

«СОГЛАСОВАНО»

Директор



2024 года

Генеральный директор ООО «Максимус»

Аскеров Г.Н.



2024 года

## ПЕРЕЧЕНЬ МЕНЮ

С УЧЕТОМ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ

В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

В ВОЗРАСТЕ С 12 ДО 18 ЛЕТ (МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА)

НА ПЕРИОД УЧЕБНОГО ГОДА 2024-2025 гг

1 День

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |         |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |       |       |        |        | Минеральные вещества |        |     | № рецептур | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|---------|---------------|-------------------------------|----------|--------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|-----|------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод. Б, г |                               | В1, мг   | С, мг  | А, мг | Е, мг | Са, мг | Мг, мг | Р, мг                | Fe, мг |     |            |                  |
| <b>Завтрак</b>                              |              |                  |         |               |                               |          |        |       |       |        |        |                      |        |     |            |                  |
| 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   | 194 | 2008       |                  |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ                        | 60           | 3,5              | 2,8     | 45,0          | 219,6                         | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 6,60   | 5,40   | 30,00                | 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:                        | 555          | 14,0             | 11,6    | 128,0         | 672,4                         | 0,00     | 0,60   | 0,00  | 0,30  | 161,30 | 55,70  | 227,50               | 2,20   |     |            |                  |
| <b>Обед</b>                                 |              |                  |         |               |                               |          |        |       |       |        |        |                      |        |     |            |                  |
| 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       |                  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ                    | 250          | 2,6              | 3,4     | 16,9          | 108,4                         | 0,10     | 6,60   | 0,20  | 1,30  | 25,50  | 24,90  | 61,50                | 1,00   | 101 | 2011       |                  |
| КОТЛЕТЫ РУБЕНЫЕ 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          | 6,4              | 4,8     | 41,2          | 234,0                         | 0,10     | 0,00   | 0,00  | 1,40  | 31,50  | 12,20  | 49,40                | 1,20   | 309 | 2011       |                  |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ                             | 180          | 4,2              | 5,1     | 17,8          | 136,9                         | 0,10     | 38,40  | 0,10  | 0,20  | 95,30  | 34,30  | 68,80                | 2,10   | 346 | 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:                        | 1305         | 33,4             | 40,3    | 165,5         | 1178,5                        | 0,70     | 139,80 | 2,50  | 13,30 | 295,40 | 162,60 | 441,00               | 10,10  |     |            |                  |
| Всего за день:                              |              | 47,4             | 51,9    | 293,5         | 1850,9                        | 0,70     | 140,40 | 2,50  | 13,60 | 456,70 | 218,30 | 668,50               | 12,30  |     |            |                  |

2 день

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       |        |        |        | № рецептур | 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 |
| <b>Завтрак</b>                              |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |        |        |        |            |                  |        |
| КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ     | 250/0/5      | 8,5              | 7,3     | 43,2         | 272,2                         | 0,10     | 0,60  | 0,00  | 1,40  | 135,90 | 22,50  | 125,30 | 0,60       | 184              | 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 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   | 0,50       | 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:                        | 602          | 12,1             | 8,9     | 88,7         | 483,2                         | 0,10     | 5,72  | 0,00  | 2,00  | 173,37 | 39,94  | 166,35 | 3,51       |                  |        |
| <b>Обед</b>                                 |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |        |        |        |            |                  |        |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                               | 100          | 0,8              | 0,1     | 2,5          | 14,0                          | 0,00     | 10,00 | 0,00  | 0,10  | 23,00  | 14,00  | 42,00  | 1,00       |                  | 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   |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ            | 250/0/5      | 2,6              | 6,4     | 6,9          | 97,3                          | 0,00     | 13,50 | 0,20  | 2,20  | 54,90  | 19,40  | 41,20  | 0,80       | 87               | 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   |
| 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   |
| 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:                        | 1315         | 24,9             | 31,5    | 152,8        | 1 002,3                       | 0,31     | 48,30 | 0,40  | 8,60  | 244,50 | 161,90 | 469,20 | 8,00       |                  |        |
| Всего за день:                              |              | 37,0             | 40,4    | 241,5        | 1 485,5                       | 0,41     | 54,02 | 0,40  | 10,60 | 417,87 | 201,84 | 635,55 | 11,51      |                  |        |

