«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ "Гатчинская СОШ № 7"

_____/ М.В. Шутова

«09» 01 2024года

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор ООО «Максимус»

_____Аскеров Г.Н.

«09» 01 2024года

ПЕРЕЧЕНЬ МЕН

С УЧЕТОМ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕ

В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧР

В ВОЗРАСТЕ С 12 ДО 18 Л

НА ПЕРИОД УЧЕБНОГО ГОДА 2(

ЮЮ

ЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ

ЕЖДЕНИЯХ

ЛЕТ

024-2025 г

1 день (Меню с калорийностью 12-18 лет)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, 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
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	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	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	1.2	8.2	10.8	121.9	0.10	1.80	1.80	4.10	40.80	30.30	44.10	0.80	41	2012
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
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ (КУРЫ)	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	41.8	236.6	0.10	0.00	0.00	1.40	31.70	12.40	50.00	1.20	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:	**875**	**26.7**	**31.8**	**131.4**	**935.8**	0.50	94.80	2.20	11.80	174.80	103.60	311.30	7.00		
Всего за день:		**40.2**	**44.5**	**244.2**	**1,555.4**	0.50	95.40	2.20	12.10	341.10	161.90	544.80	9.50		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	12.6	21.0	2.4	249.2	0.10	0.20	0.20	4.40	87.50	14.50	190.40	2.10	214	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
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	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 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
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	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
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:	**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**	**1,176.1**	0.31	36.52	0.40	11.00	437.97	146.44	642.95	11.41		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, 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
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
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**	**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	1.20	41	2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/0/5	2.6	6.5	11.2	114.5	0.10	8.50	0.20	2.40	36.80	22.00	53.80	1.00	99	2011
ПТИЦА , ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	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
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	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
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:	**880**	**31.9**	**37.5**	**122.4**	**973.1**	0.50	107.30	0.80	11.40	151.00	219.60	469.20	10.50		
Всего за день:		**46.0**	**47.6**	**221.3**	**1,516.1**	0.70	111.92	0.80	13.70	330.87	299.44	733.25	15.41		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, 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
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	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
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
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 СВЕКЛЫ 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
РАССОЛЬНИК 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
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	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	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
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:	**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		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, 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
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	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 СОЛЕНЫЙ	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 ВЕРМИШЕЛЬЮ, 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	50/0/50	14.5	12.7	3.9	192.5	0.00	0.40	0.00	2.50	13.00	2.80	13.20	0.10	255	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.5	4.8	41.8	236.6	0.10	0.00	0.00	1.40	31.70	12.40	50.00	1.20	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:	**840**	**29.0**	**22.2**	**119.5**	**800.8**	0.22	10.00	0.21	5.50	110.80	70.90	200.60	4.80		
Всего за день:		**46.8**	**38.9**	**206.7**	**1,372.4**	0.42	11.50	0.21	6.30	515.50	151.60	574.00	7.10		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, 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
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	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		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	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
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	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
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		
Всего за день:		**40.2**	**45.5**	**179.7**	**1,293.2**	0.18	20.10	0.53	8.50	291.10	127.50	536.40	9.10		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, 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
ЧАЙ С САХАРОМ	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 БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1.5	5.1	9.4	90.5	0.00	15.20	0.00	2.10	37.60	12.80	27.90	0.80	45	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/0/5	2.6	6.5	11.2	114.5	0.10	8.50	0.20	2.40	36.80	22.00	53.80	1.00	99	2011
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	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	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
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.4	0.0	30.8	132.5	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:	**880**	**18.8**	**25.5**	**109.3**	**755.1**	0.30	37.90	0.20	7.90	181.40	105.20	323.30	5.20		
Всего за день:		**29.6**	**34.7**	**202.0**	**1,251.3**	0.30	42.52	0.20	8.80	348.58	160.84	527.06	8.61		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, 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
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	30	0.8	1.0	20.0	105.9	0.00	0.00	0.00	0.00	4.79	2.99	10.77	0.50		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
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**	**14.5**	**10.7**	**109.0**	**604.3**	0.20	0.60	0.00	1.70	170.19	75.59	264.87	3.40		
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
ПТИЦА , ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	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	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
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:		**40.2**	**48.6**	**222.6**	**1,511.4**	0.41	22.30	0.30	8.80	310.99	172.19	594.97	9.50		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130/0/20	24.6	17.6	32.9	393.9	0.00	0.30	0.10	0.40	233.10	35.00	284.50	1.00	к/к	к/к
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
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	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	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:	**547**	**28.5**	**19.5**	**83.5**	**627.6**	0.00	9.33	0.10	1.30	270.41	56.06	335.43	5.42		
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 ВЕРМИШЕЛЬЮ, 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
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ (КУРЫ)	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
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
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:	**845**	**21.0**	**22.3**	**110.5**	**735.2**	0.31	36.90	0.30	3.30	131.70	100.40	323.00	6.80		
Всего за день:		**49.5**	**41.8**	**194.0**	**1,362.8**	0.31	46.23	0.40	4.60	402.11	156.46	658.43	12.22		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
МАКАРОННЫЕ 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
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	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
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
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:	**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	2.6	6.5	11.2	114.5	0.10	8.50	0.20	2.40	36.80	22.00	53.80	1.00	99	2011
БЕФСТРОГАНОВ	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	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
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 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	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**	**29.6**	**52.6**	**131.3**	**1,127.9**	0.80	19.90	0.50	14.20	161.30	230.90	495.70	10.80		
Всего за день:		**48.0**	**66.6**	**249.6**	**1,801.2**	0.90	20.10	0.60	16.00	366.40	264.60	703.00	13.70		

ООО "Максимус"

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергети-ческая 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 период	413.7	470.1	2,101.8	14,420.4	4.54	507.89	6.16	100.18	3,657.41	1,839.76	6,139.34	105.71
Среднее значение за период	41.4	47.0	210.2	1,442.0	0.45	50.79	0.62	10.02	365.74	183.98	613.93	10.57
Содержание белков, жиров,	11.5	29.3	59.2									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет	538	858