

«СОГЛАСОВАНО»

Директор

Ирина Викторовна Иванова Центр организации питания

Иванова И. В.

2024-2025 года



«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор ООО «Максимум»

Максимум Аджеров Г.Н.

2024-2025 года



ПЕРЕЧЕНЬ МЕНЮ

С УЧЕТОМ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ

В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

В ВОЗРАСТЕ С 7 ДО 11 ЛЕТ (МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА)

НА ПЕРИОД УЧЕБНОГО ГОДА 2024-2025 гг

1 день

1 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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	5,6	5,8	37,1	225,1	0,00	0,50	0,00	0,30	105,30	30,70	128,60	0,50	184	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	60	3,5	2,8	45,0	219,6	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	5,40	30,00	0,50		2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	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	
МОЛОКО 200 МЛ	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	
Итого за прием пищи:	700	5,8	6,4	9,4	120,0	0,10	2,60	0,10	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20	6/к	2008	
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	700	18,1	16,2	127,1	730,0	0,10	3,10	0,10	0,30	369,80	74,60	372,00	2,30	6/к	6/к	
Обед																
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	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	
КОТЛЕТЫ РУБЕЛЬНЫЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ(КУРЫ).	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	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	2,2	2,7	13,7	88,0	0,10	5,30	0,20	1,00	21,20	19,90	50,00	0,70	101	2011	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	50/0/40	8,8	11,5	9,1	179,0	0,00	0,30	0,00	1,60	20,10	14,10	88,60	1,30	294	2011	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	5,2	4,6	33,4	196,3	0,10	0,00	0,00	1,10	23,50	9,70	39,80	0,90	309	2011	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	150	3,5	4,2	15,1	114,2	0,10	31,90	0,10	0,20	79,60	28,40	57,40	1,70	346	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	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	
Итого за прием пищи:	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	
Всего за день:	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	
	1095	29,4	34,1	142,4	1010,3	0,40	130,30	1,70	10,10	224,40	129,00	366,00	8,40		2008	
		47,5	50,3	269,5	1740,3	0,50	133,40	1,80	10,40	594,20	203,60	738,00	10,70			

2 день

2 День																	
Принем пищи, наименования: (Список)		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																	
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ		200	6,7	5,7	33,9	213,4	0,10	0,50	0,00	1,10	106,40	17,50	98,20	0,50	184	2008	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		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	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		200/0/7	0,3	0,0	15,2	62,8	0,00	1,10	0,00	0,00	17,60	7,00	8,80	0,80	377	2011	
МОЛОКО 200 МЛ		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	
Итого за прием пищи:		200	5,8	6,4	9,4	120,0	0,10	2,60	0,10	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20	6/к	6/к	
ОТРУБЦ СВЕЖИЙ		747	16,2	13,7	89,0	545,6	0,20	8,22	0,10	1,70	386,08	64,94	322,96	3,91			
Обед																	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ		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	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ 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	
ТЕФЕЛИ РЫБНЫЕ		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	
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ		50/0/40	7,2	7,4	10,7	142,3	0,00	1,40	0,00	2,50	40,40	24,10	103,30	0,80	235	2011	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ		150	3,6	4,5	38,0	207,5	0,00	0,00	0,00	0,30	13,80	25,20	73,40	0,50	305	2011	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ		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	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		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 РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ		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	
Итого за прием пищи:		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	
Всего за день:		1105	22,3	28,9	136,7	904,0	0,20	37,80	0,40	7,70	218,80	138,20	409,00	7,00		2008	
			38,5	42,6	225,7	1 449,6	0,40	46,02	0,50	9,40	604,88	203,14	731,96	10,91			

