

«СОГЛАСОВАНО»

Директор

Ирина Александровна
Сидорова

« 02 »

августа 2024-2025 года



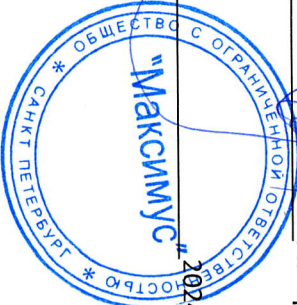
«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор ООО «Максимус»

Аскеров Г.Н.

« 02 »

августа 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

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/0/5	7,3	7,6	47,4	287,5	0,00	0,60	0,00	0,30		134,20	39,30	164,10	0,60	184	2008	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	40	3,0	3,9	29,8	166,8	0,00	0,00	0,00	0,00		11,60	8,00	36,00	0,80			
КАКАО С МОЛОКОМ (на выбор)	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	
ЧАЙ С САХАРОМ (на выбор)	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,00	0,00	0,00	0,00		12,90	5,80	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	5,0	9,6	108,0	0,10	2,60	0,10	0,00		240,00	28,00	180,00	0,20	6/к	6/к	
Итого за прием пищи:	735	19,3	17,7	122,4	727,6	0,10	3,20	0,10	0,30		406,30	86,30	413,50	2,70			
Обед																	
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	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	41	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	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 (на выбор)	200	20,7	26,7	36,4	467,4	0,10	2,50	0,30	4,50		26,60	44,70	220,40	2,30	291	2011	
КОТЛЕТЫ РУБЕЖНЫЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ(КУРЫ) (на выбор)	50/0/40	9,0	12,8	11,1	199,2	0,00	0,40	0,00	2,10		32,70	15,30	96,30	1,30	294	2011	
МАКAROHHЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (на выбор)	150	5,3	4,6	34,0	198,9	0,10	0,00	0,00	1,10		23,60	9,80	40,40	0,90	309	2011	
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	
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	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	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	
Итого за прием пищи:	745	24,3	26,6	109,7	762,2	0,20	92,10	0,40	7,00		111,80	63,80	240,40	5,50			
Всего за день:		43,6	44,3	232,1	1 489,8	0,30	95,30	0,50	7,30		518,10	150,10	653,90	8,20			

2 ДЕНЬ

2 ДЕНЬ

2 ДЕНЬ

2 ДЕНЬ

2 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	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
КАША ОВСЯНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	250/0/5	10,1	10,3	40,9	297,6	0,20	0,60	0,00	1,90	158,60	78,60	252,70	2,10	184	2008		
СЫР (ТОРЦИЯМИ)	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		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	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		
КАКАО С МОЛОКОМ (на выбор)	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		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (на выбор)	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		
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	5,0	9,6	108,0	0,10	2,60	0,10	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20	6/к	6/к		
Итого за прием пищи:	682	23,9	29,9	57,3	595,2	0,20	8,32	0,30	4,40	499,58	65,44	472,06	5,01				
Обед																	
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	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		
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 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		
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГОВСКИ (на выбор)	90	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		
ТЕФЕЛИ РЫБНЫЕ (на выбор)	50/0/50	7,2	7,4	10,7	142,3	0,00	1,30	0,00	2,50	40,40	24,10	103,30	0,80	239	2011		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	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		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	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		
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		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	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		
Итого за прием пищи:	760	16,6	19,0	92,8	614,5	0,20	26,70	0,20	5,60	157,10	96,70	299,90	5,80				
Всего за день:-		40,5	48,9	150,1	1 209,7	0,40	35,02	0,50	10,00	656,68	162,14	771,96	10,81				

