

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор ООО «Максимус»

Аскеров Г.Н.

« 31 »

2022г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

« 31 »

2022г.

И.В. Велевская
И.П. Андреева
31 августа

ПЕРЕЧЕНЬ МЕНЮ

с учётом потребности в пищевых веществах и энергии
обучающихся в общеобразовательных учреждениях
в возрасте с 12 до 18 лет в осенне-зимний период

на период 2022 -2023

"УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор ООО "Максимус"
Аскеров Г.Н.

" 8. 7. 2021г.



"УТВЕРЖДАЮ"

Директор МБОУ "Веревская средняя общеобразовательная школа"

Андреева М.П.

2021г.

ПЕРЕЧЕНЬ МЕНЮ

с учетом потребности в пищевых веществах и энергии обучающихся в общеобразовательных учреждениях в возрасте 12-18 лет

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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	200	6,5	7,2	32,0	219,1	0,10	0,50	0,00	1,00	106,30	37,40	140,90	1,10	189	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,6	6,0	0,0	73,0	0,01	0,00	0,06	0,13	176,88	7,37	100,50	0,20	14	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,5	1,3	22,4	107,0	0,02	1,00	0,01	0,00	61,00	7,00	45,00	1,00	432	2008
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,10	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50		2008
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38,0	0,10	38,00	0,00	0,20	35,00	11,00	17,00	0,10	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	570	17,2	16,2	87,6	568,1	0,33	39,50	0,07	1,33	388,68	69,27	335,90	2,90		
Обед															
СУП ГОРОХОВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ И МЯСОМ	250/0/10	7,0	4,0	17,4	135,2	0,30	4,40	0,20	1,90	34,30	31,90	86,70	2,10	99	2008
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
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	50/0/50	6,9	18,4	10,8	243,1	0,10	1,60	0,00	0,00	23,10	15,10	75,70	1,10	278	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,3	5,5	45,2	247,2	0,04	0,00	0,04	0,36	13,20	31,20	93,60	0,72	323	2008
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
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	6,6	1,1	41,0	200,0	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008
Итого за прием пищи:	810	25,6	29,1	146,6	960,4	0,56	7,50	0,25	6,26	105,70	106,00	321,00	6,42		
Всего за день:		42,8	45,3	234,2	1 528,5	0,89	47,00	0,32	7,59	494,38	175,27	656,90	9,32		

