

«СОГЛАСОВАНО»

Директор ООО «Тамбовская СОМ №2»

Курцова Т.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 рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	250/5	7,7	8,4	39,8	265,4	0,20	0,50	0,00	1,30	108,00	45,30	163,80	1,40	173	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	41,1	0,00	0,00	0,00	0,00	12,40	5,70	7,40	0,70	430	2008
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	433	2008
ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ	30	3,0	3,9	29,8	168,8	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	8,00	36,00	0,80		2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>725</b>	<b>17,0</b>	<b>16,2</b>	<b>119,6</b>	<b>693,0</b>	<b>0,20</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1,30</b>	<b>249,20</b>	<b>90,40</b>	<b>322,30</b>	<b>4,10</b>		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧНОЙ 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 ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ	250/5	3,5	4,9	9,9	102,6	0,10	7,70	0,20	0,20	34,40	20,70	59,20	1,00	95	2008
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	70/30	6,7	4,9	37,6	220,0	0,12	0,00	0,00	0,24	21,60	12,00	97,20	1,20	254	2008
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ*	90	8,0	3,1	5,1	81,0	0,00	0,10	0,00	0,30	37,00	25,50	114,80	0,70	257	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	4,8	41,8	237,0	0,10	0,00	0,00	1,40	10,90	8,80	48,70	1,10	331	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/7	0,1	0,0	14,8	60,4	0,00	1,10	0,00	0,00	8,10	1,90	1,40	0,10	431	2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ*	200	1,0	0,2	19,2	91,9	0,00	1,10	0,00	0,00	8,10	1,90	1,40	0,10	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,4	1,3	15,3	0,0	0,08	0,00	0,00	0,68	5,40	5,70	26,10	1,20		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1132</b>	<b>29,2</b>	<b>22,2</b>	<b>149,3</b>	<b>847,3</b>	<b>0,40</b>	<b>19,10</b>	<b>0,20</b>	<b>4,12</b>	<b>148,30</b>	<b>84,20</b>	<b>365,60</b>	<b>6,00</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1857</b>	<b>46,2</b>	<b>38,4</b>	<b>268,9</b>	<b>1 540,3</b>	<b>0,60</b>	<b>20,10</b>	<b>0,20</b>	<b>5,42</b>	<b>397,50</b>	<b>174,60</b>	<b>687,90</b>	<b>10,10</b>		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/5	10,1	10,3	40,9	297,6	0,20	0,60	0,00	1,90	158,6	78,6	252,70	2,10	184	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,0	2,8	16,6	101,1	0,03	0,52	0,00	0,00	105,86	12,18	84,00	0,11	692	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ*	200/7	0,1	0,0	14,8	60,4	0,00	1,10	0,00	0,00	8,10	1,90	1,40	0,10	431	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		2008
ПРЯНИКИ	40	3,0	3,9	29,8	168,8	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	8,00	36,00	0,80		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>742</b>	<b>18,5</b>	<b>17,9</b>	<b>117,5</b>	<b>704,5</b>	<b>0,23</b>	<b>2,22</b>	<b>0,00</b>	<b>1,90</b>	<b>131,26</b>	<b>25,98</b>	<b>393,60</b>	<b>3,41</b>		
<b>Обед</b>															
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
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И С КУРОЙ	250	6,4	3,3	18,0	127,1	0,30	4,40	0,20	1,90	34,60	31,70	81,40	2,00	99	2008
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫ С СЫРОМ	250	11,8	26,5	45,2	468,2	0,08	0,00	0,17	1,33	154,94	14,99	138,28	1,33	210	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ*	220	21,5	16,4	33,2	367,2	0,10	13,20	0,26	5,28	44,40	44,40	225,60	14,40	311	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	41,1	0,00	0,00	0,00	0,00	12,40	5,70	7,40	0,70	430	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ *	200	0,4	0,0	34,7	148,0	0,00	0,00	0,00	0,00	9,10	1,90	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,4	1,3	15,3	0,0	0,08	0,00	0,00	0,68	5,40	5,70	26,10	1,20		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1220</b>	<b>43,2</b>	<b>47,6</b>	<b>158,0</b>	<b>1 160,0</b>	<b>0,56</b>	<b>23,60</b>	<b>0,63</b>	<b>9,29</b>	<b>274,64</b>	<b>112,79</b>	<b>503,98</b>	<b>20,23</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1962</b>	<b>61,7</b>	<b>65,5</b>	<b>275,5</b>	<b>1 864,5</b>	<b>0,79</b>	<b>25,82</b>	<b>0,63</b>	<b>11,19</b>	<b>405,90</b>	<b>138,77</b>	<b>897,58</b>	<b>23,64</b>		<b>1</b>