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	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/0/5	10,5	8,5	53,4	333,1	0,20	0,60	0,00	1,70	144,90	61,60	220,70	1,80	189		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	
КАКАО С МОЛОКОМ (на выбор)	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	
ЧАЙ С САХАРОМ (на выбор)	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,00	0,00	0,00	0,00	12,90	5,80	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	5,0	9,6	108,0	0,10	2,60	0,10	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20	6/к		6/к	
Итого за прием пищи:	795	19,9	15,1	108,5	651,0	0,30	7,22	0,10	2,30	419,87	107,84	444,05	5,11				
Обед																	
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,7	3,0	4,8	49,6	0,00	6,20	0,20	1,50	22,20	9,20	15,80	0,70	41		2008	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	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	
БЕФСТОГАНОВ (на выбор)	50/0/40	11,2	33,2	5,4	375,4	0,30	1,00	0,00	2,90	29,40	18,70	120,00	1,20	250		2011	
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ (на выбор)	50/0/40	13,5	18,4	2,4	233,1	0,10	0,50	0,10	1,80	21,00	13,30	116,00	1,10	290		2011	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	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	
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	
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	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	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	
Итого за прием пищи:	750	29,0	34,3	105,8	864,3	0,30	101,50	0,70	10,70	126,70	183,70	409,50	8,80				
Всего за день:		48,9	49,4	214,3	1 515,3	0,60	108,72	0,80	13,00	546,57	291,54	853,55	13,91				

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				
Завтрак																	
КАША ОВСЯНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	250/0/5	10,1	10,3	40,9	297,6	0,20	0,60	0,00	1,90	158,60	78,60	252,70	2,10	184		2008	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	1,8	1,4	22,5	109,8	0,00	0,00	0,00	0,00	3,30	2,70	15,00	0,20			2008	
КАКАО С МОЛОКОМ (на выбор)	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	
ЧАЙ С САХАРОМ (на выбор)	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,00	0,00	0,00	0,00	12,90	5,80	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	5,0	9,6	108,0	0,10	2,60	0,10	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20	6/к		6/к	
Итого за прием пищи:	725	20,9	17,9	108,6	680,7	0,30	3,20	0,10	1,90	422,40	120,30	481,10	3,60				
Обед																	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 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	
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	
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ (на выбор)	50/0/50	7,2	7,4	10,7	142,5	0,00	1,30	0,00	2,50	42,10	24,20	103,70	0,80	239		2011	
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ (на выбор)	60/40	7,9	23,9	11,2	291,4	0,11	1,60	0,12	2,68	13,89	16,19	82,78	1,06	283		2008	
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	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	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	
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	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	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	
Итого за прием пищи:	760	18,9	38,0	119,5	908,8	0,21	97,60	0,52	6,98	106,29	87,59	278,68	4,86				
Всего за день:-		39,8	55,9	228,1	1 589,5	0,51	100,80	0,62	8,88	528,69	207,89	759,78	8,46				

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	250/0/5	7,4	7,9	42,1	269,4	0,20	0,60	0,00	0,80		138,60	40,50	164,80	0,90	175	2011	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	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	
ЧАЙ С САХАРОМ (на выбор)	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,00	0,00	0,00	0,00		12,90	5,80	7,40	0,70	430	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ (на выбор)	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	5,0	9,6	108,0	0,10	2,60	0,10	0,00		240,00	28,00	180,00	0,20	6/к	6/к	
Итого за прием пищи:	710	23,6	21,7	96,8	679,6	0,30	4,10	0,10	0,80		644,70	108,70	553,40	2,50			
Обед																	
СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЮ, КАРТОФЕЛЕМ	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	
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГОВСКИ (на выбор)	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	
КОТЛЕТЫ РУБЕЖНЫЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ(КУРЫ) (на выбор)	90	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	
КОТЛЕТЫ РУБЕЖНЫЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ(КУРЫ) (на выбор)	50/0/40	9,0	12,8	11,1	199,2	0,00	0,40	0,00	2,10		32,70	15,30	96,30	1,30	294	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	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	
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	
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	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	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	
Итого за прием пищи:	750	21,7	21,5	114,6	744,9	0,22	8,70	0,21	4,80		118,00	76,10	262,10	5,50			
Всего за день:		45,3	43,2	211,4	1424,5	0,52	12,80	0,31	5,60		762,70	184,80	815,50	8,00			

