

«СОГЛАСОВАНО»

Директор Львеч. Видеоточная СВМЧЗ

Видеоточная СВМЧЗ

«05» 01 2023 года

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор ООО «Максимус»

Аскеров Г.Н. Аскеров Г.Н.

«05» 01 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 2022-2023 гг

1 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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>																			
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200/5	7,7	7,4	41,1	263,1	0,20	0,50	0,00	1,30	108,00	45,30	163,80	1,40	173	2011				
ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ	60	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	200/0/10	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					
БАТОН	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>515</b>	<b>13,8</b>	<b>12,9</b>	<b>66,6</b>	<b>439,1</b>	<b>0,20</b>	<b>0,90</b>	<b>0,00</b>	<b>1,30</b>	<b>273,10</b>	<b>62,40</b>	<b>277,70</b>	<b>2,50</b>						
<b>Обед</b>																			
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 ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ	250/0/5	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 МЯЧНЫЕ 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				
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	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	0,68	5,40	5,70	26,10	1,20							
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>835</b>	<b>18,2</b>	<b>44,4</b>	<b>75,4</b>	<b>708,1</b>	<b>0,50</b>	<b>33,00</b>	<b>0,30</b>	<b>6,52</b>	<b>148,29</b>	<b>89,59</b>	<b>313,69</b>	<b>8,20</b>						
<b>Всего за день:</b>		<b>32,0</b>	<b>57,3</b>	<b>142,0</b>	<b>1147,2</b>	<b>0,70</b>	<b>33,90</b>	<b>0,30</b>	<b>7,82</b>	<b>421,39</b>	<b>151,99</b>	<b>591,39</b>	<b>10,70</b>						

2 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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>																			
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/0/5	6,6	9,7	24,4	210,3	0,13	1,29	0,05	0,26	150,93	52,89	188,34	2,56	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				
БАТОН	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					
ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ	60	3,0	3,9	29,8	166,8	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	8,00	36,00	0,80						
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>12,7</b>	<b>13,6</b>	<b>64,3</b>	<b>430,0</b>	<b>0,13</b>	<b>1,79</b>	<b>0,05</b>	<b>0,26</b>	<b>268,13</b>	<b>84,29</b>	<b>303,44</b>	<b>3,78</b>						
<b>Обед</b>																			
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,3	0,0	0,9	4,9	0,00	3,50	0,00	0,00	8,00	4,90	14,70	0,30	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 ЗАПЕЧЕННЫЕ 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				
КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ 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	0,68	5,40	5,70	26,10	1,20							
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>21,3</b>	<b>31,1</b>	<b>114,1</b>	<b>748,2</b>	<b>0,46</b>	<b>7,90</b>	<b>0,37</b>	<b>3,91</b>	<b>212,04</b>	<b>59,19</b>	<b>260,48</b>	<b>4,83</b>						
<b>Всего за день:</b>		<b>34,0</b>	<b>44,7</b>	<b>178,3</b>	<b>1178,1</b>	<b>0,59</b>	<b>9,69</b>	<b>0,42</b>	<b>4,17</b>	<b>480,17</b>	<b>143,48</b>	<b>563,92</b>	<b>8,61</b>						

## 3 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур				
		Белки, Жиры, Углевод				В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг			Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
		г	г	г																			
<b>Завтрак</b>																							
КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ	200/0/5	5,9	7,9	26,1	199,5	0,10	0,80	0,00	0,40	154,20	28,20	139,20	0,50	190	2008								
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	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	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									
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										
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>507</b>	<b>8,3</b>	<b>8,8</b>	<b>56,3</b>	<b>338,5</b>	<b>0,10</b>	<b>1,90</b>	<b>0,00</b>	<b>0,40</b>	<b>168,00</b>	<b>34,00</b>	<b>160,10</b>	<b>0,90</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	250/0/5	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								
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100	10,5	10,8	8,8	174,8	0,06	0,00	0,00	2,52	8,39	16,79	104,90	1,40	272	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								
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0,6	2,5	3,9	41,2	0,00	1,60	0,10	0,20	7,90	5,60	9,70	0,20	348	2012								
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								
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,4	1,3	15,3	60,0	0,08	0,00	0,00	0,68	5,40	5,70	26,10	1,20										
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>885</b>	<b>22,8</b>	<b>30,5</b>	<b>98,8</b>	<b>684,4</b>	<b>0,24</b>	<b>18,40</b>	<b>0,50</b>	<b>4,30</b>	<b>112,19</b>	<b>101,39</b>	<b>334,80</b>	<b>6,10</b>										
<b>Всего за день:</b>		<b>31,1</b>	<b>39,3</b>	<b>155,1</b>	<b>1 022,9</b>	<b>0,34</b>	<b>20,30</b>	<b>0,50</b>	<b>4,70</b>	<b>280,19</b>	<b>135,39</b>	<b>494,90</b>	<b>7,00</b>										

