

«СОГЛАСОВАНО»

Директор

*МБОУ «Виктория СОАИТ»*  
*А.С. Архипова*

« 01 » *апреля* 2022 года

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор ООО «Максимус»

*Г.Н. Аскеров*  
Аскеров Г.Н.

« 01 » *апреля* 2022 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 2021-2022 г

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод м, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,6	4,6	0,0	66,3	0,00	0,40	0,00	0,00	147,00	7,50	87,00	0,10	15	2011
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	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
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	2009
ФРУКТЫ	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,00	4,80	0,00	0,72	17,28	8,64	11,88	2,40	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>360</b>	<b>6,2</b>	<b>6,8</b>	<b>19,7</b>	<b>235,6</b>	<b>0,00</b>	<b>5,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,72</b>	<b>179,38</b>	<b>24,74</b>	<b>122,58</b>	<b>3,50</b>		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,9	3,7	4,9	56,1	0,00	2,30	0,00	1,60	19,40	11,50	22,60	0,70	52	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, С МЯСОМ КУРЫ И СО СМЕТАНОЙ	200/5/5	2,3	2,9	5,9	63,7	0,00	9,50	0,20	0,20	23,00	16,70	39,70	0,90	84	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	18,5	23,9	32,7	420,6	0,10	2,30	0,30	4,10	23,30	39,90	198,10	2,00	291	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	23,3	92,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	402	2006
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,00	0,00	0,00	0,60	4,50	4,80	21,60	1,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>675</b>	<b>23,4</b>	<b>30,7</b>	<b>78,4</b>	<b>684,6</b>	<b>0,10</b>	<b>14,10</b>	<b>0,50</b>	<b>6,50</b>	<b>60,20</b>	<b>72,90</b>	<b>282,20</b>	<b>4,60</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>29,6</b>	<b>36,5</b>	<b>118,1</b>	<b>920,1</b>	<b>0,10</b>	<b>19,30</b>	<b>0,50</b>	<b>7,22</b>	<b>259,58</b>	<b>97,64</b>	<b>404,78</b>	<b>8,10</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 м, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
кондитерские изделия (печенье, пряники)	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
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	433	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>260</b>	<b>4,5</b>	<b>4,5</b>	<b>64,7</b>	<b>345,9</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>9,57</b>	<b>5,99</b>	<b>21,54</b>	<b>1,01</b>		
<b>Обед</b>															
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,2	0,0	0,5	3,9	0,00	1,60	0,00	0,00	6,90	4,20	7,20	0,20		2908
СУП ГОРОХОВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ, С КУРИЦЕЙ	200/5	5,5	3,3	15,1	111,2	0,10	3,70	0,20	1,70	29,30	26,80	69,50	1,70	99	2908
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	5,9	5,0	6,3	92,9	0,00	0,00	0,00	2,10	31,10	21,50	92,30	1,00	234	2911
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	5,4	20,2	140,4	0,14	4,98	0,04	0,20	46,81	28,88	84,66	1,10	335	2908
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	24,4	103,0	0,01	200,00	0,16	0,00	13,00	3,00	3,00	1,00	441	2908
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНУЧНЫЙ	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		2908
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>680</b>	<b>17,1</b>	<b>14,2</b>	<b>77,1</b>	<b>602,4</b>	<b>0,25</b>	<b>210,18</b>	<b>0,40</b>	<b>4,60</b>	<b>131,61</b>	<b>89,16</b>	<b>278,46</b>	<b>6,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>21,6</b>	<b>18,7</b>	<b>141,8</b>	<b>848,3</b>	<b>0,25</b>	<b>210,18</b>	<b>0,40</b>	<b>4,60</b>	<b>141,18</b>	<b>95,17</b>	<b>300,00</b>	<b>7,01</b>		

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	Кг, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,5	1,3	0,0	22,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	432	2008
кондитерские изделия (печенье, пряники)	80	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>280</b>	<b>5,0</b>	<b>4,1</b>	<b>45,0</b>	<b>242,0</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>6,60</b>	<b>5,40</b>	<b>30,00</b>	<b>0,50</b>		
<b>Обед</b>															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,2	0,0	0,8	4,2	0,00	3,00	0,00	0,00	6,90	4,20	12,60	0,30		2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ, ЮРКИ СО СМЕТАНОЙ	200/5/5	2,6	5,7	10,5	105,3	0,00	7,10	0,20	1,90	42,20	21,20	48,20	1,20	82	2011
ЩИЦЕЛЬ МЯСНОЙ	70	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
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	6,1	38,9	225,2	0,00	0,00	0,10	0,40	9,60	24,60	74,90	0,50	325	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 РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	26	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>685</b>	<b>14,1</b>	<b>25,4</b>	<b>95,3</b>	<b>668,4</b>	<b>0,11</b>	<b>12,10</b>	<b>0,30</b>	<b>4,10</b>	<b>76,00</b>	<b>70,10</b>	<b>222,70</b>	<b>5,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>19,1</b>	<b>29,5</b>	<b>140,3</b>	<b>910,4</b>	<b>0,11</b>	<b>12,10</b>	<b>0,30</b>	<b>4,10</b>	<b>82,60</b>	<b>75,50</b>	<b>252,70</b>	<b>5,50</b>		

