

«СОГЛАСОВАНО»

Директор

*С.В. Арсланов*  
*Арсланов Т.В.*

« 01 » *декабрь* 2022 года

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор ООО «Максимус»

*Г.Н. Аскеров*  
Аскеров Г.Н.

« 01 » *декабрь* 2022 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 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	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
СЫР (ПОРЦИЯ/л)	15	3,6	4,6	0,0	56,3	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	2008
ФРУКТЫ	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,00	4,80	0,00	0,72	17,28	6,64	11,88	2,40	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>360</b>	<b>6,2</b>	<b>5,8</b>	<b>39,7</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	22,50	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	53,7	0,00	9,60	0,20	0,20	33,00	16,70	39,70	0,90	64	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	18,5	23,9	32,7	420,6	0,10	2,20	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	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>675</b>	<b>23,4</b>	<b>30,7</b>	<b>78,4</b>	<b>684,5</b>	<b>0,10</b>	<b>14,10</b>	<b>0,50</b>	<b>6,50</b>	<b>80,20</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, 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	0,57	5,99	21,54	1,01		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	74,6	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>0,57</b>	<b>5,99</b>	<b>21,54</b>	<b>1,01</b>		
<b>Обед</b>															
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	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		2008
СУП ГОРЮХОВЫЙ 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	2008
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	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	5,4	20,2	140,4	0,14	4,98	0,04	0,20	46,61	28,88	84,66	1,10	335	2008
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	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,00	0,00	0,00	0,00	4,50	4,80	21,80	1,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>689</b>	<b>17,1</b>	<b>14,2</b>	<b>77,1</b>	<b>502,4</b>	<b>0,25</b>	<b>210,18</b>	<b>0,40</b>	<b>4,90</b>	<b>131,61</b>	<b>85,18</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>4,90</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 рецептур
		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>															
КОФЕИНЫЙ 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)	90	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>290</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, КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	200/5/5	2,6	5,7	10,5	105,3	0,00	7,10	0,20	1,00	42,20	21,20	48,20	1,20	82	2011
ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ	70	5,7	13,2	6,5	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	36,9	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	25	1,7	0,2	10,5	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>665</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	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
Сыр (порциями)	20	4,6	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 ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	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
<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>189,34</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	1,60	19,40	11,50	22,60	0,70	52	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОМ 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	56	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	1,00	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	334	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>705</b>	<b>29,5</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>83,86</b>	<b>378,00</b>	<b>7,20</b>		

5 день

Прим 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КОЛБАСА (ПОРЦИЙМИ)	25	3,7	7,8	0,6	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	4,90	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	439	2008
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,00	4,80	0,00	0,72	17,28	6,84	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	0,29		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	19,20	19,50	53,60	1,00	100	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ КУРИЦЫ	50/0/150	11,8	15,2	23,0	276,8	0,20	12,90	0,00	2,80	27,10	40,00	154,10	2,20	268	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
КЛЕБ 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>498,6</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>245,60</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, 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	4,5	5,9	44,6	250,2	0,00	0,00	0,00	0,00	17,40	12,00	54,00	1,90		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>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>1,90</b>		
<b>Обед</b>															
ЯГРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1,5	4,7	7,6	79,3	0,00	4,90	0,10	2,30	21,20	17,20	32,50	0,90	56	2008
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	2008
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	200	11,5	12,2	41,1	321,6	0,10	0,20	0,10	1,50	226,50	21,60	156,30	1,40	204	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	23,3	92,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,00	0,00	0,00	0,00	4,50	4,60	21,80	1,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>690</b>	<b>20,4</b>	<b>20,4</b>	<b>97,7</b>	<b>658,0</b>	<b>0,20</b>	<b>8,60</b>	<b>0,40</b>	<b>6,10</b>	<b>281,50</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	196,00	10,00	119,00	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	19,30	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>35,2</b>	<b>237,9</b>	<b>0,10</b>	<b>15,80</b>	<b>0,10</b>	<b>0,30</b>	<b>242,60</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	5,8	9,0	99,9	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	40,5	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	21,80	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>5,30</b>	<b>471,40</b>	<b>192,10</b>	<b>492,30</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>5,60</b>	<b>714,00</b>	<b>220,60</b>	<b>637,30</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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	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
МАСЛО (ПЮРЦИЯМИ)	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	7,49	0,70	439	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	11,50	22,60	0,70	62	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ, КУРОЙ И СО СМЕТАНОЙ	200/5/5	5,2	3,8	14,7	115,7	0,10	4,80	0,20	0,00	40,90	28,80	108,50	1,50	99	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	500/50	0,7	7,0	3,4	84,3	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	0,08	0,00	0,03	0,85	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	19,6	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>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>95,70</b>	<b>58,90</b>	<b>203,90</b>	<b>5,10</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>21,8</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>133,80</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 рецептур
		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 КУРЫ И СО СМЕТАНОЙ	200/5/5	2,3	2,9	6,9	63,7	0,00	9,60	0,20	0,20	33,00	16,70	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	18,80	44,30	181,30	1,90	291	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОННОМ	200/0/7	0,3	0,0	15,1	62,4	0,00	1,10	0,00	0,00	12,80	6,00	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>872</b>	<b>19,2</b>	<b>38,1</b>	<b>69,8</b>	<b>730,6</b>	<b>0,30</b>	<b>15,50</b>	<b>0,40</b>	<b>5,10</b>	<b>74,00</b>	<b>78,00</b>	<b>294,20</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>92,63</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	Углевод м, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, 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	190,00	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	4,80	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	30,9	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>35,2</b>	<b>237,9</b>	<b>0,10</b>	<b>15,80</b>	<b>0,10</b>	<b>0,30</b>	<b>242,60</b>	<b>28,50</b>	<b>155,00</b>	<b>1,20</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
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	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	4,58	0,04	0,20	46,81	26,88	84,66	1,10	335	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,7	0,2	10,5	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	0,60	0,10	7,00	4,00	4,00	1,00	364	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>675</b>	<b>16,0</b>	<b>31,6</b>	<b>82,7</b>	<b>685,5</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>38,6</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>363,61</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	Ма, мг	Р, 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	59,8									

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

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	310	704