

«СОГЛАСОВАНО»

Введите текст

Директор

«09»

01

2023 года



«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор ООО «Максимус»

Аскеров Г.Н.

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 2023-2024 г

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/0/5	7,3	7,6	47,4	287,5	0,00	0,60	0,00	0,30	134,20	39,30	164,10	0,60	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,00	0,00	0,00	0,00	12,90	5,80	7,40	0,70	430	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
МОЛОКО 200 МЛ	200	5,8	5,0	9,6	108,0	0,10	2,60	0,10	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20	б/к	б/к
Итого за прием пищи:	695	16,3	13,8	92,6	560,8	0,10	3,20	0,10	0,30	394,70	78,30	377,50	1,90		
Обед															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,7	5,0	6,5	73,3	0,00	1,10	1,00	2,40	24,50	18,20	26,50	0,50	41	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	5,1	5,0	14,9	123,6	0,10	3,70	0,20	3,20	27,90	26,40	65,80	1,60	99	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ(КУРЫ)	50/0/40	9,0	12,8	11,1	199,2	0,00	0,40	0,00	2,10	32,70	15,30	96,30	1,30	294	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	4,6	34,0	199,6	0,10	0,00	0,00	1,10	23,80	9,90	40,50	0,90	309	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	28,8	132,5	0,00	88,00	0,20	0,00	19,30	4,90	3,10	0,50	388	2011
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	13,00	0,20		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,00	0,00	0,00	0,60	4,50	4,80	21,80	1,00		2008
Итого за прием пищи:	745	24,0	28,5	116,2	831,6	0,20	93,20	1,40	9,40	136,50	82,10	267,00	6,00		
Всего за день:		40,3	42,3	208,8	1 392,4	0,30	96,40	1,50	9,70	531,20	160,40	644,50	7,90		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/0/5	8,5	7,3	43,2	272,2	0,10	0,60	0,00	1,40	135,90	22,50	125,30	0,60	184	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,9	44,6	0,00	4,02	0,00	0,60	14,48	7,24	9,96	2,01	338	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/0/7	0,2	0,0	15,0	61,6	0,00	1,10	0,00	0,00	15,40	5,00	5,10	0,50	377	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		2008
МОЛОКО 200 МЛ	200	5,8	5,0	9,6	108,0	0,10	2,60	0,10	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20	б/к	б/к
Итого за прием пищи:	802	17,9	13,9	98,3	591,2	0,20	8,32	0,10	2,00	413,38	67,94	346,36	3,71		
Обед															
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0,5	0,1	1,0	7,8	0,00	3,00	0,00	0,00	13,80	8,40	14,40	0,40		2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/0/5	2,3	5,4	10,6	102,6	0,00	7,10	0,20	1,90	40,90	21,40	46,50	1,20	82	2011
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	50/0/50	7,2	7,4	10,7	142,3	0,00	1,30	0,00	2,50	40,40	24,10	103,30	0,80	239	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,2	5,1	22,0	146,7	0,20	10,70	0,00	0,20	40,50	31,00	86,10	1,20	128	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
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	13,00	0,20		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,00	0,00	0,00	0,60	4,50	4,80	21,80	1,00		2008
Итого за прием пищи:	760	16,6	19,0	92,3	613,9	0,20	23,70	0,20	5,50	157,10	96,70	289,10	5,60		
Всего за день:		34,5	32,9	190,6	1 205,1	0,40	32,02	0,30	7,50	570,48	164,64	635,46	9,31		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/0/5	10,5	8,5	53,4	333,1	0,20	0,60	0,00	1,70	144,90	61,60	220,70	1,80	189	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,9	44,6	0,00	4,02	0,00	0,60	14,47	7,24	9,95	2,01	338	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,00	0,00	0,00	0,00	12,90	5,80	7,40	0,70	430	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
МОЛОКО 200 МЛ	200	5,8	5,0	9,6	108,0	0,10	2,60	0,10	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20	б/к	б/к
Итого за прием пищи:	795	19,9	15,1	108,5	651,0	0,30	7,22	0,10	2,30	419,87	107,84	444,05	5,11		
Обед															