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества	Энергетическая ценность, ккал	Витамины	Минеральные вещества
--------------------------------	--------------	------------------	-------------------------------	----------	----------------------



Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	№ рецептур	Сборник рецептур
<b>Завтрак</b>															
КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/5	6,9	10,8	30,4	248,3	0,10	0,80	0,00	0,40	154,20	28,20	139,20	0,50	190	2008
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	433	2008
ЧАЙ С САХАРОМ*	200	0,2	0,0	10,1	41,1	0,00	0,00	0,00	0,00	12,40	5,70	7,40	0,70	430	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		2008
ВАФЛИ	30	2,8	1,0	23,2	105,6	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	8,00	36,00	0,80		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>725</b>	<b>16,0</b>	<b>15,7</b>	<b>103,6</b>	<b>614,7</b>	<b>0,10</b>	<b>1,30</b>	<b>0,00</b>	<b>0,40</b>	<b>295,40</b>	<b>73,30</b>	<b>297,70</b>	<b>3,20</b>		
<b>Обед</b>															
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,4	0,1	1,3	8,4	0,00	8,80	0,10	0,10	4,90	7,00	9,10	0,40		2008
БОРЩ СИБИРСКИЙ СО СМЕТАНОЙ И СВИНИНОЙ	250/5	4,5	6,2	15,7	140,9	0,10	8,00	0,20	0,30	56,80	31,60	92,70	1,70	80	2008
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
ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ*	50/50	11,9	32,3	5,5	361,6	0,30	1,00	0,00	3,00	13,20	19,60	116,60	1,20	259	2008
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	180	4,2	9,6	43,7	278,0	0,00	0,00	0,10	0,50	16,40	29,00	84,90	0,50	171,2	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	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	394	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ*	200/7	0,1	0,0	14,8	60,4	0,00	1,10	0,00	0,00	8,10	1,90	1,40	0,10	431	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,4	1,3	15,3	0,0	0,08	0,00	0,00	0,68	5,40	5,70	26,10	1,20		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1142</b>	<b>31,6</b>	<b>73,6</b>	<b>134,6</b>	<b>1 251,8</b>	<b>0,59</b>	<b>22,10</b>	<b>0,52</b>	<b>7,56</b>	<b>131,89</b>	<b>115,39</b>	<b>417,58</b>	<b>6,96</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1867</b>	<b>47,6</b>	<b>89,3</b>	<b>238,2</b>	<b>1 866,5</b>	<b>0,69</b>	<b>23,40</b>	<b>0,52</b>	<b>7,96</b>	<b>427,29</b>	<b>188,69</b>	<b>715,28</b>	<b>10,16</b>		

#### 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			Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>															
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/5	3,5	5,5	39,4	221,4	0,00	0,00	0,00	0,30	16,00	20,40	57,90	0,50	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/7	0,1	0,0	14,8	60,4	0,00	1,10	0,00	0,00	8,10	1,90	1,40	0,10	431	2008
ЧАЙ С САХАРОМ*	200	0,2	0,0	10,1	41,1	0,00	0,00	0,00	0,00	12,80	5,80	7,40	0,70	430	2008
ФРУКТЫ	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,80	20,80	10,40	14,30	2,90	338	2011
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>832</b>	<b>6,6</b>	<b>6,9</b>	<b>92,4</b>	<b>462,6</b>	<b>0,00</b>	<b>14,10</b>	<b>0,00</b>	<b>1,10</b>	<b>63,40</b>	<b>42,40</b>	<b>100,50</b>	<b>4,50</b>		
<b>Обед</b>															
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0,2	0,0	0,4	3,3	0,00	1,30	0,00	0,00	5,80	3,50	6,00	0,20		2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ (НА СВИНИНЕ)	250/5	7,8	17,7	16,2	257,2	0,20	6,50	0,20	0,50	31,30	32,10	117,40	1,50	91	2008
МЯСО ТУШЕНОЕ	50/50	11,3	26,2	0,3	282,0	0,30	0,10	0,00	0,00	6,20	16,50	108,30	1,10	252	2008
ШНИЦЕЛЬ МЯСНОМ*	90	11,1	11,5	14,8	210,0	0,10	0,00	0,00	1,10	5,80	11,30	61,20	1,00	272	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	4,8	41,8	237,0	0,10	0,00	0,00	1,40	10,90	8,80	48,70	1,10	331	2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,2	91,9	0,00	1,10	0,00	0,00	8,10	1,90	1,40	0,10	431	2008
ЧАЙ С САХАРОМ*	200	0,2	0,0	10,1	41,1	0,00	0,00	0,00	0,00	12,90	5,80	7,40	0,70	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,4	1,3	15,3	0,0	0,08	0,00	0,00	0,68	5,40	5,70	26,10	1,20		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1125</b>	<b>40,5</b>	<b>61,7</b>	<b>118,1</b>	<b>1 122,5</b>	<b>0,78</b>	<b>9,00</b>	<b>0,20</b>	<b>3,68</b>	<b>86,30</b>	<b>85,60</b>	<b>376,50</b>	<b>6,90</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1957</b>	<b>47,1</b>	<b>68,6</b>	<b>210,5</b>	<b>1 585,1</b>	<b>0,78</b>	<b>23,10</b>	<b>0,20</b>	<b>4,78</b>	<b>149,70</b>	<b>128,00</b>	<b>477,00</b>	<b>11,40</b>		<b>2</b>

