

«СОГЛАСОВАНО»
Директор Ильин А.В.
«Ильин А.В.»
2023 года

«УТВЕРЖДАЮ»
Генеральный директор ООО «Максимус»
Аскеров Г.Н.
«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

2 день																	
Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				рецепт-турорник рецепт		
		Белки, г		Жиры, г			Гливоды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг		P, мг	Fe, мг
		г	г	г	г		г	г									
Завтрак																	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	12.6	21.0	2.4	249.2	0.10	0.20	0.20	4.40	87.50	14.50	190.40	2.10	21.4	2008		
СЫР (ПОРЦИЙМИ)	15	3.6	4.6	0.0	56.3	0.00	0.40	0.00	0.00	147.00	7.50	87.00	0.10	15	2011		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/0/7	0.2	0.0	15.0	61.6	0.00	1.10	0.00	0.00	15.40	5.00	5.10	0.50	377	2011		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.9	44.6	0.00	4.02	0.00	0.60	14.47	7.24	9.95	2.01	338	2011		
БАТОН БОГАЩЕННЫЙ	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	2008		
Итого за прием пищи:	502	19.8	27.2	47.9	516.5	0.10	5.72	0.20	5.00	271.97	39.44	318.45	5.11				
Обед																	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	0.00	6.00	0.00	0.10	13.80	8.40	25.20	0.60	2008	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		
ТЕФЕЛИ РЫБНЫЕ	50/0/50	7.2	7.4	10.7	142.5	0.00	1.30	0.00	2.50	40.40	24.10	103.40	0.80	239	2011		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3.9	5.7	26.3	171.7	0.20	12.90	0.00	0.30	48.10	37.00	103.10	1.40	128	2011		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.9	115.0	0.01	2.00	0.00	0.10	7.00	4.00	4.00	1.00	394	2008		
БАТОН БОГАЩЕННЫЙ	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	2008		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГ. 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	2008		
Итого за прием пищи:	840	17.7	20.5	99.7	659.6	0.21	30.80	0.20	6.00	166.00	107.00	324.50	6.30				
Всего за день:		37.5	47.7	147.6	1,176.1	0.31	36.52	0.40	11.00	437.97	146.44	642.95	11.41				

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Чесная ценность	Витамины				Минеральные вещества				рецепт-турник рецепт		
		Белки, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг			
		Жиры, г	Гливоды												
Завтрак															
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/0/5	10.5	8.5	53.4	333.1	0.20	0.60	0.00	1.70	144.90	61.60	220.70	1.80	189	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.9	44.6	0.00	4.02	0.00	0.60	14.47	7.24	9.95	2.01	338	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	15.0	60.5	0.00	0.00	0.00	0.00	12.90	5.80	7.40	0.70	430	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.00	0.00	0.00	7.60	5.20	26.00	0.40		2008
Итого за прием пищи:	595	14.1	10.1	98.9	543.0	0.20	4.62	0.00	2.30	179.87	79.84	264.05	4.91		
Обед															
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1.2	5.1	10.7	93.5	0.00	10.30	0.30	2.40	36.00	14.70	25.20	1.20	41	2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/0/5	2.6	6.5	11.2	114.5	0.10	8.50	0.20	2.40	36.80	22.00	53.80	1.00	99	2011
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	50/0/50	13.6	18.0	3.0	234.8	0.10	0.50	0.10	0.20	23.60	13.60	118.40	1.10	290	2011
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10.6	6.8	47.8	294.4	0.30	0.00	0.00	5.80	27.00	157.00	233.90	5.50	181	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	28.8	132.5	0.00	88.00	0.20	0.00	19.30	4.90	3.10	0.50	388	2011
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	3.80	2.60	13.00	0.20		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.00	0.00	0.60	4.50	4.80	21.80	1.00		2008
Итого за прием пищи:	880	31.9	37.5	122.4	973.1	0.50	107.30	0.80	11.40	151.00	219.60	469.20	10.50		
Всего за день:	46.0	47.6	221.3	1,516.1	0.70	111.92	0.80	13.70	330.87	299.44	733.25	15.41			