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,7	3,0	4,8	49,6	0,00	6,20	0,20	1,50	22,20	9,20	15,80	0,70	41	2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200/0/5	2,2	5,5	9,1	95,0	0,00	6,80	0,20	1,90	33,20	18,10	44,90	0,80	99	2011
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	50/0/40	13,5	18,4	2,4	233,1	0,10	0,50	0,10	1,80	21,00	13,30	116,00	1,10	290	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,8	6,3	39,9	251,4	0,20	0,00	0,00	4,90	22,70	130,80	194,90	4,50	181	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	28,8	132,5	0,00	88,00	0,20	0,00	0,00	3,80	2,60	13,00	0,20	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	4,50	4,80	21,80	1,00		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,00	0,00	0,00	0,60	4,50	4,80	21,80	1,00		2008
Итого за прием пищи:	750	29,1	34,3	105,9	865,0	0,30	101,50	0,70	10,70	126,70	183,70	409,50	8,80		
Всего за день:		49,0	49,4	214,4	1 516,0	0,60	108,72	0,80	13,00	546,57	291,54	853,55	13,91		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ОВСЯНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	250/0/5	10,1	10,3	40,9	297,6	0,20	0,60	0,00	1,90	158,60	78,60	252,70	2,10	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,00	0,00	0,00	0,00	12,90	5,80	7,40	0,70	430	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
МОЛОКО 200 МЛ	200	5,8	5,0	9,6	108,0	0,10	2,60	0,10	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20	б/к	б/к
Итого за прием пищи:	695	19,1	16,5	86,1	570,9	0,30	3,20	0,10	1,90	419,10	117,60	466,10	3,40		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	60	1,0	3,0	7,5	60,9	0,00	2,60	0,00	1,40	25,00	13,30	26,30	0,80	к/к	к/к
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/0/5	2,5	5,5	13,4	114,7	0,10	5,40	0,20	2,00	27,70	20,90	59,30	0,80	96	2011
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
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,6	4,5	37,7	205,9	0,00	0,00	0,00	0,30	12,10	24,90	72,40	0,50	305	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	28,8	132,5	0,00	88,00	0,20	0,00	19,30	4,90	3,10	0,50	388	2011
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	13,00	0,20		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,00	0,00	0,00	0,60	4,50	4,80	21,80	1,00		2008
Итого за прием пищи:	760	18,9	38,0	119,5	908,8	0,21	97,60	0,52	6,98	106,29	87,59	278,68	4,86		
Всего за день:		38,0	54,5	205,6	1 479,7	0,51	100,80	0,62	8,88	525,39	205,19	744,78	8,26		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	250/0/5	7,4	7,9	42,1	269,4	0,20	0,60	0,00	0,80	138,60	40,50	164,80	0,90	175	2011
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	382	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		2008
МОЛОКО 200 МЛ	200	5,8	5,0	9,6	108,0	0,10	2,60	0,10	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20	б/к	б/к
Итого за прием пищи:	695	20,0	17,1	96,8	623,3	0,30	3,70	0,10	0,80	497,70	101,20	466,40	2,40		
Обед															
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,5	0,1	1,0	7,8	0,00	3,00	0,00	0,00	13,80	8,40	14,40	0,40		2008
СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ, КАРТОФЕЛЕМ	200/0/5	3,2	3,1	16,2	105,9	0,10	5,30	0,20	0,50	18,70	19,20	53,60	1,00	100	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/0/40	14,3	11,1	3,2	171,6	0,00	0,30	0,00	2,10	9,50	2,10	9,80	0,10	255	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,2	4,6	33,8	198,3	0,10	0,00	0,00	1,10	23,60	9,80	40,20	0,90	309	2011
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
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	13,00	0,20		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,00	0,00	0,00	0,60	4,50	4,80	21,80	1,00		2008
Итого за прием пищи:	750	27,0	19,8	106,8	718,0	0,22	8,60	0,21	4,80	94,90	62,90	175,80	4,30		
Всего за день:		47,0	36,9	203,6	1 341,3	0,52	12,30	0,31	5,60	592,60	164,10	642,20	6,70		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5,7	4,9	21,7	155,0	0,08	1,00	0,03	0,30	149,00	19,00	124,00	1,50	112	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/0/7	0,2	0,0	15,0	61,6	0,00	1,10	0,00	0,00	15,40	5,00	5,10	0,50	377	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		2008