## 3 день

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |         |            | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |       |       |        |        |        | Минеральные вещества |     |      |  |  | № рецептур | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|---------|------------|-------------------------------|----------|--------|-------|-------|--------|--------|--------|----------------------|-----|------|--|--|------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод, г |                               | В1, мг   | С, мг  | А, мг | Е, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг  | Fe, мг               |     |      |  |  |            |                  |
| <b>Завтрак</b>                              |              |                  |         |            |                               |          |        |       |       |        |        |        |                      |     |      |  |  |            |                  |
| 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        | 44,8                          | 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  | 10,30  | 5,30   | 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  | 177,27 | 79,34  | 264,05 | 4,91                 |     |      |  |  |            |                  |
| <b>Обед</b>                                 |              |                  |         |            |                               |          |        |       |       |        |        |        |                      |     |      |  |  |            |                  |
| 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 |  |  |            |                  |
| УХА   | 250          | 7,2              | 5,6     | 16,9       | 146,4                         | 0,10     | 8,20   | 0,60  | 2,50  | 45,20  | 47,30  | 135,50 | 1,50                 |     |      |  |  |            |                  |
| СУП ИЗ ОВОШЕЙ СО СМЕТАНОЙ                   | 250/0/5      | 2,4              | 6,5     | 11,1       | 113,6                         | 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      | 14,0             | 16,8    | 3,0        | 225,0                         | 0,10     | 0,60   | 0,10  | 0,20  | 23,70  | 14,00  | 121,00 | 1,10                 | 290 | 2011 |  |  |            |                  |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ                 | 180          | 6,5              | 4,8     | 41,5       | 235,3                         | 0,10     | 0,00   | 0,00  | 1,40  | 31,50  | 12,30  | 49,60  | 1,20                 | 309 | 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:                        | 1310         | 46,2             | 46,7    | 178,2      | 1338,3                        | 0,70     | 130,60 | 1,10  | 15,00 | 233,90 | 279,30 | 662,70 | 12,60                |     |      |  |  |            |                  |
| Всего за день:                              |              | 60,3             | 56,8    | 277,1      | 1881,3                        | 0,90     | 135,22 | 1,10  | 17,30 | 411,17 | 358,64 | 926,75 | 17,51                |     |      |  |  |            |                  |

## 4 день

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |         |                | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |       |       |        |        |        | Минеральные вещества |        |        |       |        | № рецептур | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|---------|----------------|-------------------------------|----------|--------|-------|-------|--------|--------|--------|----------------------|--------|--------|-------|--------|------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод. б., г |                               | В1, мг   | С, мг  | А, мг | Е, мг | Са, мг | Мг, мг | Р, мг  | Fe, мг               | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг |            |                  |
| <b>Завтрак</b>                              |              |                  |         |                |                               |          |        |       |       |        |        |        |                      |        |        |       |        |            |                  |
| 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   |       |        |            |                  |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ                        | 60           | 1,6              | 2,0     | 39,9           | 211,9                         | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 9,57   | 5,99   | 21,54  | 1,01                 | 2008   |        |       |        |            |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                               | 200          | 0,2              | 0,0     | 15,0           | 60,5                          | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 10,30  | 5,30   | 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:                        | 555          | 14,9             | 13,5    | 116,4          | 674,8                         | 0,20     | 0,60   | 0,00  | 1,90  | 186,07 | 95,09  | 307,64 | 4,21                 |        |        |       |        |            |                  |
| <b>Обед</b>                                 |              |                  |         |                |                               |          |        |       |       |        |        |        |                      |        |        |       |        |            |                  |
| ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ                             | 100          | 0,8              | 0,1     | 1,7            | 13,0                          | 0,00     | 5,00   | 0,00  | 0,00  | 23,00  | 14,00  | 24,00  | 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                 | 2011   |        |       |        |            |                  |
| РАСОЛЫНИК 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                 | 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                 | 2008   |        |       |        |            |                  |
| РИС ПРИПУШЕННЫЙ                             | 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                 | 2011   |        |       |        |            |                  |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ                           | 180          | 3,9              | 5,3     | 26,3           | 168,8                         | 0,20     | 12,90  | 0,00  | 0,30  | 48,10  | 37,00  | 103,10 | 1,40                 | 128    | 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:                        | 1315         | 26,4             | 48,0    | 163,1          | 1206,8                        | 0,51     | 122,80 | 0,72  | 8,88  | 208,19 | 161,49 | 460,78 | 7,66                 |        |        |       |        |            |                  |
| Всего за день:                              |              | 41,3             | 61,5    | 279,5          | 1881,6                        | 0,71     | 123,40 | 0,72  | 10,78 | 394,26 | 256,58 | 768,42 | 11,87                |        |        |       |        |            |                  |