#### 5 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	P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>															
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/5	7,4	10,0	33,4	253,3	0,08	1,29	0,05	0,65	96,75	19,35	113,53	1,29	189	2008



ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	41,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,80	5,80	7,40	0,70	430	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ*	200/7	0,1	0,0	14,8	60,4	0,00	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	1,90	1,40	0,10	431	2008	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/20	8,2	5,6	19,0	164,0	0,00	0,60	0,10	0,10	0,10	0,10	56,00	10,00	116,00	0,10	15	2011	
Итого за прием пищи:	722	15,9	15,6	77,3	518,8	0,08	2,99	0,15	0,75	173,65	37,05	238,33	2,19					
<b>Обед</b>																		
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	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			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И ВЕРМИШЕЛЬЮ	250	3,9	4,0	20,2	132,6	0,10	6,60	0,20	0,50	24,80	24,40	67,10	1,20	100	2008			
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	20,3	19,3	16,1	319,2	0,12	6,00	0,01	2,64	25,20	43,20	228,00	3,60	258	2008			
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ*	220	21,5	16,4	33,2	367,2	0,10	13,20	0,26	5,28	44,40	44,40	225,60	14,40	311	2008			
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/7	0,1	0,0	14,8	60,4	0,00	1,10	0,00	0,00	8,10	1,90	1,40	0,10	431	2008			
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ *	200	0,4	0,0	34,7	148,0	0,00	0,00	0,00	0,00	9,10	1,90	0,00	0,00	402	2008			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,4	1,3	15,3	0,0	0,08	0,00	0,00	0,68	5,40	5,70	26,10	1,20	2008				
Итого за прием пищи:	1227	49,7	44,0	142,5	1 091,7	0,40	29,90	0,47	10,50	144,80	136,50	577,70	21,40					
Всего за день:	1949	65,6	59,6	219,8	1 610,5	0,48	32,89	0,62	11,25	318,45	173,55	816,03	23,59					

### 6 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	P, мг			Fe, мг
<b>Завтрак</b>															
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/5	3,5	5,5	39,4	0,00	0,00	0,00	0,30	16,00	20,40	57,90	0,50	184	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/7	0,1	0,0	14,8	60,4	0,00	1,10	0,00	0,00	8,10	1,90	1,40	0,10	431	2008
ЧАЙ С САХАРОМ*	200	0,2	0,0	10,1	41,1	0,00	0,00	0,00	0,00	12,80	5,80	7,40	0,70	430	2008
ПРЯНИКИ	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	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30	2008	
Итого за прием пищи:	742	8,5	8,3	109,7	547,9	0,00	1,10	0,00	0,30	47,00	35,60	106,20	1,90		
<b>Обед</b>															
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0,2	0,0	0,4	3,3	0,00	1,30	0,00	0,00	5,80	3,50	6,00	0,20	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ И КУРОЙ	250	6,3	3,7	18,2	132,5	0,20	6,10	0,20	0,20	46,40	35,60	130,10	1,90	99	2008
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	90	8,0	3,1	5,1	81,0	0,00	0,10	0,00	0,30	37,00	25,50	114,80	0,70	257	2012
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ*	70/30	6,7	4,9	37,6	220,0	0,12	0,00	0,00	0,24	21,60	12,00	97,20	1,20	254	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	3,6	20,2	25,2	298,2	0,20	12,20	0,10	4,10	50,10	35,50	100,40	1,40	128	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,2	91,9	0,00	4,00	0,00	0,00	13,99	7,99	13,99	2,80	442	2008
ЧАЙ С САХАРОМ *	200	0,2	0,0	10,1	41,1	0,00	0,00	0,00	0,00	12,80	5,80	7,40	0,70	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,4	1,3	15,3	0,0	0,08	0,00	0,00	0,68	5,40	5,70	26,10	1,20	2008	
Итого за прием пищи:	1120	28,4	33,4	131,1	868,0	0,60	23,70	0,30	5,52	193,09	131,59	495,99	10,10		
Всего за день:	1862	36,9	41,7	240,8	1 415,9	0,60	24,80	0,30	5,82	240,09	167,19	602,19	12,00		