МОЛОКО 200 МЛ	200	5,8	5,0	9,6	108,0	0,10	2,60	0,10	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20	б/к	б/к
Итого за прием пищи:	697	14,7	11,1	66,9	429,4	0,18	4,70	0,13	0,30	412,00	57,20	335,10	2,60		
Обед															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,7	5,0	6,5	73,3	0,00	1,10	1,00	2,40	24,50	18,20	26,50	0,50	41	2012
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, СО СМЕТАНОЙ	200/5	2,2	1,5	10,8	67,2	0,00	7,10	0,20	0,20	40,00	21,40	45,60	1,10	76	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	20,7	26,7	36,4	467,4	0,10	2,50	0,30	4,50	26,60	44,70	220,40	2,30	291	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	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	342.1	2011
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	13,00	0,20		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,00	0,00	0,00	0,60	4,50	4,80	21,80	1,00		2008
Итого за прием пищи:	710	27,0	34,2	101,7	822,4	0,10	12,30	1,50	8,00	112,60	96,10	331,30	5,90		
Всего за день:		41,7	45,3	168,6	1 251,8	0,28	17,00	1,63	8,30	524,60	153,30	666,40	8,50		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/0/5	7,3	7,6	47,4	287,5	0,00	0,60	0,00	0,30	134,20	39,30	164,10	0,60	184	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,9	44,6	0,00	4,02	0,00	0,60	14,48	7,24	9,96	2,01	338	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	14,8	59,3	0,00	0,00	0,00	0,00	12,90	4,30	3,70	0,40	376	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		2008
МОЛОКО 200 МЛ	200	5,8	5,0	9,6	108,0	0,10	2,60	0,10	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20	б/к	б/к
Итого за прием пищи:	795	16,6	14,2	102,3	604,2	0,10	7,22	0,10	0,90	409,18	84,04	383,76	3,61		
Обед															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	3,0	5,5	53,9	0,00	8,80	0,10	1,30	23,90	9,20	16,60	0,60	45	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200/0/5	2,2	5,5	9,1	95,0	0,00	6,80	0,20	1,90	33,20	18,10	44,90	0,80	99	2011
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	50/0/50	7,2	7,4	10,7	142,5	0,00	1,30	0,00	2,50	42,10	24,20	103,70	0,80	239	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,2	5,1	22,0	146,7	0,20	10,70	0,00	0,20	40,50	31,00	86,10	1,20	128	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,4	0,0	30,8	132,5	0,00	0,00	0,00	0,00	8,50	1,80	0,00	0,00	349	2011
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	13,00	0,20		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,00	0,00	0,00	0,60	4,50	4,80	21,80	1,00		2008
Итого за прием пищи:	760	17,2	21,8	99,0	674,0	0,20	27,60	0,30	6,50	156,50	91,70	286,10	4,60		
Всего за день:		33,8	36,0	201,3	1 278,2	0,30	34,82	0,40	7,40	565,68	175,74	669,86	8,21		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/0/5	10,5	8,5	53,4	333,1	0,20	0,60	0,00	1,70	144,90	61,60	220,70	1,80	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,00	0,00	0,00	0,00	12,90	5,80	7,40	0,70	430	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
МОЛОКО 200 МЛ	200	5,8	5,0	9,6	108,0	0,10	2,60	0,10	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20	б/к	б/к
Итого за прием пищи:	695	19,5	14,7	98,6	606,4	0,30	3,20	0,10	1,70	405,40	100,60	434,10	3,10		
Обед															
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1,2	4,7	6,1	71,5	0,00	3,50	0,00	2,20	19,90	13,60	27,70	0,80	56	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	200/0/5	2,1	5,4	5,9	82,0	0,00	11,00	0,20	1,80	47,90	16,30	35,70	0,70	87	2011
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	50/0/40	13,5	16,2	2,4	213,9	0,10	0,50	0,10	0,90	21,00	13,30	115,90	1,10	290	2011
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,6	4,5	37,7	205,9	0,00	0,00	0,00	0,30	12,10	24,90	72,40	0,50	305	2011
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