3 день

3 день																
Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			№ рецептур	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		
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ																
Завтрак																
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200	8,1	6,7	41,8	261,0	0,20	0,50	0,00	1,40	113,70	48,40	172,90	1,50	189	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	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	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	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	
МОЛОКО 200 МЛ	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			
Итого за прием пищи:	200	5,8	6,4	9,4	120,0	0,10	2,60	0,10	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20	6/к	2008	
740	17,5	14,7	96,7	590,9	0,30	7,12	0,10	2,00	386,07	94,14	396,25	4,81				
Обед																
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ																
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	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	
УХА	200/0/5	2,1	5,5	9,0	94,3	0,00	6,80	0,20	1,90	33,20	18,10	44,90	0,80	99	2011	
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	200	5,7	3,7	13,5	110,9	0,10	6,50	0,50	0,50	36,60	37,80	108,50	1,10			
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	50/0/40	13,9	16,8	2,4	220,3	0,10	0,60	0,10	1,00	21,30	13,70	118,80	1,10	290	2011	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	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	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	8,4	6,2	38,2	242,4	0,20	0,00	0,00	4,70	22,00	125,40	186,80	4,30	181	2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	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	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	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	
Итого за прием пищи:	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	
Всего за День:	1100	40,2	41,0	146,6	1106,7	0,50	101,90	1,00	9,80	164,30	217,10	537,10	9,90		2008	
		57,7	55,7	243,3	1697,6	0,80	109,02	1,10	11,80	550,37	311,24	933,35	14,71			

4 день

4 день																		
Прием пищи, наименование Блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
			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 ОВСЯНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200	7,8	8,0	32,0	233,0	0,20	0,50	0,00	1,50	124,40	61,50	198,00	1,60	184		2008		
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	60	1,6	2,0	39,9	211,9	0,00	0,00	0,00	0,00	9,57	5,99	21,54	1,01			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	6,4	9,4	120,0	0,10	2,60	0,10	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20	б/к		2008		
Итого за прием пищи:	700	18,4	17,6	116,9	730,2	0,30	3,10	0,10	1,50	391,87	105,99	432,94	3,91			б/к		
Обед																		
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, СО СМЕТАНОЙ	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		
РАСОЛЫШНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 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		
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	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		
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	60/30	7,7	22,9	10,5	279,3	0,11	1,40	0,09	2,66	13,10	15,20	80,80	1,02	283		2008		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	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	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		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	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		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	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			2011		
Итого за прием пищи:	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		
Всего за день:	1105	23,6	40,7	145,1	1 057,5	0,41	115,60	0,69	5,96	174,80	134,10	396,50	6,72			2008		
		42,6	58,3	262,0	1 787,7	0,71	118,70	0,79	7,46	566,67	240,09	829,44	10,63					

5 день

Прием пищи, наименование блюда															3 день	
Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							№ рецеп-туры	Сборник рецептов			
	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 МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	200	5,8	6,1	32,9	210,8	0,10	0,50	0,00	0,70	108,70	31,70	129,10	0,70	175	2011	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	60	4,5	5,9	44,6	250,2	0,00	0,00	0,00	0,00	17,40	12,00	54,00	1,30			
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	6,4	9,4	120,0	0,10	2,60	0,10	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20	6/к	2008	
Итого за прием пищи:	700	22,9	22,6	132,0	826,9	0,20	3,60	0,10	0,70	485,20	104,40	484,70	3,50		6/к	
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ 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	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	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	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	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАСЫПЧАТАЯ	50/0/40	14,3	11,9	3,2	179,5	0,00	0,30	0,00	2,50	9,00	2,20	9,90	0,10	255	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	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 СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	5,2	4,6	33,7	197,6	0,10	0,00	0,00	1,10	23,50	9,80	40,00	0,90	309	2011	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	200	0,6	0,1	31,7	131,0	0,02	0,00	0,00	0,50	21,00	16,00	23,00	0,70	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	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	
Итого за прием пищи:	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	
Всего за день:	1105	38,4	35,2	159,0	1111,7	0,42	19,20	0,41	13,30	176,10	215,00	418,20	9,90		2008	
		61,3	57,8	291,0	1938,6	0,62	22,80	0,51	14,00	661,30	319,40	902,90	13,40			

