

«СОГЛАСОВАНО»

Директор

А.В. Дурица
Александров

« 01 »

09

2022 года



«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор ООО «Максимус»

Аскеров Г.Н.

« 01 »

2022 года



ПЕРЕЧЕНЬ МЕНЮ

С УЧЕТОМ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ

В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

В ВОЗРАСТЕ С 7 ДО 11 ЛЕТ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	
Завтрак														
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	150/0/5	6.0	6.7	31.8	212.3	0.10	0.40	0.00	1.00	83.70	35.00	127.10	1.10	173
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
ЧАЙ С САХАРОМ	180/0/10	0.2	0.0	10.1	40.8	0.00	0.00	0.00	0.00	11.60	5.20	6.70	0.60	430
БАТОН	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	
Итого за прием пищи:	400	12.8	12.5	62.5	414.2	0.10	0.80	0.00	1.00	249.90	52.90	246.80	2.20	
Обед														
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ И КУРОЙ	200	3.1	4.3	8.2	86.0	0.00	6.30	0.20	0.10	28.40	17.30	49.90	0.80	95
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1.0	3.0	5.6	54.4	0.00	9.10	0.00	1.30	22.80	7.70	16.80	0.60	35
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150/0/5	5.5	4.8	31.3	191.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	331
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	60	6.7	14.6	0.2	159.6	0.12	0.00	0.00	0.24	21.60	12.00	97.20	1.20	254
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0.9	0.2	17.3	82.8	0.00	3.60	0.00	0.00	12.60	7.20	12.60	2.52	442
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3.2	1.7	20.4	0.0	0.10	0.00	0.00	0.90	7.20	7.60	34.80	1.60	
Итого за прием пищи:	695	20.4	28.6	83.0	573.8	0.22	19.00	0.20	2.54	92.60	51.80	211.30	6.72	
Всего за день:		33.2	41.1	145.5	988.0	0.32	19.80	0.20	3.54	342.50	104.70	458.10	8.92	

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	
Завтрак														
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	150/0/5	5.8	7.6	23.9	188.5	0.10	0.40	0.00	1.10	92.90	45.80	146.90	1.30	184
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.4	2.7	22.1	126.8	0.00	0.50	0.00	0.00	100.40	24.80	86.00	0.80	433
БАТОН	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	
Итого за прием пищи:	375	12.2	11.5	66.6	420.1	0.10	0.90	0.00	1.10	200.90	75.80	258.90	2.50	
Обед														
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И С КУРОЙ	200	5.9	3.6	14.3	112.0	0.10	3.70	0.20	1.40	28.40	26.40	71.90	1.70	99
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	35	0.3	0.0	0.9	4.9	0.00	3.50	0.00	0.00	8.00	4.90	14.70	0.30	
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/0/50	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
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	150	8.4	6.2	38.2	242.4	0.20	0.00	0.00	4.70	22.60	125.60	186.80	4.30	323
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	180	0.0	0.0	21.0	83.6	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	1.70	0.00	0.00	402
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3.2	1.7	20.4	0.0	0.10	0.00	0.00	0.90	7.20	7.60	34.80	1.60	
Итого за прием пищи:	705	32.7	22.2	101.4	623.8	0.61	21.63	6.39	10.55	89.84	182.85	564.61	13.45	
Всего за день:		44.9	33.7	168.0	1,043.9	0.71	22.53	6.39	11.65	290.74	258.65	823.51	15.95	

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак														
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/15/7	0.1	0.0	14.8	60.4	0.00	1.10	0.00	0.00	7.60	1.80	1.40	0.10	431
КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ	150/0/5	4.4	6.9	19.4	158.9	0.00	0.60	0.00	0.30	116.10	21.30	104.70	0.40	190
БАТОН	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	
Итого за прием пищи:	397	7.5	8.1	54.8	324.1	0.00	1.70	0.00	0.30	131.30	28.30	132.10	0.90	
Обед														
БОРЩ СИБИРСКИЙ С СВИНИНОЙ И СО СМЕТАНОЙ	200/5	3.7	5.1	12.8	114.6	0.00	6.30	0.20	0.20	46.30	25.10	74.60	1.60	80
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	35	0.4	0.1	1.3	8.4	0.00	8.80	0.10	0.10	4.90	7.00	9.10	0.40	
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	90	13.5	13.9	11.3	225.0	0.07	0.00	0.00	3.24	10.80	21.60	135.00	1.80	272
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	150	3.4	8.1	36.4	231.6	0.00	0.00	0.10	0.40	13.50	24.10	70.70	0.50	171.2
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0.6	2.5	3.9	41.2	0.00	1.60	0.10	0.20	7.90	5.60	9.70	0.20	348
ЧАЙ С САХАРОМ	180/0/10	0.2	0.0	10.1	40.8	0.00	0.00	0.00	0.00	11.60	5.20	6.70	0.60	430
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3.2	1.7	20.4	0.0	0.10	0.00	0.00	0.90	7.20	7.60	34.80	1.60	
Итого за прием пищи:	760	25.0	31.4	96.2	661.6	0.17	16.70	0.50	5.04	102.20	96.20	340.60	6.70	
Всего за день:		32.5	39.5	151.0	985.7	0.17	18.40	0.50	5.34	233.50	124.50	472.70	7.60	

