

«СОГЛАСОВАНО»

Директор
«Новосельская ЛДЭС»
Кергашова Л.Н.
2023 года

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор ООО «Максимус»
Аскеров Г.Н.
2023 года



ПЕРЕЧЕНЬ МЕНЮ

С УЧЕТОМ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ

В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

В ВОЗРАСТЕ С 12 ДО 18 ЛЕТ

НА ПЕРИОД УЧЕБНОГО ГОДА 2023-2024 г

1 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витаминны							Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Витамины		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг					
Завтрак																			
КАША ОВСЯНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	250	10,1	10,3	40,9	297,5	0,20	0,60	0,00	1,90	150,00	76,60	282,70	2,10	184	2008				
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,0	3,0	24,5	141,1	0,00	0,50	0,00	0,00	111,50	27,50	95,60	0,90	362	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					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	120	0,5	0,5	11,4	54,7	0,00	4,80	0,00	0,80	17,30	8,60	11,90	2,30	338	2011				
Итого за прием пищи:	590	15,9	14,4	87,1	545,8	0,20	5,90	0,00	2,70	291,20	117,30	373,20	5,50						
Обед																			
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,2	0,0	0,7	4,2	0,00	3,00	0,00	0,00	6,90	4,20	12,60	0,30	2008					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	100	1,4	6,6	9,7	103,7	0,00	3,80	0,00	2,90	36,70	19,10	37,90	1,20	44	41				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	250	3,1	3,6	20,5	126,3	0,10	6,60	0,20	1,30	26,80	27,30	69,60	1,10	101	2011				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	6,4	6,1	18,7	154,7	0,30	4,60	0,20	4,10	34,70	32,70	82,30	2,10	99	2008				
БЕЛСТРОГАНОВ	90	11,1	32,1	4,8	363,0	0,30	0,90	0,00	2,60	35,10	18,70	119,20	1,30	290	2011				
МАКАРОННЫЕ КУЛИНАР ОТВАРНЫЕ	180	6,2	6,0	39,7	235,5	0,10	0,00	0,00	1,30	34,70	12,20	48,50	1,20	309	2011				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,3	5,5	45,2	247,2	0,04	0,00	0,04	0,36	13,20	31,20	93,60	0,72	323	2006				
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	2006				
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	0,1	59,3	0,00	0,00	0,00	0,00	10,90	3,90	3,70	0,40	376	2011				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОЭЛЕМЕНТАМИ	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					
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						
Итого за прием пищи:	1525	36,6	60,5	206,7	1 528,3	0,86	18,90	0,45	13,66	228,30	172,70	526,20	10,22		2008				
Всего за день:		52,5	74,9	293,8	2 074,1	1,06	24,80	0,45	16,36	519,50	290,00	698,40	15,72						

2 день

Приним пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны							Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг						
Завтрак																			
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	10,5	8,5	53,4	333,1	0,20	0,60	0,00	1,70	144,90	61,60	220,70	1,80	184	2008				
ЧАЙ С ЛИМОННОМ	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	0,30	377	2011				
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	40	3,0	3,9	29,8	168,8	0,00	0,00	0,00	0,00	11,80	8,00	38,00	0,80						
БАТОН БЕЗОГЛИЦЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	2,80	13,00	0,20		2008				
Итого за прием пищи:	517	15,2	13,0	108,5	513,9	0,20	1,70	0,00	1,70	175,70	77,20	274,80	3,30						
Обед																			
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ 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				
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30	0,2	0,0	0,5	3,8	0,00	1,50	0,00	0,00	6,90	4,20	7,20	0,20		2008				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОМ	250/0/5	2,8	6,3	12,8	121,3	0,00	8,60	0,20	2,40	49,10	26,20	54,80	1,40	82	2011				
СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ, КАРТОФЕЛЕМ	250/0/5	4,5	4,7	24,6	158,5	0,10	8,00	0,20	0,60	28,10	29,00	79,40	1,30	100	2008				
ТЕПЛИКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	500/0/50	7,2	7,4	10,7	142,3	0,00	1,30	0,00	2,50	47,10	24,50	104,80	0,90	239	2011				
РИС ОТВАРНОЙ	100	4,4	5,5	46,6	252,9	0,10	0,00	0,00	0,40	11,20	29,60	89,70	0,80	325	2008				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,2	5,8	39,7	235,5	0,10	0,00	0,00	1,30	34,70	12,20	48,50	1,20	309	2011				
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	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				
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				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БЕЗОГЛИЦЕННЫЙ	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				
БАТОН БЕЗОГЛИЦЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	2,80	13,00	0,20						
Итого за прием пищи:	1545	30,4	35,8	205,9	1275,8	0,30	46,30	0,40	10,20	251,60	155,60	457,70	8,60		2008				
Всего за день:		45,6	48,8	314,4	1889,8	0,50	48,00	0,40	11,90	427,30	233,00	732,50	11,90						

