

«СОГЛАСОВАНО»
Директор
« _____ » _____ 2022 года

«УТВЕРЖДАЮ»
Генеральный директор ООО «Максимус»
Аскеров Г.Н.
« _____ » _____ 2022 года

ПЕРЕЧЕНЬ МЕНЮ

С УЧЕТОМ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
В ВОЗРАСТЕ С 7 ДО 11 ЛЕТ
НА ПЕРИОД УЧЕБНОГО ГОДА 2022-2023 гг

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	150	12,3	14,0	4,4	192,4	0,10	1,40	0,20	2,10	84,80	18,50	182,50	2,00	219	2012	
БУТЕРБРОД С КОЛБАСОЙ П/К	50	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 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	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,00	6,00	0,00	0,90	21,60	10,80	14,85	3,00	338	2011	
Итого за прием пищи:	557	18,4	21,9	50,0	470,6	0,10	8,50	0,20	3,00	133,10	41,80	258,95	6,20			
Обед																
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,7	3,0	6,4	56,0	0,00	6,20	0,20	1,50	21,60	8,70	15,20	0,70	41	2008	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/0/5	2,2	5,4	10,6	101,4	0,00	7,10	0,20	1,90	40,90	21,40	45,80	1,10	82	2011	
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	50/0/50	7,2	7,4	10,7	142,3	0,00	1,30	0,00	2,50	47,10	24,50	104,60	0,90	239	2011	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,9	5,5	23,6	154,9	0,20	11,90	0,00	0,20	21,40	32,00	79,40	1,40	125	2011	
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	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,00	0,00	0,00	0,60	4,50	4,80	21,80	1,00		2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	13,00	0,20		2008	
Итого за прием пищи:	760	16,4	22,3	99,3	669,1	0,20	28,10	0,40	7,00	152,50	98,40	283,80	6,10			
Всего за день:		34,8	44,2	149,3	1 139,7	0,30	36,60	0,60	10,00	285,60	140,20	542,75	12,30			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ОВСЯНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	250/0/5	9,8	10,2	45,0	311,7	0,20	0,60	0,00	1,80	157,10	77,00	247,90	2,00	184	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	24,5	141,1	0,00	0,50	0,00	0,00	111,50	27,50	95,60	0,90	382	2011	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	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	
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ПЕЧЕНЬЕ, ПРЯНИКИ, ВАФЛИ)	40	1,1	1,3	26,6	141,3	0,00	0,00	0,00	0,00	6,38	3,99	14,36	0,67		2008	
Итого за прием пищи:	515	16,2	15,1	106,4	646,5	0,20	1,10	0,00	1,80	278,78	111,09	370,86	3,77			
Обед																
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,9	6,1	4,4	76,3	0,00	5,60	0,10	2,50	16,20	10,60	23,60	0,60	67	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	200	2,5	2,8	16,5	100,9	0,10	5,30	0,20	1,00	21,40	21,70	55,40	0,80	101	2011	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ(КУРЫ)	50/0/30	8,6	12,4	9,0	184,5	0,00	0,40	0,00	2,10	28,10	14,30	92,60	1,30	294	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,2	4,6	33,6	197,3	0,10	0,00	0,00	1,10	29,20	10,30	40,90	1,00	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	
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	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	13,00	0,20		2008	
Итого за прием пищи:	735	21,0	26,8	116,1	793,4	0,22	11,30	0,31	7,80	124,20	80,30	270,30	5,60			
Всего за день:		37,2	41,9	222,5	1 439,9	0,42	12,40	0,31	9,60	402,98	191,39	641,16	9,37			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	110/0/20	19,3	13,0	31,4	323,4	0,00	0,30	0,10	0,40	190,30	28,40	224,70	0,80	223	2011	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	2,4	26,7	142,2	0,00	0,50	0,00	0,00	111,50	19,10	87,90	0,50	379	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	
Итого за прием пищи:	355	24,5	16,1	71,0	531,1	0,00	0,80	0,10	0,40	306,60	50,80	328,90	1,60			
Обед																
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,2	0,0	0,8	4,2	0,00	3,00	0,00	0,00	6,90	4,20	12,60	0,30		2008	
УХА	200	5,7	3,7	13,5	110,9	0,10	6,50	0,50	0,50	36,60	37,80	108,50	1,10			
БЕФСТРОГАНОВ	50/0/40	11,1	32,1	4,8	363,0	0,30	0,90	0,00	2,60	35,10	18,70	119,20	1,30	250	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,2	4,6	33,3	196,0	0,10	0,00	0,00	1,10	29,20	10,10	40,70	1,00	309	2011	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	28,8	132,5	0,00	88,00	0,20	0,00	19,30	4,90	3,10	0,50	388	2011	
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	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	13,00	0,20		2008	
Итого за прием пищи:	715	26,1	41,5	102,1	910,0	0,50	98,40	0,70	4,80	135,40	83,10	318,90	5,40			
