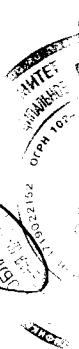


«СОГЛАСОВАНО»

Директор *Ирина Александровна Иванова*

Ирина Александровна Иванова

« 09 » 01 2023 года



«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор ООО «Максимус»

Генеральный директор
Аскеров Г.Н.

« 05 » 01 2023 года



ПЕРЕЧЕНЬ МЕНЮ

С УЧЕТОМ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ

В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

В ВОЗРАСТЕ С 7 ДО 11 ЛЕТ

НА ПЕРИОД УЧЕБНОГО ГОДА 2022-2023 гг

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, 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		
Завтрак																			
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200/0/5	6,0	6,7	31,8	212,3	0,10	0,40	0,00	1,00	83,70	36,00	127,10	1,10	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	40,8	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	5,20	6,70	0,60	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					
Итого за прием пищи:	515	12,1	12,2	57,3	388,0	0,10	0,80	0,00	1,00	248,00	51,60	240,30	2,10						
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 ИЗ ОВОШЕЙ СО СМЕТАНОЙ И КУРОЙ	200	3,2	4,3	8,2	86,7	0,00	6,30	0,20	0,10	28,40	17,30	49,90	0,80	95	2008				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150/0/5	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				
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				
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,9	0,2	17,3	82,8	0,00	3,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,52	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					
Итого за прием пищи:	735	19,7	28,2	77,9	574,5	0,20	19,00	0,20	2,32	90,80	49,90	202,60	6,32						
Всего за день:		31,8	40,4	135,2	962,5	0,30	19,80	0,20	3,32	338,80	101,50	442,90	8,42						

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, 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		
Завтрак																			
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/0/5	5,8	7,6	23,9	188,5	0,10	0,40	0,00	1,10	92,90	45,80	146,90	1,30	184	2008				
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,4	2,7	22,1	126,8	0,00	0,50	0,00	0,00	100,40	24,80	86,00	0,80	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					
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						
Итого за прием пищи:	505	11,5	11,2	61,4	393,9	0,10	0,90	0,00	1,10	199,00	74,50	252,40	2,40						
Обед																			
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	200	5,9	3,6	14,3	112,0	0,10	3,70	0,20	1,40	28,40	26,40	71,90	1,70	99	2008				
МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	250	9,9	22,3	37,9	393,4	0,07	0,00	0,14	1,12	130,20	12,60	116,20	1,12	210	2008				
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	180	0,4	0,0	31,3	133,2	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	1,70	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	2008						
Итого за прием пищи:	730	18,9	27,1	99,7	643,5	0,25	7,20	0,34	3,20	180,10	51,30	228,90	4,32						
Всего за день:		30,4	38,3	161,1	1037,4	0,35	8,10	0,34	4,30	379,10	125,80	481,30	6,72						

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 "ДРУЖБА" С МАСЛОМ	200/0/5	4,4	6,9	19,4	158,9	0,00	0,60	0,00	0,30	116,10	21,30	104,70	0,40	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	7,60	1,80	1,40	0,10	431	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					
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:	527	6,8	7,8	49,6	297,9	0,00	1,70	0,00	0,30	129,40	27,00	125,60	0,80					
Обед																		
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 С СВИНИНОЙ И СО СМЕТАНОЙ	200/5	3,7	5,1	12,8	114,6	0,00	6,30	0,20	0,20	46,30	25,10	74,60	1,60	80	2008			
КОТЛЕТЫ БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	90	10,5	10,8	8,9	175,5	0,05	0,00	0,00	2,53	8,42	16,85	105,30	1,40	272	2008			
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	150	3,4	8,1	36,4	231,6	0,00	0,00	0,10	0,40	13,50	24,10	70,70	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	200/0/10	0,2	0,0	10,1	40,8	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	5,20	6,70	0,60	430	2008			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,4	1,3	15,3	88,7	0,08	0,00	0,00	0,68	5,40	5,70	26,10	1,20					
Итого за прием пищи:	805	21,2	27,9	88,7	612,1	0,13	16,70	0,50	4,11	98,02	89,55	302,20	5,90					
Всего за день:		28,0	35,7	138,3	910,0	0,13	18,40	0,50	4,41	227,42	116,55	427,80	6,70					