## 4 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур				
		Белки, Жиры, Углевод				В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг			Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
		г	г	г																			
<b>Завтрак</b>																							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14,4	23,7	2,7	282,2	0,08	0,00	0,27	4,89	113,96	18,99	246,90	2,72	214	2008								
ФРУКТЫ	100	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,80	20,80	10,40	14,30	2,90	2008									
ЧАЙ С САХАРОМ	200/0/10	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	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>500</b>	<b>19,9</b>	<b>28,5</b>	<b>58,0</b>	<b>568,7</b>	<b>0,08</b>	<b>0,00</b>	<b>0,27</b>	<b>4,89</b>	<b>144,06</b>	<b>36,69</b>	<b>309,80</b>	<b>4,52</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									
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ (НА СВИНИНЕ)	250/0/5	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								
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								
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,9	114,9	0,01	2,00	0,00	0,10	6,99	4,00	4,00	1,00	394	2008								
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,4	1,3	15,3	60,0	0,08	0,00	0,00	0,68	5,40	5,70	26,10	1,20	2008									
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>835</b>	<b>29,1</b>	<b>50,8</b>	<b>115,5</b>	<b>960,6</b>	<b>0,69</b>	<b>30,40</b>	<b>0,30</b>	<b>3,58</b>	<b>86,49</b>	<b>84,50</b>	<b>327,90</b>	<b>9,20</b>										
<b>Всего за день:</b>		<b>49,0</b>	<b>79,3</b>	<b>173,5</b>	<b>1 529,3</b>	<b>0,77</b>	<b>30,40</b>	<b>0,57</b>	<b>8,47</b>	<b>230,55</b>	<b>121,19</b>	<b>637,70</b>	<b>13,72</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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг					
<b>Завтрак</b>																		
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	200/0/5	5,9	8,0	26,7	202,6	0,08	1,29	0,05	0,65	136,75	19,35	113,53	1,29	189	2008			
ЧАЙ С САХАРОМ	200/0/10	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			
СЫР (ГОРЦИЯМИ)	20	4,6	6,0	0,0	73,0	0,01	0,00	0,06	0,13	176,88	7,37	100,50	0,20	14	2008			
БАТОН	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				
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					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>515</b>	<b>13,1</b>	<b>14,9</b>	<b>62,2</b>	<b>395,3</b>	<b>0,09</b>	<b>1,29</b>	<b>0,11</b>	<b>0,78</b>	<b>332,13</b>	<b>36,42</b>	<b>240,93</b>	<b>2,49</b>					
<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	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			
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	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	0,68	5,40	5,70	26,10	1,20			2008			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>822</b>	<b>27,8</b>	<b>27,6</b>	<b>74,6</b>	<b>576,5</b>	<b>0,30</b>	<b>16,70</b>	<b>0,21</b>	<b>5,22</b>	<b>91,30</b>	<b>90,20</b>	<b>352,10</b>	<b>7,00</b>					
<b>Всего за день:</b>		<b>40,8</b>	<b>42,5</b>	<b>126,8</b>	<b>971,8</b>	<b>0,39</b>	<b>17,99</b>	<b>0,32</b>	<b>6,00</b>	<b>423,43</b>	<b>126,62</b>	<b>593,03</b>	<b>9,49</b>					