## 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод.ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,6	5,9	0,0	71,9	0,00	0,00	0,06	0,14	174,24	7,26	99,00	0,20	14	2008
БАТОН БОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,00	0,00	0,00	0,00	4,89	3,30	16,30	0,30		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,00	0,00	0,00	0,00	19,39	5,39	7,40	0,70	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>245</b>	<b>6,7</b>	<b>6,6</b>	<b>27,9</b>	<b>197,9</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,06</b>	<b>0,14</b>	<b>199,34</b>	<b>15,86</b>	<b>122,70</b>	<b>1,20</b>		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,9	3,7	4,9	56,1	0,00	2,30	0,00	1,80	19,40	11,50	22,60	0,70	52	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОИ И СО СМЕТАНОЙ	200/5/5	2,9	5,8	13,4	119,3	0,10	5,40	0,20	2,00	27,90	21,20	62,30	0,90	96	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ(КУРЫ)	60	9,6	14,2	10,1	207,9	0,00	0,40	0,00	2,40	31,40	16,20	103,90	1,40	294	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,2	4,8	33,3	197,8	0,10	0,00	0,00	1,10	29,20	10,10	40,70	1,60	309	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
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,00	0,00	0,00	0,80	4,50	4,80	21,80	1,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>705</b>	<b>20,5</b>	<b>28,9</b>	<b>100,2</b>	<b>747,1</b>	<b>0,21</b>	<b>10,10</b>	<b>0,20</b>	<b>7,80</b>	<b>119,40</b>	<b>67,80</b>	<b>255,30</b>	<b>6,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>27,2</b>	<b>35,5</b>	<b>128,1</b>	<b>945,0</b>	<b>0,21</b>	<b>10,10</b>	<b>0,26</b>	<b>7,94</b>	<b>308,74</b>	<b>83,66</b>	<b>378,00</b>	<b>7,20</b>		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белок, г	Жиры, г	Углевод, мг		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)	25	3,7	7,8	0,8	86,6	0,00	0,00	0,00	0,00	6,30	4,10	41,70	0,50	15	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	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
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
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,00	4,80	0,00	0,72	17,28	8,64	11,88	2,40	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>370</b>	<b>6,3</b>	<b>9,0</b>	<b>40,3</b>	<b>265,9</b>	<b>0,00</b>	<b>4,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,72</b>	<b>38,68</b>	<b>21,34</b>	<b>77,28</b>	<b>3,90</b>		
<b>Обед</b>															
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30	0,2	0,0	0,5	3,9	0,00	1,50	0,00	0,00	6,90	4,20	7,20	0,20		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200/0/5	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 ИЗ КУРИЦЫ	500/0/150	11,8	15,2	23,0	279,8	0,20	12,80	0,00	2,80	27,10	40,00	154,10	2,20	258	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/0/7	0,3	0,0	14,7	60,9	0,00	1,10	0,00	0,00	12,60	5,90	8,80	0,80	431	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>667</b>	<b>17,2</b>	<b>18,5</b>	<b>65,0</b>	<b>499,5</b>	<b>0,30</b>	<b>20,50</b>	<b>0,20</b>	<b>3,90</b>	<b>71,00</b>	<b>74,40</b>	<b>245,90</b>	<b>5,20</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>23,5</b>	<b>27,5</b>	<b>105,3</b>	<b>764,4</b>	<b>0,30</b>	<b>25,30</b>	<b>0,20</b>	<b>4,62</b>	<b>109,68</b>	<b>95,74</b>	<b>322,78</b>	<b>9,10</b>		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод м, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Кo, мг		
<b>Завтрак</b>															
кондитерские изделия (печенье, пряники)	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		2006
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	433	2006
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>260</b>	<b>7,4</b>	<b>8,4</b>	<b>69,4</b>	<b>384,2</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>17,40</b>	<b>12,00</b>	<b>54,00</b>	<b>1,30</b>		
<b>Обед</b>															
Икра свекольная	60	1,6	4,7	7,0	70,3	0,00	4,90	0,10	2,30	21,20	17,20	32,50	0,90	56	2006
СУП ГОРОХОВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ, С КУРИЦЕЙ	200/5	5,5	3,3	15,1	111,2	0,10	3,70	0,20	1,70	29,30	26,80	69,50	1,70	99	2006
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	200	11,6	12,2	41,1	321,6	0,10	0,20	0,10	1,50	226,50	21,60	156,30	1,40	204	2011
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	23,3	92,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	402	2006
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	4,80	21,80	1,00		2006
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>690</b>	<b>20,4</b>	<b>20,4</b>	<b>97,7</b>	<b>656,0</b>	<b>0,20</b>	<b>8,60</b>	<b>0,40</b>	<b>6,10</b>	<b>261,50</b>	<b>70,40</b>	<b>280,10</b>	<b>5,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>27,8</b>	<b>28,8</b>	<b>167,1</b>	<b>1 040,2</b>	<b>0,20</b>	<b>8,60</b>	<b>0,40</b>	<b>6,10</b>	<b>298,90</b>	<b>82,40</b>	<b>334,10</b>	<b>6,30</b>		