4 день															
Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Чесная ценность	Витамины				Минеральные вещества				рецепт-турник рецепт	
		Белки, г	Жиры, г	Гливоды		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ОВСЯНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	250/0/5	10.1	10.3	40.9	297.6	0.20	0.60	0.00	1.90	158.60	78.60	252.70	2.10	184	2008
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	30	1.8	1.4	22.5	109.8	0.00	0.00	0.00	0.00	3.30	2.70	15.00	0.20		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	15.0	60.5	0.00	0.00	0.00	0.00	12.90	5.80	7.40	0.70	430	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.00	0.00	0.00	7.60	5.20	26.00	0.40		2008
Итого за прием пищи:	525	15.1	12.9	99.0	572.7	0.20	0.60	0.00	1.90	182.40	92.30	301.10	3.40		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ 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	κ/κ	κ/κ
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/0/5	2.9	6.7	16.6	139.3	0.10	6.70	0.20	2.50	32.80	26.00	72.30	1.10	96	2011
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	60/40	7.9	23.9	11.2	291.4	0.11	1.60	0.12	2.68	13.89	16.19	82.78	1.06	283	2008
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4.3	4.6	45.2	239.8	0.10	0.00	0.00	0.40	14.40	29.90	86.70	0.50	305	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	28.8	132.5	0.00	88.00	0.20	0.00	19.30	4.90	3.10	0.50	388	2011
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	3.80	2.60	13.00	0.20		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.00	0.00	0.60	4.50	4.80	21.80	1.00		2008
Итого за прием пищи:	880	20.6	41.3	135.3	1,007.7	0.31	100.70	0.52	8.48	130.39	106.49	323.38	5.76		
Всего за день:	35.7	54.2	234.3	1,580.4	0.51	101.30	0.52	10.38	312.79	198.79	624.48	9.16			

5 день

Прием пищи, наименование блюда

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества		калорийная ценность	Витамины			Минеральные вещества			рецепт-турнир рецепт					
		Белки, г	Жиры, г		глеводы	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг		Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
															250/0/5	15
КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	250/0/5	7.4	7.9	42.1	269.4	0.20	0.60	0.00	0.80	138.60	40.50	164.80	0.90	175	2011	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.6	4.6	0.0	56.3	0.00	0.40	0.00	0.00	147.00	7.50	87.00	0.10	15	2011	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	24.5	141.1	0.00	0.50	0.00	0.00	111.50	27.50	95.60	0.90	382	2011	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.00	0.00	0.00	7.60	5.20	26.00	0.40		2008	
Итого за прием пищи:	510	17.8	16.7	87.2	571.6	0.20	1.50	0.00	0.80	404.70	80.70	373.40	2.30			
Завтрак																
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0.5	0.1	1.0	7.8	0.00	3.00	0.00	0.00	13.80	8.40	14.40	0.40		2008	
СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ, КАРТОФЕЛЕМ	250/5	3.7	3.7	20.2	129.5	0.10	6.60	0.20	0.50	23.00	23.90	65.20	1.20	100	2008	
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/0/50	14.5	12.7	3.9	192.5	0.00	0.40	0.00	2.50	13.00	2.80	13.20	0.10	255	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.5	4.8	41.8	236.6	0.10	0.00	0.00	1.40	31.70	12.40	50.00	1.20	309	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.6	0.1	31.7	131.0	0.02	0.00	0.01	0.50	21.00	16.00	23.00	0.70	402	2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	3.80	2.60	13.00	0.20		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.00	0.00	0.60	4.50	4.80	21.80	1.00		2008	
Итого за прием пищи:	840	29.0	22.2	119.5	800.8	0.22	10.00	0.21	5.50	110.80	70.90	200.60	4.80			
Всего за день:	46.8	38.9	206.7	1,372.4	0.42	11.50	0.21	6.30	515.50	151.60	574.00	7.10				
Обед																

6 день															
Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			калорийная ценность	Витамины				Минеральные вещества			рецепт-туржорник рецепт		
		Белки, г	Жиры, г	Глюкозы		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг		Fe, мг	
Завтрак															
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5.7	4.9	21.7	155.0	0.08	1.00	0.03	0.30	149.00	19.00	124.00	1.50	112	2008
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	30	2.2	2.8	21.6	121.3	0.00	0.00	0.00	0.00	7.80	5.40	24.30	0.50		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/07	0.2	0.0	15.0	61.6	0.00	1.10	0.00	0.00	15.40	5.00	5.10	0.50	377	2011
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.00	0.00	0.00	7.60	5.20	26.00	0.40		2008
Итого за прием пищи:	527	11.1	8.9	78.9	442.7	0.08	2.10	0.03	0.30	179.80	34.60	179.40	2.90		
Обед															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	0.00	6.00	0.00	0.10	13.80	8.40	25.20	0.60		2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СО СМЕТАНОЙ	250/0/5	2.7	6.3	12.4	118.6	0.00	8.60	0.20	2.40	48.40	26.10	54.00	1.30	82	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	220	22.5	29.2	38.9	509.0	0.10	1.80	0.30	4.80	27.60	46.60	239.00	2.30	291	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0.2	0.2	27.1	111.1	0.00	1.60	0.00	0.30	13.20	4.40	4.00	0.80	342.1	2011
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	3.80	2.60	13.00	0.20		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.00	0.00	0.60	4.50	4.80	21.80	1.00		2008
Итого за прием пищи:	780	29.1	36.6	100.8	850.5	0.10	18.00	0.50	8.20	111.30	92.90	357.00	6.20		
Всего за день:		40.2	45.5	179.7	1,293.2	0.18	20.10	0.53	8.50	291.10	127.50	536.40	9.10		