## 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг					
<b>Завтрак</b>																		
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200	2,8	4,4	31,5	177,1	0,00	0,00	0,00	0,30	16,00	20,40	57,90	0,50	324	2008			
ПРЯНИКИ	60	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	200/0/10	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	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>510</b>	<b>7,7</b>	<b>7,2</b>	<b>87,0</b>	<b>443,2</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,30</b>	<b>38,90</b>	<b>33,70</b>	<b>104,80</b>	<b>1,80</b>					
<b>Обед</b>																		
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	40	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 ПАРОВЫЕ	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			
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/0/5	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			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,4	1,3	15,3	0,0	0,08	0,00	0,68	5,40	5,70	26,10	1,20			2008			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>805</b>	<b>21,5</b>	<b>28,5</b>	<b>83,4</b>	<b>606,9</b>	<b>0,48</b>	<b>23,70</b>	<b>0,30</b>	<b>5,28</b>	<b>158,69</b>	<b>113,79</b>	<b>391,39</b>	<b>8,20</b>					
<b>Всего за день:</b>		<b>29,2</b>	<b>35,7</b>	<b>170,4</b>	<b>1050,1</b>	<b>0,48</b>	<b>23,70</b>	<b>0,30</b>	<b>5,58</b>	<b>197,59</b>	<b>147,49</b>	<b>496,19</b>	<b>10,00</b>					

## 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг		
<b>Завтрак</b>																			
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗАКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/0/5	6,9	6,9	33,4	223,2	0,10	0,50	0,00	0,10	0,10	1,50	21,70	8,70	15,30	0,70	184	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	200/0/10	0,2	0,0	10,1	41,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	46,40	17,60	40,10	0,70	430	2008		
ПРЯНИКИ	60	3,0	2,4	37,5	183,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,28	44,40	44,40	225,60	14,40	311	2008		
БАТОН	40	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,40	5,70	7,40	0,70	430	2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>515</b>	<b>12,4</b>	<b>10,2</b>	<b>96,4</b>	<b>525,9</b>	<b>0,10</b>	<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,10</b>	<b>1,50</b>	<b>158,20</b>	<b>44,70</b>	<b>253,40</b>	<b>2,30</b>				
<b>Обед</b>																			
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	250/0/5	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	250	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	200/0/10	0,2	0,0	10,1	41,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,40	5,70	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>815</b>	<b>27,4</b>	<b>23,6</b>	<b>70,1</b>	<b>524,9</b>	<b>0,18</b>	<b>27,60</b>	<b>0,66</b>	<b>7,56</b>	<b>130,30</b>	<b>82,10</b>	<b>314,50</b>	<b>17,70</b>						
<b>Всего за день:</b>		<b>39,8</b>	<b>33,8</b>	<b>166,5</b>	<b>1050,8</b>	<b>0,28</b>	<b>28,10</b>	<b>0,66</b>	<b>7,66</b>	<b>288,50</b>	<b>126,80</b>	<b>567,90</b>	<b>20,00</b>						

## 8 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	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг		
<b>Завтрак</b>																			
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,5	3,9	17,3	122,7	0,00	0,50	0,00	0,30	108,30	14,20	84,70	0,40	112	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						
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	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	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>502</b>	<b>9,9</b>	<b>8,7</b>	<b>77,3</b>	<b>428,5</b>	<b>0,00</b>	<b>1,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,30</b>	<b>133,70</b>	<b>28,00</b>	<b>141,60</b>	<b>1,60</b>						
<b>Обед</b>																			
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,3	0,1	1,1	7,2	0,00	7,50	0,00	0,10	4,20	6,00	7,80	0,30	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	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				
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				
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	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>830</b>	<b>30,6</b>	<b>49,0</b>	<b>90,6</b>	<b>854,7</b>	<b>0,38</b>	<b>13,60</b>	<b>0,00</b>	<b>4,08</b>	<b>57,39</b>	<b>57,09</b>	<b>251,09</b>	<b>6,30</b>						
<b>Всего за день:</b>		<b>40,5</b>	<b>57,7</b>	<b>167,9</b>	<b>1283,2</b>	<b>0,38</b>	<b>15,20</b>	<b>0,00</b>	<b>4,38</b>	<b>191,09</b>	<b>85,09</b>	<b>392,69</b>	<b>7,90</b>						

## 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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг		
<b>Завтрак</b>																			
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/0/5	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				
СЫР (ПОРЦИЙМИ)	20	4.6	6.0	0.0	73.0	0.01	0.00	0.06	0.13	176.88	7.37	100.50	0.20	14	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	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						
БАТОН	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:	505	17.3	19.5	84.7	586.1	0.17	14.79	0.05	1.65	290.67	83.21	346.55	7.08						
<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	к/к				
БОРЩ СИБИРСКИЙ СО СМЕТАНОЙ И СВИНЧИНОЙ	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	5.7	13.2	6.6	167.7	0.10	0.00	0.00	1.10	5.80	11.30	61.20	1.00	272	2008				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАСРЫПЧАТАЯ	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 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	0.68	5.40	5.70	26.10	1.20							
Итого за прием пищи:	820	18.5	29.1	125.4	767.0	0.22	10.80	0.24	3.84	117.70	96.20	301.70	5.52						
Всего за день:		35.8	48.6	210.1	1353.1	0.39	25.59	0.29	5.49	408.37	179.41	648.25	12.60						