## 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		
<b>Завтрак</b>															
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,7	6,1	0,0	75,0	0,00	0,60	0,10	0,10	166,00	10,00	116,00	0,10	15	2011
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	3,30	15,30	0,30		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
ФРУКТЫ	100	0,8	0,2	7,3	36,9	0,10	15,20	0,00	0,20	31,50	9,90	15,30	0,10		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>345</b>	<b>7,6</b>	<b>7,0</b>	<b>36,2</b>	<b>237,9</b>	<b>0,10</b>	<b>15,80</b>	<b>0,10</b>	<b>0,30</b>	<b>242,60</b>	<b>28,50</b>	<b>155,00</b>	<b>1,20</b>		
<b>Обед</b>															
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СО СМЕТАНОЙ	200/5/5	2,5	5,6	6,0	98,9	0,00	6,80	0,20	1,90	33,40	18,40	47,90	0,90	99	2011
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180/0/30	26,8	19,2	46,5	454,0	0,10	0,40	0,10	2,20	289,50	42,90	340,60	1,30	224	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,00	0,00	0,00	0,60	4,50	4,80	21,90	1,00		2008
СОК НАТУРАЛЬНЫЙ	200	1,0	0,0	14,2	60,1	0,00	137,60	0,00	1,60	144,00	126,00	72,00	1,40	389	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>645</b>	<b>34,0</b>	<b>25,2</b>	<b>74,3</b>	<b>664,0</b>	<b>0,10</b>	<b>144,80</b>	<b>0,30</b>	<b>6,30</b>	<b>471,40</b>	<b>192,10</b>	<b>462,30</b>	<b>4,60</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>41,6</b>	<b>32,2</b>	<b>109,5</b>	<b>901,9</b>	<b>0,20</b>	<b>160,60</b>	<b>0,40</b>	<b>6,60</b>	<b>714,00</b>	<b>220,60</b>	<b>627,30</b>	<b>5,80</b>		