5 день

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |         |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       |        |        |        |        |     |      | № рецептур | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|---------|---------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|-----|------|------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод. б, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Мг, мг | Р, мг  | Fe, мг |     |      |            |                  |
| <b>Завтрак</b>                              |              |                  |         |               |                               |          |       |       |       |        |        |        |        |     |      |            |                  |
| КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"                      | 250/0/5      | 7,4              | 7,9     | 42,1          | 289,4                         | 0,20     | 0,60  | 0,00  | 0,80  | 138,60 | 40,50  | 164,80 | 0,90   | 175 | 2011 |            |                  |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ                        | 60           | 4,5              | 5,9     | 44,6          | 250,2                         | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 17,40  | 12,00  | 54,00  | 1,30   |     |      |            |                  |
| 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:                        | 555          | 18,7             | 18,0    | 131,8         | 765,5                         | 0,20     | 1,10  | 0,00  | 0,80  | 275,10 | 85,20  | 340,40 | 3,50   |     |      |            |                  |
| <b>Обед</b>                                 |              |                  |         |               |                               |          |       |       |       |        |        |        |        |     |      |            |                  |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ         | 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  |            |                  |
| 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 |            |                  |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ            | 250/0/5      | 2,6              | 6,4     | 6,9           | 97,3                          | 0,00     | 13,50 | 0,20  | 2,20  | 54,90  | 19,40  | 41,20  | 0,80   | 87  | 2011 |            |                  |
| ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОАНОВСКИ                       | 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 |            |                  |
| 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 |            |                  |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ                 | 180          | 6,5              | 4,8     | 41,5          | 235,3                         | 0,10     | 0,00  | 0,00  | 1,40  | 31,50  | 12,30  | 49,60  | 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:                        | 1315         | 43,3             | 40,3    | 185,5         | 1284,7                        | 0,52     | 24,90 | 0,41  | 15,80 | 220,40 | 260,90 | 504,60 | 12,10  |     |      |            |                  |
| Всего за день:                              |              | 62,0             | 58,3    | 317,3         | 2050,2                        | 0,72     | 26,00 | 0,41  | 16,60 | 495,50 | 346,10 | 845,00 | 15,60  |     |      |            |                  |

## 6 День

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       |        |        |        |        | № рецептур | 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 |            |                  |
| <b>Завтрак</b>                              |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |        |        |        |        |            |                  |
| 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             |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ                        | 60           | 1,6              | 2,0     | 39,9         | 211,9                         | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 9,57   | 5,99   | 21,54  | 1,01   |            | 2008             |
| 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:                        | 557          | 10,5             | 8,1     | 97,2         | 533,3                         | 0,08     | 2,10  | 0,03  | 0,30  | 181,57 | 35,19  | 176,64 | 3,41   |            |                  |
| <b>Обед</b>                                 |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |        |        |        |        |            |                  |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                               | 100          | 0,8              | 0,1     | 2,5          | 14,0                          | 0,00     | 10,00 | 0,00  | 0,10  | 23,00  | 14,00  | 42,00  | 1,00   |            | 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             |
| 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             |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ                             | 280          | 20,4             | 50,8    | 21,5         | 624,9                         | 0,50     | 33,90 | 0,00  | 6,20  | 95,30  | 58,50  | 235,40 | 3,60   | 306        | 2008             |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                               | 280          | 28,8             | 37,3    | 49,5         | 648,0                         | 0,20     | 2,30  | 0,40  | 6,20  | 35,10  | 59,20  | 304,20 | 3,00   | 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   | 4,80   | 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:                        | 1410         | 62,3             | 101,5   | 152,7        | 1773,3                        | 1,00     | 61,00 | 0,80  | 19,90 | 262,10 | 202,80 | 756,70 | 12,90  |            |                  |
| Всего за день:                              |              | 72,8             | 109,6   | 249,9        | 2306,6                        | 1,08     | 63,10 | 0,83  | 20,20 | 443,67 | 237,99 | 933,34 | 16,31  |            |                  |