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 ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/0/5	6,6	8,3	29,9	221,3	0,10	0,50	0,00	1,20	118,10	50,00	167,50	1,30	184	2008
ПЕЧЕНЬЕ	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		2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/0/7	0,2	0,0	15,0	61,5	0,00	0,70	0,00	0,00	11,70	5,70	8,20	0,70	431	2008
БАТОН	100	7,5	2,9	51,4	262,0	0,10	0,00	0,00	0,00	19,00	13,00	65,00	1,00		2008
Итого за прием пищи:	562	18,1	16,1	133,5	753,3	0,20	1,20	0,00	1,20	163,30	78,70	285,70	4,10		
Обед															
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, КУРОЙ	250/0/10	3,2	3,4	10,9	89,9	0,00	7,10	0,20	0,10	40,20	21,70	54,10	1,40	76	2008
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С МАСЛОМ	100	1,3	5,0	9,4	88,3	0,10	2,00	1,90	2,70	44,70	33,20	48,20	0,90	41	2012
АЗУ ПО-ТАТАРСКИ С КАРТОФЕЛЕМ	230	20,5	23,0	20,4	370,3	0,14	8,05	0,01	4,72	29,90	48,30	235,75	3,45	260	2008
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
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	6,6	1,1	41,0	200,0	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008
Итого за прием пищи:	830	32,3	32,8	110,5	881,0	0,34	105,15	2,31	8,42	141,30	115,70	375,95	7,85		
Всего за день:		50,4	48,9	244,0	1 634,3	0,54	106,35	2,31	9,62	304,60	194,40	661,65	11,95		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		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	200/0/5	6,5	6,5	33,0	215,9	0,10	0,50	0,00	1,10	103,50	17,00	95,60	0,50	184	2008
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,8	2,5	4,5	56,5	0,00	0,70	0,00	0,00	120,00	14,00	95,00	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/0/7	0,2	0,0	15,0	61,5	0,00	0,70	0,00	0,00	11,70	5,70	8,20	0,70	431	2008
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,10	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50		2008
Итого за прием пищи:	562	13,3	10,5	78,2	464,9	0,20	1,90	0,00	1,10	244,70	43,20	231,30	1,70		
Обед															
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ	250	3,8	6,8	15,7	139,9	0,10	6,50	0,20	2,40	50,50	26,80	81,70	1,30	96	2011
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	1,8	5,0	13,8	107,0	0,00	5,00	0,00	2,30	47,10	25,00	49,30	1,50	к/к	к/к
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/50	13,4	9,6	5,9	163,0	0,19	13,00	5,58	3,20	14,00	15,00	231,00	5,00	256	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,6	5,8	37,6	229,2	0,07	0,00	0,04	0,96	13,20	8,40	43,20	0,96	331	2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,7	0,2	43,8	180,1	0,00	0,00	0,00	0,00	33,00	14,20	37,20	0,90	401	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	6,6	1,1	41,0	200,0	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008
Итого за прием пищи:	870	32,9	28,5	157,8	1 019,2	0,46	24,50	5,82	9,78	165,00	97,00	477,20	11,28		2008
Всего за день:		46,2	39,0	236,0	1 484,1	0,66	26,40	5,82	10,86	409,70	140,20	708,50	12,96		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	130/0/25	18,9	12,1	33,0	322,2	0,00	0,20	0,10	1,50	149,10	25,20	199,30	1,10	224	2008
ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,00	15,00	0,00	0,90	24,00	12,00	16,50	3,30		2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/0/7	0,2	0,0	15,0	61,5	0,00	0,70	0,00	0,00	11,70	5,70	8,20	0,70	431	2008
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,10	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50		2008
Итого за прием пищи:	562	23,5	14,2	88,4	585,2	0,10	15,90	0,10	2,40	194,30	49,40	256,50	5,60		
Обед															
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ	250/0/10	3,2	8,0	8,7	120,0	0,10	11,90	0,20	2,10	45,10	22,20	53,80	1,40	88	2011
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,1	0,0	7,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	40	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (ФИЛЕ)	200	20,7	28,3	35,7	479,4	0,10	1,80	0,30	5,00	25,80	43,30	220,30	2,20	311	2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1,0	0,1	34,2	142,0	0,00	0,20	0,10	0,00	31,60	16,30	19,70	0,50	401	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	6,6	1,1	41,0	200,0	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008
Итого за прием пищи:	800	33,1	42,6	119,6	949,1	0,30	13,90	0,60	8,00	109,70	89,40	328,60	5,70		2008
Всего за день:		56,6	56,8	208,0	1 534,3	0,40	29,80	0,70	10,40	304,00	138,80	585,10	11,30		

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		B1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/0/5	6,2	6,6	30,6	208,4	0,10	0,40	0,00	0,10	123,80	28,10	185,80	0,80	184	2008
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,8	2,5	4,5	56,5	0,00	0,70	0,00	0,00	120,00	14,00	95,00	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/0/7	0,2	0,0	15,0	61,5	0,00	0,70	0,00	0,00	11,70	5,70	8,20	0,70	431	2008
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,10	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50		2008
Итого за прием пищи:	562	13,0	10,6	75,8	457,4	0,20	1,80	0,00	0,10	265,00	54,30	321,50	2,00		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ И КУРИЦЕЙ	250/0/10	4,0	4,4	19,6	135,2	0,10	6,40	0,20	0,30	22,60	26,60	75,30	1,10	98	2008
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	100	2,8	5,2	6,1	82,4	0,10	5,30	0,00	3,20	19,60	18,90	54,10	0,60	10	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	180	10,2	20,0	13,6	275,7	0,20	28,70	0,10	0,20	78,70	35,50	118,10	2,30	346	2008
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
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	6,6	1,1	41,0	200,0	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008
Итого за прием пищи:	780	24,3	31,0	109,1	825,8	0,50	128,40	0,50	4,60	147,40	93,50	285,40	6,10		
Всего за день:		37,3	41,6	184,9	1 283,2	0,70	130,20	0,50	4,70	412,40	147,80	606,90	8,10		