## 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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
ЯИЦА ВАРЕНЬЕ	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,03	0,00	0,10	0,20	22,00	5,00	77,00	1,00	213	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	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	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,00	0,00	0,07	0,10	1,00	0,00	2,00	0,00	13	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>275</b>	<b>7,3</b>	<b>13,6</b>	<b>28,3</b>	<b>264,0</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>0,17</b>	<b>0,30</b>	<b>38,10</b>	<b>13,60</b>	<b>102,70</b>	<b>2,00</b>		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,9	3,7	4,9	56,1	0,00	2,30	0,00	1,60	19,40	11,00	22,60	0,70	52	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ, КУРИИ И СД СМЕТАНОЙ	200/5/5	5,2	3,8	14,7	115,7	0,10	4,80	0,20	0,00	40,50	26,80	108,50	1,50	99	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/0/50	0,7	7,0	3,4	64,3	0,00	0,40	0,00	2,10	12,90	2,80	13,00	0,10	255	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,8	31,3	191,0	0,05	0,00	0,03	0,60	11,00	7,00	36,00	0,80	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 РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,7	0,2	10,8	51,0	0,00	0,00	0,00	0,60	4,50	4,80	21,80	1,00	2008	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>745</b>	<b>14,2</b>	<b>19,7</b>	<b>92,8</b>	<b>613,1</b>	<b>0,17</b>	<b>9,50</b>	<b>0,23</b>	<b>5,20</b>	<b>65,70</b>	<b>58,90</b>	<b>203,90</b>	<b>5,10</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>21,5</b>	<b>33,3</b>	<b>121,1</b>	<b>877,1</b>	<b>0,20</b>	<b>9,50</b>	<b>0,40</b>	<b>5,50</b>	<b>103,80</b>	<b>72,50</b>	<b>306,60</b>	<b>7,10</b>		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. м, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
кондитерские изделия (печенье, пряники)	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
кофейный напиток с молоком	200	1,5	1,3	0,0	22,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	432	2008
фрукты	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,00	4,80	0,00	0,72	17,28	8,64	11,88	2,40	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>380</b>	<b>3,6</b>	<b>3,8</b>	<b>51,7</b>	<b>287,6</b>	<b>0,00</b>	<b>4,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,72</b>	<b>26,85</b>	<b>14,63</b>	<b>33,42</b>	<b>3,41</b>		
<b>Обед</b>															
огурец свежий	30	0,2	0,0	0,8	4,2	0,00	3,00	0,00	0,00	6,90	4,20	12,60	0,30		2008
щи из свежей капусты с картофелем, с мясом курицы и со сметаной	200/6/5	2,3	2,9	6,9	63,7	0,00	9,60	0,20	0,20	33,00	15,70	39,70	0,90	84	2008
плов с мясом	50/0/150	14,7	35,0	36,4	519,3	0,30	1,80	0,20	4,30	16,80	44,30	181,30	1,90	291	2011
чай с сахаром и лимоном	200/0/7	0,3	0,0	15,1	62,4	0,00	1,10	0,00	0,05	12,90	6,00	8,80	0,80	431	2008
клуб ржано-пшеничный	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,00	0,00	0,00	0,60	4,50	4,80	21,90	1,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>672</b>	<b>19,2</b>	<b>38,1</b>	<b>69,8</b>	<b>700,6</b>	<b>0,30</b>	<b>15,50</b>	<b>0,40</b>	<b>5,10</b>	<b>74,00</b>	<b>76,00</b>	<b>264,20</b>	<b>4,90</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>22,8</b>	<b>41,9</b>	<b>121,5</b>	<b>988,2</b>	<b>0,30</b>	<b>20,30</b>	<b>0,40</b>	<b>5,82</b>	<b>100,85</b>	<b>90,63</b>	<b>297,62</b>	<b>8,31</b>		

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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,7	6,1	0,3	75,0	0,00	0,50	0,10	0,10	196,00	10,00	116,00	0,19	15	2011
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	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
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
ФРУКТЫ	100	0,8	0,2	7,3	36,9	0,10	15,20	0,00	0,20	31,59	9,90	15,30	0,10		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>345</b>	<b>7,6</b>	<b>7,0</b>	<b>35,2</b>	<b>237,9</b>	<b>0,10</b>	<b>15,80</b>	<b>0,10</b>	<b>0,30</b>	<b>242,69</b>	<b>28,50</b>	<b>155,00</b>	<b>1,20</b>		
<b>Обед</b>															
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,2	0,0	0,5	3,9	0,00	1,50	0,00	0,00	6,90	4,20	7,20	0,20		2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ И СО СМЕТАНОЙ	200/5/5	2,9	5,8	13,4	119,3	0,10	6,40	0,20	2,00	27,90	21,20	62,30	0,50	96	2011
КОТЛЕТЫ РУБЦЕННЫЕ ИЗ МЯСА	60	7,9	20,2	10,1	255,9	0,10	0,10	0,00	2,30	27,90	17,40	96,80	1,40	294	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	5,4	20,2	140,4	0,14	4,98	0,04	0,20	46,81	28,88	84,66	1,10	335	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	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
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>675</b>	<b>16,0</b>	<b>31,8</b>	<b>62,7</b>	<b>666,5</b>	<b>0,35</b>	<b>13,98</b>	<b>0,24</b>	<b>5,20</b>	<b>121,01</b>	<b>80,48</b>	<b>276,76</b>	<b>5,60</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>23,6</b>	<b>38,8</b>	<b>117,9</b>	<b>923,4</b>	<b>0,45</b>	<b>29,78</b>	<b>0,34</b>	<b>5,50</b>	<b>303,51</b>	<b>108,98</b>	<b>431,76</b>	<b>6,80</b>		

ООО "МАКСИМУС"

**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	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	258,2	322,6	1 200,6	9 119,0	2,32	505,96	3,60	58,00	2 512,94	1 022,82	3 665,64	71,22
Среднее значение за период	25,8	32,3	120,1	911,9	0,23	50,60	0,36	5,80	251,29	102,28	366,56	7,12
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11,3	31,8	56,8									

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

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	310	704