3

### 7 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	P, мг			Fe, мг
<b>Завтрак</b>															
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/5	8,6	8,5	41,8	279,0	0,10	0,50	0,00	0,10	134,60	30,60	201,50	0,90	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	41,1	0,00	0,00	0,00	0,00	12,80	5,80	7,40	0,70	430	2008
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	433	2008
ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ	30	3,0	3,9	29,8	166,8	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	8,00	36,00	0,80	2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30	2008	
Итого за прием пищи:	725	17,9	16,3	121,6	706,6	0,10	1,00	0,00	0,10	275,80	75,70	360,00	3,60		



САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,7	3,0	6,5	56,1	0,00	6,20	0,20	1,50	21,70	8,70	15,30	0,70	41	2008
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ И СВИНИНОЙ	250/5	2,6	2,9	5,0	60,5	0,00	8,20	0,20	0,10	46,40	17,60	40,10	0,70	85	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	220	21,5	16,4	33,2	367,2	0,10	13,20	0,26	5,28	44,40	44,40	225,60	14,40	311	2008
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫ С СЫРОМ*	250	11,8	26,5	45,2	466,2	0,08	0,00	0,17	1,33	154,94	14,99	138,28	1,33	210	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/7	0,1	0,0	14,8	60,4	0,00	1,10	0,00	0,00	8,10	1,90	1,40	0,10	431	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ*	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	394	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,4	1,3	15,3	0,0	0,08	0,00	0,00	0,68	5,40	5,70	26,10	1,20		2008
Итого за прием пищи:	1232	39,3	50,3	147,1	1 123,5	0,26	30,30	0,83	9,19	294,14	97,69	450,78	19,23		
Всего за день:	1957	57,2	66,6	268,7	1 830,1	0,36	31,3	0,83	9,29	369,84	173,39	810,78	22,83		

### 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
<b>Завтрак</b>															
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5,6	4,9	21,6	153,4	0,00	0,50	0,00	0,30	108,30	14,20	84,70	0,40	112	2008
ВАФЛИ	30	2,8	1,0	23,2	105,6	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	8,00	36,00	0,80		2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/7	0,1	0,0	14,8	60,4	0,00	1,10	0,00	0,00	8,10	1,90	1,40	0,10	431	2008
ЧАЙ С САХАРОМ*	200	0,2	0,0	10,1	41,1	0,00	0,00	0,00	0,00	12,80	5,80	7,40	0,70	430	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		2008
Итого за прием пищи:	727	11,0	6,8	85,1	439,1	0,00	1,60	0,00	0,30	146,50	33,80	149,00	2,30		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	2,2	5,1	9,3	96,0	0,00	36,10	0,00	2,10	59,40	20,10	42,20	0,80	40	2008
СУП РИСОВЫЙ С КУРОЙ	250	8,4	9,4	12,0	164,8	0,00	1,10	0,00	0,30	20,60	17,80	86,60	0,80	138	2008
ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	50/50	11,9	32,3	5,5	361,6	0,30	1,00	0,00	3,00	13,20	19,60	116,60	1,20	259	2008
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
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 СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	200	0,4	0,0	34,7	148,0	0,00	0,00	0,00	0,00	9,10	1,90	0,00	0,00	402	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ *	200/7	0,1	0,0	14,8	60,4	0,00	1,10	0,00	0,00	8,10	1,90	1,40	0,10	431	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,4	1,3	15,3	0,0	0,08	0,00	0,00	0,68	5,40	5,70	26,10	1,20		2008
Итого за прием пищи:	1177	39,9	77,8	140,4	1 351,4	0,49	40,90	0,12	8,76	129,69	83,19	355,68	5,16		
Всего за день:	1904	50,9	84,6	225,5	1 790,5	0,49	42,50	0,12	9,06	276,19	116,99	504,68	7,46		4

