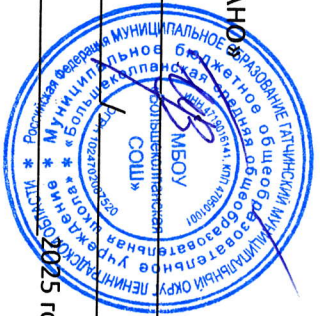


«СОГЛАСОВАНО»

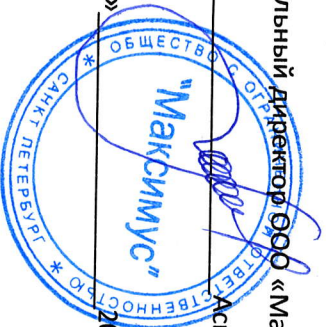
Директор _____



« _____ » _____ 2025 года

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор ООО «Максимус»



Аскеров Г.Н.

« _____ » _____ 2025 года

ПЕРЕЧЕНЬ МЕНЮ

С УЧЕТОМ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ

В ЛАТЕРЯХ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ НА БАЗЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

НА ПЕРИОД 2025 Г

1 день

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в.г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
КАША ГЕОУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/10	7,0	8,5	31,4	230,7	0,20	0,50	0,00	1,20	123,70	52,40	175,80	1,40	184		2008	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/20	7,0	7,0	15,4	153,6	0,00	0,60	0,10	0,10	201,70	13,90	135,50	0,40	3		2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	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	433		2008	
Итого за прием пищи:	450	17,8	18,5	71,3	525,4	0,20	1,60	0,10	1,30	436,90	93,80	406,90	2,70				
Обед																	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,7	0,1	0,1	12,0	0,00	10,00	0,00	0,10	22,90	13,90	41,80	1,00			2008	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ С КУРИЦЕЙ	250/15	3,8	5,9	15,2	128,9	0,00	0,70	0,20	0,60	22,30	11,20	39,30	0,70	105		2008	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	15,2	15,4	0,2	200,4	0,10	0,70	0,10	0,20	13,00	14,30	129,60	1,30	307		2008	
СОУС МОЛОЧНЫЙ №366	40	0,9	2,4	3,0	37,4	0,00	0,10	0,00	0,10	22,90	2,90	16,90	0,00	366		2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,3	4,9	46,5	259,2	0,10	0,00	0,00	1,50	12,10	9,80	54,10	1,30	331		2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	23,3	92,9	0,00	0,00	0,00	0,00	9,10	1,90	0,00	0,00	402		2008	
ХЛЕБ РУЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60			2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30			2008	
Итого за прием пищи:	925	36,5	34,8	156,8	1 093,2	0,30	11,50	0,30	3,40	128,30	74,50	376,50	7,20				
Ужин																	
СОК В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	1,0	0,0	14,2	60,1	0,00	137,60	0,00	0,00	144,00	126,00	72,00	1,40	389		2011	
ФРУКТЫ	100	1,3	0,0	17,8	78,9	0,00	57,40	0,00	0,00	47,40	34,40	40,20	2,60	6/к		6/к	
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	33	1,7	6,1	17,3	132,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6/к		6/к	
Итого за прием пищи:	333	10,6	18,5	105,1	631,6	0,12	195,00	0,09	2,50	206,40	169,40	168,20	4,70				
Всего за день:		64,9	71,8	333,2	2 250,2	0,62	208,10	0,49	7,20	771,60	337,70	951,60	14,60				

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/10	7,0	6,7	43,4	261,1	0,10	0,50	0,00	1,20	111,60	18,30	102,90	0,50	184	2008	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,4	9,2	15,5	153,4	0,00	0,00	0,10	0,20	6,90	3,90	21,40	0,30	1	2011	
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	
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	
Итого за прием пищи:	490	14,7	20,5	74,2	538,0	0,13	0,50	0,20	1,60	153,40	33,00	208,70	2,50			
Обед																
РЕДИС СОГУРЦАМИ С ЗЕЛЕНЬЮ	60	1,0	10,1	3,2	108,2	0,00	20,30	0,00	4,20	40,80	15,30	43,80	1,00	33	2008	
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ И СО СМЕТАНОЙ	250/15/10	4,1	5,4	16,4	133,7	0,10	6,60	0,20	0,50	33,70	26,30	80,90	1,00	91	2008	
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	70/50	6,9	4,9	7,9	103,2	0,00	0,10	0,03	0,97	39,33	23,75	106,16	0,93	272	2008	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С ЗЕЛЕНЬЮ	200	4,0	4,8	31,9	187,6	0,20	18,00	0,00	0,30	28,60	44,60	109,40	1,90	333	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 ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		2008	
Итого за прием пищи:	875	23,9	30,0	197,0	1161,9	0,41	47,00	0,23	6,97	178,33	135,45	434,56	9,23			
Ужин																
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	8,3	3,8	57,5	297,9	0,10	0,00	0,00	0,50	18,80	12,50	65,80	0,70	469	2008	
ФРУКТЫ	100	1,3	0,3	11,3	60,2	0,10	84,00	0,00	0,30	47,60	18,20	32,20	0,40		2008	
ПОПУРГ	125	2,4	1,8	3,7	58,2	0,00	0,40	0,00	0,00	127,50	14,00	95,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	325	13,1	10,9	90,7	538,9	0,20	84,40	0,00	0,80	193,90	44,70	193,00	1,10			
Всего за день:		51,7	61,4	361,9	2238,8	0,74	131,90	0,43	9,37	525,63	213,15	836,26	12,83			