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	13,00	0,20		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,00	0,00	0,00	0,60	4,50	4,80	21,80	1,00		2008
Итого за прием пищи:	750	23,8	31,8	100,9	791,7	0,11	17,00	0,30	5,90	116,20	79,50	290,50	5,30		
Всего за день:		43,3	46,5	199,5	1 398,1	0,41	20,20	0,40	7,60	521,60	180,10	724,60	8,40		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ША ОВСЯНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	250/0/5	10,1	10,3	40,9	297,6	0,20	0,60	0,00	1,90	158,60	78,60	252,70	2,10	184	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	0,6	0,6	14,8	66,9	0,00	6,03	0,00	0,90	21,71	10,86	14,93	3,02	338	2011
САХАР С ЛИМОНОМ	200/0/7	0,3	0,1	15,2	62,0	0,00	3,00	0,00	0,00	8,00	5,00	10,00	1,00	431	2008
САХАР С ЛИМОНОМ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	13,00	0,20		2008
САХАР С ЛИМОНОМ	200	5,8	5,0	9,6	108,0	0,10	2,60	0,10	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20	б/к	б/к
Итого за прием пищи:	832	18,3	16,6	90,8	586,9	0,30	12,23	0,10	2,80	432,11	125,06	470,63	6,52		
Обед															
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	3,1	0,0	4,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	40	2008
СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЮ, КАРТОФЕЛЕМ	200/0/5	3,2	3,1	16,2	105,9	0,10	5,30	0,20	0,50	18,70	19,20	53,60	1,00	100	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ(КУРЫ)	50/0/40	9,0	12,8	11,1	199,2	0,00	0,40	0,00	2,10	32,70	15,30	96,30	1,30	294	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,2	5,1	22,0	146,7	0,20	10,70	0,00	0,20	40,50	31,00	86,10	1,20	128	2011
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
САХАР С ЛИМОНОМ	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,00	0,00	0,00	0,00	4,80	3,30	16,30	0,30		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,00	0,00	0,00	0,60	4,50	4,80	21,80	1,00		2008
Итого за прием пищи:	755	20,2	25,2	100,7	687,9	0,31	18,40	0,20	3,50	108,20	77,60	278,10	5,80		
Всего за день:		38,5	41,8	191,5	1 274,9	0,61	30,63	0,30	6,30	540,31	202,66	748,73	12,32		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200/0/15	11,0	9,4	47,9	320,4	0,10	0,20	0,00	1,60	137,50	16,10	125,20	1,40	331	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	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
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
МОЛОКО 200 МЛ	200	5,8	5,0	9,6	108,0	0,10	2,60	0,10	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20	б/к	б/к
Итого за прием пищи:	655	20,0	15,6	93,1	593,7	0,20	2,80	0,10	1,60	395,40	54,60	338,60	2,70		
Обед															
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,7	3,0	4,8	49,6	0,00	6,20	0,20	1,50	22,20	9,20	15,80	0,70	41	2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200/0/5	2,2	5,5	9,1	95,0	0,00	6,80	0,20	1,90	33,20	18,10	44,90	0,80	99	2011
БЕФСТРОГАНОВ	50/0/40	11,2	33,2	5,4	375,4	0,30	1,00	0,00	2,90	29,40	18,70	120,00	1,20	250	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,8	6,3	39,9	251,4	0,20	0,00	0,00	4,90	22,70	130,80	194,90	4,50	181	2008
КОМПОТ 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
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	13,00	0,20		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,10	0,00	0,00	0,70	5,40	5,70	26,10	1,20		2008
Итого за прием пищи:	755	26,9	49,0	118,3	1 032,4	0,60	14,00	0,40	11,90	141,10	194,80	437,90	9,10		
Всего за день:		46,9	64,6	211,4	1 626,1	0,80	16,80	0,50	13,50	536,50	249,40	776,50	11,80		

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	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	413,0	450,2	1 995,1	13 763,6	4,73	469,69	6,76	87,78	5 454,93	1 947,07	7 106,58	95,31
Среднее значение за период	34,4	37,5	166,3	1 147,0	0,39	39,14	0,56	7,32	454,58	162,26	592,22	7,94
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,0	29,4	58,6									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	736	750