

«СОГЛАСОВАНО»

Директор

«02»

2024-2025 года



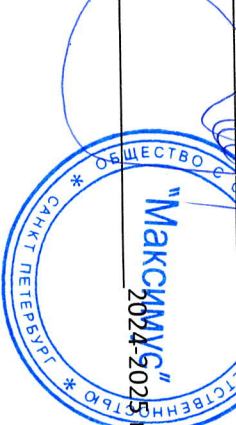
«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор ООО «Максимус»

Аскеров Г.Н.

« »

2024-2025 года



ПЕРЕЧЕНЬ МЕНЮ

С УЧЕТОМ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ

В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

В ВОЗРАСТЕ С 12 ДО 18 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				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, 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	
Итого за прием пищи:	535	13,5	12,7	112,8	619,6	0,00	0,60	0,00	0,30	166,30	58,30	233,50	2,50				
Обед																	
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,6	5,1	8,2	87,7	0,00	25,30	0,00	2,10	42,10	14,40	31,00	0,60	40		2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	6,2	6,0	18,8	153,3	0,30	4,60	0,20	4,10	38,80	33,20	82,30	2,00	102		2011	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (на выбор)	220	22,5	29,2	38,9	509,0	0,10	1,80	0,30	4,80	27,60	46,60	239,00	2,30	291		2011	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ (КУРЫ) (на выбор)	50/50	8,9	11,7	10,3	188,1	0,00	0,40	0,00	1,60	35,90	15,40	97,00	1,30	294		2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (на выбор)	180	6,5	4,8	41,5	235,3	0,10	0,00	0,00	1,40	31,50	12,30	49,60	1,20	309		2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	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	
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:	875	27,1	28,7	128,5	900,3	0,40	118,30	0,40	9,80	175,90	87,60	297,80	6,80				
Всего за День:		40,6	41,4	241,3	1 519,9	0,40	118,90	0,40	10,10	342,20	145,90	531,30	9,30				

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г, 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	
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	
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	
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	
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	
Итого за прием пищи:	502	19,8	27,2	47,9	516,5	0,10	5,72	0,20	5,00	271,97	39,44	318,45	5,11				
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 И СО СМЕТАНОЙ	250/0/5	2,7	6,3	12,4	118,6	0,00	8,60	0,20	2,40	48,40	26,10	54,00	1,30	82		2011	
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (на выбор)	100	14,9	10,7	6,6	180,9	0,21	14,43	6,19	3,55	15,54	16,65	256,41	5,55	256		2008	
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ (на выбор)	50/0/50	7,2	7,4	10,7	142,5	0,00	1,30	0,00	2,50	40,40	24,10	103,40	0,80	239		2011	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,9	5,7	26,3	171,7	0,20	12,90	0,00	0,30	48,10	37,00	103,10	1,40	128		2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	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	
КОМПЛОТ 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	0,60	4,50	4,80	21,80	1,00			2008	
Итого за прием пищи:	840	17,7	20,5	99,7	659,6	0,21	30,80	0,20	6,00	166,00	107,00	324,50	6,30				
Всего за день:		37,5	47,7	147,6	1176,1	0,31	36,52	0,40	11,00	437,97	146,44	642,95	11,41				

Грием пицци, наименование продукта		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витаминный состав		Минеральные вещества		Содержательные вещества		Рецептур	
Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	№ рецептур
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	189
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	338
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	382
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	430
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	208
Итого за прием пищи:	595	14,1	10,1	98,9	543,0	0,20	4,62	0,00	2,30	179,87	79,84	264,05	4,91
Обед													
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,2	5,1	10,7	93,5	0,00	10,30	0,30	2,40	36,00	14,70	25,20	41
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/0/5	2,4	6,5	11,1	113,6	0,10	8,50	0,20	2,40	36,80	22,00	53,80	99
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	250
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ (на выбор)	50/0/50	13,6	18,0	3,0	234,8	0,10	0,50	0,10	0,20	23,60	13,60	118,40	290
КАША ТРЕХНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,6	6,8	47,8	294,4	0,30	0,00	0,00	5,80	27,00	157,00	233,90	181
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,00	0,00	0,00	0,00	12,90	5,80	7,40	430
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	388
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	208
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,00	0,00	0,00	0,50	4,50	4,80	21,80	208
Итого за прием пищи:	880	31,7	37,5	122,3	972,2	0,50	107,30	0,80	11,40	151,00	219,60	469,20	10,50
Всего за день:		45,8	47,6	221,2	1515,2	0,70	111,92	0,80	13,70	330,87	299,44	733,25	15,41