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					
Завтрак																		
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160	12,6	20,7	2,4	246,1	0,07	0,00	0,23	4,26	99,39	16,56	215,34	2,37	214	2008			
ЧАЙ С САХАРОМ	200/0/10	0,2	0,0	10,1	40,8	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	5,20	6,70	0,60	430	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			
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:	510	18,1	25,5	57,7	532,3	0,07	0,00	0,23	4,26	128,29	33,66	277,54	4,07					
Обед																		
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)	200/5	6,5	14,6	13,4	212,7	0,20	5,40	0,20	0,40	26,20	26,40	96,60	1,20	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	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 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			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,4	1,3	15,3	88,7	0,08	0,00	0,00	0,68	5,40	5,70	26,10	1,20		2008			
Итого за прием пищи:	755	26,8	47,7	102,2	870,2	0,59	29,30	0,30	2,08	70,50	70,00	258,40	7,80					
Всего за день:		44,9	73,2	139,9	1402,5	0,66	29,30	0,53	6,34	198,79	103,66	535,94	11,87					

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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	200/0/5	4,2	5,9	21,4	157,3	0,00	0,40	0,00	0,70	83,70	12,40	71,40	0,30	189	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	200/0/10	0,2	0,0	10,1	40,8	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	5,20	6,70	0,60	430	2008		
СЫР (ТОРЦИЯМИ)	20	4,7	6,1	0,0	75,0	0,00	0,60	0,10	0,10	196,00	10,00	116,00	0,10	15	2011		
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	11,4	12,9	46,9	351,7	0,00	1,00	0,10	0,80	297,00	31,50	213,60	1,30				
Обед																	
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 КУРОИ И ВЕРМИШЕЛЬЮ	200	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		
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	16,9	16,1	13,4	266,0	0,10	5,00	0,01	2,20	21,00	36,00	190,00	3,00	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	7,60	1,80	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:	772	23,7	23,5	67,9	496,6	0,28	14,40	0,21	4,78	81,70	78,00	300,60	6,20				
Всего за День:		35,1	36,4	114,8	848,3	0,28	15,40	0,31	5,58	378,70	109,50	514,20	7,50				

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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/0/5	2,2	4,4	25,5	150,0	0,02	0,00	0,00	0,03	0,70	10,00	16,00	49,00	0,40	324	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/0/10	0,2	0,0	10,1	40,8	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	5,20	6,70	0,60	430	2008		
ПРЯНИКИ	50	2,4	1,9	30,0	146,4	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	3,60	20,00	0,30				
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	7,1	7,2	81,0	415,8	0,02	0,00	0,00	0,03	0,70	31,70	28,70	95,20	1,60			
Обед																	
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	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 КУРОИ	200	5,1	3,0	14,5	105,7	0,10	4,80	0,20	0,00	37,20	28,50	104,10	1,50	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		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/0/5	3,0	15,3	20,9	234,6	0,20	10,10	0,00	3,30	41,40	29,50	83,20	1,20	128	2011		
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,9	0,2	17,3	82,8	0,00	3,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,52	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		
Итого за прием пищи:	725	19,6	22,9	73,5	507,4	0,38	19,90	0,20	4,28	139,40	99,90	346,80	7,32				
Всего за День:		26,7	30,1	154,5	923,2	0,40	19,90	0,23	4,98	171,10	128,60	442,00	8,92				