3 день

Приним пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Св, мг	Мг, мг	Р, мг	Са, мг	К, мг			
Завтрак																	
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	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		
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	30	1,8	1,4	22,5	109,5	0,00	0,00	0,00	0,00	3,30	2,70	15,00	0,20		2008		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,5	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008		
Итого за прием пищи:	520	12,3	10,2	105,5	562,5	0,00	0,60	0,00	0,30	158,00	53,00	212,50	1,90				
Обед																	
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОМ КАПУСТЫ	100	1,8	5,1	8,2	87,7	0,00	25,30	0,00	2,10	42,10	14,40	31,00	0,60	40	2008		
САЛАТ ИЗ ОВАРНОМ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ	100	1,4	0,2	22,4	98,6	0,00	6,70	1,90	0,50	49,30	33,50	56,70	1,20	66	2011		
УЛА РОСТОВСКАЯ	250	7,2	4,7	16,9	138,5	0,10	8,20	0,60	0,50	45,70	47,20	136,00	1,50		2011		
БОРЩ С КАПУСТОИ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОМ	250/0,5	2,9	6,4	12,8	121,7	0,00	0,60	0,20	2,40	49,10	26,30	56,10	1,40	82	2011		
КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ(УТР)	80	8,6	12,4	9,0	184,5	0,00	0,40	0,00	2,10	28,10	14,30	92,60	1,30	294	2011		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОВАРНЫЕ	180	6,1	5,6	39,1	231,1	0,10	0,00	0,00	1,30	34,30	12,10	47,60	1,10	309	2011		
РИС ОВАРНОМ	180	4,4	5,5	46,6	252,9	0,10	0,00	0,00	0,40	11,20	29,60	89,70	0,60	325	2008		
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВИНИКА	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	386	2015		
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		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОЭНЕРГЕНТАМИ	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		
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		
Итого за прием пищи:	1590	36,2	41,0	219,5	1416,3	0,30	137,20	2,90	9,90	296,30	193,60	546,90	9,80				
Всего за день:		48,5	51,2	325,0	1972,9	0,30	137,80	2,90	10,20	456,30	246,60	762,00	11,70				