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак														
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	12.6	20.7	2.4	246.1	0.07	0.00	0.23	4.26	99.39	16.56	215.34	2.37	214
ЧАЙ С САХАРОМ	180/0/10	0.2	0.0	10.1	40.8	0.00	0.00	0.00	0.00	11.60	5.20	6.70	0.60	430
ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ	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	
БАТОН	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	
Итого за прием пищи:	400	18.8	25.8	62.9	558.5	0.07	0.00	0.23	4.26	130.19	34.96	284.04	4.17	
Обед														
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ (НА СВИНИНЕ)	200/5	6.5	14.6	13.4	212.7	0.20	5.40	0.20	0.40	26.20	26.40	96.60	1.20	91
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	35	0.4	0.1	1.3	8.4	0.00	8.80	0.10	0.10	4.90	7.00	9.10	0.40	
МЯСО ОТВАРНОЕ	50	11.3	26.2	0.3	282.0	0.30	0.10	0.00	0.00	6.20	16.50	108.30	1.10	252
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.5	4.8	31.3	191.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	331
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
ФРУКТЫ	190	0.8	0.8	18.6	89.3	0.10	19.00	0.00	1.20	30.40	15.20	20.90	4.20	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3.2	1.7	20.4	0.0	0.10	0.00	0.00	0.90	7.20	7.60	34.80	1.60	
Итого за прием пищи:	870	27.9	48.4	113.2	898.4	0.71	35.30	0.30	2.70	81.90	76.70	273.70	9.50	
Всего за день:		46.7	74.2	176.1	1,456.9	0.78	35.30	0.53	6.96	212.09	111.66	557.74	13.67	

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		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 ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150/0/5	4.2	5.9	21.4	157.3	0.00	0.40	0.00	0.70	83.70	12.40	71.40	0.30	189
ЧАЙ С САХАРОМ	180/0/10	0.2	0.0	10.1	40.8	0.00	0.00	0.00	0.00	11.60	5.20	6.70	0.60	430
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4.9	4.9	10.8	107.5	0.00	0.40	0.00	0.00	141.20	9.70	94.90	0.30	3
Итого за прием пищи:	380	9.3	10.8	42.3	305.6	0.00	0.80	0.00	0.70	236.50	27.30	173.00	1.20	
Обед														
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И ВЕРМИШЕЛЬЮ	200	3.2	3.1	16.2	105.9	0.10	5.30	0.20	0.50	19.90	19.50	53.60	1.00	100
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	1.1	3.0	8.2	64.3	0.00	3.00	0.00	1.40	27.80	15.00	29.50	0.90	к/к
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	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
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/15/7	0.1	0.0	14.8	60.4	0.00	1.10	0.00	0.00	7.60	1.80	1.40	0.10	431
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3.2	1.7	20.4	0.0	0.10	0.00	0.00	0.90	7.20	7.60	34.80	1.60	
Итого за прием пищи:	652	24.5	23.9	73.0	496.6	0.30	14.40	0.21	5.00	83.50	79.90	309.30	6.60	
Всего за день:		33.8	34.7	115.3	802.2	0.30	15.20	0.21	5.70	320.00	107.20	482.30	7.80	