Всего за день:		50,6	57,6	173,1	1 441,1	0,50	99,20	0,80	5,20	442,00	133,90	647,80	7,00			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	250/0/5	7,1	7,7	39,7	256,9	0,10	0,60	0,00	0,80	131,90	38,50	156,30	0,90	175	2011
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ПЕЧЕНЬЕ, ПРЯНИКИ, ВАФЛИ)	40	3,0	3,9	29,8	166,8	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	8,00	36,00	0,80		
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	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	13,00	0,20		2008
Итого за прием пищи:	515	15,4	15,2	104,3	617,2	0,10	1,10	0,00	0,80	258,80	76,60	300,90	2,80		
Обед															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,2	0,0	0,7	4,2	0,00	3,00	0,00	0,00	6,90	4,20	12,60	0,30		2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/0/5	2,5	5,5	13,4	114,7	0,10	5,40	0,20	2,00	27,70	20,90	59,30	0,80	96	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	60/30	7,4	22,8	8,5	269,1	0,11	1,40	0,09	2,66	12,40	14,80	78,40	0,92	283	2008
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,7	4,7	38,8	212,5	0,00	0,00	0,00	0,30	12,20	25,50	74,40	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:	720	17,7	34,1	111,1	836,4	0,21	97,80	0,49	5,56	86,80	77,70	262,60	4,22		
Всего за день:		33,1	49,3	215,4	1 453,6	0,31	98,90	0,49	6,36	345,60	154,30	563,50	7,02		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	50	5,6	12,2	0,2	133,0	0,10	0,00	0,00	0,20	18,00	10,00	81,00	1,00	254	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,2	4,8	33,6	199,1	0,10	0,00	0,00	1,10	29,20	10,30	40,90	1,00	309	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	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	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	
Итого за прием пищи:	425	12,9	17,7	61,7	458,1	0,20	0,00	0,00	1,30	62,30	28,90	145,60	3,00			
Обед																
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУРАГОЙ	60	0,8	0,1	9,2	40,3	0,00	1,10	1,10	0,40	25,80	19,20	27,70	0,50	63	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	5,1	5,0	14,9	123,6	0,10	3,70	0,20	3,20	27,90	26,40	65,80	1,60	99	2008	
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/0/40	16,7	11,9	3,4	191,0	0,00	0,30	0,00	2,10	10,30	2,20	10,40	0,10	255	2011	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,6	6,2	39,3	248,4	0,20	0,00	0,00	4,80	23,00	129,20	192,20	4,50	323	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:	745	35,1	24,3	116,5	839,2	0,30	93,10	1,50	11,10	114,60	189,30	334,00	8,40			
Всего за день:		48,0	42,0	178,2	1 297,3	0,50	93,10	1,50	12,40	176,90	218,20	479,60	11,40			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		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	7,2	7,5	48,0	289,0	0,00	0,60	0,00	0,40	133,70	39,70	163,50	0,60	184	2008
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30	2,2	2,6	16,7	98,4	0,00	0,30	0,00	0,10	92,10	10,20	65,70	0,10	Б/К	Б/К
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	2,4	26,7	142,2	0,00	0,50	0,00	0,00	111,50	19,10	87,90	0,50	379	2011
ФРУКТЫ	150	0,6	0,5	15,5	70,5	0,00	7,50	0,00	0,60	28,50	18,00	24,00	3,00	338	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
Итого за прием пищи:	660	15,2	13,7	119,8	665,6	0,00	8,90	0,00	1,10	370,60	90,30	357,40	4,50		
Обед															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,2	0,0	0,8	4,2	0,00	3,00	0,00	0,00	6,90	4,20	12,60	0,30		2008
СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ, КАРТОФЕЛЕМ	200/5	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
БИТОЧЕК МЯСНОЙ	50/0/30	6,6	18,1	6,4	214,8	0,10	0,10	0,00	0,30	32,30	12,00	76,90	0,90	281	2011
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,7	12,8	15,9	194,4	0,10	11,20	0,60	2,90	42,40	27,80	68,00	1,20	143	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:	710	16,6	35,6	91,3	757,4	0,30	22,50	0,80	4,60	126,10	79,70	261,50	5,60		
Всего за день:		31,8	49,3	211,1	1 423,0	0,30	31,40	0,80	5,70	496,70	170,00	618,90	10,10		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5,7	4,9	21,7	155,0	0,08	1,00	0,03	0,30	149,00	19,00	124,00	1,50	112	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	14,8	59,3	0,00	0,00	0,00	0,00	10,30	3,80	3,70	0,40	376	2011
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ПЕЧЕНЬЕ, ПРЯНИКИ, ВАФЛИ)	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
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
Итого за прием пищи:	505	9,5	7,0	71,9	389,6	0,08	1,00	0,03	0,30	167,40	28,80	159,00	2,40		