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод м, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг		
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	2200/20	7.3	10.0	18.2	194.4	0.00	0.00	0.10	0.80	185.90	11.20	102.70	0.70	204	2011			
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	14.8	68.3	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			
КОМБИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	40	1.1	1.3	26.6	141.3	0.00	0.00	0.00	0.00	6.38	3.99	14.38	0.67		2008			
Итого за прием пищи:	520	11.5	12.5	80.2	489.8	0.00	0.00	0.10	0.80	190.78	24.29	146.76	2.17					
Обед																		
САЛАТ ИЗ КАМЕНОЙ КАЛУТЫ	100	1.6	5.1	0.0	7.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	40	2008			
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0.2	0.0	0.5	3.9	0.00	0.00	0.00	0.00	1.90	0.00	0.00	0.20		2008			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРХОМ	250	6.4	6.1	16.7	154.7	0.30	0.30	0.20	4.10	34.70	32.70	82.30	2.10	99	2008			
РАССОЛЫК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/0.5	3.1	6.7	16.2	137.9	0.10	0.10	0.20	2.50	32.90	25.40	71.80	1.00	96	2011			
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90	16.7	11.9	3.4	190.2	0.00	0.30	0.00	2.10	10.10	2.20	10.10	0.10	255	2011			
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССОЛЧАТАЯ	180	10.4	7.6	47.1	296.1	0.30	0.00	0.00	5.80	27.40	155.10	230.70	5.50	323	2008			
МАКАРОНЫ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	6.2	5.6	39.7	235.5	0.10	0.00	0.20	1.30	34.70	12.20	48.50	1.20	309	2011			
НАЛИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	28.8	132.5	0.00	0.00	0.00	0.00	19.30	4.90	3.10	0.50	388	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	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	21.60	1.00		2008			
Итого за прием пищи:	1820	48.6	44.3	190.1	1323.2	0.90	0.90	0.60	16.40	165.20	246.00	482.30	12.20					
Всего за день:		60.1	66.8	270.3	1823.0	0.90	0.90	0.70	17.20	375.98	272.28	639.06	14.37					

6 день

Приним пищу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод М, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг		
Завтрак																		
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МЯСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	7,3	7,6	47,4	287,5	0,00	0,60	0,00	0,30	134,20	36,30	164,10	0,60	184	2008			
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			
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					
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:	530	13,4	12,7	112,6	618,4	0,00	0,60	0,00	0,30	164,30	56,40	229,80	2,20					
Обед																		
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,2	0,0	0,7	4,2	0,00	3,00	0,00	0,00	6,90	4,20	12,60	0,30		2008			
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,2	0,0	0,5	3,9	0,00	1,50	0,00	0,00	6,90	4,20	7,20	0,20		2008			
СУП КУРИЦЫ С ВЕРМИШЕЛЬЮ, КАРТОФЕЛЕМ	250/0/5	4,5	4,7	24,6	158,5	0,10	0,00	0,20	0,60	28,10	29,00	79,40	1,30	100	2006			
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, С МЯСЛОМ КУРЫ И СО СМЕТАНОМ	250/2/5	2,8	4,3	6,4	86,1	0,00	11,20	0,20	0,20	42,60	20,10	49,70	1,10	84	2008			
БИТЧЕК МЯСНОЙ	500/40	6,2	17,9	5,7	209,9	0,10	0,00	0,30	0,30	19,50	10,80	67,20	0,90	281	2011			
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,4	7,8	39,4	243,6	0,02	0,00	0,06	0,36	3,60	22,80	73,20	0,72	325	2008			
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,2	5,8	39,7	235,5	0,10	0,00	0,00	1,30	34,70	12,20	48,90	1,20	309	2011			
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	27,1	111,1	0,00	1,60	0,00	0,30	13,20	3,90	3,70	0,40	342,1	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	13,00	0,20	376	2011			
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	62,4	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	21,60	1,00					
Итого за прием пищи:	1470	28,1	41,3	181,8	1218,1	0,32	25,60	0,66	3,66	174,70	119,00	380,30	8,12					
Всего за день:		41,5	54,0	294,4	1833,5	0,32	26,20	0,66	3,96	339,00	175,40	610,10	10,32					