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		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 ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	150/0/5	2.2	4.4	25.5	150.0	0.02	0.00	0.03	0.70	10.00	16.00	49.00	0.40	324
ПРЯНИКИ	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	
ЧАЙ С САХАРОМ	180/0/10	0.2	0.0	10.1	40.8	0.00	0.00	0.00	0.00	11.60	5.20	6.70	0.60	430
БАТОН	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	
Итого за прием пищи:	425	7.8	7.5	86.2	442.0	0.02	0.00	0.03	0.70	33.60	30.00	101.70	1.70	
Обед														
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ И КУРОЙ	200	5.1	3.0	14.5	105.7	0.10	4.80	0.20	0.00	37.20	28.50	104.10	1.50	99
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	25	0.2	0.0	0.4	3.3	0.00	1.30	0.00	0.00	5.80	3.50	6.00	0.20	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/0/5	3.0	15.3	20.9	234.6	0.20	10.10	0.00	3.30	41.40	29.50	83.20	1.20	128
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	90	17.6	1.0	0.5	82.0	0.10	0.50	0.10	0.30	43.50	58.00	248.70	0.80	229
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0.9	0.2	17.3	82.8	0.00	3.60	0.00	0.00	12.60	7.20	12.60	2.52	442
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3.2	1.7	20.4	0.0	0.10	0.00	0.00	0.90	7.20	7.60	34.80	1.60	
Итого за прием пищи:	690	30.0	21.2	74.0	508.4	0.50	20.30	0.30	4.50	147.70	134.30	489.40	7.82	
Всего за день:		37.8	28.7	160.2	950.4	0.52	20.30	0.33	5.20	181.30	164.30	591.10	9.52	

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак														
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	150/0/5	5.2	6.1	26.1	182.4	0.09	0.97	0.04	0.58	114.46	26.19	173.63	0.97	184
ЧАЙ С САХАРОМ	180/0/10	0.2	0.0	10.1	40.8	0.00	0.00	0.00	0.00	11.60	5.20	6.70	0.60	430
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3.3	6.2	27.9	180.0	0.06	0.00	0.05	0.45	7.50	4.50	28.00	0.35	467
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	180	5.0	4.5	8.1	101.7	0.10	1.30	0.00	0.00	216.00	25.20	171.00	0.00	
Итого за прием пищи:	575	13.7	16.8	72.2	504.9	0.25	2.27	0.09	1.03	349.56	61.09	379.33	1.92	
Обед														
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ И СВИНИНОЙ	200/0/5	2.1	2.4	4.1	50.2	0.00	6.60	0.20	0.00	37.80	14.30	32.70	0.60	85
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	17.9	13.7	27.7	306.0	0.08	11.00	0.22	4.40	37.00	37.00	188.00	12.00	311
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0.7	3.0	6.5	56.1	0.00	6.20	0.20	1.50	21.70	8.70	15.30	0.70	41
ЧАЙ С САХАРОМ	180/0/10	0.2	0.0	10.1	40.8	0.00	0.00	0.00	0.00	11.60	5.20	6.70	0.60	430
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3.2	1.7	20.4	0.0	0.10	0.00	0.00	0.90	7.20	7.60	34.80	1.60	
Итого за прием пищи:	645	24.1	20.8	68.8	453.1	0.18	23.80	0.62	6.80	115.30	72.80	277.50	15.50	
Всего за день:		37.8	37.6	141.0	958.0	0.43	26.07	0.71	7.83	464.86	133.89	656.83	17.42	

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак														
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4.5	3.9	17.3	122.7	0.00	0.50	0.00	0.30	108.30	14.20	84.70	0.40	112
БАТОН	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	
ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ	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	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/15/7	0.1	0.0	14.8	60.4	0.00	1.10	0.00	0.00	7.60	1.80	1.40	0.10	431
Итого за прием пищи:	482	10.6	9.0	82.5	454.7	0.00	1.60	0.00	0.30	135.10	29.20	148.10	1.70	
Обед														
СУП РИСОВЫЙ С КУРОЙ	200	6.6	7.4	9.6	132.1	0.00	0.80	0.00	0.20	16.40	14.10	69.10	0.70	
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0.3	0.1	1.1	7.2	0.00	7.50	0.00	0.10	4.20	6.00	7.80	0.30	
ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	50/50	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
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.5	4.8	31.3	191.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	331
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3.2	1.7	20.4	0.0	0.10	0.00	0.00	0.90	7.20	7.60	34.80	1.60	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0.9	0.2	17.3	82.8	0.00	3.60	0.00	0.00	12.60	7.20	12.60	2.52	442
Итого за прием пищи:	700	28.4	46.5	85.2	774.7	0.40	12.90	0.00	4.20	53.60	54.50	240.90	6.32	
Всего за день:		39.0	55.5	167.7	1,229.4	0.40	14.50	0.00	4.50	188.70	83.70	389.00	8.02	