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углероды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
КАША "ПРУЖКА" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/10	5,9	7,9	26,0	199,1	0,10	0,80	0,00	0,40	154,20	28,20	139,20	0,50	190		2008	
БУТЕРБРОД С КОЛБАСОЙ ПК	35/20	5,3	7,3	15,9	150,0	0,00	0,00	0,00	0,00	11,30	7,50	56,50	0,70	5		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	
Итого за прием пищи:	465	15,0	18,2	66,4	490,2	0,10	1,30	0,00	0,40	277,00	63,20	291,30	2,10				
Обед																	
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	1,1	0,2	0,3	22,0	0,10	25,10	0,20	0,40	14,10	20,10	26,10	1,00			2008	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, КУРОЙ, И СО СМЕТАНОЙ	250/15/10	3,4	5,1	12,5	113,6	0,00	7,70	0,20	0,30	50,90	24,30	60,50	1,30	76		2008	
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	70/40	7,2	22,3	11,2	274,1	0,11	1,60	0,12	2,68	13,59	15,29	76,18	0,96	283		2008	
РИС ОТВАРНОЙ	200	4,9	4,7	51,7	268,9	0,10	0,00	0,00	0,40	12,40	32,80	99,40	0,70	325		2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	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 ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60			2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30			2008	
Итого за прием пищи:	905	22,2	33,8	151,9	1 018,9	0,41	34,40	0,52	4,68	136,89	118,19	353,68	6,76				
Ужин																	
СОК В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	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	
ПИРОЖОК С ЯБЛОКОМ	100	6,9	14,4	59,6	396,1	0,10	0,00	0,10	0,30	16,90	10,70	57,90	0,60	425		2011	
ФРУКТЫ	100	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6/к		2011	
Итого за прием пищи:	400	10,2	19,2	94,5	591,2	0,10	137,60	0,10	1,90	160,90	136,70	129,90	2,00	6/к		6/к	
Всего за день:		47,4	71,2	312,8	2 100,3	0,61	173,30	0,62	6,98	574,79	318,09	774,88	10,86				

Принем 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				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СТУШЕННЫМ		150/30	20,1	14,1	32,5	341,1	0,00	0,30	0,10	1,50	222,60	31,90	248,20	0,90	224	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		
Итого за прием пищи:		380	21,7	15,8	86,2	578,6	0,00	0,30	0,10	1,50	243,50	42,70	273,60	2,40				
Обед																		
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		50	0,8	0,1	2,5	14,0	0,00	10,00	0,00	0,10	22,90	14,00	41,90	1,00		2008		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И С КУРОИ		250/15	7,1	4,0	18,4	137,4	0,30	4,60	0,20	2,00	36,00	33,20	88,20	2,10	99	2008		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		80/50	11,9	32,3	5,5	361,6	0,30	1,00	0,00	3,00	13,20	19,60	116,60	1,20	259	2008		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200	11,3	8,2	51,0	323,5	0,30	0,00	0,00	6,20	30,20	167,40	249,20	5,90	323	2008		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ		200	0,0	0,0	23,3	92,9	0,00	0,00	0,00	0,00	9,10	1,90	0,00	0,00	402	2008		
		40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008		
		30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		2008		
Итого за прием пищи:		915	36,0	45,9	133,1	1 089,6	1,00	15,60	0,20	12,20	124,30	247,60	550,20	12,10		2008		
Ужин																		
СОК В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ		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		
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ		100	0,6	0,4	14,4	65,8	0,00	7,00	0,00	0,50	26,60	16,80	22,40	2,80	338	2011		
Итого за прием пищи:		333	1,7	6,1	17,3	132,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6/к	2011		
Всего за день:			69,2	73,6	317,3	2 215,1	1,10	178,20	0,30	16,10	574,00	461,20	997,80	19,70		6/к		