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		B1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	200/0/5	4,3	6,5	16,4	141,9	0,00	0,50	0,00	0,40	103,40	13,50	81,30	0,40	112	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,6	6,0	0,0	73,0	0,01	0,00	0,06	0,13	176,88	7,37	100,50	0,20	14	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,00	15,00	0,00	0,90	24,00	12,00	16,50	3,30		2008
БАТОН	200	1,5	1,3	22,4	107,0	0,02	1,00	0,01	0,00	61,00	7,00	45,00	1,00	432	2008
Итого за прием пищи:	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,10	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50		
Итого за прием пищи:	625	14,8	15,9	79,2	523,4	0,13	16,50	0,07	1,43	374,78	46,37	275,80	5,40		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И РЫБОЙ	250	3,6	1,9	15,0	91,6	0,10	5,10	0,20	0,40	22,80	24,40	81,50	1,00	98	2008
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	5,1	9,4	90,5	0,00	15,20	0,00	2,10	37,80	12,80	28,00	0,80	35	2008
КУРИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ	100	24,7	30,8	0,0	375,5	0,10	1,00	0,10	2,80	20,20	22,70	208,00	2,00	К/К	К/К
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,3	5,5	45,2	247,2	0,04	0,00	0,04	0,36	13,20	31,20	93,60	0,72	323	2008
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
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	6,6	1,1	41,0	200,0	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008
Итого за прием пищи:	870	41,3	44,5	142,3	1 135,8	0,36	21,30	0,35	7,06	122,20	114,70	468,90	6,82		
Всего за день:		56,1	60,4	221,5	1 659,2	0,49	37,80	0,42	8,49	496,98	161,07	744,70	12,22		

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	200/0/5	4,4	6,6	27,8	188,9	0,00	0,50	0,00	0,20	103,70	23,70	106,30	0,40	189	2008
ПРЯНИКИ	50	3,0	2,4	37,5	183,0	0,00	0,00	0,00	0,00	5,50	4,50	25,00	0,40		2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/0/7	0,2	0,0	15,0	61,5	0,00	0,70	0,00	0,00	11,70	5,70	8,20	0,70	431	2008
БАТОН	100	7,5	2,9	51,4	262,0	0,10	0,00	0,00	0,00	19,00	13,00	65,00	1,00		2008
Итого за прием пищи:	562	15,1	11,9	131,7	695,4	0,10	1,20	0,00	0,20	139,90	46,90	204,50	2,50		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ И КУРОЙ	250	4,3	4,4	19,3	135,6	0,10	6,40	0,20	0,50	23,90	23,80	69,90	1,20	100	2008
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,1	0,0	7,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	40	2008
РЫБА ПО-ПОЛЬСКИ	50/25	10,7	15,4	0,5	182,0	0,10	0,60	0,10	1,20	25,00	18,50	135,20	0,50		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	180	3,7	6,5	24,4	169,2	0,17	6,00	0,05	0,24	56,40	34,80	102,00	1,32	335	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	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
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	6,6	1,1	41,0	200,0	0,10	0,00	0,00	0,00	7,20	7,60	34,80	1,60		
Итого за прием пищи:	845	27,1	32,5	100,2	755,0	0,47	13,00	0,35	2,84	122,80	90,00	349,30	5,32		
Всего за день:		42,2	44,4	231,9	1 450,4	0,57	14,20	0,35	3,04	262,70	136,90	553,80	7,82		