Обед															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	3,0	5,5	53,9	0,00	8,80	0,10	1,30	23,90	9,20	16,60	0,60	45	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200/0/5	2,2	5,5	9,1	95,0	0,00	6,80	0,20	1,90	33,20	18,10	44,90	0,80	99	2011
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	180	14,4	9,8	20,8	230,6	0,20	7,80	0,00	0,50	72,00	61,80	239,00	1,50	250	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,4	0,0	30,8	132,5	0,00	0,00	0,00	0,00	8,50	1,80	0,00	0,00	349	2011
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	13,00	0,20		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,00	0,00	0,00	0,60	4,50	4,80	21,80	1,00		2008
Итого за прием пищи:	690	21,2	19,1	87,1	615,4	0,20	23,40	0,30	4,30	145,90	98,30	335,30	4,10		
Всего за день:		30,7	26,1	159,0	1 005,0	0,28	24,40	0,33	4,60	313,30	127,10	494,30	6,50		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОМЛЕТ С СОСИСКАМИ	150	14,1	20,9	2,3	253,2	0,20	0,20	0,20	1,70	88,90	18,20	208,70	2,30	212	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	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
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,00	4,00	0,00	0,60	14,40	7,20	9,90	2,00	338	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
Итого за прием пищи:	482	16,7	22,1	40,2	425,1	0,20	7,20	0,20	2,30	116,10	33,70	244,90	5,60		
Обед															
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1,2	4,7	6,1	71,5	0,00	3,50	0,00	2,20	19,90	13,60	27,70	0,80	56	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	200/0/5	3,3	5,5	11,9	112,6	0,10	12,80	2,00	2,30	89,20	47,10	80,20	1,50	87	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	18,5	23,8	32,7	420,0	0,10	2,20	0,30	4,10	23,30	39,90	197,50	2,00	291	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:	690	26,4	35,0	99,5	822,5	0,21	20,50	2,30	9,30	147,70	112,00	344,20	6,50		
Всего за день:		43,1	57,1	139,7	1 247,6	0,41	27,70	2,50	11,60	263,80	145,70	589,10	12,10		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	110/0/20	19,3	13,0	31,4	323,4	0,00	0,30	0,10	0,40	190,30	28,40	224,70	0,80	223	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	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	
ФРУКТЫ	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,00	6,00	0,00	0,90	21,60	10,80	14,85	3,00	338	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	
Итого за прием пищи:	507	21,7	14,3	71,6	504,4	0,00	9,30	0,10	1,30	223,70	46,80	262,55	5,00			
Обед																
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,7	5,0	6,5	73,3	0,00	1,10	1,00	2,40	24,50	18,20	26,50	0,50	41	2012	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, СО СМЕТАНОЙ	200/5	2,2	1,5	10,8	67,2	0,00	7,10	0,20	0,20	40,00	21,40	45,60	1,10	76	2008	
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	50/0/40	13,5	16,2	2,4	213,9	0,10	0,50	0,10	0,90	21,00	13,30	115,90	1,10	290	2011	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,4	6,9	38,3	248,8	0,20	0,00	0,00	4,70	22,20	125,80	187,50	4,30	181	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	
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:	755	28,6	30,7	109,4	834,7	0,31	10,70	1,30	8,90	124,00	190,80	417,60	9,30			
Всего за день:		50,3	45,0	181,0	1 339,1	0,31	20,00	1,40	10,20	347,70	237,60	680,15	14,30			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	50	5,6	12,2	0,2	133,0	0,10	0,00	0,00	0,20	18,00	10,00	81,00	1,00	254	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,6	4,7	36,3	210,0	0,10	0,00	0,00	1,20	9,60	7,70	42,30	1,00	331	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	2,4	26,7	142,2	0,00	0,50	0,00	0,00	111,50	19,10	87,90	0,50	379	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	
Итого за прием пищи:	425	16,4	20,0	76,1	550,7	0,20	0,50	0,00	1,40	143,90	40,10	227,50	2,80			
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,9	4,0	5,9	62,0	0,00	2,30	0,00	1,80	22,00	11,50	22,80	0,70	к/к	к/к	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЮ	200	2,8	3,3	16,2	105,5	0,10	5,30	0,20	0,50	24,60	19,70	51,40	0,90	111	2011	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ КУРИЦЫ	180	18,9	22,1	16,6	340,0	0,20	9,30	0,10	2,30	29,40	38,10	199,70	2,50	258	2008	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	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	
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:	685	26,5	30,4	103,4	791,0	0,30	16,90	0,30	5,20	117,30	90,90	345,90	6,20			
Всего за день:		42,9	50,4	179,5	1 341,7	0,50	17,40	0,30	6,60	261,20	131,00	573,40	9,00			