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Макроэлементы и витамины					№ рецепта	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		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
Итого за прием пищи:	525	15,1	12,9	99,0	572,7	0,20	0,60	0,00	1,90	182,40	92,30	301,10	3,40		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	100	1,6	5,0	12,6	101,3	0,00	4,40	0,00	2,30	41,70	22,10	43,70	1,40	к/к	к/к
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/0/5	2,9	6,7	16,6	139,3	0,10	6,70	0,20	2,50	32,80	26,00	72,30	1,10	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	40,40	24,10	103,40	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	2,88	13,89	16,19	82,78	1,06	283	2008
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4,3	4,6	45,2	239,8	0,10	0,00	0,00	0,40	14,40	29,90	86,70	0,50	305	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
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (на выбор)	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:	880	20,6	41,3	135,3	1 007,7	0,31	100,70	0,52	8,48	130,39	106,49	323,38	5,76		
Всего за день:		35,7	54,2	234,3	1 580,4	0,51	101,30	0,52	10,38	312,79	198,79	624,48	9,16		

Наименование пищи, наименование отхода	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		В, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг			Р, мг	Fe, мг
Завтрак															
КАША МОЛОЧНАЯ "ПРУЖКА"	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 (ПОРЦИОННЫЙ)	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
Итого за прием пищи:	510	17,8	16,7	87,2	571,6	0,20	1,50	0,00	0,80	404,70	80,70	373,40	2,30		
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
СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЮ, КАРТОФЕЛЕМ	250/5	3,7	3,7	20,2	129,5	0,10	6,60	0,20	0,50	23,00	23,90	65,20	1,20	100	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (на выбор)	100	14,9	10,7	6,6	180,9	0,21	14,43	6,19	3,55	15,54	16,65	256,41	5,55	256	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ (КУРЫ) (на выбор)	50/50	8,9	11,7	10,3	188,1	0,00	0,40	0,00	1,60	35,90	15,40	97,00	1,30	294	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	4,8	41,5	235,3	0,10	0,00	0,00	1,40	31,50	12,30	49,60	1,20	309	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	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
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:	840	23,4	21,2	125,6	795,1	0,22	10,00	0,21	4,60	133,50	83,40	284,00	6,00		
Всего за день:		41,2	37,9	212,8	1 366,7	0,42	11,50	0,21	5,40	538,20	164,10	657,40	8,30		

Наименование Питательных веществ и минеральных солей	Масса пюре продукта	Белки, г	Жиры, г	Углевод	Зачерп- ленная часть, ккал	Минеральные вещества								No рецеп- тур	Сборник рецептур
						В, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, 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	2,2	2,8	21,6	121,3	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	5,40	24,30	0,50		
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	95,50	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
Итого за прием пищи:	527	11,1	8,9	78,9	442,7	0,08	2,10	0,03	0,30	179,80	34,60	179,40	2,90		
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 И СО СМЕТАНОЙ	250/0/5	2,7	6,3	12,4	118,6	0,00	8,60	0,20	2,40	48,40	26,10	54,00	1,30	82	2011
ГУЛЯШ МЯСНОЙ (на выбор)	50/50														
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (на выбор)	180	6,5	4,8	41,5	235,3	0,10	0,00	0,00	1,40	31,50	12,30	49,60	1,20	309	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (на выбор)	220	22,5	29,2	38,9	509,0	0,10	1,80	0,30	4,80	27,60	46,60	239,00	2,30	291	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	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
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:	780	29,1	36,6	100,8	850,5	0,10	18,00	0,50	8,20	111,30	92,90	357,00	6,20		