## 7 день

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       |        |        |        | 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               |     |      |  |  |            |                  |
| <b>Завтрак</b>                              |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |        |                      |     |      |  |  |            |                  |
| 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                 |     |      |  |  |            |                  |
| <b>Обед</b>                                 |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |        |                      |     |      |  |  |            |                  |
| ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ                             | 100          | 0,8              | 0,1     | 1,7         | 13,0                          | 0,00     | 5,00  | 0,00  | 0,00  | 23,00  | 14,00  | 24,00  | 0,60                 |     | 2008 |  |  |            |                  |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ                   | 250/0/5      | 2,4              | 6,5     | 11,1        | 113,6                         | 0,10     | 8,50  | 0,20  | 2,40  | 36,80  | 22,00  | 53,80  | 1,00                 | 99  | 2011 |  |  |            |                  |
| УХА   | 250          | 7,2              | 5,6     | 16,9        | 146,4                         | 0,10     | 8,20  | 0,60  | 2,50  | 45,20  | 47,30  | 135,50 | 1,50                 |     |      |  |  |            |                  |
| 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 |  |  |            |                  |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ                 | 180          | 6,5              | 4,8     | 41,4        | 235,0                         | 0,10     | 0,00  | 0,00  | 1,40  | 31,50  | 12,30  | 49,50  | 1,20                 | 309 | 2011 |  |  |            |                  |
| КОМПЛОТ 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 |  |  |            |                  |
| 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                 |     |      |  |  |            |                  |
| Итого за прием пищи:                        | 1310         | 31,2             | 30,9    | 148,4       | 1003,0                        | 0,50     | 35,90 | 0,80  | 9,70  | 243,50 | 166,00 | 504,40 | 7,70                 |     |      |  |  |            |                  |
| Всего за день:                              |              | 42,0             | 40,1    | 241,1       | 1499,2                        | 0,50     | 40,52 | 0,80  | 10,60 | 410,68 | 221,64 | 708,16 | 11,11                |     |      |  |  |            |                  |



## 8 день

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |         |            | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       |        |        | Минеральные вещества |        |     | № рецептур | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|---------|------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|-----|------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Мг, мг | Р, мг                | Fe, мг |     |            |                  |
| <b>Завтрак</b>                              |              |                  |         |            |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |     |            |                  |
| 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       |                  |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ                        | 60           | 3,5              | 2,8     | 45,0       | 219,6                         | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 6,60   | 5,40   | 30,00                | 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:                        | 555          | 17,2             | 12,5    | 134,0      | 718,0                         | 0,20     | 0,60  | 0,00  | 1,70  | 172,00 | 78,00  | 284,10               | 3,40   |     |            |                  |
| <b>Обед</b>                                 |              |                  |         |            |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |     |            |                  |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И МОРКОВИ     | 100          | 1,5              | 5,1     | 9,3        | 89,9                          | 0,00     | 14,70 | 0,20  | 2,20  | 39,80  | 15,20  | 27,70                | 0,80   | 35  | 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       |                  |
| 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      | 14,0             | 16,8    | 3,0        | 225,0                         | 0,10     | 0,60  | 0,10  | 0,20  | 23,70  | 14,00  | 121,00               | 1,10   | 290 | 2011       |                  |
| КАПУСТА ТУШЕННАЯ                            | 180          | 4,2              | 5,1     | 17,8       | 136,9                         | 0,10     | 38,40 | 0,10  | 0,20  | 95,30  | 34,30  | 68,80                | 2,10   | 346 | 2008       |                  |
| РИС ПРИПУШЕННЫЙ                             | 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                 | 4,00   | 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:                        | 1315         | 32,6             | 45,3    | 143,2      | 1124,3                        | 0,31     | 77,80 | 0,80  | 8,30  | 291,70 | 150,20 | 437,70               | 8,80   |     |            |                  |
| Всего за день:                              |              | 49,8             | 57,8    | 277,2      | 1842,3                        | 0,51     | 78,40 | 0,80  | 10,00 | 463,70 | 228,20 | 721,80               | 12,20  |     |            |                  |