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			
Омлет с зеленым горошком																
Бутерброд с сыром	150/15	9,2	17,7	7,1	224,2	0,00	0,80	0,30	1,60	78,50	14,50	143,20	1,50	219	2012	
Какао с молоком	30/20	7,0	7,0	15,4	153,6	0,00	0,60	0,10	0,10	201,70	13,90	135,50	0,40	3	2008	
Итого за прием пищи:	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	433	2008	
Итого за прием пищи:	415	20,0	27,7	47,0	518,9	0,00	1,90	0,40	1,70	391,70	55,90	374,30	2,80			
Салат из свежих помидоров и огурцов																
Суп картофельный с крутой и рыбой (минтай)																
Котлета из свинины	250/15	1,1	10,2	3,2	109,8	0,00	25,10	0,20	4,40	37,00	21,20	36,30	1,10	23	2008	
Макаронные изделия отварные	80	4,9	2,9	19,8	126,3	0,10	6,60	0,20	0,70	30,60	33,00	111,40	1,20	98	2008	
Напиток лимонный	200	9,0	21,2	10,5	268,4	0,20	0,00	0,00	1,80	9,10	17,90	97,90	1,30	272	2008	
Хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами	200	7,3	4,9	46,5	259,2	0,10	0,00	0,00	1,50	12,10	9,80	54,10	1,30	331	2008	
Батон обогащенный	40	0,1	0,0	23,8	98,1	0,00	2,60	0,00	0,00	14,90	3,60	3,20	0,20	436	2008	
Итого за прием пищи:	30	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008	
Итого за прием пищи:	865	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		2008	
Пирожок с яблоком																
Ужин																
Фрукты	100	8,1	8,5	57,1	335,6	0,10	0,00	0,10	0,30	20,00	11,60	68,50	0,80	422	2011	
Йогурт	100	0,6	0,6	13,7	65,8	0,00	14,00	0,00	0,90	22,40	11,20	15,40	3,10		2008	
Итого за прием пищи:	125	2,4	1,8	3,7	58,2	0,00	0,40	0,00	0,00	127,50	14,00	95,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	325	13,4	15,7	95,2	594,6	0,10	14,40	0,10	1,20	169,90	36,80	179,90	3,90		2008	
Всего за день:		60,7	83,9	278,4	2 135,5	0,60	50,60	0,90	12,20	678,20	189,70	911,40	13,70			

6 День

6 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																
КАША РИЗОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/10	5,6	6,7	36,9	231,4	0,00	0,50	0,00	0,30	106,80	30,60	127,80	0,50	184		2008
БУТЕРБРОД С КОЛБАСОЙ П/К	35/20	5,3	7,3	15,9	150,0	0,00	0,00	0,00	0,00	11,30	7,50	56,50	0,70	5		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
Итого за прием пищи:	465	14,7	17,0	77,3	522,5	0,00	1,00	0,00	0,30	229,60	65,60	279,90	2,10			
Обед																
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,2	0,0	0,7	4,2	0,00	3,00	0,00	0,00	6,90	4,20	12,60	0,30			
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, КУРОЙ И СО СМЕТАНОЙ	250/15/10	3,4	5,1	12,5	113,6	0,00	7,70	0,20	0,30	50,90	24,30	60,50	1,30	76		2008
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	70	11,9	26,2	8,6	317,4	0,10	0,10	0,10	2,50	16,70	18,40	118,30	2,00	271		2011
СОУС ТОМАТНЫЙ №384	50	0,9	4,9	3,6	61,0	0,01	1,00	0,15	0,10	4,00	5,00	10,00	0,20	364		2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С ЗЕЛЕНЬЮ	200	4,0	4,8	31,9	187,6	0,20	18,00	0,00	0,30	28,60	44,60	109,40	1,90	333		2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	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 ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60			2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30			2008
Итого за прием пищи:	915	26,0	42,5	133,5	1 024,1	0,41	29,80	0,45	4,10	153,00	122,20	402,30	8,50			2008
Ужин																
СОК В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	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
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	100	2,1	0,7	29,4	134,4	0,10	14,00	0,00	0,00	11,20	58,80	39,20	0,80			2008
Итого за прием пищи:	35	0,7	4,1	24,2	139,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6/к		2008
Всего за день:	335	10,4	17,2	123,6	693,7	0,22	151,60	0,09	2,50	170,20	193,80	167,20	2,90	6/к		
		51,1	76,7	334,4	2 240,3	0,63	182,40	0,54	6,90	552,80	381,60	849,40	13,50			

