

«СОГЛАСОВАНО»

Директор _____

_____ / _____

« ____ » _____ 2025 года

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор ООО «Максимум»

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

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 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	
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	38,30	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 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:	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	1,60	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				

2 ДЕНЬ

2 ДЕНЬ

2 ДЕНЬ

2 ДЕНЬ

2 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		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 С ОГУРЦАМИ 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	
РАССОЛНИК 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			2008	
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	
ЙОГУРТ	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			2008	
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				

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
КАША "ДРУЖБА" 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 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	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		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		
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			
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			
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				

Прем 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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
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 КУРОМ	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	2008
ГУЛЯШ ПО-ДОМАШНЕМУ	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	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	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	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	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	36,0	45,9	133,1	1 083,6	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	2011
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	2011
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	6/к	2011
Итого за прием пищи:	333	11,5	11,9	98,0	546,9	0,10	162,30	0,00	2,40	206,20	170,90	174,00	5,20	6/к
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	

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			
Завтрак																
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	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	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/20	7,0	7,0	15,4	133,6	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:	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			
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	50	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 КРУТОЙ И РЫБОЙ (МИНТАЙ)	250/15	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	
КОТЛЕТА ИЗ СВИНИНЫ	80	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	
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	
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	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	
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:	865	27,3	40,5	136,2	1 022,0	0,50	34,30	0,40	9,30	116,60	97,00	357,20	7,00			
Ужин																
ПИРОЖОК С ЯБЛОКОМ	100	8,1	8,5	57,1	335,6	0,10	0,00	0,10	0,30	20,00	11,60	69,50	0,80	422	2011	
ФРУКТЫ	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	
ЙОГУРТ	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			
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

6 день

Принем 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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
КАША РИСОВАЯ 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 ПИК	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			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	
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 №364	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				
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	
ФРУКТЫ	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	
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	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		6/к	
Итого за прием пищи:	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				
Всего за день:		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				

день

день

день

день

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
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				
Обед																	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЗЕЛЕНЬЮ	60	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	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250/15/10	2,7	3,6	8,4	79,3	0,00	11,50	0,20	0,20	42,10	20,00	48,20	1,10	84		2008	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	26,0	35,3	44,5	599,6	0,10	2,30	0,30	6,20	32,30	53,80	275,40	2,50	311		2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	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	
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:	855	35,0	50,7	116,0	1 063,3	0,20	45,40	0,70	12,10	134,00	112,70	412,20	7,30				
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	
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	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	
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		2008	
Итого за прием пищи:	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				
Всего за день:		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				

день день день

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 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	
ЯИЦА ВАРЕННЫЕ	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 МЯСНЫЕ, 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	6/к	
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			
Всего за день:		53,5	61,4	287,1	1 935,9	0,31	23,10	0,40	13,30	518,60	159,00	725,80	13,10			

9 день

9 день

9 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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
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			
Обед																
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	
НАПИТОК 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			
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	
БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ ОБЫЧНАЯ	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	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	6/к	
Итого за прием пищи:	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			
Всего за день:		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	Вит. амины					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				
Завтрак																	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	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	
ШОКОЛАД	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	431		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	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				
Итого за прием пищи:	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				
Обед																	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	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	
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПКОЙ И КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОМ	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	
КОТЛЕТА КУРИНАЯ	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	
СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ №380	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	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	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	
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	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	
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				
Итого за прием пищи:	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				
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	
ФРУКТЫ	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		б/к	2008	
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	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	
Итого за прием пищи:	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	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь	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	313,0	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	Завтрак	Обед	Ужин
Детей			
7-11 лет	430	927	449