Наименование пищевого продукта	Масса нетто, г	Масса нетто, кг	Пищевые вещества на 100 г продукта	Энергетическая ценность, ккал	Содержание питательных веществ										Сборник рецептур
					В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	тыры		
Завтрак															
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/0,5	7,3	7,6	47,4	267,5	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	10,90	3,90	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
Итого за прием пищи:	595	10,8	9,2	92,7	496,2	0,00	4,62	0,00	0,90	167,18	55,64	203,76	3,41		
Обед															
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,1	8,2	87,7	0,00	25,30	0,00	2,10	42,10	14,40	31,00	0,60	40	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	6,2	6,0	18,8	153,3	0,30	4,60	0,20	4,10	38,80	33,20	82,30	2,00	102	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
ТЕФЕЛИ 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 ПОРЕ	180	3,9	5,7	26,3	171,7	0,20	12,90	0,00	0,30	48,10	37,00	103,10	1,40	128	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	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
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:	875	22,0	25,0	105,5	738,8	0,50	34,00	0,20	9,50	183,40	116,40	351,80	6,20		
Всего за день:		32,8	34,2	198,2	1 235,0	0,50	38,62	0,20	10,50	350,58	172,04	555,56	9,61		

Информация о приеме пищи, наименование блюда	Энергетическая ценность порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Макроэлементы										Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	К, 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 (ТОРЦИЗМИ)	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						
Итого за прием пищи:	510	17,3	14,3	89,0	554,7	0,20	1,00	0,00	1,70	312,40	80,10	341,10	3,00								
Обед																					
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	1,9	7,9	9,9	118,4	0,00	5,70	0,00	3,60	32,70	22,40	45,50	1,50	56	2008						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250/0/5	2,5	6,4	6,7	95,7	0,00	13,50	0,20	2,20	54,80	19,30	40,70	0,80	87	2011						
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (на выбор)	80/150	14,3	16,6	54,8	356,0	0,23	7,50	0,02	0,85	97,15	277,61	99,29	5,11	258	2008						
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ (на выбор)	50/0/50	13,6	18,0	3,0	234,8	0,10	0,50	0,10	0,20	23,60	13,60	118,40	1,10	290	2011						
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ (на выбор)	180	4,3	4,6	45,2	239,8	0,10	0,00	0,00	0,40	14,40	29,90	86,70	0,50	305	2011						
ЧАЙ С САХАРОМ	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						
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	0,60	4,50	4,80	21,80	1,00		2008						
Итого за прием пищи:	880	25,7	37,9	113,6	907,1	0,21	21,70	0,30	7,10	140,80	96,60	330,10	6,10								
Всего за день:		43,0	52,2	202,6	1 461,8	0,41	22,70	0,30	8,80	453,20	176,70	671,20	9,10								

Завтрак

Макароны изделия отварные с сыром	220/0/20	12,8	10,9	52,7	361,6	0,10	0,20	0,10	1,80	180,20	19,10	153,90	1,50	331	2008
Кондитерское изделие	40	2,4	1,9	30,0	146,4	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	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 обогатленный	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
Итого за прием пищи:	520	18,4	14,0	118,3	673,3	0,10	0,20	0,10	1,80	205,10	33,70	207,30	2,90		

Обед

Салат витаминный	100	1,2	5,1	7,8	82,6	0,00	10,40	0,30	2,40	34,50	15,20	25,70	1,20	41	2008
Суп из овощей со сметаной	250/0/5	2,4	6,5	11,1	113,6	0,10	8,50	0,20	2,40	36,80	22,00	53,80	1,00	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
Бекфстрофонов (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 рассычатая	180	10,6	6,8	47,8	294,4	0,30	0,00	0,00	5,80	27,00	157,00	233,90	5,50	181	2008
Чай с сахаром	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
Компот из изюма	200	0,5	0,1	36,1	147,4	0,00	0,00	0,00	0,00	24,40	9,70	23,20	0,50	401	2008
Батон обогатленный	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. микроэлементами	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:	875	29,4	52,6	131,2	1 127,0	0,80	19,90	0,50	14,20	161,30	230,90	495,70	10,80		
Всего за день:		47,8	66,6	249,5	1 800,3	0,90	20,10	0,60	16,00	366,40	264,60	703,00	13,70		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Итого за весь	414,1	469,1	2 081,0	14 311,5	4,64	527,89	4,36	98,98	3 825,42	1 851,97	6 313,97	107,31		
Среднее значение	41,4	46,9	208,1	1 431,1	0,46	52,79	0,44	9,90	382,54	185,20	631,40	10,73		
Содержание белков,	11,6	29,5	58,9											

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет	537	857