## 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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг		
<b>Завтрак</b>																			
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СУШЕНЫМ МОЛОКОМ	120/30	16.5	11.1	22.9	259.2	0.00	0.30	0.10	1.10	165.10	24.50	194.20	0.70	224	2008				
ЧАЙ С САХАРОМ	200/0/10	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	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					
ФРУКТЫ	100	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.80	20.80	10.40	14.30	2.90	2008					
Итого за прием пищи:	500	19.0	12.0	48.4	378.9	0.00	0.30	0.10	1.10	183.60	34.20	221.10	1.70						
<b>Обед</b>																			
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0.3	0.0	0.9	4.9	0.00	3.50	0.00	0.00	8.00	4.90	14.70	0.30	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				
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				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.4	1.3	15.3	0.0	0.08	0.00	0.68	5.40	5.40	5.70	26.10	1.20	2008					
Итого за прием пищи:	830	27.4	36.7	106.3	791.9	0.68	8.00	0.20	2.58	62.80	60.50	231.30	4.60						

Всего за день:	46,4	48,7	154,7	1 170,8	0,68	8,30	0,30	3,68	246,40	94,70	452,40	6,30
----------------	------	------	-------	---------	------	------	------	------	--------	-------	--------	------

5

## 11 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				
<b>Завтрак</b>																	
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/0/5	6,9	6,9	33,4	223,2	0,10	0,50	0,00	0,10	134,60	30,60	201,50	0,90	184	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	200/0/10	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	50	3,0	3,9	29,8	166,8	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	8,00	36,00	0,80				
БАТОН	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:	505	12,4	10,2	96,4	525,9	0,10	0,50	0,00	0,10	158,20	44,70	253,40	2,30				
<b>Обед</b>																	
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 КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ И СВИННОЙ	250/0/5	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	250	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	200/0/10	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		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,4	1,3	15,3	0,0	0,08	0,00	0,68		5,40	5,70	26,10	1,20		2008		
Итого за прием пищи:	815	27,4	23,6	70,1	524,9	0,18	27,60	0,66	7,56	130,30	82,10	314,50	17,70				
Всего за день:		39,8	33,8	166,5	1 050,8	0,28	28,10	0,66	7,66	288,50	126,80	567,90	20,00				

## 12 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				
<b>Завтрак</b>																	
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	200/0/5	5,9	8,0	26,7	202,6	0,08	1,29	0,05	0,65	136,75	19,35	113,53	1,29	189	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	200/0/10	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		
СЫР (ПОРЦИЙМИ)	20	4,6	6,0	0,0	73,0	0,01	0,00	0,06	0,13	176,88	7,37	100,50	0,20	14	2008		
БАТОН	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		
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				
Итого за прием пищи:	515	13,1	14,9	52,2	395,3	0,09	1,29	0,11	0,78	332,13	36,42	240,93	2,49				
<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	111	2008		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОМ И ВЕРМИШЕЛЬЮ	250	3,9	4,0	20,2	132,6	0,10	6,50	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		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	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	0,68		5,40	5,70	26,10	1,20		2008		
Итого за прием пищи:	822	27,8	27,6	74,6	576,5	0,30	16,70	0,21	5,22	91,30	90,20	352,10	7,00				

Всего за день:	40,8	42,5	126,8	971,8	0,39	17,99	0,32	6,00	423,43	126,62	593,03	9,49
----------------	------	------	-------	-------	------	-------	------	------	--------	--------	--------	------

6

### ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины							Минеральные вещества				
	Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Итого за весь период	378,6	487,5	1 645,3	11 757,4	5,00	213,17	3,66	57,95	#####	1 312,16	5 438,37	106,32				
Среднее значение за период	37,9	48,8	164,5	1 175,7	0,50	21,32	0,37	5,80	316,77	131,22	543,84	10,63				
Содержание белков, жиров, углеводов в	12,9	37,3	49,8													

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

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет	509	826