7 день

Принимать пищу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества				№ рецептур	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 ОВСЯНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	250	10,1	10,3	40,9	207,6	0,20	0,60	0,00	1,90	150,60	78,60	252,70	2,10	164	2008		
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		
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	30	1,8	1,4	22,5	109,9	0,00	0,00	0,00	0,00	3,30	2,70	15,00	0,20		2008		
БАТОН ОБЖАРИЕННЫЙ	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	15,0	12,9	98,8	571,5	0,20	0,60	0,00	1,90	180,40	90,40	297,40	3,10				
Обед																	
СУПЕЦ СОЛЕНЫЙ	30	0,2	0,0	0,5	3,9	0,00	1,30	0,00	0,00	6,90	4,20	7,20	0,20		2008		
САЛАТ ИЗ ЖАРИЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,1	6,2	67,7	0,00	25,30	0,00	2,10	42,10	14,40	31,00	0,60	40	2008		
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/0,5	2,6	6,5	10,9	113,1	0,10	8,30	0,20	2,30	39,80	21,80	54,40	1,20	99	2011		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРХОМ	250	6,4	6,1	10,7	154,7	0,30	4,60	0,20	4,10	34,70	32,70	82,30	2,10	99	2008		
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	50/0,50	6,6	5,4	6,3	101,8	0,00	0,60	0,20	0,30	41,20	34,20	101,10	0,40	241	2008		
КОТЛЕТЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ	180	3,8	5,3	25,6	165,6	0,20	12,50	0,00	0,30	42,60	34,90	100,90	1,40	335	2008		
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,4	5,5	46,6	252,9	0,10	0,00	0,00	0,40	11,20	29,60	85,70	0,60	325	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		
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 ОБЖАРИЕННЫЙ	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 ОБЖАРИЕННЫМИ 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:	1540	28,9	34,7	171,9	1119,8	0,70	52,90	0,60	10,10	246,10	174,90	505,00	8,10				
Всего за день:		43,9	47,8	270,7	1 691,3	0,90	53,40	0,60	12,00	426,50	265,30	802,40	11,20				

8 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод м, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак																					
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	10,5	8,5	53,4	333,1	0,20	0,60	0,00	1,70	144,90	61,60	220,70	1,90	184	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	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							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	120	0,5	0,5	11,4	54,7	0,00	4,80	0,00	0,80	17,30	8,60	11,90	2,30	338	2011						
Итого за прием пищи:	610	17,8	13,2	108,9	633,7	0,20	5,90	0,00	2,50	281,30	102,90	354,20	5,40								
Обед																					
СУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,2	0,0	0,7	4,2	0,00	3,00	0,00	0,00	6,90	4,20	12,60	0,30	2008							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОК КАПУСТЫ	100	1,6	5,1	0,0	7,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	40	2008						
РАССОЛЫ-ЖЕЛТИНОВАЯ СО СМЕТАНОЙ	250/0/5	3,1	6,7	16,2	137,9	0,10	6,50	0,20	2,50	32,90	25,40	71,80	1,00	96	2011						
ЦУА ИЗ СВЕЖИХ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, С МЯСОМ КУРЫ И СО СМЕТАНОЙ	250/0/5	2,0	4,3	8,4	66,1	0,00	11,50	0,20	0,20	42,60	20,10	49,70	1,10	84	2008						
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	60/30	7,4	22,8	8,5	268,1	0,11	1,40	0,09	2,66	12,40	14,80	76,40	0,92	283	2008						
РИС ПРИВУШЕННЫЙ	130	4,4	4,6	46,6	245,6	0,10	0,00	0,00	0,40	14,60	30,70	89,10	0,50	305	2011						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,2	5,6	39,7	235,6	0,10	0,00	0,00	1,30	34,70	12,20	48,50	1,20	309	2011						
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,3	0,1	14,8	98,5	0,00	52,00	0,10	0,30	13,50	3,20	1,40	0,30	441	2008						
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	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	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:	1840	29,4	50,3	179,6	1247,3	0,41	74,40	0,59	7,96	176,60	121,90	390,10	6,92								
Всего за день:		47,2	63,5	289,5	1881,0	0,61	80,30	0,59	10,46	458,10	224,80	744,30	12,32								