7 день															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества				рецепт-турнирник рецепт			
		Белки, г	Жиры, г		Гликоиды	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг		P, мг	Fe, мг	
Завтрак															
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/0/5	7.3	7.6	47.4	287.5	0.00	0.60	0.00	0.30	134.20	39.30	164.10	0.60	184	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.9	44.6	0.00	4.02	0.00	0.60	14.48	7.24	9.96	2.01	338	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	14.8	59.3	0.00	0.00	0.00	0.00	10.90	3.90	3.70	0.40	376	2011
БАТОН БОГАЩЕННЫЙ	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.00	0.00	0.00	7.60	5.20	26.00	0.40		2008
Итого за прием пищи:	595	10.8	9.2	92.7	496.2	0.00	4.62	0.00	0.90	167.18	55.64	203.76	3.41		
Обед															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1.5	5.1	9.4	90.5	0.00	15.20	0.00	2.10	37.60	12.80	27.90	0.80	45	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/0/5	2.6	6.5	11.2	114.5	0.10	8.50	0.20	2.40	36.80	22.00	53.80	1.00	99	2011
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	50/0/50	7.2	7.4	10.7	142.5	0.00	1.30	0.00	2.50	42.10	24.20	103.70	0.80	239	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3.9	5.7	26.3	171.7	0.20	12.90	0.00	0.30	48.10	37.00	103.10	1.40	128	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.4	0.0	30.8	132.5	0.00	0.00	0.00	0.00	8.50	1.80	0.00	0.00	349	2011
БАТОН БОГАЩЕННЫЙ	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 БОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.00	0.00	0.60	4.50	4.80	21.80	1.00		2008
Итого за прием пищи:	880	18.8	25.5	109.3	755.1	0.30	37.90	0.20	7.90	181.40	105.20	323.30	5.20		
Всего за День:	29.6	34.7	202.0	1,251.3	0.30	42.52	0.20	8.80	348.58	160.84	527.06	8.61			

8 день																	
Прием пищи, наименование блюда	Количество порций	Пищевые вещества				Чесная ценность	Витамины				Минеральные вещества				рецепт-турник рецепт		
		Белки, г		Жиры, г			Гливоды		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг		P, мг	Fe, мг
		250/0/5	30	0.8	1.0		20.0	8.5									
Завтрак																	
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/0/5	10.5	8.5	53.4	333.1	0.20	0.60	0.00	1.70	144.90	61.60	220.70	1.80	189	2008		
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	30	0.8	1.0	20.0	105.9	0.00	0.00	0.00	0.00	4.79	2.99	10.77	0.50	189	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 БОГАЩЕННЫЙ	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	430	2008		
Итого за прием пищи:	525	14.5	10.7	109.0	604.3	0.20	0.60	0.00	1.70	170.19	75.59	264.87	3.40				
Обед																	
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	1.9	7.9	9.9	118.4	0.00	5.70	0.00	3.60	32.70	22.40	45.50	1.50	56	2008		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250/0/5	2.5	6.4	6.7	95.7	0.00	13.50	0.00	2.20	54.80	19.30	40.70	0.80	87	2011		
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	50/0/50	13.6	18.0	3.0	234.8	0.10	0.50	0.10	0.20	23.60	13.60	118.40	1.10	290	2011		
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4.3	4.6	45.2	239.8	0.10	0.00	0.00	0.40	14.40	29.90	86.70	0.50	305	2011		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.9	115.0	0.01	2.00	0.00	0.10	7.00	4.00	4.00	1.00	394	2008		
БАТОН БОГАЩЕННЫЙ	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	394	2008		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГ. 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	394	2008		
Итого за прием пищи:	880	25.7	37.9	113.6	907.1	0.21	21.70	0.30	7.10	140.80	96.60	330.10	6.10				
Всего за день:	40.2	48.6	222.6	1,511.4	0.41	22.30	0.30	8.80	310.99	172.19	594.97	9.50					

