

"УТВЕРЖДАЮ"
 Генеральный директор ООО "Максимус"
 Асеров Г.Н.



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						№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, 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 (ТОРЦИЯМИ)	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 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					
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	50/0/50	6,9	18,4	10,8	243,1	0,10	1,60	0,00	2,60	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				
КОМПЛОТ 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	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, 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 ШИЛОВНИКА	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					№ 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	Ca, 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 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																			
РАССОЛНИК 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	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					
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	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	9,76	165,00	97,00	477,20	11,26						
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					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Ca, 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	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	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						
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				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, 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																	
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	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		
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	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		
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	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		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	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:	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			
Всего за день:	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				
		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				№ рецептур	Сборник рецептур
		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 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 (ПОРЦИЗМ)	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		
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			
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			
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																	
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	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		
КУРИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ	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		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	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		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	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		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	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		
Итого за прием пищи:	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			
Всего за день:	870	41,3	44,5	142,3	1 135,8	0,36	21,30	0,35	7,06	122,20	114,70	466,90	6,82				
		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				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/0/5	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		
САПАТ 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				
ПОРЕ 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	0,90	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	1450,4	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				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, 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		
КОЛЕТЫ 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 ЯБЛУКА	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:	820	23,5	39,0	150,2	1046,8	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	1532,8	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					№ рецеп-туры	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	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, 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 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					
УГЛЯШ 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						
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					№ рецеп-туры	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	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, 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 КУРОИ	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						
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	Мg, мг	Р, 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