### 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
<b>Завтрак</b>															
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/5	7,2	8,3	32,0	230,9	0,15	1,29	0,05	0,77	147,07	37,41	188,35	2,58	189	2008
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	433	2008
ЧАЙ С САХАРОМ*	200	0,2	0,0	10,1	41,1	0,00	0,00	0,00	0,00	12,40	5,70	7,40	0,70	430	2008
ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ	30	3,0	3,9	29,8	166,8	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	8,00	36,00	0,80		2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		2008
Итого за прием пищи:	685	11,2	11,3	66,6	413,1	0,15	1,79	0,05	0,77	270,97	70,61	291,35	4,18		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	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	2008
БОРЩ СИБИРСКИЙ СО СМЕТАНОЙ И СВИНИНОЙ	250	4,6	6,1	15,4	139,8	0,00	7,80	0,20	0,30	56,40	31,10	91,30	1,70	80	2008
ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ	90	11,1	11,5	14,8	210,0	0,10	0,00	0,00	1,10	5,80	11,30	61,20	1,00	272	2008



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		
КАША ГРЕЧЕВАЯ 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 И ЛИМОНОМ	200	0,4	0,0	34,7	148,0	0,00	0,00	0,00	0,00	9,10	1,90	0,00	0,00	402	2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ*	200	1,0	0,2	19,2	91,9	0,00	4,00	0,00	0,00	13,99	7,99	13,99	2,80	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,4	1,3	15,3	0,0	0,08	0,00	0,00	0,68	5,40	5,70	26,10	1,20	2008	2008
Итого за прием пищи:	1127	36,2	53,8	153,1	1 183,2	0,52	14,90	0,24	3,84	137,99	120,69	423,99	9,42		
Всего за день:	1812	47,4	65,1	219,7	1 596,3	0,67	16,69	0,29	4,61	408,86	191,30	715,34	13,60		

### 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/5	6,9	10,8	30,4	248,3	0,10	0,80	0,00	0,40	154,20	28,20	139,20	0,50	190	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	41,1	0,00	0,00	0,00	0,00	12,80	5,80	7,40	0,70	430	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ*	200/7	0,1	0,0	14,8	60,4	0,00	1,10	0,00	0,00	8,10	1,90	1,40	0,10	431	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30	2008	2008
ФРУКТЫ	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,80	20,80	10,40	14,30	2,90	338	2011
Итого за прием пищи:	625	10,0	12,2	83,4	489,5	0,10	14,90	0,00	1,20	201,90	50,20	181,80	4,50		
<b>Обед</b>															
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	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И КУРОЙ	250	6,4	3,5	17,5	127,8	0,30	4,40	0,20	1,90	34,10	31,50	82,20	2,00	99	2008
МЯСО ТУШЕНОЕ	50/50	11,3	26,2	0,3	282,0	0,30	0,10	0,00	0,00	6,20	16,50	108,30	1,10	252	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ*	250	20,3	19,3	16,1	319,2	0,12	6,00	0,01	2,64	26,20	43,20	228,00	3,60	258	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
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	41,1	0,00	0,00	0,00	0,00	12,80	5,80	7,40	0,70	430	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ*	200	0,4	0,0	34,7	148,0	0,00	0,00	0,00	0,00	9,10	1,90	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,4	1,3	15,3	0,0	0,08	0,00	0,00	0,68	5,40	5,70	26,10	1,20	2008	2008
Итого за прием пищи:	1244	48,1	56,2	133,1	1 155,7	0,80	16,50	0,21	5,32	106,60	113,00	477,20	9,20		
Всего за день:	1869	58,1	68,4	216,5	1 645,2	0,90	31,40	0,21	6,52	308,20	163,20	659,00	13,70		

5

### 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	518,7	647,6	2 383,9	16 744,7	6,36	272,00	3,92	75,90	3 302,02	1 615,66	6 865,78	125,65
Среднее значение за период	51,9	64,8	238,4	1 674,5	0,64	27,20	0,39	7,59	330,20	161,57	688,58	12,57
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11,3	34,3	50,8									

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

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет	740	1178

**Позиции** <sup>1) 2)</sup>

завтрак: *один напиток на выбор* \*

обед: *одно горячее (второе) блюдо на выбор* \*

*один напиток на выбор* \*