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				
Завтрак																	
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/0/5	5,2	6,1	26,1	182,4	0,09	0,97	0,04	0,56	114,46	26,19	173,63	0,97	184	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	200/0/10	0,2	0,0	10,1	40,8	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	5,20	6,70	0,60	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	10,7	9,4	89,1	484,8	0,09	0,97	0,04	0,56	137,26	39,79	224,83	2,27				
Обед																	
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	200/0/5	2,1	2,4	4,1	50,2	0,00	6,60	0,20	0,00	37,80	14,30	32,70	0,60	85	2008		
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	17,9	13,7	27,7	306,0	0,08	11,00	0,22	4,40	37,00	37,00	188,00	12,00	311	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	200/0/10	0,2	0,0	10,1	40,8	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	5,20	6,70	0,60	430	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:	715	23,3	20,4	63,7	453,1	0,16	23,80	0,62	6,58	113,50	70,90	268,80	15,10				
Всего за день:		34,0	29,8	152,8	937,9	0,25	24,77	0,66	7,16	250,76	110,69	493,63	17,37				

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				
Завтрак																	
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		
ПРЯНИКИ	50	2,4	1,9	30,0	146,4	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	3,60	20,00	0,30				
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,1	0,0	14,8	60,4	0,00	1,10	0,00	0,00	7,60	1,80	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		
Итого за прием пищи:	512	9,9	8,7	77,3	428,5	0,00	1,60	0,00	0,30	133,20	27,90	141,60	1,60				
Обед																	
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	200	6,6	7,4	9,6	132,1	0,00	0,80	0,00	0,20	16,40	14,10	69,10	0,70		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	118,60	1,20	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		
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,9	0,2	17,3	82,8	0,00	3,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,52	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		
Итого за прием пищи:	730	27,6	46,1	80,1	774,7	0,38	12,90	0,00	3,98	51,80	52,60	232,20	5,92				
Всего за день:		37,5	54,8	157,4	1203,2	0,38	14,50	0,00	4,28	185,00	80,50	373,80	7,52				

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																		
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/0/5	5,2	6,1	25,3	178,6	0,10	0,40	0,00	0,10	0,10	90,00	24,50	122,40	1,30	189	2008		
СЫР (ПОРЦИЙМИ)	20	4,7	6,1	0,0	75,0	0,00	0,60	0,10	0,10	196,00	10,00	116,00	0,10	15	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					
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,4	2,7	22,1	126,8	0,00	0,50	0,00	0,00	100,40	24,80	86,00	0,80	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			
Итого за прием пищи:	505	14,8	17,0	75,6	519,5	0,12	13,90	0,00	0,98	222,50	67,60	271,00	5,70					
Обед																		
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ 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 МЯСОМ	200/5	3,2	5,7	12,2	114,7	0,00	10,30	0,20	1,80	50,10	28,40	63,10	1,40	62	2011			
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 РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,6	205,2	0,03	0,00	0,03	0,30	10,96	25,90	77,69	0,60	323	2008			
КОМПЛОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	180	0,4	0,0	31,3	133,2	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	1,70	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			2008			
Итого за прием пищи:	725	16,4	27,8	111,2	685,1	0,21	13,30	0,23	5,28	108,16	88,00	257,59	5,10					
Всего за день:		31,2	44,8	186,7	1 204,6	0,33	27,20	0,23	6,26	330,66	155,60	528,59	10,80					

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					
Завтрак																		
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	40,8	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	5,20	6,70	0,60	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	378,6	0,00	0,30	0,10	1,10	182,40	33,60	220,40	1,60					
Обед																		
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	200/5	5,3	2,8	14,0	101,7	0,10	3,50	0,20	1,40	27,40	26,30	65,50	1,70	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	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			
КОМПЛОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	180	0,4	0,0	31,3	133,2	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	1,70	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:	735	25,2	35,1	93,1	712,8	0,48	7,10	0,20	2,08	55,10	54,10	214,60	4,30					
Всего за день:		44,2	47,1	141,5	1 091,4	0,48	7,40	0,30	3,18	237,50	87,70	435,00	5,90					

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Итого за весь период	343,9	430,5	1 502,1	10 521,0	3,56	184,77	3,30	49,81	2 697,83	1 120,10	4 675,16	91,72	
Среднее значение за период	34,4	43,0	150,2	1 052,1	0,36	18,48	0,33	4,98	269,78	112,01	467,52	9,17	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,1	36,8	50,1										

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	510	743