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5,7	4,9	21,7	155,0	0,08	1,00	0,03	0,30	149,00	19,00	124,00	1,50	112	2008	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,00	0,00	0,00	0,00	8,70	6,00	27,00	0,60			
КАКАО С МОЛОКОМ (на выбор)	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	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (на выбор)	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	
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	5,0	9,6	108,0	0,10	2,60	0,10	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20	6/к	6/к	
Итого за прием пищи:	727	17,0	14,0	89,2	554,5	0,18	4,70	0,13	0,30	420,70	63,20	362,10	3,20			
Обед																
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	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	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, 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	
ГУЛЯШ МЯСНОЙ (на выбор)	450/45	7,4	9,0	2,7	120,6	0,00	0,50	0,00	1,60	7,10	8,70	62,20	0,80	259	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (на выбор)	150	5,3	4,6	34,0	198,9	0,10	0,00	0,00	1,10	23,60	9,80	40,40	0,90	309	2011	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (на выбор)	200	20,7	26,7	36,4	467,4	0,10	2,50	0,30	4,50	26,60	44,70	220,40	2,30	291	2011	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	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	
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	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	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	
Итого за прием пищи:	710	26,8	29,3	96,7	757,5	0,10	17,20	0,50	5,70	101,90	86,30	330,00	6,00			
Всего за день:		43,8	43,3	185,9	1312,0	0,28	21,90	0,63	6,00	522,60	149,50	692,10	9,20			

7 день

7 день

7 день

7 день

7 день

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Углевод Ы, г	Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/0/5	7,3	7,6	47,4	287,5	0,00	0,60	0,00	0,30	134,20	39,30	164,10	0,60	184	2008		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	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		
КАКАО С МОЛОКОМ (на выбор)	200	3,8	3,0	24,5	141,1	0,00	0,50	0,00	0,00	111,50	27,50	96,60	0,90	382	2011		
ЧАЙ С САХАРОМ (на выбор)	200	0,1	0,0	14,8	59,3	0,00	0,00	0,00	0,00	12,90	4,30	3,70	0,40	376	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	5,0	9,6	108,0	0,10	2,60	0,10	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20	6/к	6/к		
Итого за прием пищи:	795	16,6	14,2	102,3	604,2	0,10	7,22	0,10	0,90	409,18	84,04	383,76	3,61				
Обед																	
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	60	1,6	3,0	5,5	53,9	0,00	8,80	0,10	1,30	23,90	9,20	16,60	0,60	40	2011		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	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		
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ (на выбор)	60/40	7,9	23,9	11,2	291,4	0,11	1,60	0,12	2,68	13,89	16,19	82,78	1,06	283	2008		
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ (на выбор)	50/0/50	7,2	7,4	10,7	142,5	0,00	1,30	0,00	2,50	42,10	24,20	103,70	0,80	239	2011		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	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		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	8,50	1,80	0,00	0,00	349	2011		
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		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	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		
Итого за прием пищи:	755	19,7	21,3	93,4	647,5	0,30	24,50	0,30	7,80	151,20	100,00	307,00	5,40				
Всего за день:		36,3	35,5	195,7	1 251,7	0,40	31,72	0,40	8,70	560,38	184,04	690,76	9,01				

8 день

8 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				
Завтрак																	
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/0/5	10,5	8,5	53,4	333,1	0,20	0,60	0,00	1,70	144,90	61,60	220,70	1,80	189		2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	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	
КАКАО С МОЛОКОМ (на выбор)	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	
ЧАЙ С САХАРОМ (на выбор)	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,00	0,00	0,00	0,00	12,90	5,80	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	5,0	9,6	108,0	0,10	2,60	0,10	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20	6/к		6/к	
Итого за прием пищи:	710	23,1	19,3	98,6	662,7	0,30	3,60	0,10	1,70	552,40	108,10	521,10	3,20				
Обед																	
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1,2	4,7	6,1	71,5	0,00	3,50	0,00	2,20	19,90	13,60	27,70	0,80	56		2008	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	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	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (на выбор)	150	16,9	16,1	13,4	266,0	0,10	5,00	0,01	2,20	21,00	36,00	190,00	3,00	258		2008	
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ (на выбор)	50/0/40	13,5	16,2	2,4	213,9	0,10	0,50	0,10	0,90	21,00	13,30	115,90	1,10	290		2011	
РИС ПРИПУШЕННЫЙ (на выбор)	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 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	
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	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	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	
Итого за прием пищи:	750	23,8	31,8	100,9	791,7	0,11	17,00	0,30	5,90	116,20	79,50	290,50	5,30				
Всего за день:-		46,9	51,1	199,5	1454,4	0,41	20,60	0,40	7,60	668,60	187,60	811,60	8,50				

