	2008				
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	257,80	2,90						
Обед																			
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,9	6,1	4,4	76,0	0,00	5,60	0,10	2,50	16,20	10,50	23,40	0,60	51	2008				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И КУРОЙ	200	5,5	3,3	15,1	111,2	0,10	3,70	0,20	1,70	29,30	26,80	69,50	1,70	99	2008				
ГОЛУБЦЫ ПЕНИВЫЕ	180	18,2	20,0	11,2	302,4	0,07	27,00	0,00	4,68	68,40	39,60	171,00	3,60	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 БОГ. 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:	680	28,0	31,1	66,1	550,1	0,27	36,30	0,30	9,78	131,40	89,80	306,10	8,20						
Всего за день:		44,6	50,1	157,1	1155,2	0,41	37,50	0,41	11,48	448,50	130,20	563,90	11,10						

11 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминные и минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в, 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	43,4	261,1	0,10	0,50	0,00	1,20	111,60	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	79,0	427,0	0,10	1,00	0,00	1,20	130,50	29,10	136,90	1,60				
Обед																	
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	3,0	5,0	52,7	0,00	15,20	0,00	1,30	25,30	8,60	18,70	0,40	40	2008		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПой И РЫБОЙ	200	3,4	2,3	16,0	98,4	0,10	5,30	0,20	0,60	23,40	24,40	81,20	1,00	98	2008		
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	14,9	11,4	13,6	216,0	0,08	12,80	0,11	2,88	65,60	30,40	131,20	1,60	314	2008		
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206,0	0,03	0,00	0,03	0,30	11,00	26,00	78,00	0,60	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	90,0	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60	к/к	2008		
Итого за прием пищи:	830	26,7	23,4	117,5	680,6	0,31	43,30	0,34	6,58	158,80	110,30	362,30	8,10				
Всего за день:		36,9	31,3	196,5	1107,6	0,41	44,30	0,34	7,78	289,30	139,40	499,20	9,70				

12 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминные и минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в, 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		
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	200/5	3,7	3,1	12,2	91,3	0,00	4,40	0,20	0,20	37,20	24,80	74,80	1,50	79	2008		
ТЕФЕЛИ 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		
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	6,3	32,8	203,0	0,02	0,00	0,05	0,30	3,00	19,00	61,00	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	90,0	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60	к/к	2008		
Итого за прием пищи:	715	20,0	21,6	88,1	518,0	0,16	12,90	0,25	4,50	69,90	72,70	262,80	5,70				
Всего за день:		36,8	37,1	184,9	1115,7	0,30	14,80	0,26	4,60	465,20	137,40	647,10	9,60				

13 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в, 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		
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 СОЛЕНЫЙ	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 КУРОМ	200/5	3,2	3,1	16,2	105,9	0,10	5,30	0,20	0,50	19,90	19,50	53,60	1,00	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	150	3,1	5,4	20,3	141,0	0,14	5,00	0,04	0,20	47,00	29,00	85,00	1,10	335	2008				
КОМЛОТ 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	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60	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	2008					
Итого за прием пищи:	825	18,2	17,2	76,2	457,9	0,44	51,60	0,24	3,90	171,10	101,00	313,30	5,60						
Всего за день:		28,6	27,6	145,2	868,8	0,56	53,40	0,25	4,30	393,90	141,40	523,50	7,50						

14 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в, 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		
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	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60	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	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	60	1,0	3,0	5,6	54,4	0,00	9,10	0,00	1,30	22,80	7,70	16,80	0,60	35	2008				
СУП ГОРОХОВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ И ГОВЯДИНОЙ	200/5	5,5	3,2	15,1	110,6	0,10	3,70	0,20	1,70	29,10	27,10	71,40	1,70	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	150	3,7	6,3	32,8	203,0	0,02	0,00	0,05	0,30	3,00	19,00	61,00	0,60	325	2008				
КОМЛОТ 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				
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					
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,60	16,00	8,00	11,00	0,20	2008					
Итого за прием пищи:	855	29,8	26,2	123,4	742,4	0,28	31,80	0,33	7,20	143,50	98,10	362,20	8,20						
Всего за день:		46,6	47,8	212,6	1252,0	0,54	31,80	0,36	9,10	198,70	134,00	548,40	12,90						

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	524,5	552,7	2 424,2	15 169,5	5,37	431,77	4,29	95,50	4 148,84	1 797,49	7 250,50	139,28		
Среднее значение за период	37,5	39,5	173,2	1 083,5	0,38	30,84	0,31	6,82	296,35	128,39	517,90	9,95		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,8	32,8	53,4											

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	431	773