6 день

0 день																	
Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																	
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,6	3,9	17,4	124,0	0,06	0,80	0,02	0,24	119,20	15,20	99,20	1,20	112		2008	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	60	1,6	2,0	39,9	211,9	0,00	0,00	0,00	0,00	9,57	5,99	21,54	1,01			2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	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	
МОЛОКО 200 МЛ	40	3,0	1,2	20,6	104,3	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40			2008	
Итого за прием пищи:	200	5,8	6,4	9,4	120,0	0,10	2,60	0,10	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20	6/к		6/к	
Обед																	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	707	15,2	13,5	102,3	622,3	0,16	4,50	0,12	0,24	391,77	59,39	331,84	3,31				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, СО СМЕТАНОЙ	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	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	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	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	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	240	17,2	43,2	18,0	532,6	0,30	26,90	0,00	5,20	83,60	48,80	199,70	3,10	306		2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	240	25,0	32,1	43,5	561,5	0,10	2,80	0,30	5,40	31,80	53,20	264,20	2,50	291		2011	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	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	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	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	
Итого за прием пищи:	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	
Всего за день:	1190	53,4	82,9	136,7	1507,8	0,50	48,10	0,70	15,00	218,60	170,00	639,30	10,90				
		68,6	96,4	239,0	2130,1	0,66	52,60	0,82	15,24	610,37	229,39	971,14	14,21				

7 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ		200
ЧАЙ С САХАРОМ		100
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		200
МОЛОКО 200 МЛ		20
Итого за прием пищи:		200
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ		
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ		60
УХА		200/0/5
ТЕОТЕЛИ РЫБНЫЕ:		200
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ		50/0/40
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		150
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		150
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		200
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ		20
Итого за прием пищи:		25
Всего за день:		1100

Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины						Минеральные вещества				г% рещеп-туры	Сборник рещептур
Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак															
5,6	5,8	37,1	225,1	0,00	0,50	0,00	0,30	105,30	30,70	128,60	0,50	184	2008		
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		
0,1	0,0	14,8	59,3	0,00	0,00	0,00	0,00	10,30	3,80	3,70	0,40	376	2011		
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		
5,8	6,4	9,4	120,0	0,10	2,60	0,10	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20	6/х	6/к		
13,4	13,2	81,5	501,4	0,10	7,12	0,10	0,90	373,88	72,34	335,26	3,31				
Обед															
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		
2,1	5,5	9,0	94,3	0,00	6,80	0,20	1,90	33,20	18,10	44,90	0,80	99	2011		
5,7	3,7	13,5	110,9	0,10	6,50	0,50	0,50	36,60	37,80	108,50	1,10				
7,2	7,4	10,7	142,3	0,00	1,40	0,00	2,50	40,40	24,10	103,30	0,80	239	2011		
3,2	5,1	22,0	146,7	0,20	10,70	0,00	0,20	40,50	31,00	86,10	0,90	309	2011		
5,2	4,6	33,4	196,3	0,10	0,00	0,00	1,10	23,40	9,70	39,80	0,00	343	2011		
0,0	0,0	10,3	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	8,50	1,80	0,00	0,00				
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		
1,7	0,2	10,6	51,0	0,00	0,00	0,00	0,60	4,50	4,80	21,80	1,00				
27,1	27,2	129,9	379,4	0,40	28,40	0,70	6,80	204,70	138,30	431,80	6,40		2008		
40,5	43,4	211,4	1350,5	0,50	35,52	0,80	7,70	578,58	210,64	767,06	9,71				