9 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод м, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	1900/20	25,8	17,0	38,9	417,3	0,00	0,30	0,10	0,40	239,20	36,10	291,50	1,00	223	2011		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/0/7	0,1	0,0	14,8	60,4	0,00	1,10	0,00	0,00	10,90	2,50	1,40	0,10	431	2006		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	120	0,5	0,5	11,4	54,7	0,00	4,80	0,00	0,80	17,30	8,60	11,90	2,30	338	2011		
БАТОН ОБОГЩЕННЫЙ	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		2006		
Итого за прием пищи:	487	27,9	18,1	75,4	584,8	0,00	6,20	0,10	1,20	271,20	48,80	317,80	3,60				
Обед																	
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30	0,2	0,0	0,5	3,9	0,00	1,50	0,00	0,00	6,90	4,20	7,20	0,20		2008		
САЛАТ ИЗ КРАШЕНОЙ 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		
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/0/5	2,9	1,8	13,1	80,1	0,00	8,60	0,20	0,30	48,10	26,00	54,90	1,40	76	2008		
УХА РОСТОВСКАЯ	250	7,2	4,7	16,8	138,6	0,10	8,20	0,60	0,90	45,70	47,20	136,00	1,90				
ПТИЦА, тушенная в соусе	50/0/40	13,5	16,2	2,4	213,9	0,10	0,90	0,10	0,90	21,00	13,30	115,90	1,10	280	2011		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,2	6,6	46,0	284,2	0,30	0,00	0,00	5,60	26,30	150,90	224,70	5,30	181	2008		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	190	6,2	5,8	36,7	235,5	0,10	0,00	0,00	1,30	34,70	12,20	48,50	1,20	309	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	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 ОБОГЩЕННЫЙ	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 БУЛКА-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГЩЕННЫЙ	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				
Итого за прием пищи:	1530	45,3	41,0	190,4	1321,6	0,61	46,10	0,90	11,40	251,00	283,50	660,70	13,90				
Всего за день:		73,2	59,1	265,8	1908,4	0,61	52,30	1,00	12,60	522,20	333,30	978,50	17,90				

10 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод м, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Ма, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	2200/20	7,3	10,0	16,2	194,4	0,00	0,00	0,10	0,80	185,90	11,20	102,70	0,70	204	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		
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	40	1,1	1,3	26,6	141,3	0,00	0,00	0,00	0,00	6,38	3,96	14,36	0,67		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:	620	11,5	12,5	80,2	499,8	0,00	0,00	0,10	0,80	190,78	24,25	146,76	2,17				
Обед																	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ МЯСНОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,9	4,0	5,9	62,0	0,00	2,30	0,00	1,80	22,00	11,50	22,80	0,70	66	2011		
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ	190	1,4	0,2	22,4	88,6	0,00	6,70	1,90	0,50	48,30	33,50	56,70	1,20	66	2011		
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	250	3,5	4,1	20,2	132,5	0,10	6,60	0,20	0,50	30,70	24,80	64,40	1,20	111	2011		
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	250	3,1	3,5	20,5	126,3	0,10	6,60	0,20	1,30	26,80	27,30	69,60	1,10	101	2011		
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ КУРИЦЫ	200	20,9	24,3	10,5	377,7	0,20	10,30	0,10	2,50	29,60	42,20	221,30	2,70	258	2008		
ГОЛУБЦЫ ЛЕЧЕВЫЕ	200	14,6	36,1	15,4	446,2	0,30	24,20	0,00	4,30	68,00	41,70	168,10	2,60	306	2008		
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,7	0,2	43,8	180,1	0,00	0,00	0,00	0,00	33,60	14,20	37,20	0,90	401	2008		
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	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 ЖЕЛТО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,7	0,2	10,8	51,0	0,00	0,00	0,00	0,00	4,30	4,80	21,80	1,00		2008		
Итого за прием пищи:	1505	48,4	73,2	182,4	1 586,1	0,70	56,70	2,40	11,50	278,60	206,50	677,60	12,00				
Всего за день:		59,9	85,7	262,6	2 085,9	0,70	56,70	2,50	12,30	469,38	230,79	824,36	14,17				

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 период	544,4	645,5	2 796,1	19 250,0	6,51	622,63	10,49	124,13	4 325,47	2 462,29	7 857,06	148,66	
Средние значения за период	54,4	64,6	279,6	1 925,0	0,66	62,26	1,05	12,41	432,55	246,23	785,71	14,87	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период, в % от калорийности	11,3	30,2	56,5										

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет	532	1533