7 д.нб

7 д.нб

7 д.нб

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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг				
МАКАРОНЫ С СЫРОМ		150/40	8,3	13,2	30,2	271,4	0,10	0,20	0,10	1,10	133,60	12,30	105,60	0,90	210	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		
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ		40	1,1	1,3	30,9	141,6	0,00	0,00	0,00	0,00	6,40	4,00	14,40	0,60		2008		
Итого за прием пищи:		430	9,6	14,5	76,1	473,5	0,10	0,20	0,10	1,10	152,90	22,10	127,40	2,20		2008		
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЗЕЛЕНЬЮ																		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ																		
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ		250/15/10	1,2	10,3	3,6	113,1	0,00	30,00	0,20	4,50	33,50	23,00	30,30	1,00	22	2008		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ		250	26,0	35,3	8,4	79,3	0,00	11,50	0,20	0,20	42,10	20,00	48,20	1,10	84	2008		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ		200	0,2	0,2	44,5	599,6	0,10	2,30	0,30	6,20	32,30	53,80	275,40	2,50	311	2008		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		40	2,6	0,4	27,1	111,1	0,00	1,60	0,00	0,30	13,20	4,40	4,00	0,80	394	2008		
Итого за прием пищи:		30	2,3	0,9	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008		
		855	35,0	50,7	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		2008		
СОК В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ																		
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ		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		
ФРУКТЫ		100	6,6	12,4	55,8	360,0	0,12	0,00	0,09	0,90	15,00	9,00	56,00	0,70	467	2008		
Итого за прием пищи:		100	1,3	0,0	17,8	78,9	0,00	57,40	0,00	0,00	47,40	34,40	40,20	2,60	6/к	2008		
Всего за день:		400	10,5	18,3	104,6	627,6	0,12	195,00	0,09	2,50	206,40	169,40	168,20	4,70		6/к		
			55,1	83,5	296,7	2 164,4	0,42	240,60	0,89	15,70	493,30	304,20	707,80	14,20				

8 день

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	целлюлоза		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг				
ЗАВТРАК																		
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/10	7,0	8,5	31,4	230,7	0,20	0,50	0,00	1,20	123,70	52,40	175,80	1,40	184		2008		
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	61,3	0,00	0,00	0,10	0,80	19,90	4,30	69,60	0,90	213		2008		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30			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		
Итого за прием пищи:	480	15,5	12,3	57,5	403,7	0,00	1,00	0,10	1,10	245,40	49,90	269,40	2,50					
ОБЕД																		
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЬЮ	60	0,8	10,1	2,4	103,7	0,00	10,50	0,00	4,30	29,70	15,10	40,10	1,00	19		2008		
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ С КУРИЦЕЙ	250/15	3,8	5,9	15,2	128,9	0,00	0,70	0,20	0,60	22,30	11,20	39,30	0,70	105		2008		
ТЕФТЕЛИ МЯСЫЕ, СОУС ТОМАТНЫЙ	70/40	8,6	14,4	11,3	208,4	0,00	1,50	0,10	3,80	16,10	14,20	81,20	1,20	283		2008		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,3	6,2	46,6	271,5	0,10	0,00	0,00	1,50	12,30	9,80	54,30	1,30	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 ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60			2008		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30			2008		
Итого за прием пищи:	905	25,6	38,1	135,8	987,7	0,21	14,70	0,30	11,20	100,30	65,80	273,20	7,10					
УЖИН																		
СОК В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	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		
ПИРОЖОК С КАПУСТОЙ	100	8,3	3,8	57,5	297,9	0,10	0,00	0,00	0,50	18,80	12,50	65,80	0,70	469		2008		
ФРУКТЫ	100	0,6	0,4	14,4	65,8	0,00	7,00	0,00	0,50	26,60	16,80	22,40	2,80	338		2011		
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	28	1,1	5,0	18,2	122,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6/к		2011		
Итого за прием пищи:	428	12,4	11,0	93,8	544,5	0,10	7,40	0,00	1,00	172,90	43,30	183,20	3,50	6/к		2011		
Всего за День:		53,5	61,4	287,1	1935,9	0,31	23,10	0,40	13,30	518,60	159,00	725,80	13,10					