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		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 ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	150/0/5	5.2	6.1	25.3	178.6	0.10	0.40	0.00	0.10	90.00	24.50	122.40	1.30	189
БУТЕРБРОД С КОЛБАСОЙ	20/20/5	4.0	8.7	10.6	136.7	0.00	0.00	0.00	0.20	9.50	6.60	45.80	0.60	5
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.4	2.7	22.1	126.8	0.00	0.50	0.00	0.00	100.40	24.80	86.00	0.80	433
ФРУКТЫ	190	0.8	0.8	18.6	89.3	0.10	19.00	0.00	1.20	30.40	15.20	20.90	4.20	
Итого за прием пищи:	570	13.4	18.3	76.6	531.4	0.20	19.90	0.00	1.50	230.30	71.10	275.10	6.90	
Обед														
БОРЩ С МЯСОМ	200	3.2	5.7	12.2	114.7	0.00	10.30	0.20	1.80	50.10	28.40	63.10	1.40	62
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	1.1	3.0	8.2	64.3	0.00	3.00	0.00	1.40	27.80	15.00	29.50	0.90	к/к
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3.6	4.6	37.6	205.2	0.03	0.00	0.03	0.30	10.96	25.90	77.69	0.60	323
БЕФСТРОГАНОВ	60	9.4	13.5	3.3	177.9	0.00	0.60	0.00	2.10	24.20	11.80	88.80	1.20	250
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	180	0.0	0.0	21.0	83.6	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	1.70	0.00	0.00	402
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3.2	1.7	20.4	0.0	0.10	0.00	0.00	0.90	7.20	7.60	34.80	1.60	
Итого за прием пищи:	690	20.5	28.5	102.7	645.7	0.13	13.90	0.23	6.50	128.36	90.40	293.89	5.70	
Всего за день:		33.9	46.8	179.3	1,177.1	0.33	33.80	0.23	8.00	358.66	161.50	568.99	12.60	

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		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 СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	120/30	16.5	11.1	22.9	259.2	0.00	0.30	0.10	1.10	165.10	24.50	194.20	0.70	224
ЧАЙ С САХАРОМ	180/0/10	0.2	0.0	10.1	40.8	0.00	0.00	0.00	0.00	11.60	5.20	6.70	0.60	430
БАТОН	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	
Итого за прием пищи:	380	19.7	12.3	53.6	404.8	0.00	0.30	0.10	1.10	184.30	34.90	226.90	1.70	
Обед														
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И С КУРОЙ	200	5.3	2.8	14.0	101.7	0.10	3.50	0.20	1.40	27.40	25.30	65.50	1.70	99
МЯСО ОТВАРНОЕ	50	11.3	26.2	0.3	282.0	0.30	0.10	0.00	0.00	6.20	16.50	108.30	1.10	252
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.5	4.8	31.3	191.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	331
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	180	0.0	0.0	21.0	83.6	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	1.70	0.00	0.00	402
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3.2	1.7	20.4	0.0	0.10	0.00	0.00	0.90	7.20	7.60	34.80	1.60	
Итого за прием пищи:	620	25.3	35.5	87.0	658.3	0.50	3.60	0.20	2.30	48.90	51.10	208.60	4.40	
Всего за день:		45.0	47.8	140.6	1,063.1	0.50	3.90	0.30	3.40	233.20	86.00	435.50	6.10	

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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	384.6	439.5	1,544.5	10,654.7	4.46	209.80	9.40	62.12	2,825.55	1,336.10	5,435.77	107.60
Среднее значение за период	38.5	44.0	154.4	1,065.5	0.45	20.98	0.94	6.21	282.56	133.61	543.58	10.76
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.4	37.1	48.4									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	438	703

Сборник рецептур

2011
2011
2008
2008

2008
2008
2008
2008
2008
2008

Сборник рецептур

2008
2008
2008

2008
2008
2008
2008
2008
2008

Сборник рецептур

2008
2008
2008

2008
к/к
2008
2008
2008

Сборник рецептур

2008
2008
2008
2008

2008
2008
2011
2008
2008
2008

Сборник рецептур

2008
2008
2008
2008

2008
2008
2008
2008
2008

Сборник рецептур

2008
2008
2008

2008
2008
2008
2008
2008
2008

Сборник рецептур

2008
2008
2008
2008

2011
к/к
2008
2011
2008
2008

Сборник рецептур

2008
2008
2008

2008
2008
2008
2008
2008