5 день

9 день

9 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	110/0/20	21,1	15,2	29,6	344,7	0,00	0,30	0,10	0,40	207,80	30,90	247,40	0,90	223	2011		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	0,6	0,6	14,8	66,9	0,00	6,03	0,00	0,90	21,71	10,86	14,93	3,02	338	2011		
КАКАО С МОЛОКОМ (на выбор)	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		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (на выбор)	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	5,0	9,6	108,0	0,10	2,60	0,10	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20	б/к	б/к		
Итого за прием пищи:	707	29,3	21,5	79,5	634,0	0,10	11,93	0,20	1,30	481,31	77,36	465,33	5,32				
Обед																	
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	14,4	0,00	15,00	0,10	0,20	8,40	12,00	15,60	0,60		2008		
СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЮ, КАРТОФЕЛЕМ	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		
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ (на выбор)	100	19,6	1,1	0,6	91,0	0,10	0,50	0,10	0,30	48,30	64,30	276,30	0,90	229	2008		
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ(КУРЫ) (на выбор)	50/0/40	9,0	12,8	11,1	199,2	0,00	0,40	0,00	2,10	32,70	15,30	96,30	1,30	294	2011		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	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		
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		
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		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	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		
Итого за прием пищи:	755	19,9	22,2	103,0	697,7	0,31	33,40	0,30	3,70	116,60	89,60	293,70	6,40				
Всего за день:-		49,2	43,7	182,5	1331,7	0,41	45,33	0,50	5,00	597,91	166,96	759,03	11,72				

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		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	0,00	1,60	137,50	16,10	125,20	1,40	331	2008	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	40	2,4	1,9	30,0	146,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	3,60	20,00	0,30		2008	
КАКАО С МОЛОКОМ (на выбор)	200	3,8	3,0	24,5	141,1	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	111,50	27,50	95,60	0,90	382	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ (на выбор)	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,00	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	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008	
МОЛОКО 200 МЛ	200	5,8	5,0	9,6	108,0	0,10	2,60	0,10	0,00	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20	6/к	6/к	
Итого за прием пищи:	695	22,4	17,5	123,1	740,1	0,20	2,80	0,10	1,60	399,80	58,20	358,60	3,00				
Обед																	
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,7	3,0	4,8	49,6	0,00	6,20	0,20	1,50	22,20	9,20	15,80	0,70	41	2008		
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	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 (на выбор)	60/40	7,9	23,9	11,2	291,4	0,11	1,60	0,12	2,68	13,89	16,19	82,78	1,06	283	2008		
БЕФСТРОГАНОВ (на выбор)	50/0/40	11,2	33,2	5,4	375,4	0,30	1,00	0,00	2,90	29,40	18,70	120,00	1,20	250	2011		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	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 ИЗЮМА	200	0,5	0,1	36,1	147,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	24,40	9,70	23,20	0,50	401	2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	13,00	0,20		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	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		
Итого за прием пищи:	755	26,8	49,0	118,2	1 031,7	0,60	14,00	0,40	11,90	141,10	194,80	437,90	9,10				
Всего за день:		49,2	66,5	241,3	1 771,8	0,80	16,80	0,50	13,50	540,90	253,00	796,50	12,10				

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	443,5	481,8	2 040,7	14 350,5	4,63	488,99	5,16	85,58	5 903,13	1 937,57	7 604,68	99,91	
Среднее значение	44,3	48,2	204,1	1 435,1	0,46	48,90	0,52	8,56	590,31	193,76	760,47	9,99	
Содержание белков,	12,4	30,2	57,4										

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	728	749