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 ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/0/5	7,5	6,7	36,3	237,0	0,10	0,40	0,00	0,10	112,20	35,50	173,30	1,90	184	2008
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,8	2,5	4,5	56,5	0,00	0,70	0,00	0,00	120,00	14,00	95,00	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/0/7	0,2	0,0	15,0	61,5	0,00	0,70	0,00	0,00	11,70	5,70	8,20	0,70	431	2008
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,10	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50		2008
Итого за прием пищи:	562	14,3	10,7	81,5	486,0	0,20	1,80	0,00	0,10	253,40	61,70	309,00	3,10		
Обед															
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	3,0	4,2	10,2	91,0	0,08	11,00	0,23	0,20	30,00	22,00	53,00	0,80	95	2008
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,9	8,9	7,7	119,0	0,00	7,00	0,20	0,00	41,00	15,00	37,00	0,70		2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ МЯСНЫЕ	50	6,9	17,0	8,1	213,1	0,10	0,10	0,00	1,30	19,40	14,20	79,70	1,00	314	2008
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,4	7,6	39,4	243,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	325	2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,7	0,2	43,8	180,1	0,00	0,00	0,00	0,00	33,00	14,20	37,20	0,90	401	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	6,6	1,1	41,0	200,0	0,10	0,00	0,00	0,00	7,20	7,60	34,80	1,60		
Итого за прием пищи:	820	23,5	39,0	150,2	1 046,8	0,28	18,10	0,43	2,40	130,60	73,00	241,70	5,00		
Всего за день:		37,8	49,7	231,7	1 532,8	0,48	19,90	0,43	2,50	384,00	134,70	550,70	8,10		

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															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	130/0/25	18,9	12,1	33,0	322,2	0,00	0,20	0,10	1,50	149,10	25,20	199,30	1,10	224	2008
ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,00	15,00	0,00	0,90	24,00	12,00	16,50	3,30		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/0/7	0,2	0,0	15,0	61,5	0,00	0,70	0,00	0,00	11,70	5,70	8,20	0,70	431	2008
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,10	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50		2008
Итого за прием пищи:	562	23,5	14,2	88,4	585,2	0,10	15,90	0,10	2,40	194,30	49,40	256,50	5,60		
Обед															
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ	250/0/10	3,0	8,2	4,8	107,1	0,10	8,50	0,20	2,20	50,60	19,20	45,00	1,00	91	2011
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
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50	15,2	19,0	5,5	255,1	0,00	1,00	0,00	3,50	14,50	18,30	131,70	1,90	259	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	4,8	41,8	237,0	0,10	0,00	0,00	1,40	10,90	8,80	48,70	1,10	331	2008
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
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	6,6	1,1	41,0	200,0	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008
Итого за прием пищи:	810	32,1	33,2	125,3	934,1	0,32	11,00	0,21	8,50	111,10	74,10	290,40	6,50		2008
Всего за день:		55,6	47,4	213,7	1 519,3	0,42	26,90	0,31	10,90	305,40	123,50	546,90	12,10		

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		
Завтрак															
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/0/5	6,5	6,5	33,0	215,9	0,10	0,50	0,00	1,10	103,50	17,00	95,60	0,50	184	2008
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,8	2,5	4,5	56,5	0,00	0,70	0,00	0,00	120,00	14,00	95,00	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/0/7	0,2	0,0	15,0	61,5	0,00	0,70	0,00	0,00	11,70	5,70	8,20	0,70	431	2008
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,10	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50		2008
Итого за прием пищи:	562	13,3	10,5	78,2	464,9	0,20	1,90	0,00	1,10	244,70	43,20	231,30	1,70		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И КУРОЙ	250/0/10	7,0	6,3	18,6	161,9	0,20	6,30	0,20	0,30	48,10	36,80	138,40	2,00	99	2008
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,3	10,1	7,3	126,8	0,00	9,30	0,20	4,30	26,90	17,30	39,10	0,90	51	2008
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	20,2	22,2	12,4	335,7	0,08	29,97	0,00	5,19	75,92	43,96	189,81	4,00	306	2008
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
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	6,6	1,1	41,0	200,0	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008
Итого за прием пищи:	800	35,8	40,0	108,1	956,9	0,38	133,57	0,60	10,69	177,42	110,56	405,21	9,00		2008
Всего за день:		49,1	50,5	186,3	1 421,8	0,58	135,47	0,60	11,79	422,12	153,76	636,51	10,70		

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	474,2	483,8	2 192,1	15 047,9	5,73	574,02	11,76	79,89	3 796,28	1 506,40	6 251,66	104,57
Среднее значение за период	47,4	48,4	219,2	1 504,8	0,57	57,40	1,18	7,99	379,63	150,64	625,17	10,46
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,6	28,9	58,5									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет	569	824