9 день

| Прием пищи, 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 | Са, мг | Мг, мг | Р, мг  |            |                  | Fe, мг |
| <b>Завтрак</b>                               |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |        |            |                  |        |
| 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   |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                                | 100          | 0,4              | 0,4     | 9,9         | 44,6                          | 0,00     | 4,02  | 0,00  | 0,80  | 14,47  | 7,24   | 9,95   | 2,01       | 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:                         | 602          | 13,8             | 12,0    | 86,6        | 509,0                         | 0,20     | 7,62  | 0,00  | 2,50  | 188,67 | 96,04  | 298,65 | 5,51       |                  |        |
| <b>Обед</b>                                  |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |        |            |                  |        |
| 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   |
| РАССОЛЫНИК 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   |
| 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   |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ                  | 180          | 6,5              | 4,8     | 41,5        | 235,3                         | 0,10     | 0,00  | 0,00  | 1,40  | 31,50  | 12,30  | 49,60  | 1,20       | 309              | 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              | 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   |
| 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 РУКАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 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   |
| Итого за прием пищи:                         | 1320         | 31,3             | 38,8    | 174,5       | 1183,1                        | 0,51     | 63,90 | 0,40  | 9,10  | 229,70 | 141,10 | 460,30 | 9,10       |                  |        |
| Всего за день:                               |              | 45,1             | 50,8    | 261,1       | 1692,1                        | 0,71     | 61,52 | 0,40  | 11,60 | 418,37 | 237,14 | 758,95 | 14,61      |                  |        |

10 день

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |         |                            | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       |        |        |        |        |     |      | № рецептур | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|---------|----------------------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|-----|------|------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод Е <sub>1</sub> , г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Мг, мг | Р, мг  | Fe, мг |     |      |            |                  |
| <b>Завтрак</b>                              |              |                  |         |                            |                               |          |       |       |       |        |        |        |        |     |      |            |                  |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ         | 230/0/20     | 12,5             | 10,8    | 50,4                       | 349,5                         | 0,10     | 0,20  | 0,10  | 1,70  | 179,70 | 18,60  | 151,30 | 1,50   | 331 | 2008 |            |                  |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ                        | 50           | 3,8              | 4,9     | 37,2                       | 208,5                         | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 14,50  | 10,00  | 45,00  | 1,10   | 430 | 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   |     | 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   |     |      |            |                  |
| Итого за прием пищи:                        | 540          | 19,5             | 16,9    | 123,2                      | 723,3                         | 0,10     | 0,20  | 0,10  | 1,70  | 214,70 | 39,60  | 229,70 | 3,70   |     |      |            |                  |
| <b>Обед</b>                                 |              |                  |         |                            |                               |          |       |       |       |        |        |        |        |     |      |            |                  |
| ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ                             | 100          | 0,8              | 0,1     | 1,7                        | 13,0                          | 0,00     | 5,00  | 0,00  | 0,00  | 23,00  | 14,00  | 24,00  | 0,60   | 99  | 2011 |            |                  |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ                   | 250/0/5      | 2,4              | 6,5     | 11,1                       | 113,6                         | 0,10     | 8,50  | 0,20  | 2,40  | 36,80  | 22,00  | 53,80  | 1,00   | 102 | 2011 |            |                  |
| 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   | 283 | 2008 |            |                  |
| 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   | 305 | 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   | 181 | 2008 |            |                  |
| 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   | 401 | 2008 |            |                  |
| КОМПОТ ИЗ ЯЗЮМА                             | 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   |     | 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   |     |      |            |                  |
| 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:                        | 1315         | 36,2             | 48,9    | 194,9                      | 1366,5                        | 1,01     | 19,70 | 0,52  | 16,08 | 187,49 | 290,29 | 625,78 | 12,56  |     |      |            |                  |
| Всего за день:                              |              | 55,7             | 65,8    | 318,1                      | 2089,8                        | 1,11     | 19,90 | 0,62  | 17,78 | 402,19 | 329,89 | 855,48 | 16,26  |     |      |            |                  |

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

|  | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая 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   | 513,4            | 593,0   | 2 756,1     | 18 579,5                      | 7,36     | 742,48 | 8,58  | 139,06 | 4 314,11 | 2 636,32             | 7 821,95 | 139,28 |  |
| Среднее значение за период   | 51,3             | 59,3    | 275,6       | 1 858,0                       | 0,74     | 74,25  | 0,86  | 13,91  | 431,41   | 263,63               | 782,20   | 13,93  |  |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 11,1             | 28,7    | 60,2        |                               |          |        |       |        |          |                      |          |        |  |

## СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей | Завтрак | Обед |
|---------------|---------|------|
| 12-18 лет     | 571     | 1323 |