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	P, мг	Fe, мг				
МАКАРОНЫ С СЫРОМ		150/40	8,3	13,2	30,2	271,4	0,10	0,20	0,10	1,10	133,60	12,30	105,60	0,90	210	2008		
КАКАО С МОЛОКОМ		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	433	2008		
Итого за прием пищи:		390	12,1	16,2	54,7	412,5	0,10	0,70	0,10	1,10	245,10	39,80	201,20	1,80				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЬЮ		60	1,1	10,2	3,2	109,8	0,00	25,10	0,20	4,40	37,00	21,20	36,30	1,10	23	2008		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И С КУРОИ		250/15	7,1	4,0	18,4	137,4	0,30	4,60	0,20	2,00	36,00	33,20	88,20	2,10	99	2008		
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ КУРИЦЫ		250	26,3	30,5	23,0	471,8	0,30	13,00	0,10	3,20	36,30	52,50	276,00	3,40	258	2008		
НАЛИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ		200	0,2	0,0	25,0	102,1	0,00	5,30	0,00	0,00	15,90	4,50	4,60	0,10	436	2008		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ		40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		2008		
Итого за прием пищи:		845	39,6	46,0	102,0	981,3	0,70	48,00	0,50	10,50	138,10	122,90	459,40	8,60		2008		
СОК В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ																		
БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ ОБЫЧНАЯ		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		
ФРУКТЫ		100	6,9	14,4	59,6	396,1	0,10	0,00	0,10	0,30	16,90	10,70	57,80	0,60	425	2011		
Итого за прием пищи:		100	1,1	0,6	10,8	58,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6/к			
Всего за день:		400	11,3	19,8	105,3	650,0	0,10	137,60	0,10	1,90	160,90	136,70	129,90	2,00	6/к			
			63,0	82,0	262,0	2 043,8	0,90	186,30	0,70	13,50	544,10	299,40	790,50	12,40				

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ																	
ШОКОЛАД	150/30	20,0	13,6	32,4	335,1	0,00	0,30	0,10	1,50	220,40	31,70	246,80	0,90	224		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	100	7,3	9,5	72,2	404,5	0,10	0,00	0,00	0,00	26,10	18,00	81,00	1,90				
Итого за прием пищи:	200/3	0,2	0,0	10,2	42,1	0,00	0,50	0,00	0,00	13,90	6,20	8,00	0,70	431		2008	
483	27,5	23,1	114,8	781,7	0,10	0,80	0,10	1,50	260,40	55,90	335,80	3,50					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ																	
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПНОЙ И КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	60	1,8	5,0	13,8	107,0	0,00	5,00	0,00	2,30	46,40	24,90	49,10	1,50	к/к		к/к	
КОТЛЕТА КУРИНАЯ	250/15/10	3,7	8,1	14,3	147,5	0,00	8,00	0,20	2,20	40,20	22,20	61,70	0,90	94		2008	
СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ №360	80	10,9	13,7	10,5	208,6	0,00	0,40	0,00	1,90	13,50	16,40	106,90	1,30	272		2008	
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	30	0,3	1,5	1,3	19,2	0,00	0,00	0,01	0,06	0,60	0,60	2,40	0,06	360		2008	
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	4,2	6,8	28,6	192,2	0,20	13,80	0,00	0,30	47,40	38,80	112,20	1,50	335		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	200	0,1	0,1	26,4	108,0	0,01	3,00	0,00	0,40	5,00	2,00	3,00	1,00	438		2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60			2008	
Итого за прием пищи:	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30			2008	
915	25,9	36,5	127,3	942,7	0,31	30,20	0,21	8,06	166,00	116,40	389,60	8,16					
СОК В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ																	
ФРУКТЫ	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	
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	100	0,6	0,6	13,7	65,8	0,00	14,00	0,00	0,90	22,40	11,20	15,40	3,10			2008	
Итого за прием пищи:	35	0,7	4,1	24,2	139,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	б/к		б/к	
335	10,5	10,1	104,2	553,5	0,10	169,30	0,00	2,80	202,00	165,30	167,00	5,50					
Всего за день:	63,9	69,7	346,3	2 277,9	0,51	200,30	0,31	12,36	628,40	337,60	892,40	17,16					

Итого		Энергетическая ценность			Витамины					Минеральные вещества			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ценность, ккал	B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
580,5	735,2	3 130,1	21 602,2	6,44	1 574,80	5,58	113,61	5 861,42	3 001,64	8 437,84	142,05		
Среднее значение	58,1	73,5	2 160,2	0,64	157,48	0,56	11,36	586,14	300,16	843,78	14,21		
Содержание белков,	10,7	30,6	58,6										

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Ужин
7-11 лет	430	927	449