9 день														
Прием пищи, наименование блюда	веса порции	Пищевые вещества			Чесная ценность	Витамины				Минеральные вещества			рецептурный рецепт	
		Белки, жиры, углеводы				В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг		Fe, мг
		Белки	Жиры	Гликемиды										
Завтрак														
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130/0/20	24.6	17.6	32.9	393.9	0.00	0.30	0.10	0.40	233.10	35.00	284.50	1.00	к/к
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	0.6	0.6	14.8	66.9	0.00	6.03	0.00	0.90	21.71	10.86	14.93	3.02	338
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
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.00	0.00	0.00	7.60	5.20	26.00	0.40	2008
Итого за прием пищи:	547	28.5	19.5	83.5	627.6	0.00	9.33	0.10	1.30	270.41	56.06	335.43	5.42	
Обед														
ПОМИДОР СВЕЖИИ	60	0.7	0.1	2.3	14.4	0.00	15.00	0.10	0.20	8.40	12.00	15.60	0.60	2008
СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ, КАРТОФЕЛЕМ	250/5	3.7	3.7	20.2	129.5	0.10	6.60	0.20	0.50	23.00	23.90	65.20	1.20	100
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
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	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
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
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	3.30	16.30	0.30	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.00	0.00	0.60	4.50	4.80	21.80	1.00	2008
Итого за прием пищи:	845	21.0	22.3	110.5	735.2	0.31	36.90	0.30	3.30	131.70	100.40	323.00	6.80	
Всего за день:	49.5	41.8	194.0	1,362.8	0.31	46.23	0.40	4.60	402.11	156.46	658.43	12.22		

10 день																	
Прием пищи, наименование блюда	Количество порций	Пищевые вещества				Неская ценн	Витамины				Минеральные вещества				рецеп-турорник рецепт		
		Белки, г		Жиры, г			Гливоды		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг		P, мг	Fe, мг
		12.8	10.9	52.7	361.6		0.10	0.20									
Завтрак																	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	220/0/20	12.8	10.9	52.7	361.6	0.10	0.20	0.10	1.80	180.20	19.10	153.90	1.50	331	2008		
КОФЕЛИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	40	2.4	1.9	30.0	146.4	0.00	0.00	0.00	0.00	4.40	3.60	20.00	0.30		2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	15.0	60.5	0.00	0.00	0.00	0.00	12.90	5.80	7.40	0.70	430	2008		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.00	0.00	0.00	7.60	5.20	26.00	0.40		2008		
Итого за прием пищи:	520	18.4	14.0	118.3	673.3	0.10	0.20	0.10	1.80	205.10	33.70	207.30	2.90				
Обед																	
СЛАД ВИТАМИННЫЙ	100	1.2	5.1	7.8	82.6	0.00	10.40	0.30	2.40	34.50	15.20	25.70	1.20	41	2008		
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/0/5	2.6	6.5	11.2	114.5	0.10	8.50	0.20	2.40	36.80	22.00	53.80	1.00	99	2011		
БЕФСТРОГАНОВ	50/0/40	11.2	33.2	5.4	375.4	0.30	1.00	0.00	2.90	29.40	18.70	120.00	1.20	250	2011		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10.6	6.8	47.8	294.4	0.30	0.00	0.00	5.80	27.00	157.00	233.90	5.50	181	2008		
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0.5	0.1	36.1	147.4	0.00	0.00	0.00	0.00	24.40	9.70	23.20	0.50	401	2008		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	3.80	2.60	13.00	0.20		2008		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИМЕНТАМИ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.10	0.00	0.00	0.70	5.40	5.70	26.10	1.20		2008		
Итого за прием пищи:	875	29.6	52.6	131.3	1,127.9	0.80	19.90	0.50	14.20	161.30	230.90	495.70	10.80				
Всего за день:	48.0	66.6	249.6	1,801.2	1,801.2	0.90	20.10	0.60	16.00	366.40	264.60	703.00	13.70				

ООО "Максимум"

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	413.7	470.1	2,101.8	4.54	507.89	6.16	100.18	3,657.41	1,839.76	6,139.34	105.71
Среднее значение за период	41.4	47.0	210.2	0.45	50.79	0.62	10.02	365.74	183.98	613.93	10.57
Содержание белков, жиров, углеводов	11.5	29.3	59.2								

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет	538	858

ПЕРЕЧЕНЬ МЕНЮ

СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД
 ПОСРЕДСТВЕННОГО ПОСРЕДСТВА
 В НАЧАЛЕ ПЕРИОДА
 ПОСРЕДСТВЕННОГО ПОСРЕДСТВА