8 день

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			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	8,1	6,7	41,8	261,0	0,20	0,50	0,00	1,40	113,70	48,40	172,90	1,50	189		2008	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ		60	3,5	2,8	45,0	219,6	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	5,40	30,00	0,50			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	
МОЛОКО 200 МЛ		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	
Итого за прием пищи:		700	20,6	17,1	131,8	765,9	0,30	3,10	0,10	1,40	378,20	92,30	416,30	3,30	6/к		6/к	
Обед																		
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И МОРКОВИ		60	1,0	3,0	5,5	54,0	0,00	8,80	0,10	1,30	24,00	9,20	16,60	0,60	35		2008	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ 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	
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ		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	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ		50/0/40	13,9	16,8	2,4	220,3	0,10	0,60	0,10	1,00	21,30	13,70	118,80	1,10	290		2011	
РЫС ПРИПУЩЕННЫЙ		150	3,8	4,3	9,8	93,0	0,04	27,00	0,11	0,30	90,00	29,00	59,00	1,20	346		2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ		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	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		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 РУКАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ		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	
Итого за прием пищи:		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	
Всего за день:		1105	30,1	40,4	120,7	976,2	0,15	56,50	0,71	7,30	251,50	125,90	387,80	7,50			2008	
			50,7	57,5	252,5	1742,1	0,45	59,60	0,81	8,70	629,70	218,20	804,10	10,80				

9 день

5 день															
Прием пищи, наименование блюда															
Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны					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			
ЗАВТРАК															
КАША ОВСЯНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200	7,8	8,0	32,0	233,0	0,20	0,50	0,00	1,50	124,40	61,50	198,00	1,60	184	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 И 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
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
МОЛОКО 200 мл	200	5,8	6,4	9,4	120,0	0,10	2,60	0,10	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20	6/к	2008
Итого за прием пищи:	727	15,8	15,5	76,8	512,0	0,30	10,12	0,10	2,10	390,67	104,34	410,95	5,01		
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
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
КОТЛЕТЫ РУБЕЖНЫЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ(КУРЫ)	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
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	50/0/40	8,8	11,5	9,1	179,0	0,00	0,30	0,00	1,60	20,10	14,10	88,60	1,30	294	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	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 СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	3,2	5,1	22,0	146,7	0,20	10,70	0,00	0,10	40,50	31,00	86,10	1,20	128	2011
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	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 РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	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
Итого за прием пищи:	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
Всего за день:	1110	43,5	49,5	222,7	1432,7	0,81	33,82	0,50	8,20	537,57	211,44	780,85	12,51		

Обед

10 день

10 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		
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
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ		50	3,8	4,9	37,2	208,5	0,00	0,00	0,00	0,00	14,50	10,00	45,00	1,10		
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	6,4	9,4	120,0	0,10	2,60	0,10	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20	6/к	2008
Итого за прием пищи:		705	23,8	21,9	130,1	814,2	0,20	2,80	0,10	1,60	409,90	64,60	383,60	3,80		6/к
ОБЕД																
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ		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 КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ		200/0/5	2,1	5,5	9,0	94,3	0,00	6,80	0,20	1,90	33,20	18,10	44,90	0,80	99	2011
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ		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
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ		60/30	7,7	22,9	10,5	279,3	0,11	1,40	0,09	2,66	13,10	15,20	80,80	1,02	283	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		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 ИЗЮМА		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
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		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		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
Итого за прием пищи:		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
Всего за день:		1105	31,8	45,3	172,1	1223,3	0,51	14,90	0,49	13,66	156,40	241,80	535,50	10,72		2008
			55,6	67,2	302,2	2037,5	0,71	17,70	0,59	15,26	566,30	306,40	919,10	14,52		

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	505,8	575,7	2 519,0	17 396,8	6,16	629,18	8,22	108,16	5 899,94	2 453,54	8 377,90	122,10	
Среднее значение за период	50,6	57,6	251,9	1 739,7	0,62	62,92	0,82	10,82	589,99	245,35	837,79	12,21	
Содержание Белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11,6	29,8	58,6										

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	715	1112